



FOTBOLLENS  
Riktlinjer och  
spelarutbildningsplan

Örebro SK Ungdom





## Innehållsförteckning

Mål och vision .....	5
Vår verksamhet .....	6
Samarbete RF SISU .....	7
Trygg idrott .....	8-9
Klubbens organisation .....	9
Att vara en del av lagens organisation .....	10-12
Ett levande klubbhus .....	13
Övrigt .....	13
Fotbollens organisation .....	14
ÖSK Ungdoms anpassning av SvFF:s policy för barn och ungdomsfotboll .....	15-19
Tävling och träning .....	17
Rotationsmodellen .....	18
Träningsmatcher och träningsnärvaro .....	19

Fotbollens riktlinjer och spelarutbildningsplan har godkänts av ÖSK Ungdoms styrelse

---

Hans Tedsjö, ordförande ÖSK Ungdom

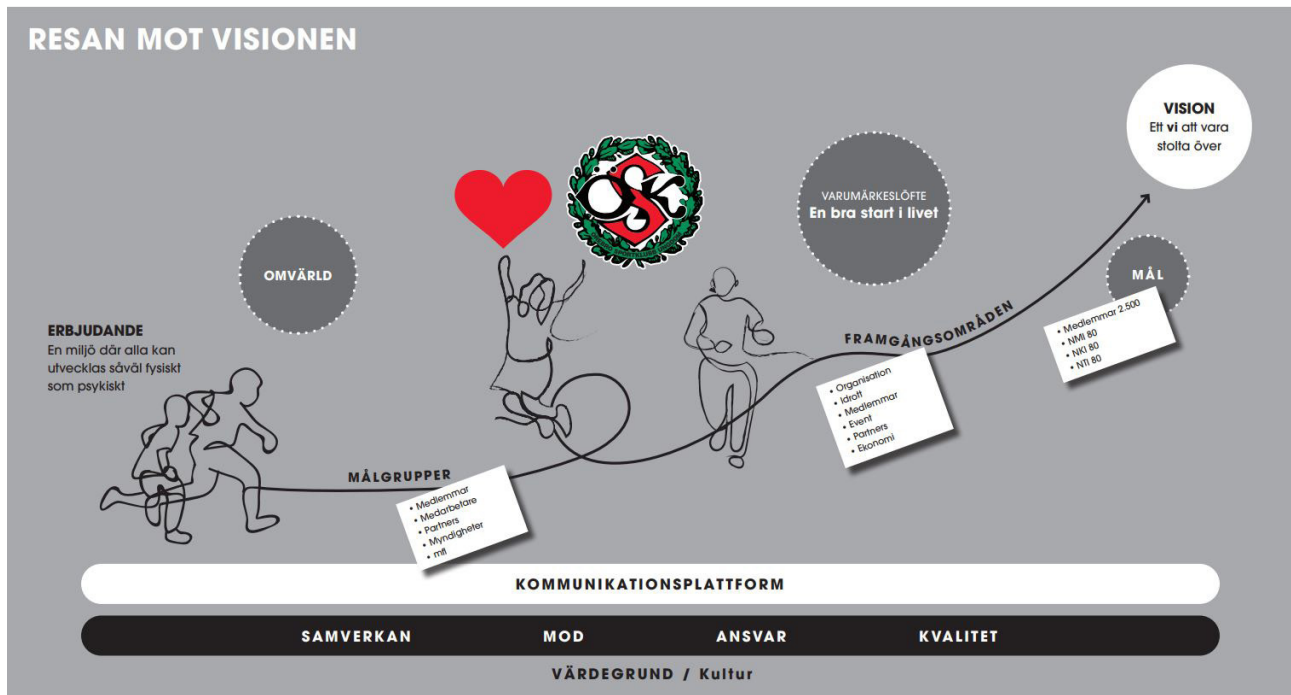
---

Niklas Aronsson, klubbchef ÖSK Ungdom





# Mål och vision



ÖSK Ungdom har som mål att ge barn och ungdomar en bra start i livet med målet att behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Visionen "ett vi att vara stolta över" ska prägla våra medlemmar, aktiva och partners. Vi vill skapa en miljö där alla kan utvecklas såväl fysiskt som psykiskt. Vår utgångspunkt ligger i att alltid ha ungdomarna i centrum, vilket ska genomsyra vår verksamhet och innebär att det är ungdomarnas behov som styr.

## Nuläge

ÖSK Ungdom är en klubb för alla, oberoende av sociala och ekonomiska förhållanden. Vi vill vara ett föredöme när det gäller integration och inkludering och har som mål att bli en av Sveriges mest framgångsrika förening, både ur ett idrottsligt perspektiv och när det gäller mångfald, jämställdhet och samhällsnytta. För att lyckas med det behöver vi vara engagerade och empatiska.

Under mottot "**Ungdomarna i centrum**" bedriver klubben verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern.

## Strategi 2025

I enighet med Riksidrottsförbundet följer vi det omfattande förändringsarbetet; Strategi 2025. Förändringsarbetet ska framför allt leda till att fler ska vilja och kunna idrotta i en förening - hela livet. RF har sammanfattat arbetet i fem följande utvecklingsresor:

- En ny syn på träning och tävling.
- Den moderna föreningen engagerar.
- Inkluderande idrott för alla.
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott.
- Ett stärkt ledarskap.



