



KARLSLUNDSMODELLEN

**- Mål & riktlinjer för
fotbollsverksamheten inom
Karlslunds IF FK**



VÅR INTENTION & VERKSAMHETSIDÉ

Karlsunds IF FK vill vara mer än en plats där barn och ungdomar spelar fotboll. Vi strävar efter en trygg, glädjefylld och utvecklande miljö där varje individ får växa – både som spelare och som människa.

Vi erbjuder en fotbollsverksamhet som kombinerar kvalitet, inkludering och trygghet. Hos oss finns utrymme för både bredd och spets, där varje spelare utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Detta möjliggörs genom tydliga utbildningsplaner, goda träningsmöjligheter och ledare med rätt kompetens.

Karlsunds röda tråd – från Bollkul till A-lag – bygger på våra värdegrundsord: *respekt, glädje, motivation och laganda*. Dessa ska prägla allt vi gör, både på och utanför planen, och påverka hur spelare, ledare och föräldrar bemöter varandra.

För att nå våra mål arbetar vi med att:

- Ha en ekonomi i balans
- Ha motiverade och utbildade ledare
- Erbjuda bästa möjliga träningsmöjligheter året runt
- Skapa en inkluderande miljö för både bredd- och elitinriktade spelare
- Stärka klubbkänslan och Karlsunds identitet
- Främja hälsa, gemenskap och ansvarstagande
- Väcka ett livslångt intresse för fotboll



VÅR VISION

Karlsunds IF FK ska ha en barn- ungdomsverksamhet i en **sportslig, social och hållbar** miljö som ska leda till att huvuddelen av föreningens representationslag består av **egenfostrade** spelare från ungdomsverksamheten. Sportsligt spelar våra representationslag sitt seriespel i, eller direkt under elitnivå.

SPORTSLIG MILJÖ:

Fokus på både bredd och elitförberedande verksamhet. Målet är att skapa ett livslångt intresse för fotboll och goda utvecklingsmöjligheter. Här är även en egen konstgräsanläggning en viktig och central del för vår sportsliga utveckling.

SOCIAL MILJÖ:

Präglas av våra värdegrundsord *respekt, glädje, motivation och laganda*. Alla ska känna sig trygga och skyddade från mobbing, trakasserier och övergrepp.

HÅLLBAR MILJÖ:

Innebär medvetna beslut kring miljö, ekonomi och organisation. Kvalitetssäkring sker genom styrdokument och certifieringsverktyg.

EGENFOSTRADE SPELARE:

Definieras som spelare som tillhört föreningens P17/P19 (pojkar) eller F16/F17 (flickor) under minst en säsong innan uppflyttning till seniorlag.

VÅRA LEDARE

I Karlslunds IF FK är ledarna en viktig och central del av verksamheten och förväntas vara **goda förebilder** både på och utanför planen.

Ledarskapet bygger på föreningens värdegrund – *respekt, glädje, motivation och laganda* – och syftar till att **skapa en trygg, utvecklande och inkluderande miljö** för alla spelare.

Som ledare ska du bidra till att **skapa en klubbkänsla och laganda** där spelarna är stolta över Karlslund och agerar bredvid planen som goda representanter för laget och föreningen.

Du **planerar** ur ett långsiktigt perspektiv **och genomför** kvalitativa träningar, ser varje individ, motverkar utanförskap och uppmuntrar till långsiktigt deltagande.

Du ansvarar för att **följa upp** spelarnas utveckling, **samarbeta** med andra ledare och deltar på interna **ledarträffar**.

Du föregår med gott exempel, sätter **utveckling före resultat** och agerar alltid med **respekt** gentemot domare, motståndare och medspelare.

Efter matchtillfället tackar du domare och motståndare. Det är inte tillåtet att protestera mot vare sig domare eller motståndare. Du ska i stället stötta domaren i sitt uppdrag att döma matchen.

På ett **positivt och glädjefullt** sätt uppmuntrar och berömmar du dina spelare.

Genom ditt **engagemang** som en god ledare lägger du grunden för både sportslig och personlig utveckling hos spelarna.

Som ny ledare får du ett startpaket med **ledarkläder** av föreningen i form av overalltröja, overallbyxa, long shorts och t-shirt. T-shirt kan ledare få ny av föreningen vartannat år. För 7mot7-lag (från 10 år) får ledare en vinterjacka. All övrigt klädmateriel bekostas av lagkassan alternativt ledaren själv, om inte annat är överenskommet.



