

KB-modellen



Förord

Karlbergs BK (KB) är en idrottsförening baserad på Kungsholmen. Vi har en verksamhet med över 1 000 spelare, 60 lag i seriespel, 45 träningsgrupper, 180 ledare, en styrelse, fyra anställda och flera hundra föräldrar som tillsammans arbetar för att utveckla föreningen. KB bedriver verksamhet inom två idrotter: fotboll och innebandy.

KB-modellen består av tre avsnitt, vilka beskriver den grund som vår verksamhet vilar på. Det första avsnittet avhandlar de visioner och värdegrunder som vår verksamhet ska förhålla sig till. Det andra avsnittet redogör för hur vår verksamhet ska bedrivas på ett organisatoriskt plan. Det tredje avsnittet beskriver hur vi ska bedriva våra träningar.

KB-modellen revideras och kompletteras kontinuerligt med målet att kunna erbjuda informativa och uppdaterade riktlinjer för samtliga våra verksamhetsområden i föreningen.

Kansliet

April, 2020

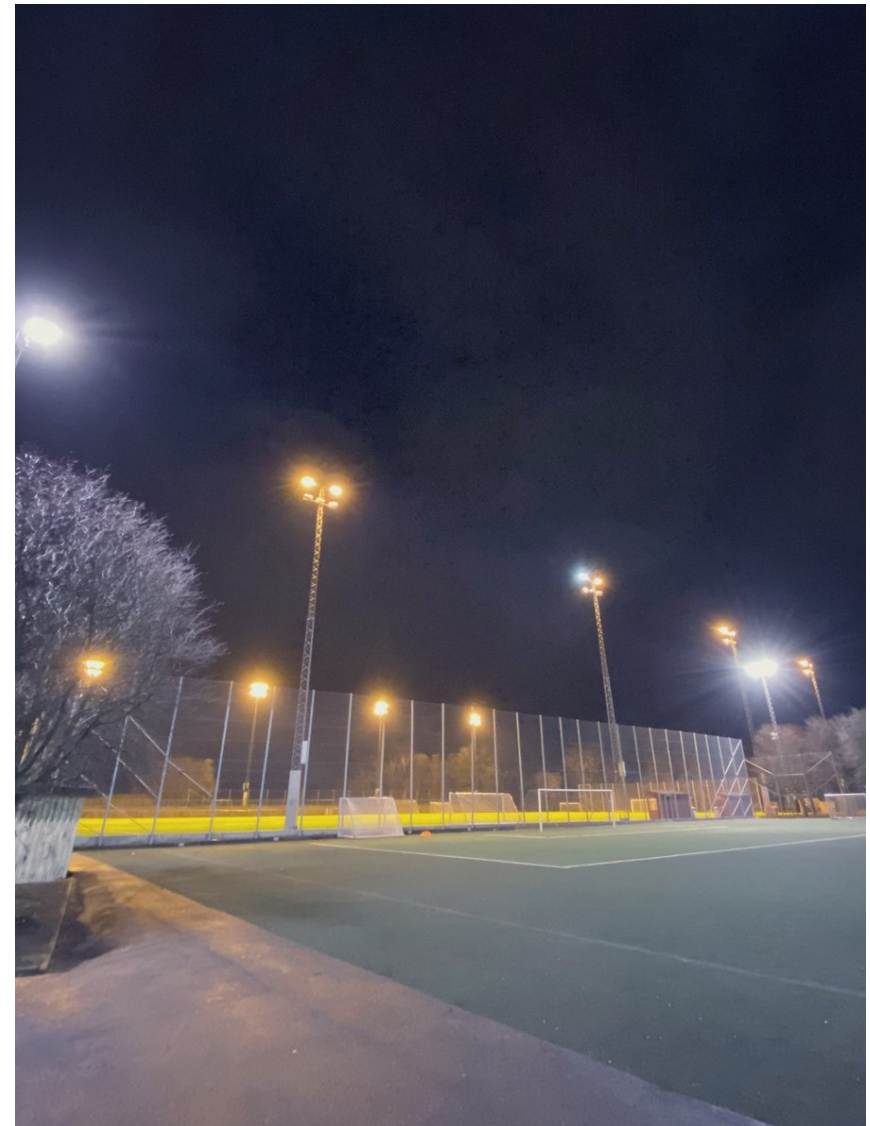


Innehållsförteckning

1. Vision och värdegrund	1
1.1 Vision	1
1.2 Värdegrund	1
2. Organisation.....	2
2.1 Kansli	2
2.2 Lagverksamhet Fotboll.....	3
2.2.1 Knatte (4-7 år)	3
2.2.2 5-spel (8-10 år)	3
2.2.3 7-spel (10-12 år)	4
2.2.4 9-spel (13-14 år)	5
2.2.5 11-spel (15-19 år)	6
2.2.6 Senior.....	6
2.3 Administration	7
2.3.1 Svenskalag	7
2.3.2 Aktivitetsstöd (LOK).....	7
2.3.3 Lärgrupper	7
2.3.4 Verksamhetsplan	7
2.3.5 Verksamhetsberättelse	7
2.3.6 Ungdomsregistrering.....	8
2.3.7 Spelarlicensiering	8
2.3.8 Försäkring	8
2.3.9 Matchflyttning.....	8
2.3.10 Walk over.....	8
2.3.11 Kalendarium	9

2.4 Ekonomi	10
2.4.1 Spelaravgifter	10
2.4.2 Domarkostnader	10
2.4.3 Övriga kostnader.....	10
2.4.4 Lagsponsorer.....	10
2.5 Anläggningar	11
2.5.1 Fördelning	11
2.5.2 Bokning.....	11
2.5.3 Avbokning	11
2.6 Cuper.....	12
2.6.1 Rekommenderade cuper	12
2.7 Materiel	12
2.7.1 Kläder	12
2.7.2 Övrig materiel	13
2.7.3 Borttappat materiel	13
2.7.4 Märkes- och materielleverantör	13
2.8 Kommunikation	14
3. Spelarutveckling	15
3.1 Spelarutveckling Fotboll 8-12 år	15
3.1.1 Utvecklingsmål	15
3.1.1.1 Personlig utveckling	15
3.1.1.2 Allsidig idrottslig utveckling.....	16
3.1.1.3 Fotbollsspecifik utveckling	16

3.1.2 Träningsinnehåll	17
3.1.2.1 Styrkeförmåga	17
3.1.2.2 Snabbhetsförmåga	18
3.1.2.3 Uthållighetsförmåga	19
3.1.2.4 Rörlighetsförmåga	20
3.1.2.5 Koordinationsförmåga	21
3.1.2.6 Social, emotionell och intellektuell förmåga	22
3.1.2.7 Fotbollsfärdigheter	23
3.1.3 Träningsstruktur	24
3.1.3.1 Under säsongen	24
3.1.3.2 Under träningen	24
3.1.3.3 Under övningen	25
3.1.4 Träningsmetodik	26
3.1.4.1 Uppgiften	26
3.1.4.2 Miljön	28
3.1.4.3 Individen	29
3.1.5 Referenser	30



1. Vision och värdegrund

1.1 Vision

Föreningens barn- och ungdomsverksamhet ska vara det naturliga valet av idrottsförening för barn och ungdomar på Kungsholmen och i Vasastan. Föreningen ska också locka ledare från hela Stockholm samt erbjuda en attraktiv seniorverksamhet för både våra egna ungdomsspelare och seniorspelare från hela Stockholm.

I linje med Riksidrottsförbundet, ska föreningen erbjuda bästa möjliga utvecklingsförutsättningar till så många medlemmar som möjligt under så lång tid som möjligt. För att lyckas med detta behöver vi:

- Fånga intresset hos varje enskilt barn och lägga grunden för det som ska bli en livslång relation med idrotten.
- Ge möjligheten för den som vill idrotta mycket att göra det och den som även har andra intressen att utveckla både dessa och sin idrottsliga medverkan.
- Erbjuder en jämställd utvecklingsmiljö som utgår från varje individs egen vilja, psykisk och fysisk mognad samt aktuell färdighetsnivå.
- Bedriva en engagerande, inspirerande och attraktiv verksamhet som motiverar individer att utvecklas inom idrottsrörelsen genom hela livet – som idrottare, ledare och/eller funktionär.
- Utgöra en positiv kraft i samhället på Kungsholmen och i Vasastan.

1.2 Värdegrund

KB:s medlemmar delar ett antal värderingar, vilka ska spegla våra ageranden i all föreningsdriven verksamhet. En medlem i KB:

- Visar alltid respekt och ödmjukhet gentemot andra individer – oavsett ålder, nationalitet, kön, etnicitet, religion, kultur, sexuell läggning, könsidentitet eller psykiska och fysiska kvaliteter.
- Tar aktivt avstånd mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning.
- Gör sitt bästa utefter sina förutsättningar och de gemensamma mål som laget/föreningen satt upp.
- Följer alltid de regler som laget/föreningen enats om.



2. Organisation

I den andra delen av KB-modellen beskrivs hur vi driver våra lag och vilka funktioner samt stöd som finns att tillgå i föreningen. Den beskriver så utförligt som möjligt hur saker och ting hänger ihop. Allt ifrån hur fördelning av planer och hallar görs till hur materielprocessen fungerar.

Vi tar här upp hur vi rent organisatoriskt arbetar med våra lag. Hur det fungerar med verksamhetsplaner, utbildningar, föräldramöten och andra viktiga rutiner som måste följas för att vi ska fortsätta utvecklas.

Det ska även underlätta och vara enkelt för nya att sätta sig in i hur det fungerar om man vill engagera sig lite extra i föreningen och bli ledare.

Vi tar också upp vilka olika kommunikationskanaler som vi har i föreningen.



2.1 Kansli

Styrelsen är den enhet som beslutar om verksamhetens inriktning. Den har beslutat att KB till största del ska styras från kansliet. Det är härifrån vi utgår när det kommer till hur vi som förening organiserar oss och hanterar lagens olika behov.

Det är även kansliet som planerar och implementerar olika projekt, sportsliga förändringar samt är behjälplig med allt som rör föreningens verksamhet.

