

Värmdö IF Fotboll 2024

Fotbollens riktlinjer

Från Knatte till A-lagsspelare



Innehållsförteckning

1. Inledning	2
2. "Värmdö IF – en förening för alla!"	2
3. Fotbollssektionens målgrupper	3
4. Generella förhållningssätt.....	3
5. Att driva ett lag	4
6. Våra olika roller	5
7. Spel mellan åldersgrupper	6
8. Föreningscertifikatet.....	7
9. Vår syn på talangutveckling och nivåindelning	9
10. Riktlinjer för olika åldersgrupper	10
11. Utbildningsplan	19
12. Från knatte till seniorspelare – Den blå-vita tråden	19
13. Principer för fördelning av träningstider	20

1. Inledning

Värmdö IF Stadgar och Policy reglerar på vilka villkor och med vilket syfte föreningen bedriver sin verksamhet. Värmdö IF Fotbolls riktlinjer utgår från dessa och har till syfte att förtydliga och konkretisera hur den dagliga verksamheten inom fotbollssektionen ska bedrivas. Årligen sätts kortsiktiga mål, vilka beskrivs i *Verksamhetsplanen*. Vår *Utbildningshandbok* innehåller råd och riktlinjer för den fotbollsutbildning vi vill bedriva i Värmdö IF, vilket även följer Svenska Fotbollsförbundets och Riksidrottsförbundets riktlinjer. Alla dessa dokument finner du på vår hemsida www.varmdoif.se.

Dessa riktlinjer är en bärande del i fotbollens verksamhet och ska följas så att det är tydligt hur Värmdö IF Fotbollsverksamhet ska bedrivas. Riktlinjerna ska via styrelse och sportchefer kommuniceras ut till alla ledare, som i sin tur svarar för att aktiva och föräldrar ges god kännedom om dem. Värmdö IF Fotbolls riktlinjer revideras regelbundet av fotbollssektionens styrelse, som också ska godkänna eventuella undantag från de krav som ställs.

2. "Värmdö IF – en förening för alla!"

Värmdö IF är en förening med nästan 2 000 aktiva inom Fotboll, Innebandy och Friidrott. Föreningen har som ambition att fortsätta att växa, dels i takt med Värmdö kommuns fortsatta tillväxt, dels genom en verksamhet som präglas av ständig utveckling.

Fotbollssektionen är den största sektionen inom Värmdö IF med drygt 900 aktiva. Ungdomsidrott är en positiv kraft i samhället och fotbollen ger både god fysik och goda sociala färdigheter. Värmdö IF har som mål att utveckla fotbollsglädje och fotbollskunnande i stora årskullar av unga fotbollsspelare och att få dem att behålla sitt fotbollsintresse så långt upp i åldrarna som möjligt. Vi vill på vägen lära dem att ta ansvar och visa hänsyn och att bli kreativa, självständiga och omtänksamma tjejer och killar med en lärande attityd och god självkänsla.

Fotbollssektionens vision är:

- Värmdö IF Fotboll ska bedriva en högkvalitativ fotbollsutbildning som utvecklar framtida fotbollsspelare till de båda seniorlagen och samtidigt fyller en viktig social funktion för barn och ungdomar i Värmdö kommun.
- Värmdö IF ska erbjuda en av de mest attraktiva fotbollsutbildningarna och för att skapa förutsättningar för såväl spelare med alla ambitionsnivåer.
- Verksamheten ska präglas av glädje, motivation, utveckling och som ska genomsyra hela verksamheten från våra knattar till ända upp till A-lagen.

En "Förening för alla" innebär för fotbollssektionen en verksamhet för barn, ungdom, juniorer, seniorer, ledare och föräldrar – baserat på föreningens stadgar, policy, värdegrunden "VIF-andan¹" och våra riktlinjer.

Riktlinjerna är en guide för verksamheten vid olika åldrar och utvecklingssteg, och belyser samtidigt vilka möjligheter och utmaningar som spelare, ledare och föräldrar möter längs vägen.

¹ Kommer längre ned i dokumentet

3. Fotbollssektionens målgrupper

Nedanstående utgör fotbollssektionens målgrupper och följande riktlinjer styrs av dessa målgrupper.

Barn	
6-7 år	3 mot 3
8-9 år	5 mot 5
10-11 år	Liten 7 mot 7
12 år	Stor 7 mot 7
Ungdom	
13 år	Liten 9 mot 9
14 år	Stor 9 mot 9
15 år	11 mot 11
Junior/Seniorförberedande	
16-19 år	Elvamanna samt U-lag, pojk och flick
Senior	
Seniorfotboll	Dam- och herrlag

4. Generella förhållningssätt

Gemenskap, trygghet och utveckling

Gemenskap, trygghet och utveckling ska genomsyra Värmdö IF fotbollsverksamhet. I de yngre årgångarna är lekmomentet viktigt, medan prestationen successivt ges större betydelse längre fram i åldrarna. Glädjen i fotbollsutövandet är grunden för en positiv utveckling och för sportslig framgång.

Målsättning

Värmdö IF är en förening för alla som vill idrotta och spela fotboll. Ett bra mått på en framgångsrik ungdomsverksamhet är att det finns stora, stabila trupper i de övre tonåren. Det visar att vi lyckats både med att få ungdomarna att trivas och att ge dem den sportsliga utveckling de eftersträvar. Därför är bibehållna eller växande spelartrupper viktiga mål i de tidiga åren.

Träning och match

Det finns en tydlig koppling mellan träning och match. I Värmdö IF Utbildningshandbok för fotboll benämns kopplingen mellan träning och match som en av målbilderna. Det vi fokuserar på under träning ska också vara i fokus på match, vilket innebär att vi lägger mindre fokus på resultatet för att i stället lägga kraft på att utbilda spelarna. För de allra yngsta spelarna finns ingen koppling mellan träningsnärvaro och match, men från 7-mannaspel krävs det en träningsnärvaro på 50 % av ordinarie träningar per vecka (ej extraträningar) under säsongen för att få matchgaranti. Vid två ordinarie träningar i veckan krävs då närvaro vid minst ett tillfälle för att kunna bli kallad till nästkommande match. Undantaget skada eller sjukdom eller annat kommunicerat skäl som av ledarna bedöms vara giltig orsak till träningsfrånvaro.

Samarbete

Kontakter utanför den egna gruppen är viktiga. Utbyte mellan lag i eller utanför föreningen kan berika verksamheten och för spelarna är samarbete med yngre och äldre åldersgrupper utvecklande.

Att bygga ett lag eller en träningsgrupp skall innefatta inkludering. Grupp- eller lagbygget handlar om att skapa trygghet, gemenskap och utveckling samt rymma öppenhet.

Varje träningsgrupp ska på eget initiativ diskutera verksamheten och samarbete med de andra träningsgrupperna i sin ålderskull samt även med närmast yngre åldersgrupp och närmast äldre, så kallad rotation. Ansvar för detta ligger på huvudtränare och lagledare.

Vi uppmuntrar också samarbete med andra idrotter, i första hand inom föreningen. Barn ska inte tvingas välja bort en idrott, utan i stället ges stöd från ledarna att pröva andra idrotter eller utöva annan idrott parallellt. Detta ska ske genom samarbete och god kommunikation med ledarna i övriga idrotter. I takt med stigande ålder och därmed ökad träningsmängd, kan det bli svårt att bedriva många idrotter parallellt och behovet av att prioritera någon idrott ökar.

Utövarperspektivet

Vi bygger verksamheten kring utövarens vilja och lust att träna och utvecklas. Vi har ett utövarperspektiv på verksamheten, vilket innebär att ledaren ska överväga både vad som är bäst för den utövare samt gruppen som man är ledare för.