Som ledare följer du vår utbildningsstege:

5–10 år	SvFF Tränarutbildning D
11–14 år	UEFA C
15–19 år	UEFA B - dialog med föreningsansvariga (urval)
Hjärt- och lungräddning (HLR)	Genomförs minst vart tredje år. Minst 2 ledare/lag ska ha gått utbildningen under de senaste 5 åren.

Tillkommer även olika former av internutbildningar under varje säsong.

VÅRA FÖRÄLDRAR

Att vara förälder i Karlslunds IF FK innebär ett **aktivt engagemang** i barnets idrottande och i föreningens verksamhet. Föreningen bygger på ideellt arbete där alla föräldrar förväntas bidra.

Vi förväntar oss att du som förälder till ett barn i föreningen **deltar på föräldramöten** och **tar del av information** från ledare och förening, att du **stöttar** barnets träning och match på ett positivt och balanserat sätt, att du uppmuntrar **prestation** snarare än resultat, samt att du är en **god förebild** och visar respekt mot domare, ledare och andra spelare.

Vidare ser du till att ditt barn **kommer i tid** till lagets aktiviteter och har **rätt utrustning**, att du håller dig på **avstånd** under träning för att inte störa, samt att du låter lagets ledare sköta coaching och beslut under matcher.

FUNKTIONER OCH ROLLER:

Tränare/ledare – ofta rekryterade från föräldragruppen, särskilt i yngre åldrar.

Kassör – ansvarar för lagets ekonomi.

Kioskansvarig – organiserar bemanning av lagets vecka i Karlslund Arenas kiosk.

Föräldragrupp – stöttar laget med försäljning, sponsring och arrangemang.

Föreningsarbete (för föräldrar)

Kioskbemanning och diverse arbete under Karlslundsdagen

Funktionärsarbete under Örebrocupen och Karlslundscupen

Bollkalle/fia (ansvarig vuxen) och ev. entrévärd för seniorlagen (gäller 13–14-årslagen)

Det kan även förekomma andra obligatoriska arbetsinsatser för föreningens spelares föräldrar. Eventuell information om detta ansvar förningsanställd för.



VÅRA SPELARE

Att spela fotboll i Karlslunds IF FK innebär att du är en **viktig del** av en större helhet. Du representerar inte bara dig själv eller ditt lag - **du representerar hela föreningen**, både på och utanför planen.

Oavsett ålder eller nivå förväntar vi oss att du visar **engagemang, respekt och vilja att utvecklas** tillsammans i laget.

Vi vill kunna erbjuda plats för alla barn och ungdomar, dock är vi begränsade utifrån aktuella facilitets- och organisationsmässiga faktorer.

Vi är positiva till att våra spelare även aktiverar sig i andra idrotter, dvs. **dubbelidrottar**, i synnerhet i de yngre åldrarna upp till 16 år. Om antalet träningarna väger över i den andra idrotten ska spelaren dock inte räkna med att regelbundet bli uttagen till match. Från 16 års ålder går det fortsatt att kombinera flera idrotter, men med förbehållning att spelare inom det sportsliga spåret med hög närvaro bör prioriteras i matchuttagning före spelare som har fler idrotter. Inom det sociala spåret är kraven lägre kring denna aspekt.

Som spelare **kommer du i tid till träning och match** och **med rätt utrustning**.

Du försöker **alltid ditt bästa** – både på träning, i match och i mötet med andra.

Du följer föreningens regler och är en del av den **värdegrund** som bygger på *respekt, glädje, motivation och laganda*.

Du **reflekterar** över din egen utveckling. Från 15 års ålder hålls **individuella utvecklingssamtal** med ledare varje år, där du själv är med och sätter mål.

Du **visar respekt** för lagkamrater, ledare, domare och motståndare. Du använder ett gott språk och bidrar till en trygg och positiv miljö.

Din **träningsnärvaro** påverkar ditt matchdeltagande, i kombination med att du **visar motivation och fokus** samt följer lagets och föreningens värdegrund.



Utbildningsplan spelare

Ålder	Föreläsningstema	
11 år	Schysst kompis	
12 år	Mental träning	
13 år	Alkohol och droger	<i>Domarkurs uppmuntras</i>
14 år	Kost och hälsa	<i>Domarkurs uppmuntras</i>
15 år	Psykisk hälsa	<i>Domarkurs uppmuntras</i>
16–19 år	Att bli elitspelare	<i>Domarkurs uppmuntras</i>

Kan även tillkomma andra föreläsningar under säsongen.

Vi uppmanar även intresserade ungdomsspelare att bli ledare i något av föreningens ungdomslag där det erbjuds tränarutbildning.

