



Riktlinjer Unga IFK Luleå

2026-03-08

---

# Riktlinjer Unga IFK Luleå

# 1. Förord

Riktlinjerna är framtagna som ett stöd och vägledning till ledare i Unga IFK Luleå.

IFK Luleås barn-och ungdomsverksamhet ska bedrivas enligt riktlinjer i SvFF:s Fotbollens Spela Lek och Lär: <https://www.svenskfotboll.se/svff/fairplay/riktlinjer/>

IFK Luleås hela verksamhet ska genomsyras av föreningens ledstjärnor och värdeord

GLÄDJE – KAMRATSKAP – KVALITÉ – ENGAGEMANG

**Glädje** – det ska vara roligt att vara med i IFK Luleå. Verksamheten ska speglas av glädjen att få vara tillsammans och spela fotboll.

**Kamratskap** – alla är välkomna till vår förening. Vi tar hand om- och respekterar varandra och våra olikheter stärker oss.

**Kvalité** – vi erbjuder en bra och utvecklande fotbollsmiljö.

**Engagemang** – vi vill att våra aktiva ska brinna för föreningen, för sitt lag, för sina kamrater, och vi vill att våra spelare den dagen de slutar spela fortsätter som ledare. Vi eftersträvar en enad förening, från knatte till seniorlag. Alla är vi IFK:are.

I IFK Luleås värdegrund kan du läsa mer om föreningens ledstjärnor:

<https://www.ifklulea.se/ifk-luleas-vardegrund-ifk-andan/>

## 2. Innehåll

1. Förord.....	2
2. Innehåll.....	3
3. Att vara ledare i Unga IFK Luleå .....	5
4. Att vara spelare i Unga IFK Luleå.....	5
5. Att vara förälder, supporter eller anhörig i Unga IFK Luleå .....	5
6. Årlig uppstart av lag, nya spelare samt övergångar mellan föreningar .....	6
Spelarövergångar.....	7
7. Spela fotboll i Unga IFK Luleå .....	7
Spelarutbildningsplan .....	7
Alla spelar med alla.....	9
Nivåanpassning.....	9
Alla tränar i egen åldersgrupp - miljöträning .....	9
Rättvis uttagning till matcher och cuper .....	12
Fotboll på vintern .....	12



### 3. Att vara ledare i Unga IFK Luleå

Grunden till en bra verksamhet är väl utbildade och engagerade ledare i samverkan. Utbyte av erfarenhet och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Tillsammans hjälps vi åt att bygga en bra verksamhet.

Alla ledare i IFK Luleå uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som fotbollstränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar. Som ledare växer man tillsammans med sitt lag.

Föreningens målsättning är att samtliga ledare (tränare såväl som lagledare) ska ha utbildningsnivå D-diplom (enligt SvFFs modell). Inom varje lag bör det även finnas minst en tränare som har gått Målvaktstränarutbildning C-D. Senast inför säsongen som laget börjar spela 9 mot 9 (från 13 år) ska minst en tränare ha utbildningsnivå UEFA C.

Som ledare följer man givetvis föreningens värdegrund, policies och riktlinjer.

### 4. Att vara spelare i Unga IFK Luleå

Som spelare representerar man IFK Luleå som en fotbollskompis gentemot lagkompisar, domare och motståndare. Våra barn och ungdomar tränar för att vara en bra kompis och bli en bättre fotbollsspelare.

Som spelare förväntas man:

- vara rädd om fotbollsmaterialet som IFK Luleå eller andra äger
- alltid göra ditt bästa under träning och match
- alltid komma i tid och ha med sig rätt utrustning
- lyssna på ledarnas instruktioner och lita på ledarnas kunskaper. Du har naturligtvis alltid rätt att fråga och komma med synpunkter.
- ta eget ansvar för din egen utveckling. IFK Luleå skapar möjligheter till detta.
- följa föreningens värdegrund

Alla spelare i IFK Luleå måste ta tydligt avstånd från mobbning, främlingsfientlighet, diskriminering, droger, alkohol och kriminalitet.

### 5. Att vara förälder, supporter eller anhörig i Unga IFK Luleå

#### ALLMÄNT

Som förälder förväntas man:

- ta del av ledarnas och föreningens information via mejl och laget.se. Man ansvarar för att meddela om man inte har tillgång till laget.se eller inte får mejl
- svara på kallelser och förfrågningar i god tid samt meddela frånvaro

- delta på föräldramöten
- hjälpa till på föreningens arrangemang, säljuppdrag eller liknande
- hjälpa till med lagets uppgifter som ledare eller föräldrargrupp presenterar samt andra uppgifter som fikaförsäljning, lagaktiviteter, lagarbeten osv
- betala in medlemsavgift och spelaravgift i tid

För att stärka lagsammanhållningen kan laget göra olika typer av aktiviteter tillsammans. Här har föräldrargruppen ett stort ansvar att varje år hjälpa till att planera någon/några roliga aktiviteter.