Det finns situationer där utövarens intresse kan stå i motsättning till gruppens eller lagets intresse. Här gäller för ledaren att så fort som möjligt agera så att både utövarens och gruppens intresse tillgodoses. Kan det inte ske fullt ut är det viktigt att förklara varför och ta hjälp av åldersgruppsansvarig om nödvändigt.

Det är viktigt att vara uppmärksam på om utövarna tränar och deltar i verksamheten utifrån egen vilja och lust, eller om det finns annat som driver på deltagandet eller kanske en omotiverad frånvaro.

Utövarperspektivet förutsätter att ledaren har dialog med varje utövare.

Flickor och pojkar

Flickor och pojkar har olika fysiska förutsättningar som innebär att det med stigande ålder finns skäl att tävlingsmässigt skilja dem åt i verksamheten. Av praktiska skäl gör vi denna indelning redan från början, men vi vill att ledare ska vara öppna för att låta utövarna både träna och tävla över könsgränserna. Varje lag bör ta sådana egna initiativ med jämna mellanrum. Värmdö IF Fotboll uppmuntrar till att ha mixade lag i 3-manna verksamheten. Det berikar utövarna och leder till ökad respekt för varandra och på så sätt bidrar vi till en mer jämställd idrott.

5. Att driva ett lag

Verksamhetsplaner

Varje träningsgrupp ska årligen upprätta en verksamhetsplan efter en enkel mall. Planen ska baseras på de mål och riktlinjer som beskrivs i detta dokument. Syftet med planerna är dels att varje grupp aktivt ska ta ställning till vilka mål man vill sätta upp på kort och lång sikt och vilka aktiviteter man ska genomföra för att nå dem, dels att skapa en grund för grupperna att lära från varandra genom goda exempel. Verksamhetsplanerna ska efterfrågas och följas upp av åldersgruppsansvarig.

Utbildning

Värmdö IF satsar stora resurser på utbildning av spelare och ledare. Krav på utbildning i olika åldersgrupper inom Värmdö IF återfinns i kapitel 10.

Vidareutbildning för ledare erbjuds dels genom SvFF-utbildningar, dels genom Värmdö IF:s egen ledarutbildning där både teori och praktik varvas. Värmdö IF är positiva till ledare som vill utbilda sig vidare och erbjuder visst stöd för kurser och utbildningar på eget initiativ. Vill man gå en sådan utbildning tar man kontakt med fotbollsstyrelsen.

6. Våra olika roller

Ledare

Våra ledare är de aktivas främsta kontakt med föreningen. Av dem ska de utbildas i fotboll och fostras i laganda och sammanhållning. Värmdö IF erbjuder alla ledare relevant utbildning för respektive årskull för att erhålla pedagogisk kunskap, kunskap om fotboll och om barns och ungdomars utveckling. Därför ställer Värmdö IF krav på att alla ledare ska ha genomgått föreningens körkortsutbildning samt Värmdö IF:s interna utbildning VIF-Diplom samt i takt med stigande ålder på spelarna, även SvFF:s utbildningar (Se kap. 11). Ledaren har ansvar gentemot föreningen, sin träningsgrupp, föräldrar och sig själv och möter där krav, önskemål och kanske drömmar. En nyttig fråga att ställa sig som ledare är: "För vem är jag här?"

Föräldrar

Värmdö IF är en ideell förening som bygger på engagerade medlemmar. Föräldrarna är en mycket viktig grupp för föreningen och träningsgruppen och ska av ledarna få information om Värmdö IF:s sportsliga riktlinjer. Föräldrarna har lika stort ansvar som ledarna för att skapa en bra verksamhet. Engagerade föräldrar borgar för att spelarna får rätt stöd och uppmuntran hemifrån och att det skapas en positiv kultur kring träningsgruppen, vid träning, match och andra aktiviteter.

Varje lag eller träningsgrupp ska skapa en föräldragrupp och utse en föräldralagledare. Laget eller träningsgruppen ska även anordna föräldramöten och naturliga tillfällen till informationsutbyten och diskussion. Att delta i dessa möten är viktigt för att få information om planering och kunna ställa frågor.

Vi förväntar oss också att föräldrarna, till dess att de aktiva själva klarar av att ta detta ansvar, ser till att spelarna kommer i tid, har ätit en tid innan samt att de har rätt utrustning till matcher och träningar. Vid åldern 6-8 år är en förälder alltid närvarande vid träningstillfällena. Vid förhinder ska alltid någon av ledarna meddelas. Föräldrarna har även ett ansvar för att delta i de aktiviteter som tilldelas laget av föreningen såsom, cuper, eventuell försäljning etc.

Under matcher är föräldrars närvaro viktig för spelarna. Att bli sedda och bekräftade betyder mycket, och ett alltför stort fokus på resultatet kan ibland leda till att spelaren i stället känner sig pressad. Som förälder under matcher har man en viktig uppgift att heja fram hela laget och att föregå med gott exempel. Överlåt coachingen till tränarna som står på andra sidan. Stötta och uppmuntra efter match, och låt barnet själv komma på om han eller hon kunde ha gjort något annorlunda genom öppna frågor.

Kom ihåg att det är prestationen och inte resultatet som räknas. Har man gjort sitt bästa är det en prestation på topp! Föräldrar som betar sig illa, skäller på domaren eller skriker på motspelare, skämmer inte bara ut sitt barn utan även Värmdö IF som förening och det förväntas att ledare agerar genom dialog med föräldern om sådana situationer uppstår.

Fotboll är ett lagspel, där alla är beroende av varandra för att träningar och matcher ska kunna genomföras på ett bra sätt. Vi ber därför föräldrarna hjälpa sina barn med planeringen, så att de i så stor utsträckning som möjligt kan delta. Det är så mycket roligare att träna ihop med många lagkompisar och det är ju det allt går ut på – att ha roligt!

7. Spel mellan åldersgrupper

Grundprincipen är att man tränar och spelar i den åldersgrupp man tillhör och i den träningsgrupp man blivit indelad i. Avsteg från detta kan ske enligt nedan.

Permanent flytt mellan ålderskullar

Utövaren har sociala skäl som gör att hon eller han bör få permanent spela i annan åldersgrupp, till exempel att alla kamraterna är ett år äldre (eller yngre) eller om en yngre spelare bedöms av sin huvudtränare ha behov av utveckling som inte kan erbjudas i den egna åldersgruppen.

När det gäller barn under 13 år ska alltid beslut fattas i samråd med föräldrarna som har rätt att motsäga sig en permanent flytt. För ungdomar från 13 år och uppåt måste utövarens egen åsikt och vilja väga mycket tungt. Det är dock aldrig föräldern/föräldrarna som beslutar att barnet eller den unga personen ska spela i ett annan ålderskull. Det är Värmdö IF som beslutar efter eventuella önskemål från spelaren och föräldern/föräldrarna. Värmdö IF tar i sitt beslut också hänsyn till storleken på grupperna i de berörda ålderskullarna.

Permanent flytt av en utövare till annan ålderskull måste dessutom alltid godkännas av Fotbollssektionens styrelse.

Tillfälligt lån mellan ålderskullar och/eller träningsgrupper

Tillfälligt lån uppstår om en träningsgrupp i en ålderskull, eller ett äldre lag saknar spelare inför en cup eller match och behöver tillfällig förstärkning.

Lagledning i ett äldre lag, kan aldrig kräva att få använda spelare från ett yngre lag. Lagledning i ett yngre lag kan aldrig kräva att få flytta upp en spelare till ett äldre lag. Däremot ska alla inblandade försöka underlätta tillfälliga lån när så behövs.

Varje tillfälligt lån till annan åldersgrupp får endast ske efter att lagledningen nogga diskuterat med och lyssnat till spelaren så att det är klart att han eller hon själv vill.