Kansliet består av den personal som arbetar i föreningen:

- Klubbchef
- Utvecklingsansvarig
- Föreningskonsulent
- Knatteansvarig

De anställda kompletteras av ytterligare stödfunktioner i föreningen som består av ideell kraft:

- Sportgrupp
- Marknadsgrupp
- Anläggningsgrupp
- Arrangemansgrupp
- Disciplingrupp
- Sportchef Dam
- Sportchef Herr

Dessa stödfunktioner arbetar för att utveckla föreningen inom sina respektive områden. Individer som vill engagera sig som stödfunktionär i någon form ombeds att kontakta kansliet.

2.2 Lagverksamhet Fotboll

Alla som vill spela fotboll i ett KB-lag är välkomna att anmäla sig via föreningens hemsida. Lagen tar in spelare i mån av plats, där vi strävar efter att kunna erbjuda en ledare per tio spelare. För spelare som önskar byta lag inom föreningen, alternativt till ett lag i en annan förening, ska lagledningen alltid kontakta kansliet innan lagbytet kan genomföras. Kansliet ska också kontaktas av lagledningen om en spelare i laget väljer att sluta spela fotboll.

2.2.1 Knatte (4-7 år)

Knatteverksamheten drivs av Knatteansvarig tillsammans med anställda tränare (4-6 år) eller föräldrar som jobbar ideellt i lagen (7 år). Spelarna tränar en gång á 60 minuter per vecka och säsongen sträcker sig från april till oktober (4-5 år) eller från januari till oktober (6-7 år). Träningarna bedrivs i huvudsak utomhus på antingen Kristinebergs BP eller Stadshagens IP, men under vinterhalvåret förekommer även inomhusträningar i närliggande idrottshallar.



2.2.2 5-spel (8-10 år)

5-spelsverksamheten drivs av föräldrar som jobbar ideellt i lagen och understöds av Utvecklingsansvarig. Spelarna tränar en till två gånger á 60-75 minuter per vecka och säsongen sträcker sig från januari till november. Träningarna bedrivs i huvudsak utomhus på antingen Kristinebergs BP eller Stadshagens IP, men under vinterhalvåret förekommer även träningar på vinterpreparerade fotbollsplaner och inomhusträningar i närliggande idrottshallar. För att öka träningsmängden samlas laget och påbörjar träningen minst fem minuter innan laget får tillgång till fotbollsplanen. Av samma anledning samlas laget och avslutar träningen utanför fotbollsplanen.

Lagen deltar i S:t Eriks-Cupen som pågår mellan april och oktober. Till S:t Eriks-Cupen anmäler föreningen ett lag per tio spelare som ingår i träningsgruppen. Lagledningen kallar sju spelare till varje match. Alla spelare i laget ska bli kallade till match i samma utsträckning under säsongen. För att utveckla spelarens sociala och emotionella förmågor ska lagkonstellationerna varieras kontinuerligt under säsongen.

Spelarna som är kallade till match samlas ombytta 30 minuter innan match och genomför en gemensam matchgenomgång och aktivering inför matchen. Dessa rutiner är till för att få spelarna att känna sig trygga och inspirerade inför matchen. Vid behov kan vi påminna om spelregler, syftet med matchen och lagets rutiner inför, under och efter matchen. Alla spelare ska spela lika mycket under matchen. Spelarna ska inte ha några uttalade positioner och de ska turas om att spela målvakt under säsongen.

Laget arrangerar minst två vänskapsmatcher per anmäld serie under mars till april och deltar på två till fyra cuper under säsongen.

2.2.3 7-spel (10-12 år)

7-spelsverksamheten drivs av föräldrar som jobbar ideellt i lagen (10-11 år) och anställda tränare (12 år), vilka understöds av Utvecklingsansvarig. Spelarna tränar två till tre gånger á 60-75 minuter per vecka och säsongen sträcker sig från januari till november. Träningarna bedrivs i huvudsak utomhus på antingen Kristinebergs BP eller Stadshagens IP, men under vinterhalvåret förekommer även träningar på vinterpreparerade fotbollsplaner och inomhusträningar i närliggande idrottshallar. För att öka träningsmängden samlas laget och påbörjar träningen minst fem minuter innan laget får tillgång till fotbollsplanen. Av samma anledning samlas laget och avslutar träningen utanför fotbollsplanen.

Lagen deltar i S:t Eriks-Cupen som pågår mellan april och oktober. Till S:t Eriks-Cupen anmäler föreningen ett lag per tio spelare som ingår i träningsgruppen. För att individanpassa kraven som ställs på spelaren, anmäls laget till anpassad/e nivå/er i seriespelet (extra svår/svår/medel/lätt/extra lätt). Lagledningen kallar tio spelare till varje match. Alla spelare i laget ska bli kallade till match i samma utsträckning under säsongen.

Spelarna som är kallade till match samlas ombytta 30 minuter innan match och genomför en gemensam matchgenomgång och aktivering inför matchen. Alla spelare ska spela lika mycket under matchen. Spelarna har uttalade positioner under matchen, men dessa ska roteras under säsongen och alla som vill ska få möjlighet att spela målvakt.

För att främja spelarens fotbollsspecifika utveckling ska gruppkonstellationerna, under såväl träning som i seriespel, anpassas utifrån målet att individanpassa de krav som ställs från lagkamrater, motståndare och tränare. För att utveckla spelarens sociala och emotionella förmågor ska dock gruppkonstellationerna, under såväl träning som i seriespel, varieras kontinuerligt under säsongen.

Av samma anledning som vi anpassar och varierar grupperna inom laget, ska två spelare per vecka erbjudas att delta på träningar och i seriespel med ett lag i åldersgruppen som är ett år äldre än det egna laget. Denna rotationsträning initieras av att lagledningen i det äldre laget erbjuder denna möjlighet till lagledningen i det yngre laget. Lagledningen i det yngre laget väljer sedan ut vilka spelare som ska erbjudas att rotera upp i det äldre laget. För att spelarna som roterar upp ska känna sig trygga och välkomna, ska lagledningen i det äldre laget utse två "faddrar" bland sina spelare. Faddrarnas uppgift är att se till så att de yngre spelarna trivs socialt och förstår övningarna under deras tillfälliga besök i laget.

Laget arrangerar minst två vänskapsmatcher per anmäld serie under mars till april och deltar på två till fyra cuper under säsongen.



2.2.4 9-spel (13-14 år)

9-spelsverksamheten drivs av anställda tränare tillsammans med föräldrar som jobbar ideellt i lagen, vilka understöds av Klubbchef. Spelarna tränar två till tre gånger á 60-75 minuter per vecka och säsongen sträcker sig från januari till november. Träningarna bedrivs i huvudsak utomhus på Stadshagens IP, men under vinterhalvåret förekommer även träningar på vinterpreparerade fotbollsplaner och inomhusträningar i närliggande idrottshallar. För att öka träningsmängden samlas laget och påbörjar träningen minst fem minuter innan laget får tillgång till fotbollsplanen. Av samma anledning samlas laget och avslutar träningen utanför fotbollsplanen.

Lagen deltar i S:t Eriks-Cupen som pågår mellan april och oktober. Till S:t Eriks-Cupen anmäler föreningen ett lag per 13 spelare som ingår i träningsgruppen. För att individanpassa kraven som ställs på spelaren, anmäls laget till anpassad/e nivå/er i seriespelet (div. 1/div. 2/div. 3/div. 4/div. 5). Lagledningen kallar 13 spelare till varje match. Till varje match ska en spelarförteckning, som skrivs ut via Fogis, lämnas till domaren. Alla spelare i laget ska bli kallade till match i samma utsträckning under säsongen.

Spelarna som är kallade till match samlas ombytta 30 minuter innan match och genomför en gemensam matchgenomgång och aktivering inför matchen. Alla spelare ska spela lika mycket under matchen. Spelarna har uttalade positioner under matchen, men dessa ska roteras under säsongen och alla som vill ska få möjlighet att spela målvakt.

För att främja spelarens fotbollsspecifika utveckling ska gruppkonstellationerna, under såväl träning som i seriespel, anpassas utifrån målet att individanpassa de krav som ställs från lagkamrater, motståndare och tränare. För att utveckla spelarens sociala och emotionella förmågor ska dock gruppkonstellationerna, under såväl träning som i seriespel, varieras kontinuerligt under säsongen.

Av samma anledning som vi anpassar och varierar grupperna inom laget, ska två spelare per vecka erbjudas att delta på träningar och i seriespel med ett lag i åldersgruppen som är ett år äldre än det egna laget. Denna rotationsträning initieras av att lagledningen i det äldre laget erbjuder denna möjlighet till lagledningen i det yngre laget. Lagledningen i det yngre laget väljer sedan ut vilka spelare som ska erbjudas att rotera upp i det äldre laget. För att spelarna som roterar upp ska känna sig trygga och välkomna, ska lagledningen i det äldre laget utse två "faddrar" bland sina spelare. Faddrarnas uppgift är att se till så att de yngre spelarna trivs socialt och förstår övningarna under deras tillfälliga besök i laget.

Laget arrangerar minst två vänskapsmatcher per anmäld serie under mars månad och deltar på två till fyra cuper under säsongen.



2.2.5 11-spel (15-19 år)

11-spelsverksamheten drivs av anställda tränare tillsammans med föräldrar som jobbar ideellt i lagen, vilka understöds av Klubbchef. Spelarna tränar tre till fyra gånger á 60-75 minuter per vecka och säsongen sträcker sig från januari till november. Träningarna bedrivs i huvudsak utomhus på Stadshagens IP, men under vinterhalvåret förekommer även träningar på vinterpreparerade fotbollsplaner och inomhusträningar i närliggande idrottshallar. För att öka träningsmängden samlas laget och påbörjar träningen minst fem minuter innan laget får tillgång till fotbollsplanen. Av samma anledning samlas laget och avslutar träningen utanför fotbollsplanen.

Lagen deltar i S:t Eriks-Cupen som pågår mellan april och oktober. Till S:t Eriks-Cupen anmäler föreningen ett lag per 15 spelare som ingår i träningsgruppen. För att individanpassa kraven som ställs på spelaren, anmäls laget till anpassad/e nivå/er i seriespelet (div. 1/div. 2/div. 3/div. 4/kval till P-16/-17/-19). Lagledningen kallar 14 spelare till varje match. Till varje match ska en spelarförteckning, som skrivs ut via Fogis, lämnas till domaren.

