



Irsta IF en förening att växa i.

Irsta IF ska vara en fotbollsförening som genom glädje och engagemang ger gemenskap för tjejer och killar i alla åldrar.

Irsta IF har idag en vision och föreningen jobbar mot tydliga mål. Vi arbetar kontinuerligt med att förbättra våra båda anläggningar, Ullviliden och Klinta IP då det gäller t.ex. plankvalitet och våra olika faciliteter. Att ständigt arbeta för att utveckla vår organisation och skapa så bra förutsättningar för våra aktiva både spelare och ledare är en viktig del i vårt arbete.

Detta dokument är en "tränarhandbok" som tillhör föreningen och som ska fungera som ett stöd och hjälp till dig som ledare i föreningen. Styrelsen vill med handboken berätta lite om Irsta som förening och om hur vår organisation ser ut idag. Vidare finner du information om hur ekonomin ser ut - vad som kostar och hur kommunala och statliga stöd rapporteras och betalas ut. I handboken finns också en utbildningsstege som har arbetats fram för att vara till hjälp för er tränare i det vardagliga arbetet på fotbollsplanen, där ni gör ett fantastiskt jobb med våra ungdomar. Vi har även lagt in praktisk information som kan vara till stor nytta, alltifrån hur man söker LOK-stöd till hur man bokar planer och hittar föreningsdomare, och mycket mer. Har ni idéer om hur dokumentet kan utvecklas, vänligen ge oss feedback, det uppskattas.

Tränarhandboken finns tillgänglig för alla föreningsfunktionärer på klubbens hemsida www.irstaif.se och det är **alla aktiva tränare och lagledares ansvar att tillgodogöra sig handbokens innehåll** och följa de anvisningar för klubbens verksamhet som däri anges.

Rev: 2025-04-18



Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	2
Historia	3
Organisation	5
Sektioner.....	6
Föreningspolicy	7
Alkohol, narkotika, doping och tobak.	8
Ekonomi	9
Vad förväntar sig föreningen av er som spelare, ledare, föräldrar	11
Utbildningsstege.....	12
Irsta IF jobbar för stimulering/spelarutveckling genom.....	19
Viktiga grundstenar i Irsta IF:s verksamhet	20
Samarbeten	21
Utbildningsplan	22
Praktisk information.....	24
Material och kostnader	27
Uppstart av nya lag i Irsta IF	30
Information om fotboll	31
SISU Idrottsutbildarna.....	32



Historia

Irsta IF grundades 4 juli 1920 då Sven Eriksson, Bertil Envall, Axel Flodberg, Elov Flodberg, Evert Björklund, Fritz Eriksson och Gunnar Johansson samlades på Slottsbacken (där Listavägen kommer ut mot gamla E18). Efter bildandet av föreningen hade man en cykeltävling Irsta-Enköping tur och retur.

10 protokoll finns bevarade från 1920 och innehåller bland annat uppgift om att månadskonteringen var 1 kr/månad. Medlemsavgiften var alltså 12kr/år. Det är lätt att dra på munnen åt detta idag, men betänk penningvärdets förändring från 1920 till 2000 talet.

Redan sommaren 1920 påbörjades arbete med hoppgroppar och en löparbana och i maj 1921 gav Engström i Lista löfte om att hyra en plats för en fotbollsplan för 100 kr. Platsen är ungefär där huvudplanen på Klinta IP ligger idag.

Vid en sammanräkning finner man att det har bedrivits hela elva olika idrotter inom Irsta IF:

- Bandy
- Bordtennis
- Boxning
- Brottning
- Cykel
- Fotboll
- Friidrott
- Gång
- Handboll
- Ishockey
- Skidor

Många idrotter har bedrivits i Irsta IF:s regi men idag är det fotbollen som är föreningens hjärta

Klinta IP

”Välkommen till sommarfagra Klinta” har ofta använts och duger fortfarande i många sammanhang. Det torde vara en av få idrottsplatser i kommunen som drivs i egen regi. Marken arrenderas av Kerstin och Ingvar Larsson. Viktiga årtal i Klinta IP:s historia:

1920	De första arbetet med hoppgroppar och löparbanor startas
1921	Marken arrenderas och dansbanan börjar byggas för lånade pengar
1952	Underkänns fotbollsplanen av VFF och sista dansen hölls det året
1955	Fotbollsplanen återinvigs
1965	Sandplan klar, tidig vårfotboll och marknad och drive-in-Bingo
1977	Omklädningsrum 3 och 4 samt kiosk tillbyggs och nedre gräsplan K2 färdigställs och ställs i bruk
1989	Klubbrum, maskinrum, domarrum, toaletter mm. Klart
1994	Anslutning till kommunalt vatten
1995	Dansbanan återupprustas efter många år



Ullviliden

Irsta IF:s största verksamhet i antalet aktiva sker på Ullviliden, där våra yngsta lag håller till. Planen invigdes 1973, då Irsta IF startade egen fotbollsverksamhet med Anders Göstasson som driftig initiativtagare. Marken hyrs av kommunen och Irsta har övertagit kostnaderna och skötseln av planen. På senare år har även flera planer iordningställts efter Grävlingevägen. År 2008 gjorde föreningen en satsning på att bygga omklädningsrum till ungdomsverksamheten på Ullviliden. Även konstbevattning har på senare år tillkommit.

Irsta IF:s framtid

På ungdomssidan har vi ett stort tryck på oss för att kunna ta emot den ökande skaran ungdomar, som vill spela fotboll. Det fodras stora arbetsinsatser för att leva upp till ungdomarnas och föräldrarnas förväntningar.

För att kunna vara en förening där barn och ungdomar kan få möjlighet att spela fotboll, vara en del i föreningslivet och skapa minnen för livet behövs det engagemang. För en välmående och fungerande förening behövs individer som kan hjälpa till med allt från det lilla till att kanske engagera sig i ett styrelseuppdrag.

Föreningslivet är en viktig del i ett demokratiskt samhälle och att få vara delaktig i att forma detta är meningsskapande, roligt och givande. Att vara en vuxen förebild, kanske för sina egna och andras barn och ungdomar är något oerhört viktigt. Ju fler vi är som engagerar oss desto större möjligheter får vi att fortsätta göra Irsta IF till en förening att växa i.

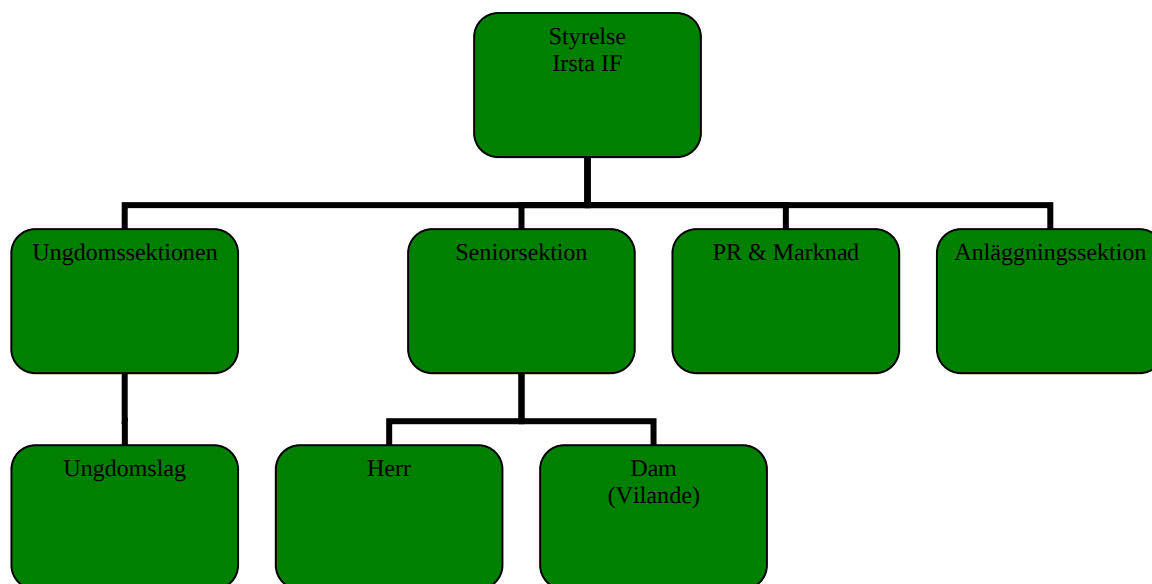
Om det finns nyfikenhet i att vilja engagera sig, tveka inte att höra av er till någon av de som redan är engagerade.