Tillfälligt lån kan även gälla om någon/några spelare behöver ytterligare utveckling genom extra/alternativ träning med äldre lag under en period – så kallad "rotationsträning" (se nedan).

Rotationsträning

Rotationsträning innebär att spelare erbjuds extra utmaning och utveckling genom att träna med ett år yngre eller äldre träningsgrupp eller mixad rotation (så som rotation mellan ålder och/eller kön). Det rekommenderas dock att det totala antalet träningstillfällen per vecka inte överskrider det för åldern rekommenderade antalet vilket innebär att ett träningspass med ett år äldre träningsgrupp ersätter ett träningspass med den egna träningsgruppen. Rotationsträning är positivt för att utmana sig själv och bör erbjudas flera spelare och inte bara ett fåtal i en träningsgrupp. Alla spelare ska bli tillfrågade om rotationsträning men för att rotationsträning ska bli aktuellt för den enskilda spelaren har man 50% närvaro i sin egen ålderskulls träningar samt i samråd med ledare i träningsgruppen.

Värmdö IF rekommenderar att varje spelare får rotationsträna under flera träningspass i följd och inte bara ett enskilt träningspass. De första träningspassen tillsammans med träningsgruppen handlar mycket om att akklimatisera sig innan spelaren kan tillgodogöra sig träningen.

Rotationsträning bör påbörjas från 10 års ålder och från 13 års ålder bör det vara ett naturligt inslag i verksamheten. Rotationsträning förutsätter en god dialog med närmast äldre och yngre årskullar. Ansvariga för att bedöma vilka spelare som ska erbjudas rotationsträning är egna tränarna i åldersgruppen.

Matchtoppning

Matchtoppning av lag är inte tillåtet i barn och ungdomsgrupperna upp till och med det år man fyller 15 år. Matchtoppning riskerar att skapa orättvisa och osämja mellan såväl utövare som föräldrar och lagledning. Detta gäller i taktisk disposition under enskilda matcher och under cuper. Utövarperspektivet måste här få stort utrymme. Spelare som är uttagna till match spelar lika lång tid under matchen och får chansen att starta matchen vid ett antal tillfällen. Det är långsiktigt mer värdefullt att låta alla spela än att uppnå kortsiktiga resultatmässiga framgångar.

Från 16 års ålder påbörjas seniorförberedande verksamhet i våra F- och U-lag med mer fokus på att vinna matchen men med fortsatt stort fokus på utbildning. I juniorlagsverksamheten tillämpar vi fortsatt, i stor utsträckning, lika speltid för att ge utrymme för alla att spela fotboll ofta och länge.

8. Föreningscertifikatet



Enligt beslut på StFF:s årsmöte 2010 ska Föreningscertifikatet, senast den 1 april varje år, vara underskrivet och inskickat till förbundet för att föreningens lag ska få delta i S:t Eriks-cupen. Värmdö IF skriver under Föreningscertifikatet varje år.

Stockholmsfotbollens verksamhet ska följa SvFF:s "Fotbollens spela, lek och lär" som är fotbollens riktlinjer och ledstjärnor. En av grundförutsättningarna för ungdomsfotbollens utveckling är att skapa en sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse. Där tas hänsyn till individens behov och det ges möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. För att uppmärksamma det som står i "Fotbollens spela, lek och lär", och för att förbund och föreningar gemensamt ska ta ansvar för att följa riktlinjer och ledstjärnor, är det en förutsättning att varje förening förbinder sig att säkerställa att all verksamhet de bedriver utgår från föreningscertifikatets fyra riktlinjer:

[Riktlinjer \(sisuforlag.se\)](http://sisuforlag.se)

1. Att följa Fotbollens spela, lek och lär. Barn- och ungdomsfotbollen innebär att:

- Ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- Skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse
- Ge ungdomar med ambition möjlighet att göra en målmedveten fotbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn- till ungdomsfotbollen sker successivt.
- Se matchen som ett inlärningsstillfälle och motverka toppning och utslagning
- Lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel
- Erbjuder en allsidig fotbollsträning

2. Spel- och startgaranti

- Se matchen som ett inlärningsstillfälle och motverka toppning och utslagning.
- För att följa Fotbollens spela, lek och lär och på bästa sätt utveckla fotbollsspelare är spel och startgaranti för alla spelare en självklarhet.
- Matchen ska utgå från barnens behov och perspektiv och är en del av spelarnas fotbollsutbildning. Det är ett inlärningsstillfälle och en möjlighet att få träna sina färdigheter i skarpt läge. Därför ska alla spelare få spela matcher. Då får vi också spelarna att känna sig utvalda, sedda och kompetenta.
- Spelgaranti innebär att alla spelare som är kallade till match även spelar i matchen samt att speltiden är lika för varje spelare.
- Startgaranti innebär att alla spelare regelbundet under året ska få spela från start.

För att kunna genomföra en start- och spelgaranti vill StFF rekommendera följande:

I 5-mannafotbollen bör vi låta det vara fritt med antal avbytare, men rekommendera att begränsa antal avbytare till 4, så att alla garanteras att spela minst en halvlek. För att hjälpa ledarna att underlätta spelarbyten för de äldre spelarna rekommenderas att antal avbytare för 7- och 9-mannaspel bör vara 3 avbytare och för 11-mannaspel fortsätta med max 5 avbytare.

3. Nolltolerans

Lär barn ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel. Det ska vara roligt att spela match. Det blir det om vi skapar sunda miljöer och bra stämning på och runt våra matcher. Därför har vi inom Stockholmsfotbollen nolltolerans mot svordomar och att skrika ut könsord eller andra kränkande ord. Detsamma gäller för hot mot medspelare, motspelare, domare och publik. Nolltolerans innebär att regelboken ska följas strikt, att avvikelser bestraffas med grov utvisning eller automatiskt minst en matchs avstängning för spelaren, samt att en anmälan lämnas till Disciplinkommittén för handläggning.

4. Värvningspolicy

Ge ungdomar möjlighet att göra en målmedveten fotbollssatsning under socialt trygga former. Spelare ska under trygga sociala former få utveckla sina fotbollskunskaper. Därför bör barn och ungdomars idrottande i möjligaste mån ske i närmiljön i sin moderförening. Fokus för föreningen är att utveckla sina egna spelare, inte att värva spelare från andra föreningar i unga år. En värvning innebär att en företrädare för en förening aktivt tar förstahandskontakt med en spelare/spelarens vårdnadshavare i annan förening. Det vill säga påtryckningar från en företrädare för en förening i syfte att få en spelare att byta förening. Detta är att bryta mot värvningspolicyn och föreningscertifikatet. Vid anmälan av värvning gör förbundsstyrelsen en utredning av ärendet. Utpekad förening bereds tillfälle att lämna sin version av händelsen. Därefter gör förbundsstyrelsen en bedömning av situationen och vid behov lämnas en varning. Vid upprepade anmälningar kallas föreningens företrädare till möte med förbundsstyrelsen.

9. Spelarutveckling och nivåanpassning

Värmdö IF har som mål att utveckla fotbollsglädje och fotbollskunnande i stora årskullar av unga fotbollsspelare och att få dem att behålla sitt fotbollsintresse så långt upp i åldrarna som möjligt. Vi vill på vägen lära dem att ta ansvar och visa hänsyn och att bli kreativa, självständiga, omtänksamma och trygga individer med en god självkänsla.

Närhet till fotbollen med korta resvägar och möjlighet till spontanfotboll, kontinuitet i en trygg miljö, spel och umgänge med kompisar, välutbildade och pedagogiska ledare samt möjlighet att få prova på seniorspel tidigt och i en tillräckligt hög division, är vanliga kännetecken på uppväxtmiljöer för dem som verkligen når långt inom fotbollen.