Spelarna som är kallade till match samlas minst 45 minuter innan match för att byta om och genomföra en gemensam matchgenomgång och aktivering inför matchen. Spelarna kallas till match och tilldelas speltid baserat på deras karaktär, ambition och fotbollsfärdigheter. Spelarna har uttalade positioner under matchen.

För att främja spelarens fotbollsspecifika utveckling ska gruppkonstellationerna, under såväl träning som i seriespel, anpassas utifrån målet att individanpassa de krav som ställs från lagkamrater, motståndare och tränare. För att utveckla spelarens sociala och emotionella förmågor ska dock gruppkonstellationerna, under såväl träning som i seriespel, varieras kontinuerligt under säsongen.

Laget arrangerar minst två vänskapsmatcher per anmäld serie från februari till mars och deltar på två till tre cuper under säsongen.

2.2.6 Senior

Seniorverksamheten drivs av Sportchef Dam/Herr tillsammans med Klubbchef och anställda tränare. Spelarna tränar fyra till fem gånger á 60-90 minuter per vecka och säsongen sträcker sig från januari till november. Träningarna bedrivs i huvudsak utomhus på Stadshagens IP, men under vinterhalvåret förekommer även träningar på vinterpreparerade fotbollsplaner och inomhusträningar i närliggande idrottshallar.

Lagen deltar i det nationella seriesystemet på en så hög nivå som föreningens förutsättningar tillåter.

Seniorerna ska alltid ha en stark koppling till övriga föreningen. På matcher deltar alltid bollhämtare från KB:s yngre led och lagens matcher uppmuntras att följas på plats av övriga föreningen. Detta är viktigt för samhörighet över hela föreningen och såklart för att ge ett viktigt sportsligt stöd.



2.3 Administration

2.3.1 Svenskalag.se

Föreningen använder sig av Svenskalag.se och dess helhetslösning när det gäller hemsida, medlemsregister, fakturering, närvarorapportering och kallelser. Lagledningen administrerar sitt lags sida och ansvarar för att informationen som ligger uppe är aktuell. Som komplement finns en webbaserad applikation för mobilen varifrån många av funktionerna smidigt kan skötas. Alla lagledare får en intern introduktion direkt vid tillträde som administratör. Lathund och instruktionsfilmer finns även i systemet.

2.3.2 Aktivitetsstöd (LOK)

Kommunala och statliga bidrag är en förutsättning för att föreningen ska kunna bedriva en bra verksamhet. För att få dessa bidrag krävs det att vi redovisar alla aktiviteter och närvaro, samt att alla deltagare har ett giltigt personnummer inlagt på Svenskalag.se. Detta görs av lagledningen genom Svenskalag.se kontinuerligt under säsong och ska sammanställas två gånger per år. Till bidragsberättigade aktiviteter räknas ledarledda aktiviteter om minst 60 minuter och med minst tre deltagare. Ledaren måste vara över 12 år och deltagarna måste vara mellan 7 och 25 år. Aktiviteter med fler än 25 deltagare ska rapporteras som två separata aktiviteter.

2.3.3 Lärgrupper

Lärgruppen är en verksamhetsform som används när föreningen eller laget vill lära något nytt och utvecklas tillsammans. En lärgrupp är en mindre grupp med människor som regelbundet träffas för att genom samtal och erfarenhetsutbyte utvecklas tillsammans. SISU Idrottsutbildarna kan bidra med visst stöd till lärgruppsarbetet genom folkbildningsanslaget. Det kan handla om att ta kostnader för material, hyrd lokal, studiebesök, expertmedverkan med mera. Ledarna i lagen ska dokumentera och närvaroföra lärgruppsträffar genom Svenskalag.se.

2.3.4 Verksamhetsplan

Från 8 års ålder ska lagledningen lämna sin verksamhetsplan för den kommande säsongen till kansliet. Verksamhetsplanen är till för att kansliet ska få koll på vilka förutsättningar och behov som finns i respektive lag samt att varje lag planerar att bedriva sin verksamhet i enlighet med klubbens riktlinjer. Verksamhetsplanen är också till för att ge lagets ledare, spelare och vårdnadshavare en tydlig översikt av lagets organisatoriska förutsättningar, vilka aktiviteter som ska genomföras och hur de ska finansieras, samt hur laget ska arbeta med spelarutvecklingen under säsongen.

2.3.5 Verksamhetsberättelse

Från 8 års ålder ska lagledningen lämna sin verksamhetsberättelse för den gångna säsongen till kansliet. Verksamhetsberättelsen är till för att kansliet samt lagets ledare, spelare och vårdnadshavare ska kunna utvärdera hur lagets verksamhet har bedrivits under den gångna säsongen i förhållande till verksamhetsplanen.



2.3.6 Ungdomsregistrering

När spelaren fyller 12 år ska hen ungdomsregistreras för att få medverka och vara försäkrad inom Svenska Fotbollförbundets verksamhet. Intygen registreras i Svenska Fotbollförbundets register Fogis. Intyget avser godkännande hos förälder att registrering av personuppgifter får ske. Lagledningen ser till att intygen blir ifyllda och lämnar dessa till kansliet som registrerar i Fogis. Intygen kan laddas hem från föreningens hemsida eller hämtas på kansliet. Lagledningen får det år spelaren fyller 12 år inloggningsuppgifter till Fogis, varifrån administrationen för S:t Eriks-Cupen sköts.

2.3.7 Spelarlicensiering

När spelaren fyller 15 år ska intyg för licensiering ordnas för att få medverka och vara försäkrad inom Svenska Fotbollförbundets verksamhet. Intyget, som avser godkännande hos förälder att registrering av personuppgifter får ske, kan laddas hem från hemsidan eller hämtas på kansliet. Lagledningen ser till att intygen blir ifyllda och lämnar dessa till kansliet som registrerar i Fogis. Lagledningen får inloggningsuppgifter till Fogis för att sköta administrationen.

2.3.8 Försäkring

I samband med att lag anmäls till seriespel betalas också licensavgift och licensförsäkring, vilket föreningen står för. Alla spelare som deltar i en aktivitet arrangerad av föreningen är försäkrad. Försäkringarna gäller vid olycksfallsskada som inträffar under tränings- och tävlingsverksamheten samt under transport till och från denna verksamhet.

Råd och vård är en kostnadsfri tjänst som ingår i försäkringen. Vid skada, ring Folksams Idrottsförsäkring på 08-7728740 för att få råd och hjälp med att bedöma, undvika och behandla skadan. Om bedömningen är att det behövs mer än rådgivning, ingår ett fritt besök hos fysioterapeut eller läkare. Meddela även kansliet om skadan. Mer information om Folksams idrottsförsäkring finns på ank <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>.

2.3.9 Matchflyttning

Om laget vill flytta en match i S:t Eriks-Cupen ska det göras i följande ordning:

1. Hitta en ny tid genom att söka på booking.stockholm.se
2. Be motståndarna om godkännande av tiden
3. Kontakta kansliet för att boka tiden
4. Fyll i blankett om matchflyttning (finns på stff.se och föreningens hemsida)
5. Skicka in blanketten till Stockholms Fotbollförbund och kansliet

I regel kostar det 600:- att flytta en match som ska spelas inom åtta dagar och 200:- om det gäller en match som ska spelas senare än åtta dagar framåt. Det är dock gratis att flytta vårsäsongens matcher före den 6:e april och höstsäsongens matcher före den 3:e augusti. Det är inte tillåtet att flytta matcher från våren till hösten. Eventuella avgifter kommer kansliet att ta ut av lagets lagkassa efter debitering från Stockholms Fotbollförbund.

2.3.10 Walk over

Att lämna walk over innebär att ställa in en match helt och hållet. Det ska laget aldrig göra utan att först ha försökt flytta matchen eller ta hjälp av andra lag i föreningen. Att lämna walk over i S:t Eriks-Cupen kostar 200:-. Om laget sedan vill fortsätta att spela i serien, utgår en avgift om halva serieanmälningsavgiften.

Kostnaden för att lämna walk over står laget själva för. Om laget lämnar walk over två gånger under samma säsong utesluts laget ur serien.

2.3.11 Kalendarium

- Januari
 - LOK juli-december rapporteras till kansliet senast den 15:e januari
 - Lagspecifikt materiel kvitteras ut från kansliet
 - Upptaktsträff i lagen
 - Föräldramöten för lagen
- Februari
 - Domarutbildningar (13-15 år)
 - Ledarutbildningar (externt och internt)
 - Föreningen arrangerar upptaktsträff för ledare
- Mars
 - Sommarhalvårets träningstider släpps
 - Spelschema för S:t Eriks-Cupen släpps
 - Ledarutbildningar (externt och internt)
 - Individuella utvecklingssamtal med spelarna (från 12 år)
- April
 - Sommarhalvårets träningstider börjar gälla
 - Vårsäsongen av S:t Eriks-Cupen startar
 - Föreningen arrangerar Påskfotbollsskola
- Maj
 - Föreningen arrangerar cup
- Juni
 - Föreningen arrangerar Sommarfotbollsskola



- Juli
 - LOK januari-juni rapporteras till kansliet senast den 15:e juli
 - Spelledigt i S:t Eriks-Cupen
- Augusti
 - Höstsäsongen av S:t Eriks-Cupen startar
 - Föreningen arrangerar Sommarfotbollsskola
- September
 - Föreningen arrangerar KB-dagen
- Oktober
 - Vinterhalvårets träningstider släpps
 - Föreningen arrangerar Höstfotbollsskola
 - Individuella utvecklingssamtal med spelarna (från 12 år)
 - Föreningen arrangerar cup
- November
 - Vinterhalvårets träningstider börjar gälla
 - Ledarutbildningar (externt och internt)
 - Lagavslutning
 - Föräldramöten för lagen
 - Utdrag ur belastningsregistret lämnas in av ledare (gäller udda år)
- December
 - Träningsuppehåll
 - Lagspecifikt materiel återlämnas till kansliet
 - Föreningen anmäler serier till S:t Eriks-Cupen
 - Verksamhetsberättelse lämnas in till kansliet
 - Verksamhetsplan lämnas in till kansliet



2.4 Ekonomi

2.4.1 Spelaravgifter

Utöver föreningens medlems- och träningsavgifter tillkommer inbetalning till lagkassa enligt nedanstående förklaring. Utöver dessa kostnader behöver spelaren bekosta egna träningskläder för cirka 1 500:-.