## Vår verksamhet

Föreningen är idag Örebro Läns största barn- och ungdomsförening och startade 1988 i en liten källarlocal. Med tiden har verksamheten vuxit kraftigt och idag sysselsätter vi tusentals människor på våra träningar, matcher, event och läger.

### Idrotterna

Vi har cirka 2300 aktiva medlemmar fördelat på våra idrotter bandy, fotboll, handboll och innebandy. Idrotterna utgör kärnan i vår verksamhet och ligger till grund för allt annat som händer i klubben.

### Sommarskolor

På sommaren bedrivs sommarskolor i våra fyra bollidrotter för barn upp till 10 år. Årligen brukar cirka 400 barn delta fördelat på de olika sporterna. Under tre-fyra halvdagar får barnen möjlighet att testa på en ny eller fortsätta utveckla sin idrott. Grupperna leds av ungdomar anställda av Örebro Kommun som under en tillfällig period jobbar hos oss som feriepraktikanter. Inför veckan håller RF-SISU utbildning i ledarskap och barnkonventionen för att kvalitetssäkra och förbereda ledarna för veckan som kommer. Detta är absolut en av höjdpunkterna på året, både för de aktiva och föreningen.

### Bollkul och Skridskokul

Vid sidan av den grenspecifika verksamheten bedrivs även en riktad verksamhet för barn mellan fyra och sex år. Denna verksamhet består av två delar; Bollkul respektive Skridskokul, och engagerar årligen mellan 300-400 barn och ett 70-tal ledare.

### Cuper

Varje år arrangeras sex cup-helger av ÖSK Ungdom, minst en i varje idrott. Genom cuperna finansieras en stor del av vår verksamhet vilket gör att det blir en central och stor del av föreningen. På cuperna är det viktigt att vi alla hjälps åt; anställda, styrelse, föräldrar, ledare och aktiva. Detta är en del av vårt DNA och en förutsättning för klubbens existens. Cuperna varierar i storlek men tillsammans omsätter de cirka 8 miljoner kronor.

Nedan ser ni de cuper som arrangeras under året:





# Samarbete med RF-SISU och förbunden

Varje idrott har möjlighet att få stöttning av en idrottskonsulent på RF-SISU. Samarbetet hjälper oss att hitta nya innovativa projekt som ska stärka engagemang och kunskap i föreningen, hjälper oss ta del av den senaste forskningen och ger verksamhetsutvecklarna möjlighet att utveckla deras kunskaper kring just ungdomar och deras idrottande.

## RF-SISU och utvecklingsstegen

För att öka kvaliteten och säkerställa att alla aktiva i ÖSK Ungdom ska få med sig den utbildning vi vill har vi tillsammans med RF-SISU tagit fram en utbildningsplan som vi kallar utvecklingsstegen. Den är utformad för att ge ungdomarna bästa möjliga förutsättningar för en bra idrotts- och föreningsupplevelse. Utvecklingsstegen består människan och spelet och har olika inriktningar beroende på spelarnas ålder.

## Lagbyggare

För att säkerställa att en god implementering och uppföljning av jobbet med utvecklingsstegen bör varje lag ha två personer som fungerar som lagbyggare. Lagbyggarens uppgift är att ha extra koll på laget, dynamiken och den utveckling som inte rör det sportsliga. Materialet som finns i varje block i stegen ska vara lätt att använda och kräver ingen förberedelse. Allt för att underlätta för laget. Varje år erbjuds även en utbildning för de föräldrar som valt att vara lagbyggare, utbildningen går igenom syftet med stegen och hur den ska användas.

Alla våra idrotter är medlemmar, och samarbetar med respektive förbund och vi följer deras riktlinjer.

**Syfte med stegen: Kunna erbjuda ungdomar en bra start i livet och möjliggöra ett livslångt idrottsintresse.**





# Trygg idrott

Arbetet med att skapa en trygg miljö för våra ungdomar är ett av våra absolut viktigaste uppdrag och något som behöver pågå dag ut och dag in.

## Barnkonventionen

Varje år utbildar vi våra ledare i barnkonventionen som framför allt står för fyra grundläggande principer:

1. Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
2. Barnets bästa ska tas i beaktande vid alla beslut som rör barn.
3. Alla barn har rätt till liv och utveckling.
4. Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Detta är ett samarbete med RF-SISU som hjälper oss med utbildningsinsatser och kunskap.

## Belastningsregister

Från och med den 2 januari 2020 ska alla som är anställda, har uppdrag i föreningen eller har direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar begära och lämna in begränsat registerutdrag ur belastningsregistret. Beslutet kommer från Riksidrottsförbundet och omfattar alla som är straffmyndiga.

Att begära in utdragen är en del i att skapa en trygg idrott. Det är ett förebyggande arbete och något som bör gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl man känner varandra.