Inom Värmdö IF erbjuder vi alla dessa möjligheter och det råder ingen motsättning mellan att vara en "förening för alla", och att samtidigt ge utrymme för mycket ambitiösa och talangfulla spelares utveckling – tvärtom. Värmdö har den senaste tiden avsatt resurser och medel just för att ännu bättre kunna ta hand om ungdomsspelare med hög ambitionsnivå.

Nivåindelning är till för att skapa en anpassad utvecklingsmiljö och är lika viktigt för dem som har kommit långt i sin fotbollsutveckling som för dem som inte har kommit lika långt.

Värmdö IF använder Riksidrottsförbundets definition:

RF definition	
Barnidrott	upp till 12 år
Ungdomsidrott	13 - 20 år*

*Värmdö IF:s ungdomsverksamhet sträcker sig till och med 19 år

Vi skiljer även på *Pedagogisk* och *Organisatorisk* nivåindelning:

Pedagogisk nivåanpassning

Pedagogisk nivåanpassning innebär att dela en grupp vid träning för att genomföra övningar anpassade efter individens kunskaps- och utvecklingsnivå. Pedagogisk nivåanpassning innebär inte en fast indelning i träningsgrupper utan präglas av stor rörlighet och flexibilitet. Pedagogisk nivåanpassning är tillfällig och situationsanpassad och kan därför ske redan från 8 års ålder under förutsättning att samtliga ledare har gått Fotbollssektionens interna utbildning VIF-Diplom, som behandlar området nivåanpassning.

Några allmänna råd och riktlinjer kring pedagogisk nivåanpassning:

- Det är OK att dela in efter färdighet/kunskapsnivå i en enskild övning, men inte att dela in på samma sätt i flera övningar/smålagsspel i rad.
- Det är inte OK att inleda en träning med att dela in gruppen i mindre grupper, baserat på fotbollsmässig färdighet, och sedan bibehålla gruppindelningen under hela träningen.
- Det är inte OK att samma spelare alltid hamnar i gruppen med lägst kunskapsnivå. Är skillnaden så stor ska istället individuellt stöd ges, med förklaring om vilka färdigheter som behöver utvecklas och under hur lång tid.
- På samma sätt är det inte OK att samma spelare alltid hamnar i gruppen med högst kunskapsnivå. En del i den kollektiva träningen är att utveckla förmågan att anpassa sitt spel efter medspelarnas nivå (större eget ansvar, passningar anpassade efter den som tar emot, etc).
- Mellan pedagogiska nivågrupper finns sällan en skarp kunskapsgräns mellan grupperna. Spelare kan klara av att träna i flera pedagogiska nivågrupper och variation av några spelare påverkar därför inte nämnvärt kvaliteten på övningarna.

Organisatorisk nivåanpassning

Vi har möjlighet att anmäla lag inom åldersgruppen till olika nivåer och det är vår organisatoriska nivåanpassning. Vi har inga indelningar "första lag" Lag 1 eller "andra lag" Lag 2.

Extra träningsgrupper

I tillägg till riktlinjerna för nivåanpassning erbjuder föreningen från tid till annan även extra träningstillfällen ledda av externa tränare. Dessa träningstillfällen ska vara öppna för alla som vill och i vissa fall mixade. De extra träningstillfällena behandlar "individuell bollbehandling" för yngre spelare och "tillämpad bollbehandling" för äldre spelare.

I tillägg erbjuds extra träningstillfällen för målvakter i grupperna 10–12 år samt 13–15 år, indelat pojkar och flickor, 4–8 tillfällen per säsong.

Slutord

Nivåanpassning är det svåraste och mest känsliga området vi har att hantera som ledare, speciellt för ideella föräldraledare med egna barn i verksamheten. Det måste därför hanteras med eftertanke och försiktighet, utan att dela in barnen i "bättre och sämre" och med insikten att huvuduppgiften är att skapa en individanpassad utvecklingsmiljö, att bygga upp våra barns motivation, glädje och självkänsla samt att behålla så många som möjligt i spel så länge som möjligt.

I de efterföljande riktlinjerna är vi tydliga med hur nivåanpassning ska genomföras vid olika åldrar. Regelbunden uppföljning sker med alla lag. Lagen ska varje år lämna en verksamhetsplan för nästkommande års som ska innehålla säsongsplanering, ledarstab och deras utbildningsnivå, spelarutbildningsplan samt allmän information.

10. Riktlinjer för olika åldersgrupper

Fotbollslekis 3 mot 3 (6–7 år "aktiv start")

Fotbollslekis	
Antal spelare per träningsgrupp:	En (1) stor träningsgrupp som tränar gemensamt
Antal ledare per träningsgrupp:	5 st ledare per 20 spelare
Antal träningstillfällen per vecka:	1
Längd på träning:	60 minuter
Säsong:	april – oktober
Uppehåll:	juli samt november – mars
Seriespel:	Inget
Cuper:	Knattecupen
Matcher:	Interna träningsmatcher
Tillåten nivåindelning:	Ingen
Utbildningsnivå ledare:	Körkort – VIF diplom – sjukvårdsutbildning – admin-utbildning
Föräldraengagemang:	Stöd och markservice, Föräldragrupp bildas
Rotationsträning:	Nej
Lagsida www.varmdoif.se :	Påbörjas enligt VIF-mall
Årlig Verksamhetsplan	Nej

I denna ålder är leken med bollen allra viktigast. Det är också nu som barnen lägger grunden för sin motoriska utveckling.

Den viktigaste prioriteringen är att öka antalet aktiva och att behålla dem som börjat, leken kan vara viktigare än fotbollsutbildningen. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll Utbildning – Utbildningshandboken).

Lagen arrangeraren knattecup vilken brukar vara en stor upplevelse för både spelare, ledare och föräldrar.

Minst två ledare från varje lag ska komma på de möten fotbollsstyrelsen kallar till. Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten. Inget seriespel förekommer i dessa åldersgrupper. Istället är det upp till ledarna att arrangera interna matcher.

Redan från början ska alla träningsgrupper ha en föräldragrupp, bestående av minst en förälder per tio aktiva. Gruppen bör träffas vid minst två tillfällen per år och vara den förlängda armen mellan lagen och föräldrarna. Föräldragruppen ska utse en föräldralagledare.

5 mot 5 (8–9 år "fotbollsglädje")

5-manna	
Antal spelare per träningsgrupp:	20-25
Antal ledare per träningsgrupp:	5 st varav tre ska vara tränare.
Antal träningstillfällen per vecka:	2
Längd på träning:	75 minuter
Säsong:	Utomhus april - november. Inomhus januari – mars i mån av tid
Uppehåll:	December och juli (undantaget eventuella cuper)
Seriespel:	3 lag i Sankt Eriks-cupen per träningsgrupp
Cuper:	Egen cup vid 9 år, fritt antal övriga cuper - gärna i närområdet
Matcher:	Träningsmatcher
Tillåten nivåindelning:	Pedagogisk nivåindelning endast under träning
Utbildningsnivå ledare:	Som 7 år + huvudtränare som gått SvFF C-diplom
Föräldraengagemang:	Föräldragrupp, cuparrangemang
Rotationsträning:	Nej
Lagsida www.varmdoif.se :	Ja, en egen sida per träningsgrupp och enligt VIF-mall
Årlig Verksamhetsplan	Ja

Nu sker en stor förändring då barnen delas in i mindre träningsgrupper med ca 20–25 spelare per grupp. Indelningen görs av lagledare baserat på skol-/klasstillhörighet, var man bor, sociala skäl, med mera och inte baserat på färdigheter i fotboll! Träningsgrupperna ska namnges med färgnamn, inte siffror: 1,2,3 och så vidare. (Att indela i träningsgrupper förutsätter ett totalt spelarunderlag på fler än 40 spelare i ålderskullen)

Huvudmålet är fortsatt att skapa glädje och lust att spela fotboll men utveckling blir ett viktigt inslag för att skapa glädje. Övningsfokus ska ligga på bollbehandling i övningar. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll utbildning – Utbildningshandboken)

Varje träningsgrupp måste nu skapa en egen ledarorganisation innehållande ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare/ålderskullsansvarig, ansvarar för samordning av verksamheterna och dialog med huvudtränare för respektive träningsgrupp, med målet att se till att samtliga träningsgrupper får likartade förutsättningar.
- Huvudtränare för träningsgruppen, ansvarar för utbildningsplanering, spelaruttagningar samt är tränare
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matcher.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt träningsgruppen, information på lagsidan www.varmdoif.se, information, mm.
- Sjukvårdsansvarig, ansvarar för sjukvårdsväskor och assistans om något händer.