Stadgar

Irsta IF:s Stadgar finner du på klubbens hemsida www.irstaif.se.



Organisation



Styrelse

Styrelsen inom Irsta IF har många viktiga frågor för klubbens helhet.

Arbete med föreningens grundläggande värderingar, organisation, budget och verksamhetsplaner är det viktigaste. Styrelsen tar årligen initiativ till att starta upp knatteverksamhet så att föreningen har spelare/ lag i alla åldersgrupper. Styrelsen arbetar för helhetslösningar i syfte att kunna knyta och rekrytera nya personer till kommittéerna.

Ordförande

Mattias Johansson

mattiasjohan03@hotmail.com

073-035 07 05

Vice ordförande

Mattias Morin

mattias.morin@malarenergi.se

073-940 50 72

Sekreterare

Erik Bordi

erik.bordi@gmail.com

073-5095635

Kassör

Karl-Johan Larsson

kj_larsson@hotmail.com

070-582 26 94

Ordinarie ledamot

Mikael Olevall

mikael.olevall@gmail.com

070-5300858

Suppleant

Jens Vehø

Jens.veho@gmail.com

070-509 04 99

Suppleant

VAKANS



Sektioner

Ungdomssektionen

Ungdomssektionen ansvarar för ungdomslagen samt dess tränare och är ungdomslagens första kontaktpunkt mot styrelsen. Ungdomssektionen koordinerar gemensamma aktiviteter för ungdomslagen som matchställ, tränarutbildningar och domarutbildningar. Ungdomssektionen ansvarar även för uppstart av nya lag.

Therese Ekblad
thereseolss@gmail.com
070-403 99 97

Seniorsektion

Seniorsektionen är ansvarig för herrlag, damlag samt juniorlag.

Mattias Johansson (Herrsektionen)
mattiasjohan03@hotmail.com
073-0350705

PR & Marknad

PR & Marknad säkerställer ett nära samarbete med partners och sponsorer. Ansvarig för föreningens PR och marknadsföring är

Erik Bordi
erik.bordi@gmail.com
073-509 56 35

Irsta IF är dessutom tillsammans med i Västerås marknadsklubbar som driver drive in-bingon. Irsta IF:s representant i Västerås marknadsklubbar är Mikael Olevall

Anläggningssektion

Irsta IF har till skillnad från de allra flesta lag egen skötsel av anläggningarna. Anläggningssektionen ansvarar för att planer, omklädningsrum och biytor sköts om för att säkerställa bra förutsättningar för fotboll på såväl Klinta IP som på Ullviliden.

Ansvariga:
VAKANS, Sammankallande



Föreningspolicy

- Aktivt verka för att bedriva fotbollsverksamhet på dam, herr, junior, ungdoms och barnnivå.
- Erbjuder fotboll som en positiv och meningsfylld sysselsättning så att ungdomar som vill ska kunna ägna sig åt fotboll!
- Verka för att alla ungdomar som vill skall ha möjligheter att spela fotboll och utvecklas inom sporten!
- Se till att fotbollen i sin verksamhet bidrar till ungdomars allsidiga fysiska utveckling i en stimulerande och personutvecklande miljö. För de yngsta åldrarna kan detta göras i form av bollkul/fotbollsskola med allsidig verksamhet, men med idrotten fotboll som huvudinnehåll.
- Se till att ungdomar ges möjlighet att utvecklas – i en takt som passar varje individs förutsättningar!
- Inte hindra ungdomar att jämsides med sitt fotbollsspel delta i andra idrotter.
- Inte acceptera att andra idrotter nekar ungdomar att spela fotboll.
- Föreningen tar avstånd från all form av rasism.
- Inom föreningen jobbar vi för jämställdhet och jämlikhet.