Varje lag ska ha en lagkassa för att bekosta cuper, träningsläger och andra aktiviteter som föreningen inte står för. Vanliga tillvägagångssätt för detta är att laget jobbar in pengar till sin lagkassa under säsongen och att lagledningen tar ut en avgift från varje spelare två gånger per säsong – en i februari och en i augusti.

Föreningen har satt ett tak för hur mycket en spelare ska behöva betala in till lagkassan under en säsong. I undantagsfall kan kansliet godkänna att laget tar ut en högre lagkassa för säsongen; bakgrund och orsak ska i sådana fall presenteras för kansliet.

Ålder	Medlemsavgift	Träningsavgift	Lagkasseavgift (max)
4-5 år	200:-	1 000:-	0:-
6-7 år	200:-	1 200:-	0:-
8-9 år	200:-	1 600:-	500:-
10-11 år	200:-	2 000:-	1 500:-
12-13 år	200:-	3 800:-	2 200:-
14-15 år	200:-	4 000:-	2 500:-
16-19 år	200:-	4 800:-	2 500:-
Familjeavgift (5-11 år)	200:-	2 700:-	N/A
Familjeavgift (12-19 år)	200:-	5 000:-	N/A

2.4.2 Domarkostnader

5-spel: Vid hemmamatcher i St: Eriks-Cupen tar ledaren i samband med matchen en bild på domarkvittot och skickar till kansliet@karlbergskb.se och kansliet betalar direkt till domaren.

7-, 9- och 11-spel: Vid hemmamatcher i St: Eriks-Cupen betalas domaren med swish eller kontant av lagledare med medel från lagkassan. Laget lämnar sedan in terminens samtliga domarkvitton till kansliet två gånger per år (senast 25 juni och 25 oktober) och kansliet sätter in pengarna på lagets konto.

2.4.3 Övriga kostnader

Kostnader för matchflyttning och walk over bekostas av lagkassan (se tidigare avsnitt). Om föreningen åläggs att betala straffavgifter för spelare eller ledare som upprätt osportsligt, grova förseelser eller andra avgifter orsakade av individer i laget, kommer klubben att vidta disciplinära åtgärder (beslut fattas av föreningens Disciplingrupp) och individen själv kan bli skyldig att betala ålagda avgifter.

2.4.4 Lagsponsorer

Lagen tillåts att ha egna sponsorer, men det är förbjudet att trycka på våra officiella kläder, då dess exponeringsytor är vigda åt klubbens officiella sponsorer.

2.5 Anläggningar

I Stockholms stad har vi något som kallas "nolltaxa" för ungdomslag, vilket innebär att vi som förening inte behöver betala för att hyra fotbollsplaner mellan april och oktober. Mellan november och mars betalar alla föreningar för både inom- och utomhustider och föreningen står för dessa kostnader i så hög utsträckning som möjligt.

2.5.1 Fördelning

Föreningen fördelar träningstider utefter en ålderstrappa som innebär att de äldre lagen tilldelas fler och längre träningstider än de yngre lagen. Vart skarven går mellan antal pass är olika för varje år, då det är idrottsförvaltningens fördelning som styr vilka möjligheter vi har. Som regel planerar vi in yngre lag på tidigare tider och äldre lag på senare tider.

Kansliet tar tacksamt emot tips på inomhushallar och utomhusytor som föreningens lag kan tänkas kunna nyttja.



2.5.2 Bokning

booking.stockholm.se är idrottsförvaltningens bokningssida för alla föreningar i Stockholm Stad. Det är endast kansliet som har rättighet att boka tider men alla lag uppmuntras att lära känna sidan för att avlasta kansliet när det gäller att hitta tider för eventuella matchflyttar, vänskapsmatcher och lediga träningstider.

2.5.3 Avbokning

Lagen måste meddela kansliet minst sju dagar i förväg om de inte ska nyttja en träningstid.



2.6 Cuper

För att besluta om vilka cuper som laget ska delta på är det viktigt att lagledningen noga överväger vilken effekt ett visst deltagande ger med hänsyn till spelform, spelplats och turneringsupplägg. Lagledningarna från olika lag ska ta kontakt med varandra och, i så hög utsträckning det är möjligt, samordna sitt cupdeltagande. Föreningens egna cuper ska alltid prioriteras framför externt arrangerade cuper.

2.6.1 Rekommenderade cuper

Föreningen rekommenderar lagen att följa föreningens cupstege. Anledningen till att vi har upprättat denna stege är för att spelarna ska få en stigande upplevelse i föreningen och inte bli mätta genom att åka på för stora turneringar i en för tidig ålder.

- 8-9 år
 - Storstockholm
 - Tiger Cup
- 10-11 år
 - Mälardalen och Åland
 - Roslagscupen; Forward Cup
- 12-13 år
 - Nationellt
 - Kolmården Cup; Hudik Cup; Dalecarlia Cup; Aroscupen
- 14-15 år
 - Nationellt
 - Piteå Summer Games; Eskils Cup; Gothia Cup
- 16-19 år
 - Nationellt och internationellt
 - Kokkola Cup; Wasa Football Cup; Helsinki Cup; Dana Cup

2.7 Materiel

2.7.1 Kläder

Spelare och ledare ska bära föreningens kläder i samband med träningar, matcher och andra aktiviteter där laget representerar föreningen. En enhetlig klädsel inom föreningen är viktigt för att stärka föreningens varumärke.

Ledare som till minst 50% deltar i träningsverksamheten är berättigade ett ledarpaket (regnjacka, overall, T-shirt, shorts). Ledare som inte deltar i träningsverksamheten, men som har administrativt ansvar inom laget är berättigade en T-shirt. Inga initialer trycks på kläderna då kläder ärvs om ledare slutar och nya tillkommer.

Föreningens ordinarie matchkläder är röda tröjor, vita shorts och röda strumpor. Matchtröjor ägs av föreningen och lånas av lagen under säsongen. Matchtröjor ska alltid förvaras i matchväskan. För att matchtröjorna ska ha den livslängd som vi räknar med ska tröjorna endast användas till match och förvaras, tvättas och torkas enligt instruktioner. Matchtröjorna ska tvättas ut och in i 30 grader utan sköljmedel och lufttorkas. Matchtröjorna får inte ägas av spelarna eller användas i andra sammanhang än match.

Varje lag får låna:

- 5-spel
 - 8 utetröjor och en målvaktströja per serie
- 7-spel
 - 10 utetröjor och en målvaktströja per serie
- 9-spel
 - 13 utetröjor och en målvaktströja per serie
- 11-spel
 - 15 utetröjor och en målvaktströja per serie

Vid behov av vita reservtröjor meddelas kansliet minst två veckor i förväg och kvitteras sedan ut från kansliet.

2.7.2 Övrig materiel

Utöver matchkläder får lagen låna följande materiel från kansliet under säsongen:

- 1 matchväska (inkl. bollpump och kaptensbindel) per serie
- 1 sjukvårdsväska per serie
- boll per spelare (max 10 bollar per serie)
- Konhattar och västar

Lagen har möjlighet att, på eget ansvar, förvara materiel i de centrala förråd som är specifikt märkta för lagen. I dessa förråd får lagen förvara sina bollsäckar, konhattar och västar. Mellan fyra och åtta lag delar på en materielbur som har ett eget kodlås. Lagen uppmanas att förvara materiel i bollsäckarna och, på eget bevåg, sätta hänglås på bollsäckarna.

Materiel som går sönder under säsongen lämnas in till kansliet och ersätts med nytt.

2.7.3 Borttappad materiel

Lagen bekostar borttappad materiel enligt följande prislista:

- Boll storlek 3
 - 200:-
- Boll storlek 4
 - 250:-
- Boll storlek 5
 - 300-650:-
- Väst
 - 30:-
- Bollsäck
 - 300:-
- Matchtröja
 - 500:-
- Matchväska
 - 300:-

2.7.4 Märkes- och materielleverantör

Föreningen har avtal med NIKE som märkesleverantör och Intersport Team som materielleverantör. Vår hemmabutik är Intersport Västermalmsgallerian och alla våra medlemmar kan när som helst beställa kläder ur föreningens profilguide som finns på vår hemsida eller besöka butikens KB-shop för köp direkt i butik.

Föreningsmedlemmar kan stödja föreningen när de handlar på Intersport. En fantastisk möjlighet för både medlemmar som får 6% och föreningen som får 3% i bonus på alla inköp. För att koppla bonusen till föreningen behöver medlemmen logga in på intersport.se/teamsales. Är man inte medlem på Intersport, är man välkommen att bli det. Klicka i så fall på "bli medlem" och följ sedan instruktionen. Medlemskapet är kortlost och kostnadsfritt. Läs mer om materielbeställning på föreningens hemsida.



2.8 Kommunikation

Föreningen kommunicerar med sina medlemmar och omvärld på flera sätt. Vi har vår officiella kanal i vår hemsida svenskalag.se/karlbergskb. Där kommunicerar vi bland annat ut styrdokument, viktig information, senaste nyheter, aktiviteter, kalendarium och kontaktuppgifter till föreningsansvariga.

Lagen är själva ansvariga för att hålla sina egna lagsidor informativa och uppdaterade.

Föreningen ger också ut ett ledarbrev till samtliga ledare cirka en gång per månad. Här delger föreningen information som är relevant för ledare om vad som är på gång, uppdateringar av viktiga händelser eller påminnelser om olika dokument eller liknande som ska in till kansliet.

Föreningen ger också ut ett nyhetsbrev tio gånger om året. Detta nyhetsbrev är till samtliga medlemmar, KB-vänner och sponsorer. Här delger föreningen information om vad som är på gång, uppdateringar av viktiga händelser samt meddelanden och erbjudanden från våra samarbetspartners.