### **Tillsammans på planen – Så stöttar du ditt barn och laget**

1. Följ gärna med på matcher. Ditt barn sätter stort värde på ditt stöd.
2. Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen spela och ha kul.
3. Håll avstånd till ledare och spelare för att skapa en trygg miljö.
4. Respektera ledarnas beslut. Var alltid positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut. Även de är där för att lära.
6. Skapa god stämning vid match och träning. Ditt engagemang påverkar alla.
7. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fokusera på upplevelsen och prestationen, inte resultatet.
8. Stöd föreningen i dess arbete. Din insats är värdefull, inte minst för ditt barn.
9. Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll, inte du. Låt fotboll vara kul.

## **6. Årlig uppstart av lag, nya spelare samt övergångar mellan föreningar**

IFK Luleå ska göra det möjligt för **alla** unga i vårt upptagningsområde att börja spela fotboll. Varje år har föreningen som mål att starta upp ett nytt flick- och pojklag i åldern 6 år.

Vi informerar förskolor och skolor om våra uppstarter samt sprider informationen på sociala medier.

Uppstarter för nya lag sker i samband med fotbollsskolan det år barnen fyller 6 år. Man spelar med den ålderskull man är född i.

Föreningen bjuder in till ett uppstartsmöte med föräldrar för att hitta ledare till de nya lagen.

Kansliet arbetar tillsammans med Ungdomskommittén med uppstarten av nya lag. Föreningens upptagningsområde är:

- |               |                  |
|---------------|------------------|
| • Malmudden   | • Bergviken      |
| • Örnäset     | • Kalkällan      |
| • Lövskatan   | • Centrala Luleå |
| • Knöppelåsen | • Kronan         |
| • Svartöstan  | • Skurholmen     |

## Spelarövergångar

Alla barn- och ungdomar i vårt upptagningsområde är välkomna att spela fotboll i IFK Luleå.

Beträffande spelarövergångar så följer vi den överenskommelse som finns mellan föreningarna i Luleå Fotbollsallians.

Ingen spelarövergång får ske utan att detta har godkänts av båda föreningarna. En sådan förfrågan börjar alltid med att ordförande blir informerad och vidtalar ordförande i den andra föreningen.

Värkning mellan föreningar för att erhålla utvalda/särskilda spelare skall ej förekomma upp till och med den säsong spelarna går ut årskurs nio.

## 7. Spela fotboll i Unga IFK Luleå

### Spelarutbildningsplan

IFK Luleå strävar efter att ge samtliga lag i Unga IFK Luleå en enhetlig och strukturerad fotbollsutbildning. Vår spelarutbildningsplan är baserad på principerna i Svenska Fotbollförbundets nationella spelarutbildningsplan och syftar till att ge alla spelare i föreningen likvärdiga möjligheter att utvecklas både som fotbollsspelare och som lagkamrater.

Genom att implementera IFK Luleås spelarutbildningsplan strävar vi efter att skapa en miljö där alla spelare ges möjlighet att utvecklas till sin fulla potential inom fotbollen. Våra mål inkluderar att främja teknisk skicklighet, taktisk förståelse, fysisk kondition och mentalt fokus hos varje individ, samtidigt som vi betonar vikten av laganda och fair play.

IFK Luleås spelarutbildningsplan grundar sig på fasta principer och värderingar. Vi tror på en helhetssyn på spelarutveckling som integrerar tekniska, taktiska, fysiska och mentala aspekter av fotbollen. Vi värdesätter också vikten av respekt, ansvarstagande och kamratskap både på och utanför planen.

Vi kommer regelbundet att utvärdera och justera vår spelarutbildningsplan för att säkerställa att den fortsätter att möta behoven hos våra spelare och att den håller jämna steg med utvecklingen inom fotbollen. Genom att kontinuerligt reflektera över våra metoder och resultat strävar vi efter att ständigt förbättra och förädla vår spelarutbildning.