Minst två ledare från varje lag ska komma på de möten fotbollsstyrelsen kallar till.

Huvudtränare ska nu ha genomgått SvFF's C-diplom.

Laget deltar i S:t Eriks-cupen. Ledarna ska anmäla tre lag per träningsgrupp och lagen ska inte vara fasta, utan spelarna roteras mellan lagen. Utöver den prioriterade S:t Eriks-cupen deltar laget i någon eller

några Stockholms-cuper arrangerade av andra föreningar. Läger med övernattning i närområdet bör också ingå i planeringen. Åldersskullsansvarig ska säkerställa att antalet cuper är ungefär lika mellan träningsgrupperna och har ungefär samma kostnad.

Vid 5-mannaspel är föreningens rekommendation att laget börjar skapa en spelidé, för att redan i denna ålder skapa en förståelse hos spelarna för begreppen spelbredd och speldjup. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll utbildning – Utbildningshandboken)

Vid träning och match är det naturligt att alla spelare får prova på olika positioner, från målvakt till forward. Toppning är helt förbjudet.

Vid denna ålder tillåter Fotbollssektionen enbart pedagogisk nivåindelning vid träning. Pedagogisk nivåindelning innebär att dela en grupp vid träning för att genomföra övningar anpassade efter individens kunskaps- och utvecklingsnivå. Pedagogisk nivåindelning innebär inte en fast indelning i träningsgrupper utan präglas av stor rörlighet och flexibilitet. Pedagogisk nivåindelning är tillfällig och situationsanpassad och kan därför ske redan från 8 års ålder. Nivåindelning vid matcher är inte tillåtet vid denna ålder. Läs mer under kapitel 8: " Vår syn på talangutveckling och nivåindelning".

Observera: För att få börja tillämpa pedagogisk nivåindelning är det ett "skall-krav" att samtliga ledare har gått Fotbollssektionens interna utbildning VIF-diplom som behandlar området nivåindelning. Under detta utbildningstillfälle som omfattar en kväll, går vi igenom skillnader på pedagogisk och organisatorisk nivåindelning, hur det tillämpas, utmaningar, mm. Föräldragruppens roll blir allt viktigare i takt med att matcher och andra aktiviteter tillkommer. Om träningsgruppen beslutar om en extra årlig avgift till lagkassan bör den inte vara högre än 300 kr per spelare och år.

För att tidigt lägga grund till samarbete över åldersgränserna och framtida rotationsträning ska ledarna nu börja bygga upp kontakter med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

Observera: Det är inte tillåtet att "värva" spelare mellan träningsgrupperna till träning, match eller cup. Byte av träningsgrupp ska godkännas av Fotbollsstyrelsen.

Observera: Även om varje träningsgrupp blir en självständig enhet är det viktigt att det säkerställs att de olika träningsgruppernas verksamhet är likartad och följer åldersgruppens gemensamma planering. Därför ska lagledare och huvudtränare för respektive träningsgrupp träffas regelbundet för att utbyta erfarenheter och för att synkronisera och följa upp verksamheterna. Åldersskullsansvarig kallar till sådana möten under året.

7 mot 7 (10-12 år "lära för att träna")

7-manna	
Antal spelare per träningsgrupp:	20-25
Antal ledare per träningsgrupp:	5 st varav tre ska vara tränare.
Antal träningstillfällen per vecka:	2-3
Längd på träning:	75-90 minuter
Säsong:	Utomhus april - november. Inomhus januari - mars i mån av tid
Uppehåll:	December och juli (undantaget eventuella cuper)
Seriespel:	2 lag i Sankt Eriks-cupen, rotation mellan lagen
Cuper:	Egen cup vid 11 år, fritt antal övriga cuper, gärna övernattnings
Matcher:	Träningsmatcher
Tillåten nivåindelning:	Pedagogisk nivåindelning endast under träning
Utbildningsnivå ledare:	Huvudtränare ska ha genomgått B-diplom
Föräldraengagemang:	Föräldragrupp, cuparrangemang
Rotationsträning:	Ja
Lagsida www.varmdoif.se :	Ja, en egen sida per träningsgrupp och enligt VIF-mall
Årlig Verksamhetsplan	Ja

Leken med bollen är fortfarande mest väsentlig, men det börjar också bli viktigt att spelarna känner en sportslig utveckling. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga är alltså ett prioriterat mål.

Träning 2 gånger per vecka, 75–90 minuter varje gång, är lagom för denna ålder. Ett tredje träningspass kan genomföras genom rotationsträning med äldre årskull.

Även i denna ålder är målet att skapa glädje och lust att spela fotboll. Fokus ska fortfarande ligga på grundläggande färdigheter såsom passningar, mottagning, skott, finter etc., men taktik och spelförståelse börjar nu också bli viktiga inslag i träningen. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll utbildning – Utbildningshandboken)

Ledargruppen innehåller nu ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för utbildningsplanering, spelaruttagningar samt är tränare
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matcher.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget, lagsidan på www.varmdoif.se, information, mm.
- Sjukvårdsansvarig, ansvarar för sjukvårdsväskor och assistans om något händer.

Minst två ledare från varje lag ska komma på de möten fotbollsstyrelsen kallar till.

Huvudtränare ska nu ha genomgått SvFF:s B-diplom-utbildning.

Träningsgruppen kan fortsatt tillämpa pedagogisk nivåindelning vilket innebär att gruppen delas vid träning för att genomföra övningar anpassade efter individens kunskaps- och utvecklingsnivå. Pedagogisk nivåindelning innebär inte en fast indelning i träningsgrupper utan präglas av stor rörlighet och flexibilitet. Pedagogisk nivåindelning är tillfällig och situationsanpassad. Laget deltar i S:t Eriks-cupen som är indelad i fem svårighetsnivåer för pojkar (Extra lätt, Lätt, Medel, Svår, Extra svår) och tre svårighetsnivåer för flickor (Lätt, Medel, Svår). Det finns inget seriespel med tabeller och resultat, men Stockholms Fotbollsforbunds tanke med indelningen i svårighetsnivåer är att erbjuda matchspel på en för laget anpassad nivå. Ledarna ska anmäla två lag till S:t Eriks-cupen. Fotbollssektionen rekommenderar att en träningsgrupp anmäler två lag till samma svårighetsnivå.

Om det finns skäl, t ex om det är stora individuella skillnader i laget som kräver matchning på olika nivåer, eller om nybörjare nyligen anslutit till laget, är det tillåtet att anmäla två lag i olika svårighetsnivåer under förutsättning att; svårighetsnivåerna är intill varandra, till exempel L-M, M-S, S-XS. Det är inte tillåtet att anmäla i exempelvis L-S. Vidare är det ett krav att spelare roteras mellan de olika matchnivåerna så att merparten av spelarna erbjuds spel i båda nivåerna.