Utöver dessa kommunikationskanaler använder föreningen Facebook, Twitter, Instagram, LinkedIn och Youtube. Sociala medier är en fundamental del i föreningens marknadsstrategi. Genom sociala medier vill vi skapa en nära relation med våra medlemmar samt nuvarande och framtida samarbetspartners – gå in stötta den här processen på ett positivt sätt!



3. Spelarutveckling

I den sista delen av KB-modellen går vi igenom hur vi ska bedriva våra träningar. Denna del riktar sig främst till föreningens ledare, men även andra nyfikna ges här en inblick i vår syn på spelarutveckling. Målet är att ge läsaren en teoretisk förståelse för, och praktisk guidning i, hur vi ska utveckla våra spelare i föreningen.

Den här delen av KB-modellen kompletteras med föreningens utbildningsinsatser (t.ex. föreläsningar, praktisk handledning och kompletterande dokument med övningar och träningsupplägg) kontinuerligt under säsongen.



3.1 Spelarutveckling Fotboll 8-12 år

3.1.1 Utvecklingsmål

KB har tre huvudsakliga mål som vår fotbollsträning ska leda till:

- Personlig utveckling
- Allsidig idrottslig utveckling
- Fotbollsspecifik utveckling

3.1.1.1 Personlig utveckling

Fotbollsträningen ska utveckla hela personen och inte enbart hans idrottsliga eller fotbollsspecifika kvaliteter. Som tränare har vi möjligheten, och enligt oss även ett ansvar, att utveckla fysiska, sociala, emotionella och intellektuella kvaliteter som spelaren kommer att ha användning för även utanför idrottsarenan (1). Ofta finns det inget motsatsförhållande mellan att utveckla spelarens personliga kvaliteter och hans idrottsliga eller fotbollspecifika sådana. Tvärtom så finns det tydlig evidens för att utvecklingen av spelarens personliga, icke-idrottspecifika kvaliteter har positiva överföringseffekter på hans idrottsliga prestationsutveckling (2).

Vi ska utveckla kvaliteter som spelaren kommer att ha nytta av även utanför idrotten!



3.1.1.2 Allsidig idrottslig utveckling

Fotbollsträningen ska bidra till en allsidig idrottslig utveckling hos spelaren. Vi vet att ett livslångt idrottsutövande har en rad positiva effekter på både individens och samhällets välmående. Med tanke på människors olikheter är det även rimligt att anta att det finns något för alla i det varierade utbud av idrottsgrenar som samhället erbjuder. Det som är svårare att förutsäga är just vilken eller vilka idrott/er som passar bäst för varje enskilt barn utifrån hans individuella, och högst föränderliga, förutsättningar och ambitioner. Därför får vi inte, genom en alltför enformig och fotbollsspecifik träning, beröva spelaren på möjligheten att kunna uppnå sin fulla potential även inom andra idrottsgrenar. Dessutom bidrar en allsidig idrottsträning till att förebygga skador och utbrändhet hos spelaren (3).

Det här utvecklingsmålet innebär också att vi ska uppmuntra spelaren till att utöva andra idrotter. Däremot, på grund av olika sociala och socioekonomiska förutsättningar, måste vi komma ihåg att inte alla spelare har möjlighet att utöva flera olika idrotter parallellt. För dessa spelare är det extra viktigt att fotbollsträningen genomsyras av allsidig och varierad idrottsträning (1).

Genom allsidig och varierad träning ska vi ge spelaren möjlighet att kunna specialisera sig även inom andra idrotter!



3.1.1.3 Fotbollsspecifik utveckling

Fotbollsträningen ska leda till fotbollsspecifik utveckling hos spelaren. Detta mål innebär att fotbollsträningen ska erbjuda bästa möjliga förutsättningar för spelaren att kunna nå sin fulla potential som seniorfotbollsspelare. Det betyder att kortsiktiga prestationer och resultat är underordnade spelarens långsiktiga möjligheter att prestera och uppnå resultat på toppen av sin förmåga.

Det är viktigt att komma ihåg att vägen dit inte följer någon linjär utvecklingstrappa där fotbollsfärdighet efter fotbollsfärdighet byggs på tills målet är nått. Vägen dit är en icke-linjär process där vår uppgift som tränare är att utifrån varje spelares växlande behov se till att rätt förmågor och färdigheter tränas på rätt sätt. Det kommer att bidra till att spelaren upplever fotbollsträningen som glädjefylld och stimulerande, vilket är elementära förutsättningar för att spelaren ska vilja fortsätta utvecklas som fotbollsspelare (3).

Vi ska erbjuda bästa möjliga förutsättningar för spelaren att kunna nå sin fulla potential som seniorfotbollsspelare!



3.1.2 Träningsinnehåll

Hur väl vi lyckas med att uppnå våra utvecklingsmål beror på vilket träningsinnehåll – alltså vilka förmågor och färdigheter – vi utvecklar under våra fotbollsträningar. Träning av förmågor innebär att utveckla de grundläggande kvaliteter som avgör vilka färdigheter som spelaren klarar av. Färdighetsträning handlar om att utveckla spelaren i att lösa målorienterade uppgifter, vilket ofta kräver att flera olika förmågor samverkar (4).

3.1.2.1 Styrkeförmåga

Styrkeförmåga är spelarens förmåga att motstå eller övervinna yttre kraft med hjälp av muskelarbete (5). Styrketräning främjar spelarens motoriska inläring, är skadeförebyggande och bidrar till en rad hälsofrämjande effekter såsom att motverka benskörhet och fetma.

Styrketräningen handlar i huvudsak om att förbättra samspelet mellan spelarens nervsystem och muskler och ska fokusera den dynamiska styrkeförmågan i hans stora muskelgrupper – framförallt i bål. Den dynamiska styrkeförmågan bör inte tränas isolerat, utan istället integreras i lekfulla aktiveringsövningar i början av träningspasset där även olika koordinativa förmågor och fotbollsfärdigheter tränas. Exempel på sådana övningar är olika former av brottningsliknande parövningar och doppboll med medicinboll.

När spelaren når pubertal ålder (tjejer $\approx$ 9-13 år, killar $\approx$ 10-14 år) bör vi börja utveckla hans explosiva styrka (d.v.s. förmågan att utveckla maximal kraft i en viss rörelse på kortast möjliga tid), framförallt i bål- och benmuskulaturen. Även denna träning bör läggas tidigt i passet när spelaren är utvilad men aktiverad och med fördel integreras med övrigt träningsinnehåll. Exempel på övningar som utvecklar den explosiva styrkan är övningar som involverar hopp- och kastmoment med som utförs under lätt yttre belastning och hög rörelsehastighet (3).

Styrketräningen bör integreras med övrigt träningsinnehåll under lekfulla och dynamiska former i början av träningspasset!

Övningsexempel



Spelarna står med ett ben i rockringen och har till uppgift att dra/trycka med en hand för att få kompisens att kliva ur rockringen (a). När tränaren kastar en fotboll till spelarna, har de till uppgift att passa tillbaka bollen till tränarens fötter innan sin kompis (b).

3.1.2.2 Snabbhetsförmåga

Snabbhetsförmågan utgörs av de funktionella kvaliteter som definierar spelarens förmåga att utföra rörelser under kortast möjliga tid och är starkt relaterad till hens styrkeförmåga, koordinationsförmåga och rörlighetsförmåga.

Snabbhetsträningen bör fokusera på att utveckla spelarens förmåga att så snabbt som möjligt reagera på stimuli (främst visuella) och hens förmåga att så snabbt som möjligt fatta korrekta handlingsbeslut (t.ex. att skjuta) utifrån ett givet ändamål (t.ex. att göra mål). Dessa snabbhetsförmågor är som mest träningsbara i prepubertal ålder, varför det är viktigt att utveckla dessa förmågor "innan det är för sent". Förmågan att snabbt reagera och fatta beslut om handling ska vara ett naturligt inslag i de flesta övningar under fotbollsträningen.

När spelaren når pubertal ålder bör mer träningstid tillägnas hens acykliska (t.ex. kasta, sparka, hoppa) och cykliska (t.ex. acceleration, förflyttning) rörelsesnabbhet. I likhet med träningen av explosiv styrka, bör snabbhetsträningen integreras med övrigt träningsinnehåll och förläggas tidigt i passet när spelaren är utvilad men aktiverad (3).



Förmågorna att snabbt reagera på visuella stimuli och fatta beslut utifrån ett givet ändamål ska vara ett naturligt inslag i de flesta övningar under fotbollsträningen!

Övningsexempel



Spelarna har till uppgift att kasta tennisbollen mellan varandra medan de står på ett ben (a). När tränaren kastar en boll i riktning mot fotbollsmålet, har spelarna till uppgift att göra mål innan sina kompisar (b).

3.1.2.3 Uthållighetsförmåga

Uthållighetsförmåga är spelarens förmåga att bibehålla en given arbetsnivå över en given tid.

I prepubertal ålder bör fokus ligga på att utveckla spelarens syreberoende uthållighetsförmåga där påverkan sker ute i skelettmuskulaturen. Till skillnad från den syreberoende uthållighetsförmågan, där påverkan sker i hjärtmuskulaturen, är träningsbarheten av prepubertala spelares syreberoende uthållighetsförmåga väldigt hög, vilket vi ska ta tillvara på. Denna träning bör bedrivas genom högintensiv intervallträning med korta viloperioder. Smålagsspel och lekfulla stafetter är exempel på effektiva och roliga aktiviteter där även en rad olika förmågor och färdigheter kan integreras i träningen.

Under puberteten ökar träningsbarheten av spelarens syreberoende uthållighetsförmåga, varför både den syreberoende och den syreberoende uthållighetsförmågan ska tränas under denna period. Intervallträning med olika långa arbets- och viloperioder bör utgöra huvuddelen av denna träning och i regel förläggas i slutet av träningspasset (3).



Uthållighetsträningen bör utgöras av smålagsspel och lekfulla intervallbetonade övningar där även andra delar av träningsinnehållet integreras i träningen!

Övningsexempel



Spelarna har till uppgift att, med bollen under kontroll inom den avgränsade ytan, ta varandras "svans" (a). När tränaren håller upp en blå/gul väst, ska de ta sig till en blå/gul kon och sen tillbaka till den avgränsade ytan innan sina kompisar (b).