Alkohol, narkotika, doping och tobak.

Övergripande riktlinjer

Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol, narkotika, doping och tobak i samband med föreningens verksamhet.

Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDT (Alkohol, Narkotika, Droger, Tobak) ett föredöme för barn och ungdomar.

Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping och tobak.

Alkohol

Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.

Vi dricker inte alkohol i föreningen då minderåriga är med.

Våra idrottsutövare ska undvika alkohol i samband med tävling, träning, träningsläger eller match.

Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningarnas barn och ungdomar.

Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda, till ökad alkoholkonsumtion. Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till och från matcher, träningar och tävlingar.

Narkotika och Doping

Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet.

Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.

Idrottsutövare, tränare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.

Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.

Vad som gäller runt våra anläggningar

På och i anslutning till våra båda idrottsanläggningar, Ullviliden och Klinta IP råder **totalt förbud** gällande förtäring av alkohol och rökning i samband med våra aktiviteter. Detta gäller, utövare, ledare, föräldrar och åskådare.



Ekonomi

Kostnader

Att driva en förening kostar pengar. Planhyror och material är stora kostnader för en förening. Irsta IF betalar arrendeavgifter för att få tillgång till planer på Ullviliden och Klinta. Bollar är också en stor kostnad där snittpriset på en boll ligger runt 250 kr/bollen. Sjukvårdsväskor, västar och annat smått och gott måste också kompletteras i materialväg. Vi betalar också en stor slant för träningstider i inomhushallar och på konstgräsplaner vintertid.

Idrottens finansiering

En vanlig missuppfattning är att det är sponsorer som håller idrottens hjul rullande. Så är det inte. Sponsorer ger visserligen ett betydande bidrag, inte minst till den massmedialt intressanta arenaidrotten. Sponsorernas insatser uppgår till uppskattningsvis 900 miljoner kronor, detta utgör dock knappt 12 % av idrottens finansiering, ledarinsatser oräknade.

Ideella ledare

Den största insatsen för idrotten är i stället det ideella arbetet. Om idrottens ideella ledarskap betalades av samhället skulle samhällskostnaden bli cirka 20 miljarder kronor.

Kommunernas samhällsstöd

Av samhällsstödet är det kommunerna som står för den största delen - cirka 4,5 miljarder kronor. Det är dels kapitalkostnader för anläggningar (ca 3,3 miljarder kronor), dels kontanta aktivitets- och ledarbidrag (ca 1,2 miljarder kronor).

Statens stöd

Riksdagen har beslutat att statens stöd till idrotten hämtas från två källor. Dels från den ordinarie statsbudgeten och dels från det statliga bolaget Svenska Spels överskott. Idag kommer två tredjedelar av statsanslaget till idrotten från detta överskott. 559 miljoner kronor hämtas via vinstdelning till lokalt aktivitetsstöd och 400 miljoner till utvecklingsansatsen Handslaget. Till detta läggs det ordinarie statsanslaget på 445 miljoner kronor. Dessa pengar administreras och fördelas av Riksidrottsförbundet (RF), vilket betyder att över 85 procent av pengarna går direkt ut till idrotten i form av anslag till specialidrottsförbunden eller aktivitetsstöd till föreningarna. Cirka tre procent går till RF:s centrala administration.

Landstingen stödjer distrikten

Idrotten får dessutom drygt 85 miljoner kronor från landstingen. Den största delen av dessa pengar går via distriktsidrottsförbunden direkt ut till special-distriktsförbunden. Här finns också öronmärkta pengar för gemensamma friskvårdssatsningar.