VÅR VÄG

Ålder	Trän/v	Rek. cup	Rek. tränings-läger	Kommentar
4–7 år	1	-	-	Fotbollsskolan. Uppstart Bollkul 4 år + Knattelag 5 år aug/sep. Inomhus på vintern eller på konstgräs.
8–9 år	2	3–4	-	Gärna utomhusträning på konstgräs på vintern.
10–12 år	3	4–6	Närke	Mer strukturerad träning, deltar i seriespel.
13–14 år	3	5–7	Sverige	Tabell med resultat införs, dock ska fokus fortsatt vara på utveckling och prestation.
15–19 år	3–4	1–4	Norden/Europa	Hög ambitionsnivå för sportsliga spåret med fokus på utveckling mot senior. Sociala spåret lika viktigt.
Senior (Herr)	4	1–2	Utifrån förutsättningarna	Ambitiös trupp där föreningen vågar satsa på majoriteten egna spelare.
Senior (Dam)	3–4	1–2	Utifrån förutsättningarna	Ambitiös trupp där föreningen vågar satsa på majoriteten egna spelare.
Karlslund United (Parasport)	1–2	2–4	-	Träningar 2 ggr/vecka på sommaren, 1 gång/vecka på vintern. Arrangerar själva eller deltar i olika matchsammandrag.

Ålder	Spelform	Ant. spel./match	Kommentar
5–7 år	3 mot 3	6	2 ”kedjor” med 3 spelare i varje som byter
8–9 år	5 mot 5	9	8 utespelare, gärna byte av hela ”kedjor”
10–12 år	7 mot 7	10	3 avbytare, gärna 1 spelare per lagdel
13–*14 år	9 mot 9	12	3 avbytare, gärna 1 spelare per lagdel *Ev. 11 mot 11 för 14-årslag nivå 1
15–19 år	11 mot 11	14–18	I yngre åldrarna helst max 15 spelare



VÅRA RIKTLINJER & MÅL

ALLMÄNT

Alla spelare, ledare och föräldrar ska vara **informerade om Karlslundsmodellen**.

Alla ungdomslag ska ha en **välfungerande föräldragrupp** vid sidan av spelarna och ledarna.

Alla spelare och ledare ska vara **enhetligt klädda** med kläder från föreningsprofilen.

LEDARE

Ambition att rekrytera extern målvaktstränare från 13 års ålder, samt huvudtränare från 15-årslaget och uppåt med UEFA C-utbildning, helst UEFA B. Föreningsansvariga bedömer tillsammans med befintliga ledare vad som passar verksamheten bäst.

På 10 spelare ska det finnas minst 1 ledare.



SPELARE

Vid ca. 30 spelare i ungdomslaget uppmanas det att delas upp i två separata lag, utifrån sociala konstellationer, för att sedan kunna fortsätta fyllas på med max ca. 25 spelare per lag. Föreningsansvariga för dialog med lagets ledare/föräldragrupp om detta.

Från 13 års ålder kan inte nya spelare som vill börja spela fotboll i Karlslund garanteras plats. Eventuellt även tidigare, utifrån rådande facilitets- och organisationsmässiga förutsättningar.

Vid 15 års ålder gör ledare tillsammans med föreningsansvariga ett urval där *pojilverksamheten* delas upp i två lag/spår; ett socialt och ett sportsligt lag/spår. För *flickverksamheten* sker motsvarande indelning utifrån varje årskulls förutsättningar, med hänsyn till spelarantal, sportslig nivå och föreningens långsiktiga utveckling.

Mål att minst en spelare vartannat år blir uttagen till ett ungdomslandslag.

MATCH

Alla som tränar regelbundet ska få spela match. Alla uttagna spelare ska få spela minst 50% av speltiden bortsett från enskilda undantag p.g.a. skador, tidigare längre frånvaro etc.

En enskild spelare som tränat regelbundet bör i snitt spela **1 till 1,5 match per vecka**, och bör inte tas ut till fler än tre matcher under en tvåveckorsperiod.

Vi utgår från att hitta motstånd för varje spelare efter principen: 50% jämnt motstånd, 25% svagare motstånd, 25% tuffare motstånd.



VÅR ANPASSNING

I Karlslunds IF FK använder vi **nivåanpassning** för att ge varje spelare bästa möjliga utveckling, samtidigt som alla ska känna sig inkluderade. Träning och ibland match anpassas efter spelarnas kunskap, erfarenhet och motivation – men alltid på ett stöttande och flexibelt sätt, med spelarens bästa i fokus.