Det ska finnas en rotation av spelare inom de olika nivåerna, vilket innebär att tränare för en ålderskull behöver göra en noggrann övervägning till vilka nivåer man anmäler lag. Vi ska premiera utveckling istället för resultat.

Observera: val av nivåer måste alltid godkännas av Fotbollssektionens styrelse innan anmälan görs via Värmdö IF:s kansli. Det är inte tillåtet att "värva" spelare mellan träningsgrupperna till träning, match eller cup. Eventuella förflyttningar mellan träningsgrupper måste alltid godkännas av Fotbollsstyrelsen.

Utöver Sankt Eriks-cupen, som är den prioriterade cupen, så deltar träningsgruppen i cuper, gärna med övernattnings, som är arrangerade av andra föreningar i Sverige.

Observera: I det fall träningsgruppen avser att delta med två lag i en nivåindeldad cup (exempelvis lätt, medelsvår), måste båda lagen delta i samma nivå i cupen och det ska eftersträvas att skapa jämna lag. Vid träning och match ska alla spelare ges möjlighet att prova på olika positioner, från målvakt till forward. Toppning är helt förbjudet. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll utbildning – Utbildningshandboken)

Föräldragruppens roll omfattar nu kanske också försäljningsaktiviteter för att dra in pengar till en lagkassa. Om träningsgruppen beslutar om en extra årlig avgift till lagkassan bör den inte vara högre än 500 kr per spelare och år.

Samarbete mellan åldersgrupperna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

Rotationsträning, dvs att spelare erbjuds extra utmaning och utveckling genom att träna med ett år äldre träningsgrupp kan nu påbörjas. Det rekommenderas dock att det totala antalet träningsstillfällen per vecka inte överskrider vilket innebär att fler än ett träningspass med ett år äldre träningsgrupp ersätter ett träningspass med den egna träningsgruppen. Även om det rekommenderas att rotationsträning ska erbjudas flera spelare och inte bara ett fåtal, rekommenderas det att varje spelare får rotera upp under flera träningspass i följd och inte bara ett i taget. De första träningspassen tillsammans med äldre handlar mycket om att akklimatisera sig innan spelaren kan tillgodogöra sig träningen. Ansvarig för att bedöma vilka spelare som är mogna att erbjudas rotationsträning är träningsgruppens huvudtränare.

I denna åldersgrupp kan även extraträningar i individuell bollbehandling komma att erbjudas via Värmdö IF Fotboll från tid till annan. Öppet för alla som vill och bör vara könsintegrerat.

9 mot 9 (13–14 år "Träna för att lära")

9-manna	
Antal spelare per träningsgrupp:	15–30
Antal ledare per träningsgrupp:	4 st varav två ska vara tränare.
Antal träningsstillfällen per vecka:	2–3
Längd på träning:	75–90 minuter
Säsong:	Utomhus april - november. Inomhus januari – mars i mån av tid
Uppehåll:	December och juli (undantaget eventuella cuper)
Seriespel:	1–2 lag i Sankt Eriks-cupen, rotation mellan lagen
Cuper:	Försäsong- samt eftersäsong- samt sommarcup
Matcher:	Träningsmatcher
Tillåten nivåindelning:	Pedagogisk nivåindelning endast under träning
Utbildningsnivå ledare:	Huvudtränare skall ha genomgått B-diplom
Föräldraengagemang:	Föräldragrupp, cuper, läger
Rotationsträning:	Ja
Lagsida www.varmdoif.se :	Ja, en egen sida per träningsgrupp och enligt VIF-mall
Årlig Verksamhetsplan	Ja

Träningsdosen uppgår nu till 2–3 gånger per vecka, 75–90 minuter varje gång.

De grundläggande målen är alltså att skapa glädje och lust att spela fotboll. Fokus ska fortfarande läggas på grundläggande färdigheter såsom passningar, mottagning, skott, finter etc, men spelidé, taktik

och spelförståelse är nu väsentliga beståndsdelar i träningen. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll utbildning – Utbildningshandboken).

Ledargruppen ska innehålla ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för utbildningsplanering, spelaruttagningar samt är tränare
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matcher.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget, Lagsidan på www.varmdoif.se, information, mm.
- Sjukvårdsansvarig, ansvarar för sjukvårdsväskor och assistans om något händer.

Minst två ledare från varje lag ska komma på de möten fotbollsstyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Huvudtränare ska ha genomgått minst hela SvFF:s B-diplom.

Laget deltar i S:t Eriks-cupen. Val av nivåer måste alltid godkännas av Fotbollssektionens styrelse innan anmälan görs via Värmdö IF:s kansli.

Storleken på träningsgruppen vid den här tidpunkten avgör om träningsgruppen ska anmäla ett eller två lag i 9-mannaspel i S:t Eriks-cupen. Det kan även bli aktuellt att slå ihop träningsgrupper för att få lämpligt antal spelare för att bilda lag i seriespel. Lämpligt antal kallade spelare till 9-mannamatcher är 14 spelare och vid den här åldern vill vi att det finns en koppling mellan viss träningsnärvaro och kallelse till matcher.

Fotbollssektionen rekommenderar att om träningsgruppen anmäler två lag i olika svårighetsnivåer förutsätts det att svårighetsnivåerna är intill varandra, exempelvis L-M, M-S, S-XS. Det är inte tillåtet att anmäla exempelvis L-S. Vidare är det ett krav att spelare roteras mellan de olika matchnivåerna så att merparten av spelarna erbjuds spel i båda nivåerna. Det är inte tillåtet att bilda fasta lag inom träningsgruppen.

Utöver Sankt Eriks-cupen, som är den prioriterade cupen, så bör laget delta i cuper med övernattningsarrangerade av andra föreningar.

Föräldragruppen arbetar med laggemensamma aktiviteter, Sponsorkontakter och försäljningsaktiviteter, liksom att hjälpa ledarna med att hålla ihop gruppen i denna känsliga ålder då stora förändringar sker. Om träningsgruppen beslutar om en extra årlig avgift till lagkassan bör den inte vara högre än 500 kr per spelare och år.

Samarbete mellan åldersgrupperna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

Rotationsträning, dvs att spelare erbjuds extra utmaning och utveckling genom att träna med ett år äldre träningsgrupp är etablerat. Det rekommenderas dock att det totala antalet träningsstillfällen per vecka inte överskrider vilket innebär att ett träningspass med ett år äldre träningsgrupp ersätter ett träningspass med den egna träningsgruppen. Även om det rekommenderas att rotationsträning ska erbjudas flera spelare och inte bara ett fåtal, rekommenderas det att varje spelare får rotera upp under flera träningspass i följd och inte bara ett i taget. De första träningspassen tillsammans med äldre handlar mycket om att acklimatisera sig innan spelaren kan tillgodogöra sig träningen. Ansvarig för att bedöma vilka spelare som är mogna att erbjudas rotationsträning är träningsgruppens huvudtränare. 11-manna (15 år "träna för att lära")

11 mot 11 (15 år "träna för att lära")

11-manna	
Antal spelare per träningsgrupp:	ca 18–20
Antal ledare per träningsgrupp:	4 st varav två ska vara tränare.
Antal träningstillfällen per vecka:	3
Längd på träning:	75–90 minuter
Säsong:	Utomhus april - november. Inomhus januari – mars i mån av tid
Uppehåll:	December och juli (undantaget eventuella cuper)
Seriespel:	1 lag i Sankt Eriks-cupen per träningsgrupp
Cuper:	Försäsong-, eftersäsong- samt sommarcup
Matcher:	Träningsmatcher
Tillåten nivåindelning:	Pedagogisk i träning
Utbildningsnivå ledare:	Huvudtränare ska ha genomgått SvFF UEFA
Föräldraengagemang:	Föräldragrupp, cuper, läger
Rotationsträning:	Ja
Lagsida www.varmdoif.se :	Ja, en egen sida per träningsgrupp och enligt VIF-mall
Årlig Verksamhetsplan	Ja

I denna ålder väljer många att sluta med sin idrott. Skälen är ofta tidsbrist då skola och andra aktiviteter börjar ta allt mer tid. Även ökade krav inom fotbollen spelar in, både vad gäller tid och färdigheter. Det är nu viktigt att de mest motiverade spelarnas krav på utveckling kan tillgodoses, samtidigt som de som inte har tid att träna lika ofta ändå kan fortsätta med sin fotboll.