## Försäkring

Alla som är betalande medlemmar i ÖSK Ungdom är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam. Kontakta Folksam eller ansvarig Verksamhetsutvecklare för mer information eller läs mer på deras hemsida: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/forsakring-ge-nom-riksidrottsforbundet>

## Konflikthantering

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på

laget, särskilt om man själv bara är "vanlig förälder". Att vilja försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda, eller i alla fall neutrala till, tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget i ÖSK Ungdom åt rätt håll:

- Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en tät match kan ju kompenseras med mer speltid i nästa match.

- Hjälptill att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte - gör alla uppmärksamma på vad som gäller i ÖSK Ungdom.

- Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta lagets Verksamhetsutvecklare på kansliet och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget eller vidta andra lämpliga åtgärder.

- Alla barn och ungdomar i ÖSK Ungdom har rätt att inte bli utsatta för kränkande behandling. Det är ÖSK Ungdom som har det yttersta ansvaret för arbetet mot kränkningar i verksamheten.

- Föreningen ska därför ha system för hur en anmälan om trakasserier eller kränkande behandling ska göras så att den kommer föreningen till del.

- Vid händelser då ledare, spelare eller föräldrar känner att ni inte har möjlighet att hantera situationen i laget och behöver klubbens stöd ska ni fylla i blankett "Anmälan om diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling till föreningen" ni hittar den på [oskungdom.se/dokument/organisation, stadgar & verksamhet](https://oskungdom.se/dokument/organisation,stadgar%20och%20verksamhet).

- Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far illa på något annat allvarligt sätt med en gång tar upp frågan med verksamhetsutvecklare på kansliet. Vid allvarliga misstankar ska man vända sig direkt till sociala myndigheter.





### Visselblåsaren

Visselblåsartjänsten är ett alternativ då det av någon anledning inte är möjligt att ta ärendet till förening eller förbund - till exempel då en person inte vill eller vågar anmäla. Du kan använda visselblåsartjänsten för att uppmärksamma allvarliga risker som kan skada personer inom idrotten, idrotten som organisation, samhället eller miljön - och då du samtidigt upplever att du inte kan vända dig till din förening.

Visselblåsarärenden kan exempelvis handla om:

- ekonomiska oegentligheter
- övergrepp
- trakasserier

Länk till ÖSK Ungdoms visselblåsartjänst: <https://www.oskungdom.se/Page/420233>

Länk till RF:s visselblåsartjänst: <https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>



## Klubbens organisation

### Föreningens anställda

På kansliet jobbar idag nio personer i olika roller. Målet är att tillsammans stötta, utveckla och underlätta för våra medlemmar, ledare, och partners. Kansliets öppettider hittar ni på hemsidan.

### Klubbchef

Klubbchefen har det övergripande ansvaret för hela verksamheten. Klubbchefen är ansvarig för föreningens medarbetare och resultat.

### Event- och marknadskoordinator

Ansvarig för partners, avtal, marknadsföring och stöttar eventansvarig i både strategiska och operativa uppgifter.

### Controller

Ekonomiansvarig sköter löpande bokföring, löner, lagkassor och fakturering samt gör prognos och budget för våra event och cuper.

### Verksamhetsutvecklare - Idrott

Verksamhetsutvecklarna inom idrotterna jobbar med att stötta och utveckla våra ideella ledare i föreningen. I det arbetet ingår bland annat att kvalitetssäkra våra idrotter, se till att våra ledare har rätt förutsättningar för att bedriva så bra verksamhet som möjligt. I det operativa ansvaret kopplat till lagen ingår lagorganisation, ekonomi, budget, föräldramöten och annan lagadministration.

Verksamhetsutvecklarna har en viktig roll i att idrotten bedrivs enligt föreningens gemensamma riktlinjer och spelarutbildningsplaner. Det innebär också att se till att verksamheten förvaltas och utvecklas i enlighet med Riksidrottsförbundets och föreningens framtagna mål, policys och riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

I dagsläget har vi tre Verksamhetsutvecklare som jobbar med våra fem idrotter; bandy, fotboll, handboll, innebandy och e-sport plus vår Bollkul och Skridskokul verksamhet.

### Verksamhetsutvecklare - Event

Eventansvarig är projektledare för alla våra cuper och jobbar ständigt med att säkerställa kvalitet, utveckling och ekonomisk hållbarhet.

### Arenaansvarig

Arenaansvarig sköter driften av anläggningen, planerar underhåll och investeringar för att skapa en så trivsamt miljö som möjligt.

### Lokalvårdare

Ansvarar för att klubbhuset är rent och fint. Jobbar förebyggande för att hålla våra lokaler rena och fräscha.



# Att vara en del av lagens organisation

Som medlem i ÖSK Ungdom är det viktigt att du följer de riktlinjer och regler som finns. Vi vill uppmana till en positiv och god anda där glädje och gemenskap ska ligga till grund för all verksamhet.

## Laget

Att vara en del av ett lag är för många barn och ungdomar en helt fantastisk upplevelse och trygghet. För att ett lag ska fungera bra krävs engagemang från både ledare och föräldrar. Det är ni som vuxna som sätter prägel och kultur i laget. Nedan ser ni en modell som vi tagit fram med olika roller och funktioner. Vi tror att med följande lagorganisation blir upplevelsen och sporten både roligare och bättre. Till er hjälp har ni alltid en verksamhetsutvecklare som ska stötta, bolla och hjälpa er.