För de yngsta, 5–9 år, tränar och spelar alla tillsammans. Fokus ligger på lek, trygghet och gemenskap. Viss nivåanpassning på träning får förekomma.

I åldrarna 10–12 år får viss nivåanpassning förekomma, både i träning och match. Spelare kan delas in tillfälligt för att träna med andra på liknande nivå, och lag kan spela i serier med olika svårighetsgrad. Målet är att skapa en utvecklande matchmiljö för respektive spelare där ungefär hälften av spelarens matcher är mot jämnt motstånd, en fjärdedel lite enklare och en fjärdedel mer utmanande, dvs. 50-25-25-principen. Detta görs bl.a. genom att anmäla sig till olika svårighetsgrader i seriespelet.

När spelarna blir 13–14 år ges möjlighet att använda en mer aktiv nivåanpassning, men alltid med hänsyn till gruppens sammanhållning. Anpassningarna görs för att möta varje individs behov och utvecklingstakt.

Vid 15 års ålder gör ledare tillsammans med föreningsansvariga ett urval där *pojilverksamheten* delas upp i två lag/spår; ett socialt och ett sportsligt lag/spår. För *flickverksamheten* sker motsvarande indelning utifrån varje årskulls förutsättningar, med hänsyn till spelarantal, sportslig nivå och föreningens långsiktiga utveckling. Spelare i denna ålder kan också rotera mellan lag mer aktivt för att hitta rätt matchmiljö.

VÅR SAMVERKAN

För att skapa en röd tråd mellan senior och ungdom arbetar vi aktivt med att knyta samman dessa verksamheter till en helhet.

Avstämningsmöten mellan föreningsanställd och ledare fr. o. m. 16-årslagen, med syfte att samordna/stämna av träning, matchbelastning, truppstatus och planering.

Fadderverksamhet där seniorspelare besöker ungdomslag (från 6-årslaget upp till 13-årslaget) för att bygga relationer och stärka klubbkänslan.

Rotationsträning sker mer strukturerat från 13-årslag upp till seniorlag, där utvalda spelare får under kontrollerade former delta i träningar (och ibland matcher) med äldre lag. Detta görs för att utveckla spelare i rätt takt och nivå. Syftet är individuell utveckling och grundläggs i samråd mellan tränare och föreningsanställda.

Permanent uppflyttning till äldre trupp kan också ske om det bedöms bäst för spelarens utveckling. Detta sker i dialog mellan tränare, föreningsanställd, spelaren och vårdnadshavare.

Syftet med dessa insatser är att **stärka samarbeten** mellan lag, tränare och spelare i föreningen, att **underlätta övergången** från ungdom till senior, **stimulera utveckling** samt bygga en **stark föreningsidentitet** där spelare stannar kvar längre och ser möjligheter inom Karlslund.



VÅR VIDEOANALYS

För ungdomslag 15–19 år i Karlslunds IF FK är det en självklar del av både spelar- och ledarutbildningen att filma majoriteten av sina matcher. Detta sker i utbildningssyfte och med hjälp av kamerautrustning som tillhandahålls av föreningen.

Videoanalys används framför allt för att **utveckla spelarnas individuella färdigheter**, även om det också kan ge värdefulla insikter kring lagets spelsätt.

Fokus ligger på att bryta ner spelet till specifika situationer och aktioner som specifik spelare är involverad i.





VÅRT EKONOMISKA STÖD

Karlsunds IF FK står för följande ut till våra lag:

Lagmaterial i form av bollar, västar, koner, startkit för sjukvårdsväska

Spelarpaket – oftast i form av en funktionströja för träning
(*ingår som en del av träningsavgiften för våra aktiva spelare*)

Matchtröja

(*om inte lagen själva ordnar med sponsorer/personliga spelarnamn*)

Tränarutbildning

Anmälningavgift seriespel

Laglicens

Domarkostnader från lag 13 år och uppåt

Löpande plantider för träning och match

Resekostnader från lag 16 år i seriespel utanför Örebro län

Karlsunds IF FK står för följande ut till våra spelare:

Vid selekterad uttagning (av Örebro Läns FF) till **distriktslaget** innan Rikslägre i Halmstad står Karlslund för 50% av kostnaden.

Om spelaren blir uttagen till Rikslägre och framtida ungdomslandslag står Karlslund för 100% av kostnaden.

Vid samlingar och läger med distriktslaget efter Rikslägre, dvs. från hösten det år som spelaren fyller 15 år står spelaren för 100% av kostnaden.