Den svenska modellen

Vår svenska modell av demokratisk obunden folkrörelseidrott saknar motsvarighet utanför Norden. Vår idrottsrörelse bygger på det ideella engagemanget hos 100 000-tals idrottsledare och en samhällssyn som innebär att kommunerna ska tillhandahålla bra idrottsanläggningar till sina skolelever, föreningsaktiva och övriga kommuninvånare.



I tider av åtstramning i den offentliga ekonomin diskuteras och ifrågasätts ofta detta. Många kommuner anser sig t ex. inte längre ha råd att stå för drift av idrottsanläggningar. Därför har driften i allt högre grad, genom avtal med kommunerna, förts över till föreningarna som därmed har kunnat behålla omfattningen av sin verksamhet.

Idrotten ger alltså mångfalt igen: I reda pengar, men framför allt i välbefinnande, hälsa, gemenskap, underhållning, glädje och meningsfull sysselsättning för miljontals svenskar.

Statligt lokalt aktivitetsstöd - LOK-stöd

LOK-stödet är avsett att stödja ungdomsverksamheten mellan 7 - 25 år.

- ✓ Stödet betalas ut halvårsvis för perioderna 1/1 - 30/6 och 7/1 - 31/12.
- ✓ Föreningen ska rapportera aktiviteter till RF senast 25/8 respektive 25/2 för att bidrag ska betalas ut. Försenad rapportering ger ingen rätt till bidrag.
- ✓ Bidraget är i dagsläget 21 kr/aktivitetstillfälle (2 eller fler deltagande ledare ger 26 kr) och 7 kr/deltagare.
- ✓ Notera att andra lagaktiviteter än fotboll också är bidragsberättigade

Kommunalt stöd

Från Västerås Stad är aktivitetsstödet fr.o.m. 2011 vara upplagt enligt följande modell: Bidraget söks i förskott och betalas ut vid tre tillfällen per år

200 kr/ aktiv medlem (7 – 20 År)

Ca 12 kr per deltagare och tillfälle (7 – 20 år)

En del baserat olika typer av arrangemang och aktiviteter utöver det rent idrottsliga

Intäkter från aktivitetsstödet är i storleksordningen 400 000 – 450 000 kr/år

Det kommunala och statliga stöden genererar en stor del av Irsta IF:s totala inkomster och det betyder således mycket för Irstas ekonomi att vi lämnar in LOK-stödsredovisningen i tid. Sent inkommen ansökan ger inte rätt till bidrag. Under praktisk information kan du läsa hur du fyller i LOK-stöd och när detta senast ska lämnas in till föreningen



Vad förväntar sig föreningen av er som spelare, ledare, föräldrar

Ledarna är vår viktigaste resurs och vi förväntar oss att du:

- Respekterar och lever upp till värderingarna i vår föreningspolicy och Svenska fotbollsförbundets riktlinjer.
- Föregår med gott exempel – barn gör inte som vuxna säger, utan de gör som vuxna gör
- Välkomnar alla och ser till att alla trivs
- Utbildas kontinuerligt

Spelarna är grunden till Irsta IF och vi förväntar oss att du:

- Visar ett gott uppförande och lever upp till värderingarna i föreningens policy och Svenska fotbollsförbundets riktlinjer.
- Är en god lagkamrat och respekterar alla
- Kommer väl förberedd till träning och match
- Hjälper till med föreningens aktiviteter

Föräldrarnas stöd är oerhört betydelsefullt och vi förväntar oss att du:

- Respekterar och lever upp till värderingarna i föreningens policy
- Följer fotbollsförbundets 10 föräldrabud
- Är uppmuntrande – beröm ger barn självförtroende
- Respekterar alla och visar gott föredöme
- Hjälper till med föreningens aktiviteter

Medlemsavgift och föreningsuppdrag

Att alla utövare betalar de medlems- och träningsavgifter som föreningen har.
Ev. förändringar av medlems- och deltagaravgifterna beslutas av årsmötet.

Föreningen tilldelar varje år respektive lag olika föreningsuppgifter för att få allt att fungera så som det önskas och förväntas. Det kan t.ex. vara arbeta i bingokiosk, matchkiosk (seniormatcher), städningen av lokaler m.m.