3.1.2.4 Rörlighetsförmåga

Spelarens rörlighetsförmåga definieras av hens förmåga att utföra rörelser med högsta möjliga rörelseomfång.

Fokus ska ligga på att utveckla spelarens aktiva rörlighetsförmåga, vilket innefattar omfånget i de rörelser som ombesörjs av arbetande skelettmuskulatur (jfr passiv rörlighetsförmåga som innefattar det rörelseomfång spelaren kan uppnå med hjälp av yttre kraft). Målet med att utveckla rörlighetsförmågan är att säkerställa att optimal balans mellan rörlighet och stabilitet kan upprätthållas i de leder som ombesörjer en given rörelse. Högre rörlighetsnivå än så är inte eftersträfvansvärt. Denna träning bör bedrivas i lekfulla former såsom hinderbanor eller parövningar med komplexa rörelsekrav. Rörlighetsträningen bör med fördel integreras med koordinations-, styrke- och snabbhetsträningen.

Träningsbarheten av rörlighetsförmågan avtar med åldern och eftersom undermålig rörlighet kan ha negativa effekter på spelarens koordinations-, styrke- och snabbhetsförmåga är det viktigt att spelaren får möjlighet att utveckla denna förmåga under fotbollsträningen (3).



Spelarens aktiva rörlighetsförmåga bör tränas genom lekfulla och allsidiga övningar där krav ställs på såväl rörelseomfång som rörelsekontroll av komplexa rörelser!

Övningsexempel



Spelaren har till uppgift att ta sig genom hinderbanan (a). När tränaren kastar en fotboll till spelaren, har den till uppgift att passa tillbaka bollen till tränarens fötter (b).

3.1.2.5 Koordinationsförmåga

Koordinationsförmåga är ett samlingsbegrepp för en rad olika förmågor som handlar om spelarens förmåga att tidsligt och rumsligt kontrollera sina kroppsrörelser utifrån ett givet ändamål (5). Till dessa hör utförandetekniska förmågor som kontroll av enskilda kroppsdelar och samordning kroppsdelars rörelser men även kognitiva förmågor som att orientera sig i sin omgivning och anpassa sitt handlande utifrån situationsförändringar och förutsedda händelser. Dessutom räknas förmågan att hålla/återta kroppslig jämvikt (balans) och förmågan att uppfatta och motoriskt upprepa en yttre eller inre rytm till spelarens koordinativa förmågor (6).

Ett allsidigt träningsinnehåll ska utgöras av samtliga koordinativa förmågor, vilka i regel tränas naturligt under olika former av spelövningar. Dock kan vi behöva använda oss av mer isolerade övningar, såsom lekfulla hinderbanor och parövningar för att öka kraven på till exempel utförandetekniska förmågor, balansförmågan och rytmisk förmåga. Som nämnts i tidigare avsnitt bör träning av de koordinativa förmågorna integreras med träningen av övrigt träningsinnehåll – framförallt med styrke-, snabbhets- och rörlighetsträning.

Fokus ska dock ligga på att utveckla spelarens förmåga att visuellt orientera sig i sin omgivning och anpassa sig till ständigt föränderliga situationer och förutsedda händelser. De här förmågorna är högst träningsbara hos barn och karakteriserar expertis i fotboll och en rad andra idrotter och yrkesområden (7; 8; 9). Förutom att orienteringsförmågan och förmågan att anpassa sig till vad som händer/förväntas hända naturligt tränas under spelövningar, ska det ställas krav på dessa förmågor under i stort sett varje övning av fotbollsträningen.

Krav på att behöva visuellt orientera sig i sin omgivning och anpassa sig till föränderliga situationer och förutsedda händelser ska vara ett naturligt inslag under i stort sett varje övning av fotbollsträningen!

Övningsexempel

En anfallare från varje kon försöker göra mål på målet mittemot. Anfallaren innanför de fyra konhattarna försöker hjälpa de andra anfallarna att göra mål. En försvarare (blå väst) och målvakterna försöker förhindra att anfallarna gör mål och sedan passa bollen till en kon.

3.1.2.6 Social, emotionell och intellektuell förmåga

Spelarens sociala förmåga definieras av hens förmåga att samarbeta med andra för att uppnå ett givet ändamål. Detta ställer krav på spelarens kommunikationsförmåga och förmåga att anpassa sitt beteende utifrån andra spelares/gruppers behov.

Spelarens emotionella förmåga är nära besläktad med hens sociala förmåga och innefattar förmågan att förstå andras känslor, tankar och behov. Den emotionella förmågan utgörs också av spelarens förmåga att förstå sina egna känslor, tankar och behov under olika förhållanden.

Till spelarens intellektuella förmåga räknas hens problemlösningss förmåga, förståelse för strategier och regler och kunskap om kost och hälsa.

Fotbollsträningen utgörs av många naturliga situationer där dessa förmågor sätts på prov, bland annat i grupp- och parövningar där spelaren måste förhålla sig till övningens regler och samarbeta med andra för att lösa problem på bästa sätt. Vi tränare måste ta tillvara på dessa situationer genom att se till att spelaren dels känner sig trygg i sitt sociala sammanhang och dels utmana denna trygghet för att ge spelaren chansen att utvecklas. Detta gör vi genom att variera gruppkonstellationerna under träning, där vi dels tar hänsyn till spelarens färdighetsnivå och dels de sociala band som spelaren har med andra spelare.

Spelarens hantering av stress, nervositet, framgång och motgång är viktiga förmågor, vilka spelaren ska få chansen att utveckla under fotbollsträningen. Det uppnås dels genom att spelaren sätts i situationer där hen får uppleva olika emotioner (t.ex. nervositet över att spela målvakt under match) och dels genom att hen får möjlighet att reflektera och diskutera kring dessa känslor med tränare och lagkamrater (t.ex. genom spelarsamtal i grupp och individuellt; 1).

Par- och gruppövningar i olika konstellationer ställer krav på spelarens förmåga att, utifrån ett givet ändamål, kommunicera med och anpassa sig till andra spelares/gruppers behov!

Övningsexempel



Anfallsspelarna (väst) har till uppgift att göra mål och försvarsspelarna (utan väst) har till uppgift att förhindra att anfallsspelarna gör mål (a). Mellan varje anfall diskuterar spelarna hur de ska lösa sina uppgifter (b).

3.1.2.7 Fotbollsfärdigheter

Färdighetsträning handlar om att utveckla spelaren i att lösa målorienterade uppgifter, vilket ofta kräver att flera olika förmågor samverkar (4). Exempelvis för att lösa uppgiften att förflytta bollen från en yta till en annan kan spelaren välja att driva bollen (färdighet), vilket ställer simultana krav på hens kroppskontroll, orientering och anpassning (förmågor). Två fundamentala uppgifter i fotboll är att se till så att det egna laget gör mål (anfallsspel) och förhindra att motståndarlaget gör mål (försvarsspel). Dessa grunduppgifter kan lösas på många olika sätt, vilket i sin tur ställer krav på en rad olika färdigheter i anfalls- och försvarsspelet:

- Driva, för att förflytta bollen över fria spelytor och/eller förbi motståndare.
- Passa, för att förflytta bollen över fria spelytor och/eller förbi motståndare.
- Mottag/täcka, för att ta emot en lagkamrats passning och/eller bryta en motståndares passning/skott.
- Tackla, för att ta bollen från motståndaren.
- Avsluta, för att göra mål.
- Positionera sig utan boll i anfallsspelet, för att skapa fria ytor för sig själv och/eller sina lagkamrater.
- Positionera sig utan boll i försvarsspelet, för att krympa fria ytor för spelarna i motståndarlaget (9; 10; 11).

Det saknas pålitlig evidens för vilka färdigheter eller varianter av färdigheter (t.ex. olika typer av passningar, olika drivningstekniker, olika försvarsstrategier) som bör prioriteras i olika åldrar. Baserat på träningshistorik verkar det dock som att barn som tränat mer på beslutsfattandet av hur olika målorienterade uppgifter ska lösas, snarare än utförandet av färdigheten i sig, tenderar att prestera på en högre nivå som seniorfotbollsspelare (12). Hur vi utifrån detta bör strukturera och genomföra fotbollsträningen behandlas i de kommande två avsnitten.

En fotbollsfärdighet definieras av hur spelaren löser en målorienterad uppgift under matchlika förhållanden!



3.1.3 Träningsstruktur

Utöver att fylla fotbollsträningarna med rätt träningsinnehåll, är hur vi väljer att strukturera träningsinnehållet avgörande för hur väl vi kommer att uppnå våra utvecklingsmål.

Träningsinnehållet ska inte tematiseras utan istället blandas upp så att varje träningsperiod/träning/övning ställer krav på flera olika förmågor och färdigheter!

3.1.3.1 Under säsongen

För att optimera effekten av vår träning, är det viktigt att de förmågor och färdigheter som vi vill utveckla tränas kontinuerligt under en säsong. Utifrån ett strukturellt perspektiv bör träningsinnehållet blandas upp och spridas ut över säsongen. Det vill säga, vi fokuserar inte på en viss del av träningsinnehållet under en längre träningsperiod för att sedan byta till att fokusera på en annan del under nästkommande period.

En uppdelning av träningsinnehållet i olika "teman" må öka spelarens förståelse för det som tränas och accelerera prestationsutvecklingen under träningsförhållanden på kort sikt. En uppblandad träningsstruktur ställer högre kognitiva krav på spelarens förståelse för *vad*, *när* och *hur* de olika delarna av träningsinnehållet ska användas. Detta leder till att spelaren utvecklar en bättre förståelse för sambanden mellan de olika kvaliteter som tränas, vilket i sin tur leder till bättre prestationsutveckling under matchförhållanden på lång sikt. Dessutom leder den senare träningsstrukturen till en naturlig variation i träningen, vilket spelaren tenderar att uppleva som mer lustfyllt (3; 13).