## Lagens organisation:

Föreningen har ca 80 lag, drygt 350 ledare och flera tusen föräldrar kopplade till lagen. Varje lag är organiserat för att skapa delaktighet, engagemang och möjlighet till utveckling för ungdomarna. Verksamhetsutvecklarna för respektive idrott finns till för att utveckla och stötta varje lag men organisationen kring laget ser vi som en framgångsfaktor för att skapa en trygg och kul idrottsmiljö.

## Plantränare

Ansvarig person på plan, planerar och genomför träningar. Målbild: 10 barn/tränare.

## Ass. tränare

Stöttar tränare på plan.

## Lagledare

Hjälper främst till administrativt kring laget.

## Lagbyggare

Jobbar utefter blocken som finns i utvecklingsstegen.

## Ekonomiansvarig

Har kontakt med föreningen ekonom och ansvarar för ha koll på lagkassan.

## Försäljningsansvarig

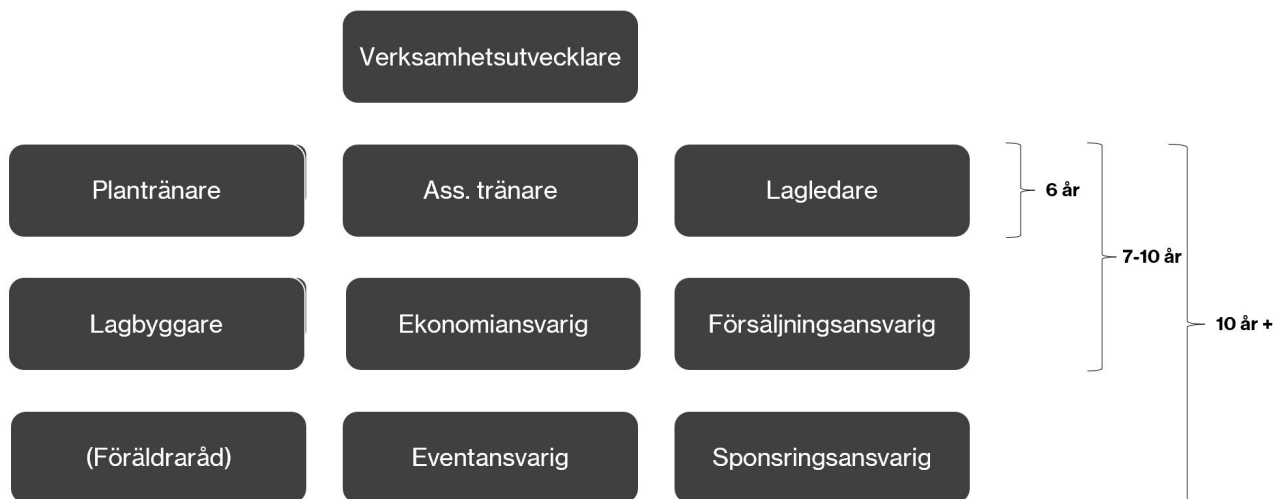
Planerar och driver försäljningar i laget.

## Eventansvarig

Fördelar jobb bland föräldrar vid föreningens cuper.

## Sponsringsansvarig

Jobbar aktivt för att hitta partners till laget.





### Detta får laget

Som medlem och spelare i ett lag får ni som lag hjälp med följande:

Administrativt stöd:

- stöttning av kanslipersonal
- utbildning för både spelare, ledare och föräldrar

Material:

- Bollar, koner och västar till träning
- matchtröjor
- sjukvårdsväska
- möjlighet till specialträning (t.ex. fys- och målvaktsträning).

Avgifter:

- betald hall och planhyra

### Att vara spelare i ÖSK Ungdom:

#### Mängd och utveckling

I vår förening står inte mängd och utveckling i motsats till varandra. Idrottsliga och personliga framgångar kommer från en kombination av god idrottsutbildning, breda trupper, kompetenta ledare och kvalitativa träningar.

#### Mängd:

I ÖSK Ungdom är alla ungdomar välkomna, oavsett kön, etnicitet, sexuell läggning eller bakgrund. Varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Alla ska få möjlighet till träning och matcher.

### Utveckling:

Vi strävar efter att alla spelare ska utvecklas, både som människor och som spelare. Varje individ ska få möjligheten att utvecklas utefter den nivån och ambition spelaren ligger på.

### Fleridrottande:

Vi i ÖSK Ungdom uppmuntrar att spelare ska hålla på med fler idrotter. Det är viktigt att målsman för spelaren för en dialog med berörda tränare och kommer överens om en bra lösning för spelaren. Har målsman och berörda tränare kommit överens om en plan räknas det inte som frånvaro om spelaren tränar en annan idrott i stället för fotboll och får således full närvaro för de(t) pass berörd spelare missar. Målsman och ledarna lägger också upp en plan för vilka matcher man ska spela.