Föreningsrepresentanter

Föreningen har från och med säsongen 2019 infört en ny roll som respektive lag ska ha en representant till. Anledningen till att denna nya roll skapas är för att föreningen att kunna drivas vidare och att utvecklas. Vi upplever att det fortfarande är relativt enkelt att få till ledare runt varje enskilt lag i föreningen, även om det också blir mer utmanade. Då det gäller att bemanna styrelse och sektioner plus att lägga ner tid i centrala roller är dock en stor utmaning för de flesta ideella föreningar idag, så även för oss. Föreningsrepresentanter är ett arbetssätt för att fördela arbetet i föreningen på fler personer och inte några få i styrelsen eller på ledare/lagledare. Detta är ett uppdrag som föreningen kräver att alla lag ser till att ha en uttalad representant till. Mer information om arbetsuppgifter med mera informeras i samband med lagens föräldramöten.



Utbildningsstege

Utbildningsstegen är tänkt att fungera som riktlinje för tränare, ledare och aktiva spelare i Irsta IF. Målet är ”ett sunt ledarskap för individ och lag”, med syfte att se enskild individ i grupp för god utveckling i såväl sportslig som social kompetens. Används löpande under säsongen som vägledningen till utveckling för laget och spelaren. Den bör även utgöra en stående punkt vid ordinarie tränar- och ledarträffar.

Utbildningsstegen kan med fördel presenteras för föräldrar till nya lag som växer fram, så god kännedom och förståelse för Irsta IF:s ungdomsverksamhet finns från början.

Irsta IF:s inriktning när det gäller barn och ungdomsfotboll

- Aktivera ungdomar med meningsfull fritidssysselsättning
- Lära ut förutsättningar för fotbollsspelet
- Skapa kämpaglädje genom en naturlig och odramatisk inställning till tävlandet
- Stimulans och spelarutveckling, individuellt och i lag
- Få fram goda fotbollsspelare med kamratanda även utanför plan
- Genom titigt samarbete mellan årskullarna låta spelare utvecklas i sin egen takt med hjälp av sund nivåanpassa träning
- Få fram spelare till junior- och seniorlagen

Fotbollsskolans inriktning (utanför ordinarie utbildningsstege)

- Deltagare under 5 år
- Aktivera barnen med meningsfull fritidssysselsättning
- Genom lek lära ut grunderna i fotbollsteknik
- Ge barnen fortsatt intresse för fotboll
- Skapa kämpaglädje genom en naturlig och odramatisk inställning till tävlandet



Varje åldersindeldad grupp har som mål att verka, utöva och lära enligt utbildningsstegen så att inriktningen i föreningens följs.

Gemensamt för alla åldersgrupper gäller:

- Tålamod! Ha alltid i åtanke att barnen och ungdomarna utvecklas olika fort
- Samarbeta med både yngre och äldre lag
- Utbildningsstegen anger vad man bör träna i olika åldrar, vilket utgör grunden för att underlätta nivåanpassad träning
- Låt spelarna prova olika platser i laget
- Utveckla spelarna individuellt
- Var positiv och uppmuntra i alla instruktioner
- Hänsyn ska tas till spelarnas skolgång och sociala bakgrund/förhållande
- Turneringar och resor uppmuntras men bör ej överdrivas
- Det ska inte föreligga hinder att utöva andra idrotter samtidigt. Om möjligt, erbjud fotboll året runt. Inomhusfotboll ger bra teknikträning samtidigt som spelet sker i andra former.

Vänligen läs nedan om vad som gäller för varje specifik för varje spelform i Irsta IF.



Så spelar och tränar vi 3 mot 3



Anfallsspel	Försvarsspel
 För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning. Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända	Färdigheter för spelaren Bryta
 Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten
Fotbollsfys Rulla, kasta och fånga bollen Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.	

Fotbollspyskologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 5-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1 stycken
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare/6 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3



Så spelar och tränar vi 5 mot 5

Anfallsspel	Försvarsspel
-------------	--------------

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget Spelbarhet 	Färdigheter för laget
Färdigheter för spelaren  Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa
Extra färdigheter för målvakten  Rulla bollen Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 stycken
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare/8 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Så spelar och tränar vi 7 mot 7

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
• Uppfylla *grundförutsättningarna.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
• Erbjuder speldjup framåt/bakåt.			• Samla laget i lagdelar.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
 *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspel		- Försvarssida - Uppflyttning - Täckning - Nedflyttning	
 Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla		Färdigheter för spelaren - Bryta - Markera - Pressa - Tackla	
 Extra färdigheter för målvakten - Rulla bollen - Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten - Fånga bollen - Kasta sig - Palming - Bryta djupledspassning	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 stycken
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare/10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C och B-ungdom SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Så spelar och tränar vi 9 mot 9

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
- Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
- Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3.			- Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer.			- Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	
- Försvarsida - Uppflyttning - Centrering - Understöd		- Täckning - Nedflyttning - Överflyttning	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
- Bryta - Markera - Nicka		- Pressa - Tackla - Blockera	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		Kasta bollen	
- Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen		- Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 stycken
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare/10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C och B-ungdom
	SvFF MV D och C
	Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Så spelar och tränar vi 11 mot 11

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
- Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor. - Ha spelbarhet i alla korridorer.			- Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna. - Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.	
i Kontringar ska vi snabbt...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
- Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3. - Vara spelbara i flera korridorer.			- Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ. - Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer. - Ha många löpningar in i straffområdet.			- Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer. - Försvara ytor i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning - Positionsbyten	
Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		Färdigheter för spelaren - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten - Rulla bollen - Utspark		Extra färdigheter för målvakten - Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-5 stycken
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare/10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C, B-ungdom och A-ungdom
	SvFF MV D och C, UEFA MV B
	Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Irsta IF jobbar för stimulering/spelarutveckling genom

- ✓ Lek för de yngre
- ✓ Utvecklingssamtal
- ✓ Fadderverksamhet
- ✓ Fokus på målvakter (när det finns möjlighet)
- ✓ Samarbete mellan årskullarna
- ✓ Klubbkänsla
- ✓ Kompetenta ledare med lämplig utbildning för den spelformen man spelar i
- ✓ "Krav" på spelarna hur man uppträder och respekterar sina lagkamrater, motståndare med mera.
- ✓ Spelarna fokusera under träning
- ✓ Det är inte tillåtet att "toppa" lagen i syfte av att vinna matchen i spelformerna till och med 9-manna.
- ✓ Tydlig kommunikation med spelare/föräldrar
- ✓ Feedback till våra spelare
- ✓ Mycket boll på träningarna
- ✓ Många parallella övningar för att hålla uppe tempot
- ✓ Vi arbetar teoretiskt för att öka förståelsen för fotboll



Viktiga grundstenar i Irsta IF:s verksamhet

- ✓ **Nivåanpassad träningsgrupp** får tidigast ske från och med sista året i spelformen 7 mot 7 och får endast genomföras med rätt balans till "vanliga" träningsgrupper där alla tränar med alla.
- ✓ Föreningen är för att lagen samarbetar i tidig ålder, dock förväntar sig föreningen att i samband med 9-mannaspel börjar att **samverka** med det äldre laget mer **strukturerat**. Föreningen kallar till ett första möte mellan lagen i början av säsongen.
- ✓ I alla spelformer **till och med 9 mot 9** ska alla spelare spela lika mycket under matcherna (träningsmatch, seriematch eller matcher under en cup eller liknande). Det är inte tillåtet att "toppa" lagen i syfte av att vinna matchen i dessa spelformer. Från och med **11 mot 11** (det vill säga 15 år) så är det okej att spela för att **nå ett resultat** där speltiden kan variera utifrån olika parametrar som t.ex. träningsnärvaro och prestation.