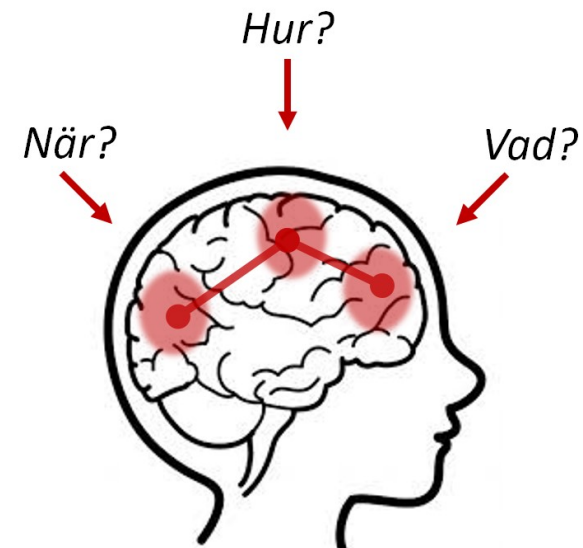
3.1.3.2 Under träningen

Av samma anledning bör varje enskilt träningspass involvera träning av flera olika förmågor och färdigheter. Detta innebär inte att vi ska klämma in en stor mängd olika övningar under ett träningspass. Ett effektivare sätt att uppnå mångfald i träningsinnehållet är att använda sig av ett färre antal övningar som vi kan förändra under träningens gång för skifta fokus mellan olika förmågor och färdigheter.

Att utgå från ett färre antal övningar med hög förändringsbarhet underlättar också implementeringen av en naturlig variation under träningspasset där kraven på, och därför även träningen av, olika kvaliteter kontinuerligt förändras. Till skillnad från tematiserade träningar och uppdelning av träningsinnehåll i olika "block", är denna struktur att föredra för att skapa roligare träningar och effektivare långsiktig prestationsutveckling (14).

 A-A-A → B-B-B → C-C-C

 B-A-C → C-B-A → A-C-B



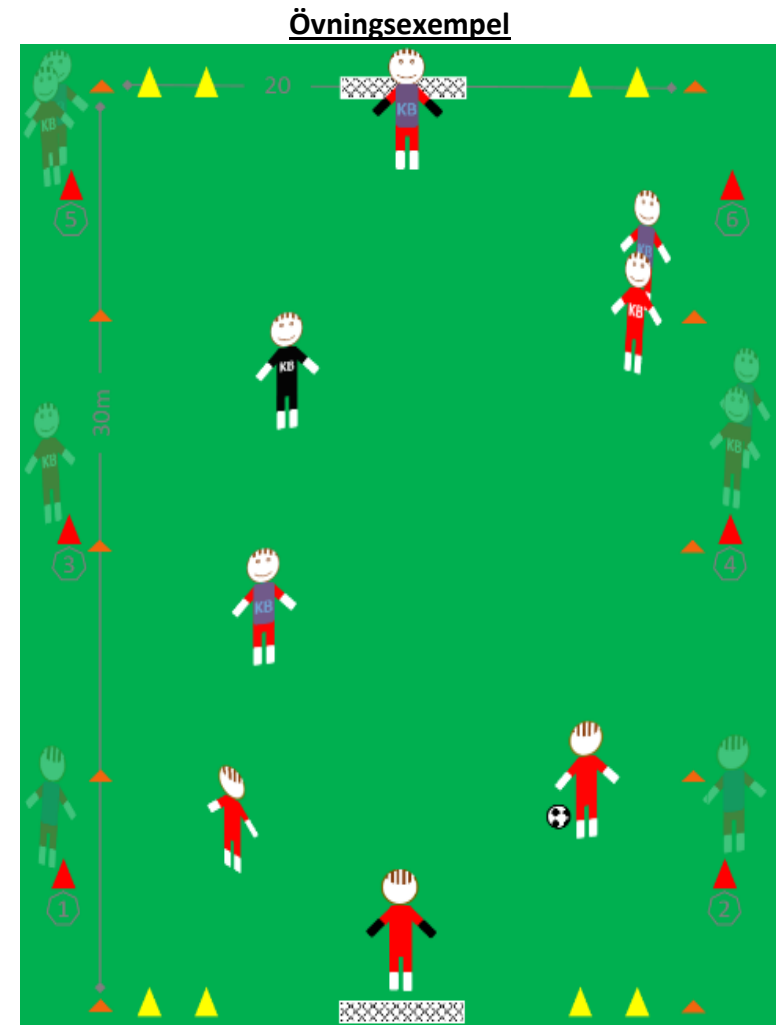
3.1.3.3 Under övningen

Som nämnts ovan bör varje övning innehålla inslag av olika delar av träningsinnehållet. För att säkerställa att de kvaliteter som vi vill utveckla tränas i tillräckligt hög utsträckning behöver vi dock designa, och troligtvis kontinuerligt förändra, övningen för att på så sätt vikta kraven som övningen ställer på olika förmågor och färdigheter. Vill vi primärt träna skott till exempel, behöver vi se till att övningen leder till att spelaren får repetera denna färdighet i hög utsträckning.

Även om vi har ett specifikt övningsfokus, som till exempel att övningen leder till många skott, bör vi sträva efter att integrera även andra färdigheter i övningen som till exempel passning, mottagning och/eller att driva. Övningskraven blir då mer representativa för de krav som ställs på spelaren innan/under/efter hen använder sig av färdigheten skott i match, vilket är viktigt för att spelaren i matchsituationer ska få nytta av det som har tränats på under övningen.

Av samma anledning är det av hög vikt att de krav som ställs på att klara av en färdighet i match återspeglas i de krav som även ställs på att klara av färdigheten under en övning. Ett lyckat skott, till exempel, ställer krav på spelarens utförandetekniska förmågor, förmåga att orientera sig i sin omgivning och förmåga att anpassa sig till situationsförändringar. Dessa förmågor ska inte tränas del för del då de kroppsliga processer som krävs för klara av delarna av färdigheten skiljer sig från, och kan ha negativ påverkan på, de processer som krävs för att klara av färdigheten som helhet. Istället ska färdigheten tränas i sin helhet där de förmågor som krävs för att använda sig av färdigheten tränas integrerat (15).

Det är viktigt att komma ihåg att varken integreringen av flera färdigheter under en övning eller integreringen av flera förmågor i färdighetsträningen nödvändigtvis reducerar våra möjligheter att tillgodose att de specifika färdigheter som vi vill utveckla tränas i tillräckligt hög utsträckning.

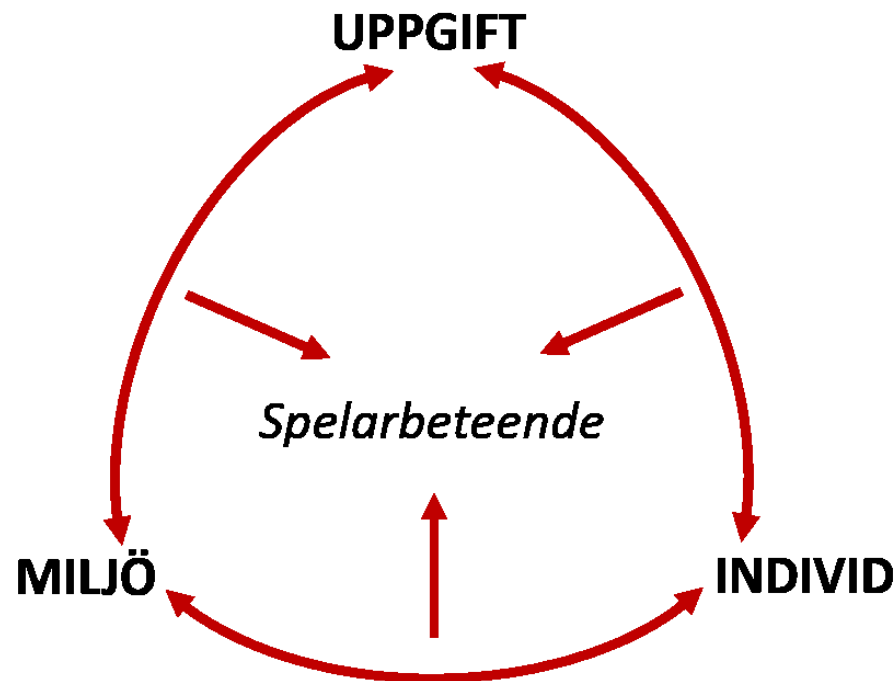


Spelarna försöker se till att det egna laget gör mål och förhindra att motståndarlaget gör mål. En spelare i varje lag agerar målvakt och lagets sex utespelare fördelar sig på Kon 1, Kon 2, Kon 3, Kon 4, Kon 5 och Kon 6. Inför varje spel, talar tränaren om vart mål görs (t.ex. 5/7/9/11-spelsmål eller gula konmål) och vilka spelare som ska delta i spelet (t.ex. Röd 1, 2, 6; Blå 3, 6). Tränaren startar sedan spelet genom att passa bollen till någon utav spelarna.

3.1.4 Träningsmetodik

Träningsmetodiken handlar om hur vi tränare kontrollerar de krav som ställs på olika förmågor och färdigheter under fotbollsträningen, vilket i sin tur påverkar spelarens beteende och, i förlängningen, hur väl vi uppnår våra utvecklingsmål. Under fotbollsträningen kan vi påverka begränsningarna i tre olika kontrollparametrar:

- Uppgiften
- Miljön
- Individen



3.1.4.1 Uppgiften

En betydande del av fotbollsträningen går ut på att skapa lämpliga uppgifter som spelarna ska lösa. Vi skiljer mellan målorienterade och processororienterade uppgifter. Målorienterade uppgifter begränsas av vad spelaren ska lösa (t.ex. förflytta boll från Yta A till Yta B) medan begränsningarna i processororienterade uppgifter bestäms av hur spelaren ska lösa en viss uppgift (t.ex. förflytta boll från Yta A till Yta B genom att driva bollen med insidan av högerfoten).

Som utgångspunkt ska vi sträva efter att skapa målorienterade uppgifter och undvika instruktioner på hur spelaren ska lösa uppgiften. Processororienterade uppgifter må ha en tendens att accelerera prestationsutvecklingen under de specifika förhållanden som träningen genomförs. Däremot tenderar målorienterade uppgifter att gynna prestationsutvecklingen på lång sikt och leda till positiv prestationsöverföring till när spelaren sätts i nya situationer med nya kvalitetskrav. (16). Anledningarna till detta är att spelaren får möjlighet att utforska och anpassa olika lösningar utifrån sina individuella förutsättningar samt tränar upp sin kreativitet och ökar sin känsla av självbestämmande (17).