Träningsdosen uppgår nu till 3 gånger per vecka, 75–90 minuter varje gång.

De grundläggande målen är alltså att skapa glädje och lust att spela fotboll. Fokus ska fortfarande läggas på grundläggande färdigheter såsom passningar, mottagning, skott, finter etc, men spelidé, taktik och spelförståelse är nu väsentliga beståndsdelar i träningen. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll utbildning – Utbildningshandboken)

Ledargruppen ska innehålla ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för utbildningsplanering, spelaruttagningar samt är tränare
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matcher.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget, lagsidan på www.varmdoif.se, information, mm.
- Sjukvårdsansvarig, ansvarar för sjukvårdsväskor och assistans om något händer.

Minst två ledare från varje lag ska komma på de möten fotbollsstyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Huvudtränare ska ha genomgått minst SvFF:s UEFA-B Alla ledare och spelare ska genomgå StFF:s utbildning "Sila snacket".

Laget deltar i S:t Eriks-cupen. Enligt beslut på StFF representantskapsmöte 2015 är S:t Eriks-cupen från 13 år indelat i fem divisioner med tabeller för pojkar (fyra från 15 år) och tre divisioner för flickor. Det är fritt att anmäla till den division man anser lämpligast för träningsgruppen/laget, men StFF:s målsättning över hur spridning av lagen bör hamna åskådliggörs av bilden nedan. Är man osäker över lagets nivå bör man söka sig mot mitten av "rutern". Val av division måste alltid godkännas av Fotbollssektionens styrelse innan anmälan görs via Värmdö IF:s kansli.

Utöver Sant Eriks-cupen, som är den prioriterade cupen, så bör laget delta i cuper med övernattningsarrangera av andra föreningar.

Föräldragruppen arbetar med laggemensamma aktiviteter, sponsorkontakter och försäljningsaktiviteter, liksom att hjälpa ledarna med att hålla ihop gruppen i denna känsliga ålder då stora förändringar sker. Om Träningsgruppen beslutar om en extra årlig avgift till lagkassan bör den inte vara högre än 500 kr per spelare och år.

Samarbete över mellan åldersgrupperna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

Rotationsträning, dvs att spelare erbjuds extra utmaning och utveckling genom att träna med ett år äldre träningsgrupp är etablerat. Det rekommenderas dock att det totala antalet träningstillfällen per vecka inte överskrider vilket innebär att ett träningspass med ett år äldre träningsgrupp ersätter ett träningspass med den egna träningsgruppen. Även om det rekommenderas att rotationsträning ska erbjudas flera spelare och inte bara ett fåtal, rekommenderas det att varje spelare får rotera upp under flera träningspass i följd och inte bara ett i taget. De första träningspassen tillsammans med äldre handlar mycket om att akklimatisera sig innan spelaren kan tillgodogöra sig träningen. Ansvarig för att bedöma vilka spelare som är mogna att erbjudas rotationsträning är träningsgruppens huvudtränare.

Juniorlagsverksamhet (16–19 år "träna för att prestera")

11-manna	
Antal spelare per träningsgrupp:	ca 18–24
Antal ledare per träningsgrupp:	4 st varav två ska vara tränare.
Antal träningstillfällen per vecka:	2–4
Längd på träning:	90 minuter
Säsong:	Utomhus februari - november. Inomhus jan – feb i mån av tid
Uppehåll:	December och juli (undantaget eventuella cuper)
Seriespel:	1 lag i Sankt Eriks-cupen per träningsgrupp
Cuper:	Försäsong, eftersäsong- samt sommarcup
Matcher:	Träningsmatcher
Tillåten nivåindelning:	Pedagogisk i träning
Utbildningsnivå ledare:	Huvudtränare ska ha genomgått SvFF UEFA B
Föräldraengagemang:	Föräldragrupp, cuper, läger
Rotationsträning:	Ja
Lagsida www.varmdoif.se :	Ja, en egen sida per träningsgrupp och enligt VIF-mall
Årlig Verksamhetsplan	Ja
Uttagning till U-lag:	Ja, från 15 - 16 år när underlag finnes

Denna ålder utgör den viktiga länken mellan ungdoms- och seniorfotboll.

Precis som vid 14–15 års ålder väljer många att sluta med sin idrott vid denna ålder. Slutbetyg i 9:an, gymnasieval och annat tar mycket tid av utövaren. De som inte har tid att träna lika ofta måste ges möjlighet att fortsätta med sin fotboll och för att tillgodose de mest motiverade spelarnas krav på utveckling påbörjas vid 16 års ålder uttagning till U/F-lag om underlag finns.

Träningsdosen för träningsgruppen uppgår nu till 2–4 gånger per vecka, 75–90 minuter varje gång.

De grundläggande målen är alltjämt att skapa glädje och lust att spela fotboll. De grundläggande färdigheterna såsom exempelvis passningar, mottagning, skott och finter ska i huvudsak vara inlärda nu, medan taktik och spelförståelse är allt mer prioriterat. (Se www.varmdoif.se: Värmdö IF Fotboll utbildning – Utbildningshandboken)

Ledargruppen ska innehålla ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för utbildningsplanering, spelaruttagningar samt är tränare
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matcher.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget, lagsidan på www.varmdoif.se, information, mm.
- Sjukvårdsansvarig, ansvarar för sjukvårdsväskor och assistans om något händer.

Minst två ledare från varje lag ska komma på de möten fotbollsstyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Huvudtränare ska ha genomgått minst hela SvFF:s UEFA-B. Alla ledare och spelare ska genomgå StFF utbildning "Sila snacket".

Laget deltar i S:t Eriks-cupen. Enligt beslut på StFF representantskapsmöte 2015 är S:t Eriks-cupen från 16 år indelat i tre divisioner med tabeller för pojkar samt en extra kvalificeringsserie till U17 vid 16 år. Pojkar 18–19 år spelas i två divisioner samt en extra kvalificeringsserie till U19. För flickor är det tre divisioner i åldrarna 16–19 år. Det är fritt att anmäla till den division man anser lämpligast för träningsgruppen/laget, men StFF:s målsättning över hur spridning av lagen bör hamna åskådliggörs av bilden nedan. Är man osäker över lagets nivå bör man söka sig mot mitten av "rutern". Val av division måste alltid godkännas av Fotbollssektionens styrelse innan anmälan görs via Värmdö IF:s kansli.

Utöver Sankt Eriks-cupen, som är den prioriterade cupen, så bör laget delta i cuper med övernattningsarrangerade av andra föreningar.

När spelarna blir 18 år, spelas matcher i en gemensam serie i Sankt Eriks-cupen 18–19 år. Som regel slår vi därför samman åldersgrupperna 18 och 19 år inom Värmdö IF, dock med hänsyn tagen till spelarunderlag och förutsättningar.