### Vi vill att alla medlemmar i ÖSK Ungdom alltid ska:

- ... vara en ödmjuk och schysst kompis
- ... göra ditt bästa
- ... uppmuntra och stötta
- ... värdesätta att alla är olika (och bra på olika saker)
- ... ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer
- ... uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- ... är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen



**Att vara förälder i ÖSK Ungdom**

Ni som föräldrar i ÖSK Ungdom är speciellt viktiga då stor del av vår verksamhet bygger just på föräldraengagemang. Utan er skulle vi inte kunna bedriva verksamhet. Målet är att på något sätt engagera alla föräldrar, ingen kan göra allt men alla kan göra något.

**Cuper och försäljningar**

Som alla andra verksamheter behövs en hållbar ekonomi för att få året att gå runt. I ÖSK Ungdom utgörs den absolut största inkomstkällan från våra cupintäkter. Utan dessa skulle vi inte kunna bedriva verksamhet på det sättet vi gör idag.

Alla föräldrar vars barn är aktiva i föreningen förbinder sig till att jobba 2-3 ggr/år på våra cuper.

**Vem är ansvarig för vad?**

Ansvar:	Ledare	Föräldrar	Verksamhetsutvecklare
Kalla till föräldramöten	✓		
Närvara på föräldramöten	✓	✓	✓
Göra säsongsplanering	✓		
Planera träningar	✓		
Ansvara för matcher och matchuttagningar	✓		
Ger instruktioner till spelare	✓		
Jobba på cuper		✓	
Hjälpa till kring laget		✓	
Ansvara för försäljningar		✓	
Administrera på laget.se		✓	✓
Trivsel i laget	✓	✓	
Övrig administration såsom matchtrupper, licenser, matchflytt, hallbokningar m.m.	✓		✓
Medverka på ledarträffar	✓		✓

**Vad får du som ledare i ÖSK Ungdom?**

- Som ledare erbjuds du relevant utbildning och kompetensutveckling via RF SISU och förbundet.

- Ledarkläder. Var tredje år får du ett nytt ledarpaket till ett värde av ca: 1700kr.

Sammanlagt jobbar ni som föräldrar i snitt mellan 3-6 timmar. Detta är något vi informerar om tidigt och något som är självklart för oss och alla våra medlemmar som är med.

**Att vara ledare i ÖSK Ungdom:**

Många gånger kan det vara så att det just är föräldrar som är ledare i våra lag. Som ledare i lag är det viktigt att du etablerar en bra kontakt med verksamhetsutvecklare för att få bästa möjliga stöttning. Som ledare och en del av ledarstaben finns vissa förväntningar kopplat till rollen. Ibland kan det vara svårt att veta vad man som ledare är ansvarig för och vad man kan förvänta sig få hjälp med, se listan nedan för förtydligande:

- Möjlighet att nätverka med andra ledare och idrottsintresserade

- Ledarträffar och ledarkonferenser

-Möjlighet att bidra till en bra start i livet för våra ungdomar



## Ett levande klubbhus

Klubbhuset ska vara en mötesplats för alla våra medlemmar. Vi vill kunna erbjuda öppettider som möjliggör att våra medlemmar kan komma efter skola och jobb för att umgås, vila innan träning eller bara hälsa på.

### Butiken

I samarbete med ENENDA och Select har vi på klubbhuset en butik där vi säljer kläder, utrustning och ledarkläder. En del av sortimentet finns endast för att prova för att man som kund ska vara säker på att man beställer rätt storlek på nätet. Bas-sortiment så som tränings-/matchtröjas och sjukvårdsmaterial m.m. går att köpa i butiken.

### Nyttjande av lokaler

- Föräldramöten
- Lagaktiviteter

### Hyr övernattnig i klubbhuset

Vi har ett stort rum med 30 bäddar som man kan hyra och då ingår kök och cafeteradelen. Kostar 50 kr/aktiv spelare inom ÖSK Ungdom och är gratis för våra ledare. Externa lag betalar 200 kr/spelare samt ledare.

### Bokning av minibussar:

Klubben äger två minibussar som går att boka via verksamhetsutvecklare. Kostnad för dessa är 750 kr/dygn internt och 1000kr/dygn externt.

### Bokning av konferensrum:

Som medlem får du alltid låna klubbhusets faciliteter gratis (förutom vid övernattnig) och detta bokas genom verksamhetsutvecklarna. 250 kr/timme externt.

## Övrigt

### Partner

Alla lag måste följa överenskommelserna med klubbens centrala sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras. Det gäller även då enskilda lag skaffar egna kläder och egna sponsorer. Samråd sker alltid med Verksamhetsutvecklare.

ÖSK Ungdom har fyra huvudpartners och ett antal dräktpartners.

### Huvudpartners



STOLT  
HUVUDPARTNER



### Dräktpartners



In Frigore



make a  
brand



# Fotbollens organisation

Syftet med ÖSK Ungdoms spelarutbildningsplan är att den skall fungera som ett stöd för alla aktiva inom ÖSK Ungdom, såväl spelare som tränare, ledare, föräldrar och personal.

Spelarutbildningsplanen ska innefatta hur vi i ÖSK Ungdom vill bedriva vår verksamhet, en tydlig plan på hur vi på bästa sätt utvecklar fotbollsspelare samt vilka förväntningar som ställs på tränare och ledare från föreningen.

## Syfte och mål

Syftet med ÖSK Ungdoms spelarutbildningsplan är att den ska fungera som ett stöd för alla aktiva inom ÖSK Ungdom, det vill säga spelare, ledare, föräldrar och övriga intresserade.