**Vi följer de nationella spelformerna:**

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

**\* 6 - 7 åringar:**

3-mot-3 som spelform

Rekommenderade träningar i veckan: 1 - 2

Träningstid: 60 minuter

Boll: 3

Fokus på individuellt spel

Lika speltid för alla

**\* 8 – 9 åringar:**

5-mot-5 som spelform

Rekommenderade träningar i veckan: 2 - 3

Träningstid: 60 – 75 minuter

Fokus på spel på närmaste spelare

Lika speltid för alla

**\* 10 – 12-åringar:**

7-mot-7 som spelform

Rekommenderade träningar i veckan: 3 - 4

Träningstid: 60 – 90 minuter

Fokus på kollektivt spel med få deltagare

Lika speltid för alla

**\* 13 – 14 åringar:**

9-mot-9 som spelform

Rekommenderade träningar i veckan: 4

Träningstid: 60 – 90 minuter

Fokus på kollektivt spel med flera spelare

Lika speltid för alla

### **\* 15 – 16 åringar:**

11-mot-11 som spelform

Rekommenderade träningar i veckan: 4 – 5

Träningsstid: 60 – 90 minuter

Fokus på kollektivt spel med hela laget

Alla spelar minst halva matchen

## **Alla spelar med alla**

Lagen ska formeras så att alla får spela tillsammans och därmed möjlighet att lära känna varandra. Målet är en harmonisk trupp med god stämning. Om laget har väldigt stor trupp kan det rent administrativt förenkla med fasta matchlag. Man kan då istället tänka att *röra om* grupperna till cuper eller efter sommaruppehållet. På träning är det då viktigt att blanda spelarna.

IFK Luleå tillåter inte permanenta nivåindelade uppställningar ("toppade lag"). Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen både under träning och match. Alla spelare ska ha samma förutsättningar att bli så bra som möjligt.

## **Nivåanpassning**

Genom att möta spelare med olika kunskapsnivåer får varje individ möjlighet att utmana sig själv och växa, oavsett om de är bland de starkaste eller de som behöver mer stöd. Att låta spelare som kommit olika långt i sin fotbollsmässiga utveckling möta varandra kan vara lika värdefullt som att spelare alltid möter de som kommit lika långt, eftersom det möjliggör lärande och utveckling på olika sätt. Det är viktigt att hela tiden tänka långsiktigt och främja en miljö där varje individ kan blomstra och utvecklas på sitt eget sätt.

## **Alla tränar i egen åldersgrupp - miljöträning**

En viktig grundprincip är att man tillhör och spelar i sin egen åldersgrupp. Undantag kan göras om starka sociala skäl föreligger, såsom att barnet går i skolklass med äldre eller yngre årskull. Utbyte mellan lagen och miljöträning, både när det gäller träningar och matcher, kan vara ett bra sätt att bygga broar mellan åldersgrupperna. Dock bör behovet av sådan miljöträning vara minimal om vi bedriver bra verksamheter i alla åldersgrupper.

Vår främsta prioritet är att skapa en utvecklande miljö för varje spelare och att gruppen som helhet kan utvecklas. När det kommer till möjligheten för barn att träna med äldre eller yngre åldersgrupper måste detta diskuteras noggrant och säkerställas att det verkligen är det bästa för varje enskild individ. Det är viktigt att tränarna samråder och att erbjudandet om att delta i en annan åldersgrupp görs tillgängligt för alla intresserade barn, med hänsyn till deras behov och utveckling.

Ibland kan andra lag i en annan åldersgrupp behöva låna spelare. Vid dessa situationer gäller principen att det är tränaren som lånar ut spelare som väljer vilka som ska tillfrågas. Tränare till andra lag kan

alltså inte handplocka spelare. Vi lånar aldrig in spelare om vi har egna spelare, dvs vi ställer inte över egna spelare för att låna in.

## **Cuper, resor och lägerverksamhet Unga IFK**

IFK Luleå är positiv till att våra ungdomslag representerar föreningen på olika cuper.

Cupstegen är framtagna för att ge stöd till våra ledare i valet av cuper, vägleda kring antal cuper per säsong och bidra till gemenskapen inom föreningen.

Vi ser gärna att flera IFK-lag deltar på samma cup.

### **Generellt om cuper och resor**

Barnen ska växa med cuperna och resorna.

När man är yngre räcker det ofta med lokala cuper, men med stigande ålder kan laget behöva resa längre för att hitta lämpligt motstånd. Cupstegen ökar därför i omfattning i takt med spelarnas ålder.

Resor innebär både ansvar, övernattnings och större sociala sammanhang. Äldre ungdomar är bättre rustade att hantera detta – både praktiskt och känslomässigt.

För yngre barn kan det vara svårt om föräldrar inte kan följa med, därför sparar vi de större upplevelserna till senare år. Det gör dem mer hanterbara och ger spelarna något att se fram emot, vilket också kan motivera till fortsatt spel.

Större cuper och resor, särskilt utanför Norrland, ska alltid förankras med föreningen.

Dyrare och längre resor kräver lång planering och god framförhållning.

Inga höga egenavgifter får tas ut med kort varsel. För att alla ska kunna delta ska laget tillsammans arbeta in den största delen av kostnaden.

Gothia Cup är aktuell det år spelarna fyller 15 år.

Om en cup erbjuder olika kategorier (t.ex. tävling eller friendly) ska samtliga IFK-lag anmälas i samma kategori.

Vid flera lag i samma åldersgrupp gäller principen jämna lag och lika speltid.