Toppning av lag ska undvikas, men kan förekomma i match av avgörande karaktär. Den ska vara motiverad och kommunicerad i god tid. Alla spelare som är uttagna till match ska dock alltid ges speltid. (Se kapitel 8, "föreningscertifikatet".)

Föräldragruppen arbetar med laggemensamma aktiviteter, sponsorkontakter och försäljningsaktiviteter, liksom att hjälpa ledarna med att hålla ihop gruppen i denna känsliga ålder då stora förändringar sker. Om träningsgruppen beslutar om en extra årlig avgift till lagkassan bör den inte vara högre än 500 kr per spelare och år.

Samarbete över mellan åldersgrupperna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

Rotationsträning, dvs att spelare erbjuds extra utmaning och utveckling genom att träna med ett år äldre träningsgrupp är etablerat.

U-lagsverksamhet – U17, U19 och F17

11-manna	
Antal spelare per träningsgrupp:	ca 18–24
Antal ledare per träningsgrupp:	4 st varav två ska vara tränare.
Antal träningstillfällen per vecka:	3–4
Längd på träning:	90 minuter
Säsong:	Utomhus januari - november. Inomhus jan – feb i mån av tid
Uppehåll:	December och juli (undantaget eventuella cuper)
Seriespel:	SM-serier alt. förbundsserier
Cuper:	Försäsong, eftersäsong- samt sommarcup
Matcher:	Träningsmatcher
Tillåten nivåindelning:	Pedagogisk i träning – fokus på prestation
Utbildningsnivå ledare:	Huvudtränare ska ha genomgått SvFF UEFA B
Föräldraengagemang:	Föräldragrupp, cuper, läger
Rotationsträning:	Ja, med representationslag, alt. juniorlag
Lagsida www.varmdoif.se :	Ja, en egen sida per träningsgrupp och enligt VIF-mall
Årlig Verksamhetsplan	Ja
Uttagning till U/F-lag:	Ja, från 15 - 16 år när underlag finnes

De tidigare förstalagen utgör grunden för U17, U19 och F17-lag om det finns ett tillräckligt spelarunderlag.

U/F-laguttagningarna sker i början av säsongen där spelare ges möjlighet att provträna för U/F-lagen. Till U/f-lagen tas sedan 18–20 spelare ut i åldrarna 16–19 år (för F17 är maximal ålder 17 år samt att två överåriga tillåts i matchsammanhang) vilka erbjuds en träning fyra ggr per vecka och i nära samarbete med seniorlagen.

U/F-lagen är en elitsatsning för att utvecklas till en spelare i våra dam- och herrlag och knyter därmed ihop ungdomsverksamheten med seniorverksamheten. Det förutsätts att spelare som blir uttagna har fotboll som sin prioriterad idrott.

11. Utbildningsplan

Följande är minimikraven för utbildning av ledarna i respektive årskullar. SvFF erbjuder även fler utbildningar och Fotbollssektionen är positiva och kan ge stöd till egna initiativ gällande vidareutbildning.

Utbildningsplan	
3 mot 3 (6–7 år "Aktiv start")	Körkort – VIF-diplom – Sjukvårdsutbildning – Admin-utbildning
5 mot 5 (8–9 år "Fotbollsglädje")	Som 6–7 år + Huvudtränare ska ha C-diplom
7 mot 7 (10–12 år "Lära för att träna")	Som 8–9 år + Huvudtränare skall ha B-diplom
9 mot 9 (13–14 år "Träna för att lära")	Som 10–12 år
11 mot 11 (15 år "Träna för att lära")	Som 13–14 år + Huvudtränare skall ha UEFA-B
Junior/Seniorförberedande (16–19 år "Träna för att prestera")	Som 15 år + Huvudtränare skall ha UEFA-B
U-lagsverksamhet U17 och U19 samt ev. F17	Som 15 år + Huvudtränare skall ha UEFA-B

12. Från knatte till seniorspelare – Den blå-vita tråden

Den "Blå-vita tråden" är Värmdö IF Fotbolls sätt att knyta samman barn-, ungdoms- och seniorverksamheten till en verksamhet präglad av hög kvalitet som är anpassad för såväl de som har hög ambition med sitt fotbollsutövande, som för de med en lite lägre ambitionsnivå. "En förening för alla"!

Kartan från Knatte till A-lagsspelare kan sammanfattas enligt följande bild.

Fotbollskartan

		Målvakt		Målvakt	
		- Extra träning för 7 och 9-mannamålvakter - Behovsanpassad		- Extra träning för 11-mannamålvakter - Behovsanpassad	
6-7 år	8-9 år	10-11 år	12-13 år	14-15 år	16-19 år (U17/19)
"Aktiv start & Fotbollsglädje" 1 träning/v - Alla tillhör en stor träningsgrupp - Ingen nivåindelning tillåten - Introduktionsutbildning till nya föräldratränare	5-manna "Fotbollsglädje" 1-2 träningar/v - Bildande av mindre träningsgrupper 20-25 spelare från 8 år - Ingen nivåindelning tillåten före 8 år. Endast Pedagogisk Nivåindelning från 8 år.	7-manna "Lära för att Träna" 2-3 träningar/v - Endast Pedagogisk Nivåindelning - XL, L, M, S XS (Sanktan) enligt VIF riktlinjer - Viss Rotationsträning	9-manna "Träna för att Lära" 2-3 träningar/v - Organisatorisk Nivåindelning tillåten från 13 år - Bildande av ett "Förstalag – Lag 1" vid 13 år - Rotationsträning - Indelning i divisioner i Sanktan vid 13 år	11-manna "Träna för att Lära" 2-4 träningar/v - Organisatorisk Nivåindelning tillåten - Divisioner i Sanktan - Rotationsträning	11-manna "Träna för att Prestera" 2-4 träningar/v - Organisatorisk Nivåindelning tillåten - Divisioner i Sanktan - Rotationsträning - Uttagning till U-lag/Juniortrupp för spelare med potential och ambition att bli Elitspelare
				19 (16) år → Seniorlag A & B	

13. Principer för fördelning av träningstider

Värmdö IF bedriver sin fotbollsverksamhet på Värmdövallen där det finns två fullstora 11-manna konstgräsplaner. I anslutning till den ena konstgräsplanen finns också en friidrottsanläggning som används av föreningens friidrottssektion. Friidrott och fotbollsträning kan inte bedrivas där samtidigt och träningsmöjligheterna inskränks ytterligare då andra föreningar i kommunen också under vissa perioder ska beredas plats på konstgräsplanerna. Trots detta är träningsmöjligheterna mycket goda under säsong och acceptabla även under försäsong.

De fasta träningstiderna för Värmdö IF fotboll fördelas av sektionsstyrelsen och följer nedanstående principer:

- På konstgräs erbjuds en eller flera 1/3-planer beroende på träningsgruppens storlek. Om utrymme finns kan senior- och U-lag erbjudas något pass på hel plan.
- Dam- och herrlag erbjuds samma möjligheter, liksom flick- och pojklag.
- Varje lag ombeds lämna in önskemål. Prioritering sker med hänsyn till ålder (äldre lag kan träna senare men ges också företräde vid allt annat lika).

Under perioden maj till september erbjuds maximalt antal träningstillfällen enligt tabellen nedan. Under övriga perioder läggs schema efter samma principer, men normalt med färre tillfällen på grund av minskad plantillgänglighet.

Erbjuden maximal träningstid per åldersgrupp under maj till september.

Grupp	Antal pass	Tid per pass i min	Plan
Senior	4	90-120	KG
U-lag	4	90	KG
15-19 år	4	75-90	KG
12-13 år	3	75-90	KG
10-11 år	3	75-90	KG
8-9 år	2	75	KG
7 år	1	75	KG
6 år	1	60	KG