Spelarutbildningsplanen ska innefatta hur vi i ÖSK Ungdom vill bedriva vår verksamhet, en plan för hur vi på bästa sätt utvecklar fotbollsspelare samt vilka förväntningar som ställs på tränare och ledare från föreningen.

## Mål för fotbollen:

Få ungdomarna att komma på nästa träning!

## ÖSK Ungdoms ambition

- Skapa ett livslångt idrottsintresse; så många som möjligt, så länge som möjligt.

För att kunna uppnå vår ambition vill vi i ÖSK Ungdom:

- Erbjud barn och ungdomar en kvalitativ verksamhet som bidrar med glädje, kunskap och lärande
- Alltid utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Vi följer alltid den senaste forskningen och kommer att utvärderas, utvecklas och förbättras i en ständigt pågående process.
- Vårt motto är "Ungdomarna i centrum". Det innebär att det är ungdomarnas behov och villkor som styr vår verksamhet.
- Jobba med **mängd och utveckling**

## Rekrytering

### Spelare

Rekryteringen av spelare i de yngre åldrarna sker främst via den träning som bedrivs genom barnidrotten och senare genom den träning som sker i klubbens regi. Även riktade utskick förekommer.

### Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn. Dessa erbjuds sedan möjligheten att vidareutbilda sig som tränare och ledare.

Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare i föreningen. De som blir med som ledare erbjuds ledarutbildning som ska kunna bekostas av idrottslyftet. ÖSK Ungdom har som ambition att tillsätta extern tränare från 13 års ålder för att komplettera den befintliga ledarstaben, externa ledare rekryteras av verksamhetsutvecklaren.

Vi har dessutom samarbete med Örebro Universitet och deras idrottsutbildningar.





# ÖSK Ungdoms anpassning av SvFF:s policy för barn- och ungdomsfotboll

Ålder	6-8 år	9-11 år	12-16 år
Huvudfokus	Fotbollsglädje	Lära för att träna	Träna för att lära
Träningsstillfällen per vecka	1-2	2-3	3-4
Utbildningsnivå ledare	SvFF D	UEFA C	UEFA C-B
Fysträning	Lek	Koordinativ Lek	Introduktion till regelbunden individanpassad fysträning

## Knatteboll/Upptastslag

### Mål

- Introduktion till fotbollen
- Lära barnen att vara en god kamrat och respektera samt visa hänsyn till varandra
- Alla träningar skall vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov
- Engagera föräldrar som sedan kan bli ledare

### Riktlinjer

- Alla spelare är välkomna
- Ett pass i veckan
- Lekfulla och roliga träningspass med fokus på att hitta glädjen till fotbollen
- Ha förståelse för att barnen har svårt att sitta stilla och lyssna på längre instruktioner
- Övningsbank finns på laget.se

## Fotbollsglädje (6-8 år)

### Mål

- Fortsatt introduktion till fotbollen
- Lära barnen att vara en god kamrat och respektera samt visa hänsyn till varandra
- Engagera föräldrar som sedan bli ledare
- Alla matcher och träningar skall vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov.

### Riktlinjer

Du som tränare är en viktig faktor för att motivation och lärande ska uppstå i spelarnas fotbollsmiljö. Ditt fokus bör vara att skapa en god utvecklingsmiljö för alla spelare utifrån två syften.

1. **Motivation** – spelaren ska trivas
  2. **Lärande** – spelaren ska utvecklas som fotbollsspelare
- Alla spelare är välkomna
  - Ambition är att lagen skall få spela sina första matcher i spelformen 3vs3
  - Alla barn ska få lika mycket speltid, i matcherna ska huvudfokus ligga på glädje
  - 2-5 poolspel/cuper per år i spelformen 3vs3





### Lära för att träna (9-11 år)

#### Mål

- Behålla samt utveckla ett intresse för fotboll
- Lära barnen att vara en god kamrat och respektera samt visa hänsyn till varandra
- Engagera föräldrar som sedan bli ledare

#### Riktlinjer

Tränare är en viktig faktor för att motivation och lärande ska uppstå i spelarnas fotbollsmiljö. Fokus bör vara att skapa en god utvecklingsmiljö för alla spelare utifrån två syften.

1. **Motivation** – spelaren ska trivas
  2. **Lärande** – spelaren ska utvecklas som fotbollsspelare
- Nya spelare tas in i mån av plats
  - Matcher spelas i spelformen 5vs5 (9 år)
  - Introduktion till spelformen 7vs7 (9 år)
  - Seriespel och träningsmatcher spelas i spelformen 7vs7 (10-11 år).
  - Deltagande och speltid i match grundar sig i träningsnärvaro.
  - Ambition att minst en ledare i laget har gått minst tränarutbildning C
  - Spela lokala cuper utan övernattningsläger med fokus på glädje och gemenskap
  - Ambition att ha många lagaktiviteter i syfte att bygga laganda.
  - Påbörja individuella samtal med spelarna. Samtalet ska främst fokusera på spelarens trivsel i laget men även lite på spelarens utvecklingsområden.
  - Ambition att laget ska delta i två serier. Ett lag i nivå 1 och ett lag i nivå 2-3.
  - Ambition att åka på ett övernattningsläger inom Närke län med syfte att bygga laganda
  - Kan åka på nationella cuper med övernattningsläger efter samråd med Verksamhetsutvecklare.
  - Övningsbank finns på laget.se

### Träna för att lära (akademiförberedande 12-16 år)

#### Mål

- Alla matcher och träningar skall vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är individuell utveckling och prestation i grupp
- Behålla samt utveckla ett brinnande intresse för fotboll.
- Utbilda samt förbereda spelare för spel i ÖSK:s seniorverksamheter.