### **Cupstegen**

#### **6–7 år (3v3)**

Max en cup per säsong inom Luleåområdet.

Föreningen står för anmälningsavgiften till en cup per säsong.

#### **8–9 år (5v5)**

Max två cuper per säsong inom närområdet (t.ex. Gammelstads IF Cup, Examenscupen, Hemmingsmark).

5 mot 5 spelas i sammandragsform där varje sammandrag fungerar som en liten cup.

Föreningen står för anmälningsavgiften till två cuper per säsong.

### **10–11 år (7v7)**

Max tre cuper eller läger per säsong, plus den egna Fritz Olsson Cup.

Cuper inom regionområdet/norra Västerbotten, t.ex. Piteå Summer Games, Myckle.

Föreningen står för anmälningsavgiften till tre cuper per säsong.

### **11-12 år (7v7)**

Max tre cuper eller läger per säsong, plus den egna Fritz Olsson Cup.

Cuper i Norr- och Västerbotten, t.ex. Piteå Summer Games, Umeå Fotbollsfestival.

Övernattning i enkel form (t.ex. skolsal) rekommenderas.

Föreningen står för anmälningsavgiften till tre cuper per säsong.

### **13–14 år (9v9)**

Max tre cuper eller läger per säsong, plus Coop Norrbotten Cup.

Cuper i Norr- och Västerbotten, t.ex. Umeå Fotbollsfestival, Lycksele Cup, Piteå Summer Games, Gammelstads IF Cup.

Övernattning i enkel form rekommenderas.

Föreningen står för anmälningsavgiften till tre cuper per säsong.

### **15 år (11v11)**

Max tre cuper eller läger per säsong, plus Coop Norrbotten Cup.

Här kan laget delta i en större cup, till exempel Gothia Cup (från 15 år), eller genomföra en träningshelg med matcher.

Föreningen står för anmälningsavgiften till tre cuper per säsong.

Lag som spelar fotboll året runt kan delta i 1–2 cuper fler än vad cupstegen rekommenderar. Detta för att erbjuda matcher även under vintern.

## **Förankring och planering**

Alla längre eller större cuper och läger med resa och boende ska planeras i god tid och förankras med lagets föräldrar.

Laget ska tillsammans arbeta in största delen av kostnaden för att möjliggöra att alla kan delta.

Resor genomförs endast om de flesta i laget har möjlighet att följa med.

Vid osäkerhet – resonera med föreningen (kansli eller ungdomskommitté).

### **Egna arrangemang**

7 mot 7-lagen arrangerar och deltar i IFK Luleås egen vårcup i Arcus: Fritz Olsson Cup.

Lagen 7 år och 8 år är med och arrangerar Hjärtecupen i september.

### **Rättvis uttagning till matcher och cuper**

Grundregeln är att alla som tränar ska erbjudas att spela lika många matcher och cuper.

Träningsnärvaro är ett viktigt verktyg för bedömning av spelares deltagande i matchspel, men det bör inte vara den enda faktorn som avgör uttagningen. Vi strävar efter att skapa och upprätthålla en bred bas av fotbollsspelare, och det är av största vikt att vi behåller så många individer som möjligt inom fotbollen under en längre tid. Bredden är nödvändig för att vår verksamhet ska kunna blomstra och utvecklas på bästa möjliga sätt.

Det är därför inte alltid möjligt eller lämpligt att exkludera spelare som inte kan närvara vid samtliga träningar. Vi måste vara medvetna om att livet kan innebära olika åtaganden och förpliktelser för våra spelare, och att det är viktigt att vara flexibla och anpassa våra bedömningskriterier efter varje enskild situation.

Samtidigt är det viktigt att inte kompromissa med vissa grundläggande principer för utveckling och laganda. Vi måste noga överväga varje enskilt fall och säkerställa att besluten tas med hänsyn till både individens behov och lagets bästa. Utvärdering av träningsnärvaro bör således balanseras med andra faktorer såsom individuell utveckling, engagemang och lagandan för att säkerställa en rättvis och inkluderande miljö för alla spelare.

### **Fotboll på vintern**

IFK Luleå utgår från att fotboll är en året-runt-sport, de spelare som vill spela året runt ska ha möjligheter till det. Under vintersäsong går vinteridrotterna före fotbollen vilket innebär att spelarna inte behöver välja. Fotbollens högsäsong är 1 april till 30 september och mellan dessa datum förväntas säsongen pågå för alla. Vi uppmuntrar våra spelare att under vinterhalvår vara delaktiga i de kommunträningar som anordnas av Luleå Fotbollsallians.

*Riktlinjer för Unga IFK är framtagna av IFK Luleås ungdomskommitté i samråd med föreningens fotbollsutvecklare. Riktlinjerna är ett levande dokument och går igenom inför uppstart av säsongen och revideras då vid behov.*