För att förändra något under övningens gång, kan vi modifiera den ursprungliga uppgiften och/eller addera uppgifter, vilket dels kommer att förändra de krav som ställs på olika förmågor och färdigheter och dels påverka hur spelaren löser sin ursprungliga uppgift. När vi lägger till flera uppgifter i en övning bör de nya uppgifterna inte bli en del av processen för att lösa den ursprungliga uppgiften. Med andra ord ska spelaren inte behöva lösa X (t.ex. passa bollen fem gånger inom laget) för att kunna lösa Y (t.ex. göra mål).

Processorienterade uppgifter kan dock fylla en funktion i träningen för att förenkla för spelaren att komma fram till effektiva lösningar. När vi använder oss av processorienterade uppgifter bör vi dock inte presentera färdiga lösningsalternativ för spelaren, utan snarare begränsa och därmed förenkla spelarens egen utforskning av lösningar (18). Detta görs lämpligast genom att vi sätter upp regler för vad spelaren inte får göra istället för att ge regler för vad hen måste göra.

Fotbollsträningen bör präglas av matchlika uppgifter som fokuserar på målet med ("vadet") snarare än processen av ("huret") en given uppgift!



Övningsexempel



Spelövning där spelarna har till uppgift att vinna bollen från motståndarlaget och behålla bollen inom det egna laget (ursprunglig uppgift; a). När tränaren visslar, har spelarna till uppgift att stanna upp i sina positioner ("frysa"), blunda och vara beredda på att svara på vart de befinner sig i förhållande till lagkamrater, motståndare och fria spelytor (adderad uppgift; b).

3.1.4.2 Miljön

För att lösa en uppgift behöver spelaren anpassa sig till de begränsningar som råder i miljön. Dessa begränsningar består såväl av mer globala faktorer som temperatur, gravitation och vind, som av mer lokala faktorer som planstorlek, positionering av motståndare och placering av mål.

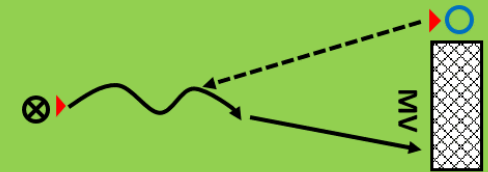
En kraftfull metod för att påverka spelarens lösningar och därmed vilka kvaliteter som tränas, är att förändra de lokala miljöbegränsningarna under träningen. Syftet med detta är att locka/tvinga spelaren in i ett visst beteende genom att förenkla önskade beteenden och försvåra oönskade beteenden (14). Ett exempel på detta är att minska storleken på målen i ett smålagsspel, vilket försvårar för spelaren att skjuta från långa avstånd för att lösa uppgiften att göra mål. Istället lockas/tvingas spelaren att skjuta från kortare avstånd, vilket i sin tur ställer nya krav på färdigheterna driva, passa och positionering utan boll i anfallsspelet.

Förutom denna guidande funktion har miljöbegränsningarna en viktig roll i att skapa en naturlig variation och oförutsägbarhet under övningen. Som nämnts tidigare är förmågan att anpassa sig till en ständigt föränderlig omgivning vital både som fotbollsspelare, men också som utövare av andra idrotter och yrken (7). Därför måste vi tränare förändra miljöns begränsningar, inte enbart för att påverka spelarens lösningar på en viss uppgift, utan även för att utveckla hens förmåga att anpassa sig till momentana förändringar i miljön.

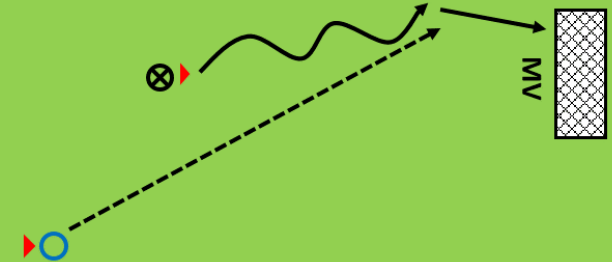
Under träningen förändrar vi begränsningarna i miljön för att påverka hur spelaren löser en given uppgift och för att skapa variation och oförutsägbarhet i en övning!

Övningsexempel

(a)



(b)



Anfallsspelaren har till uppgift att göra mål och försvarsspelaren har till uppgift att hindra att anfallsspelaren gör mål (a). För att locka/tvinga anfallsspelaren att driva i högre hastighet och skjuta med vänster fot i högre utsträckning, flyttas försvarsspelarens utgångsposition till höger om och strax bakom anfallsspelaren (b).

3.1.4.3 Individen

Individens begränsningar utgörs av de strukturella och funktionella egenskaper som spelaren besitter. Till dessa begränsningar räknas bland annat spelarens antropometriska (t.ex. längd), fysiologiska (t.ex. muskelkraft), koordinativa (t.ex. balansförmåga) och emotionella (t.ex. stressnivå) tillstånd. Dessa begränsningar är unika för varje spelare, vilket betyder att den optimala lösningen på en given uppgift är unik för varje enskild spelare.

Under träningen kan vi förändra individens begränsningar för att påverka spelarens utforskning av lösningar. Detta kan göras genom att förändra spelarens fysiska förutsättningar för att lösa en given uppgift, men även genom att förändra spelarens förkunskaper om olika lösningar (14). I det senare fallet bör vi börja med att ställa frågor som utgår ifrån effekten av spelarens beteende (d.v.s. resultatet av spelarens lösning i förhållande till målet med uppgiften). Att ställa frågor till spelaren är att föredra framför att ge explicita instruktioner då lösningen utgår från spelaren själv via den tidigare metoden. Detta tenderar att utveckla spelarens problemlösningsförmåga och autonoma beslutsfattande vilket tros ha positiva effekter på spelarens motivation (17; 18).

Om spelaren behöver mer tydlig vägledning för att hitta effektiva lösningsalternativ kan emellertid explicit guidning lämpa sig bättre än frågor. Det är dock viktigt att de lösningsförslag/instruktioner som då ges har en tydlig koppling till effekten av spelarens beteende. Jämfört med internt utförandefokus har externt effektfokus visat sig främja spelarens långsiktiga prestationsutveckling och medföra positiva överföringseffekter när spelaren sätts i nya situationer (19).

Frågor och instruktioner på hur spelaren ska lösa en given uppgift bör ha en tydlig koppling till målet med uppgiften!

Övningsexempel



Anfallsspelaren (väst) har till uppgift att göra mål och försvarsspelaren (utan väst) har till uppgift att hindra att anfallsspelaren gör mål (a). För att öka antalet skottrepetitioner, försvårar vi för försvarsspelaren att ta bollen genom att knyta ihop hans händer bakom ryggen (b).

3.1.5 Referenser

1. Humphrey, J. H. (2003). *Child development through sports*. New York: The Haworth Press Inc.
2. Larsen, C. H., Alfermann, D., Henriksen, K., & Christensen, M. K. (2013). Successful talent development in soccer: The characteristics of the environment. *Sport, Exercise, and Performance Psychology*, 2(3), 190-206.
3. Tonkonogi, M., & Bellardini, H. (2012). *Åldersanpassad fysisk träning för barn och ungdomar*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
4. Knapp B. (1977). *Skill in sport: the attainment of proficiency*. London: Routledge.
5. Bellardini, H., Henriksson, A., & Tonkonogi, M. (2009). *Tester och mätmetoder för idrott och hälsa*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
6. Harre, D. (1982). *Principles of training*. Berlin: Sportverlag.
7. Williams, A. M., Ford, P. R., Eccles, D. V., & Ward, P. (2011). Perceptual-cognitive expertise in sport and its acquisition: Implications for applied cognitive psychology. *Applied Cognitive Psychology*, 25(3), 432-442.
8. Ward, P., Williams, A. M., & Ericsson, K. A. (2003). Perceptual and cognitive skill development in soccer: The multidimensional nature of expert performance. *Journal of Sport and Exercise Psychology*, 25(1), 93-111.
9. Almeida, C. H., Ferreira, A. P., & Volossovitch, A. (2013). Offensive sequences in youth soccer: Effects of Experience and Small-Sided Games. *Journal of Human Kinetics*, 36(1), 97-106.
10. Katis A., & Kellis E. (2009). Effects of small-sided games on physical conditioning and performance in youth soccer players. *Journal of Sport Science and Medicine*, 8(3), 374-380.
11. Owen A., Twist C., & Ford P. (2004). Small-sided games: The physiological and technical effect of altering pitch size and player numbers. *Insight*, 7(2), 50-53.
12. Ward, P., Hodges, N. J., Starkes, J. L., & Williams, A. M. (2007). The road to excellence: Deliberate practice and the development of expertise. *High Ability Studies*, 18(2), 119-153.
13. Chow, J. Y., Davids, K., Button, C., & Renshaw, I. (2016). *Nonlinear pedagogy in skill acquisition: An introduction*. London: Routledge.
14. Davids, K., Button, C., & Bennet, S. (2008). *Dynamics of skill acquisition: A constraint-led approach*. Leeds: Human Kinetics.
15. Renshaw, I., Davids, K., Shuttleworth, R., & Chow, J. Y. (2009). Insights from ecological psychology and dynamical systems theory can underpin a philosophy of coaching. *International Journal of Sport Psychology*, 40(4), 540-602.
16. Gredin, N. V. & Williams, A. M. (2016). The relative effectiveness of various instructional approaches during the performance and learning of motor skills. *Journal of Motor Behavior*, 48(1), 86-97.
17. Högberg, J. O. (2008). *Effektiv idrottsträning: Rörelselära i teori och praktik*. Stockholm: SISU Idrottsböcker.
18. Renshaw, I., Chow, J. Y., Davids, K., & Hammond, J. (2010). A constraints-led perspective to understanding skill acquisition and game play: A basis for integration of motor learning theory and physical education praxis? *Physical Education & Sport Pedagogy*, 15(2), 117-137.
19. Davids, K., Araujo, D., & Shuttleworth, R. (2005). Applications of dynamical systems theory to football. I: Reilly T, Cabri J, Araújo D (Eds), *Science and football V*. London: Routledge, 547-560.