#### Riktlinjer

Tränare är en viktig faktor för att motivation och lärande ska uppstå i spelarnas fotbollsmiljö. Fokus bör vara att skapa en god utvecklingsmiljö för alla spelare utifrån två syften.

1. **Motivation** – spelaren ska trivas
  2. **Lärande** – spelaren ska utvecklas som fotbollsspelare
- Nya spelare tas in i mån av plats och beroende på erfarenheter och karaktär
  - Minst 2 spelarutvecklingssamtal per år. Samtalet ska fokusera på spelarens trivsel i laget och på spelarens utvecklingsområden.
  - Introduktion till spelformen 9vs9 (12 år)
  - Matcher spelas i spelformen 9vs9 (13-14 år)
  - Introduktion till spelformen 11vs11 (14 år)
  - Matcher spelas i spelformen 11vs11 (15 år)
  - För att bli uttagen till match ska spelaren ha minst 75% träningsnärvaro sett över en tvåveckorsperiod.
  - Ambition att laget ska delta i två serier. Ett lag i nivå 1 och ett lag i nivå 2-3.
  - I jämna mellanrum ha teori med spelarna. Det innefattar videoanalyser där lagens matcher filmats, genomgångar av spelsätt, fotbollens olika skeden osv.
  - Delta i 3-5 cuper per år. Både nivåanpassade cuper och cuper där lagen blandas
  - Åka på både lokala och nationella träningsläger med syfte att bygga laganda
  - Träningsnärvaro och karaktär påverkar en spelares speltid. Med karaktär menas hur en spelare betar sig på och utanför planen.
  - Ambition att tillsätta en extern tränare från 13 års ålder
  - Ambition att målvaktstränare ska vara tillgänglig på minst 1 pass i veckan på lagens träningar.





## Tävling och träning

### Seriespel

Vi har som mål att varje lag ska delta i minst två serier för att på så sätt säkerställa att alla spelare får speltid. Från och med 10 års ålder har vi ambitionen att delta med ett lag i nivå 1 och ett lag i nivå 2–3.

-Ambitionen är att många spelare ska få testa på att spela i de olika nivåerna.

-Spelarna ska få chansen att spela match på den nivån som spelaren i fråga ligger på i nuläget. Det innebär att alla spelare kommer att spela olika mycket i de olika nivåerna.

-Huvudtränare tillsammans med verksamhetsutvecklare tar gemensamt beslut i vilken/vilka serier laget ska delta i.

### Cuper

Cuper ska vara roligt och lärorikt för våra spelare, det ska vara något att se fram emot och längta efter. Under ett kalenderår är målet att många spelare ska få spela cuper, det innebär inte per automatik att alla spelare i ett lag spelar samma cuper.

- Alla lag ska delta på våra egna cuper.

-Deltagande i nivåanpassade cuper såsom inbjudningsturneringar och nivå "svår" cuper sker i samråd med verksamhetsutvecklare i föreningen.

-Deltar vi med två lag i samma cup, det vill säga att det finns chans att våra lag kan möta varandra i cupen, är ambitionen att vi INTE nivåanpassar lagen.

### Nivåanpassning

Vi i ÖSK Ungdom vill ha en verksamhet som kan möta den individuella spelaren var den är just nu. Det är viktigt att kunna stimulera och utmana spelare för att spelaren i fråga ska få bästa möjliga utveckling. Genom att nivåanpassa vissa delar av träning samt vissa matcher ges spelarna chansen att träna och spela på sin nivå, detta är nödvändigt för att det över tid varken ska bli för lätt eller för svårt för spelarna i fråga. Nivåanpassning ska gynna en individs utveckling, inte motverka den.

-Nivåanpassning sker i vissa delar av träning eller i utvalda matcher, det innebär att nivåanpassningen INTE är statisk i form av uppdelade grupper som isoleras från varandra. Spelarna tillhör fortfarande ett och samma lag.

-I ÖSK Ungdom försöker vi alltid spela jämna matcher. Genom att sträva efter att möta lag på samma spelmässiga nivå skapar vi ett klimat där spelarna får testa på att både vinna och förlora.





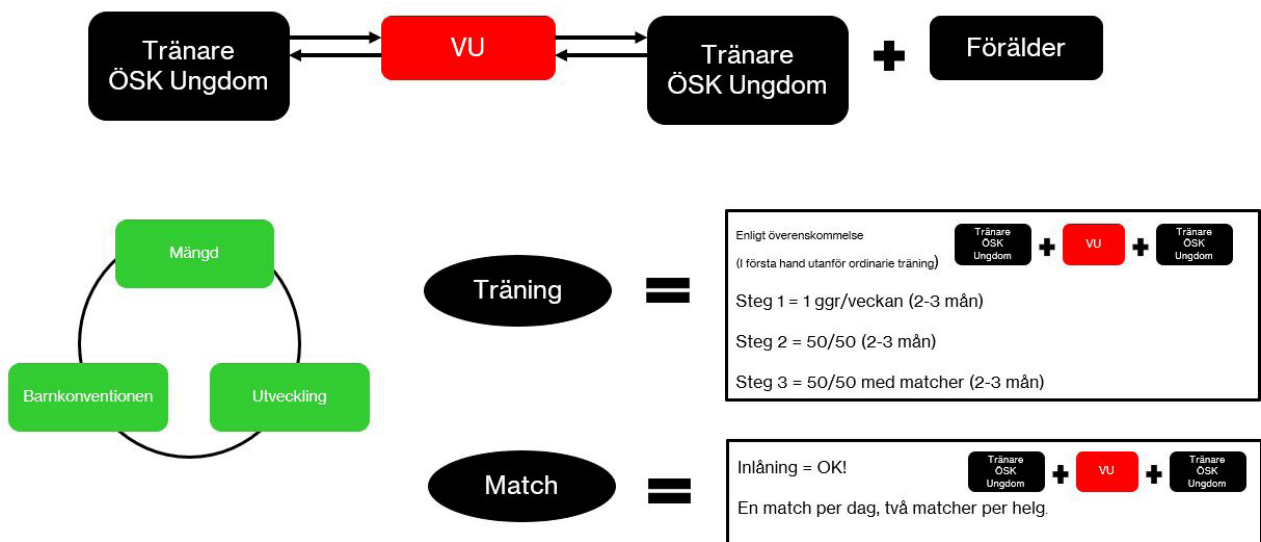
### Rotationsmodellen

ÖSK Ungdom har tagit fram en rotationsmodell för att få en tydlig struktur gällande rotation och uppflyttning till äldre och yngre ålderskullar. För att värna om föreningskänslan samt motverka barriärer mellan olika åldersgrupper uppmuntrar vi till samarbete mellan lag i olika ålderskullar. Spelaren bör alltid tillhöra och vara inskriven i den ålderskull individen tillhör.

Om en spelare ligger långt fram i sin utveckling och anses vara mogen nog att spela och träna med

en äldre årskull tas detta beslut av tränarna i de berörda lagen samt i samråd med ansvarig verksamhetsutvecklare. Om en spelare önskar fler antal träningspass finns det möjlighet att träna ett extra pass i veckan med en äldre eller yngre ålderskull, även detta sker efter samråd med berörda tränare samt ansvarig verksamhetsutvecklare.

Det är okej med inlåning av spelare från en annan ålderskull till match, vilket görs efter samråd mellan de berörda tränarna samt verksamhetsutvecklare.





### Träningsmatcher

Vi letar alltid efter att spela jämna och utvecklande träningsmatcher, det innebär att vi vill möta lag som ligger samma spelmässiga nivå som oss själva. Från 10 års ålder kan man börja att nivåanpassa vissa utvalda träningsmatcher.

- Ha kontakt med tänkt motståndares huvudtränare för att komma överens om matchen/matcherna ska nivåanpassas eller inte. Vi letar efter jämna matcher, spelarna utvecklas inte av att vinna eller förlora med stora siffror.

- Om möjligt, försök att boka in två matcher mot samma lag för att på så sätt säkerställa att alla spelare får mycket speltid.

-Varje match ska ses som ett lärtillfälle där spelarna får möjlighet att träna på moment i matchsituation. Uppmuntra därför alltid prestationer och beteenden som går i linje med ÖSK Ungdoms spelarutbildningsplan i stället för att fokusera på lagresultat.

### Träningsnärvaro

För att kunna bedriva en bra verksamhet och en utvecklande träningsmiljö för spelarna är det viktigt att träningsnärvaron är hög i våra lag. Närvaro är en viktig del för spelarens utveckling samt för den sociala gemenskapen.

-Från 12 års ålder ställs högre krav på spelarnas träningsnärvaro. Ifall en spelare har under 35% sett över en 3-månadersperiod ska berörd tränare i la-

get ta kontakt med verksamhetsutvecklare för fotbollen. Därefter kommer verksamhetsutvecklaren ta kontakt med spelarens målsman för att informera om ÖSK Ungdoms riktlinjer kring träningsnärvaro.

### Föräldrars uppträdande på match:

\* Under inga omständigheter blanda sig i tränarens arbete eller ropa instruktioner till spelare

\* Det är domaren som dömer, kritisera aldrig domarens beslut

\* Det är roligt att vinna, men prestation och utveckling är viktigare än resultat.

\* Som publik står du på den långsida där ledare och avbytare.

\* Som publik står du på den långsida där ledare och avbytare inte är.

\* Heja, hurra och uppmuntra spelarna, men överlåt coaching till tränare och ledare.

\* Uppmuntra inte bara ditt eget barn utan hela laget vid match, i med och motgång.

\* Var en god förebild för barnen genom att själv uppträda sportsligt mot motståndarlag och domare.