Samarbeten

Här kommer lite förtydliganden från föreningen hur den ser på samarbeten m.m. Irsta IF ställer sig positiva till samarbeten mellan lag och ledare redan från början. Det kan t.ex. vara utbyte av erfarenheter mellan tränare, t.ex. träningstips, upplägg av träningar, organisera roller runt laget m.m.

3 mot 3

- Främst gällande ovanstående

7 mot 7

- Vid behov låna spelare av varandra då det uppstår en spelarbrist till matcher och cuper. Ej för att eventuell göra laget bättre på bekostnad av "egna" spelare.
- Fortsätta utbyte mellan tränare
- Nivåanpassad träningsgrupp får tidigast ske från och med sista året i spelformen 7-manna och får endast genomföras med rätt balans till "vanliga" träningsgrupper där alla tränar med alla.

9 mot 9

- Utbyte i träning och mellan 9-mannalagen, t.ex. kan ett par spelare (rullar runt, ej fasta spelare) från det yngre 9-mannalaget delta i en träning i veckan med det äldre laget. Syftena är att ge stimulans för spelare som har ambition och behöver lite större utmaning samt att skapa relation mellan båda lagens spelare för att i framtiden lättare kunna genomföra eventuella sammanslagningar.
- Spelare (rullande mellan olika spelare) bör få möjligheten från det yngre laget att ibland få medverka på det äldre lagets matcher. Detta av samma anledningar som i träning.
- Fortsätta utbyte mellan tränare

11 mot 11

- Fortsätta att samverka med lagen under likt upplägget för 9-manna lagen.
- Utökat samarbete kan initieras med flera lag beroende på vilka lag som finns för tillfället i föreningen. Det kan vara med t.ex. juniorlag, U23 samt seniorlaget.
- Detta koordineras från år till år.
- Fortsätta utbyte mellan tränare

Sammanslagning och samarbete med andra föreningar **(Viktigt!)**

Den oundvikliga i ungdomsidrotten är att fler slutar i takt med att man blir äldre (största tappet är runt 13 år procentuellt). Detta innebär som oftast att Irsta IF:s lag för eller senare kan stå inför det faktum att det inte finns tillräckligt med spelare kvar att för att kunna bedriva laget vidare i sin nuvarande form.

Föreningen förväntar sig att ni som tränare och ledare i samband med när ni börjar att föra sådana dialoger direkt involverar styrelsen. Sedan så finns det alltid olika möjligheter/lösningar, detta varierar naturligtvis från kull till kull.

Alla lag i föreningen ansvarar och "äger" föreningen, inte enskilda tränare och ledare, detta är värt att poängtera. Alla beslut om eventuella sammanslagningar inom föreningen ska tas av styrelsen tillsammans med ledare.

Detsamma gäller eventuella samarbeten med andra föreningar. INNAN kontakt med annan förening tas, ska detta diskuteras och godkännas av styrelsen.





Domarutbildning

Föreningen erbjuder domarutbildning till spelare året de är 14 år. I början av respektive år så arrangerar föreningen en utbildning för de som är intresserade. Aktuell domarlista över vilka som vill döma ligger på föreningens huvudsida under "dokument".

Kontaktperson:

Elin Cederroos

Mail: elin.cederroos@gmail.com

Tele: 070-752 18 45

Målvaktsutbildning

Inom klubben erbjuder vi ingen specialträning för våra målvakter. Men vi uppmuntrar till att satsa på att erbjuda och fokusera på de som visar intresse för att stå i mål tidigt.



Praktisk information

LOK-stöd

För att föreningen ska kunna bedriva sin verksamhet och kunna hålla tillbaka avgifterna så mycket som möjligt är det viktigt att alla ungdomslag i föreningen sköter ifyllandet av närvarorapporteringen. Närvarorapporteringen sker via föreningens och respektive lags hemsida www.irstaif.se

Det är viktigt att ni kontinuerligt rapporterar närvaro till föreningen fortlöpande under året så att ansvarig rapportör god tid kan sammanställa rapportering till kommun och stat.

Rapportering görs 2 gånger om året. Vi vill därför att alla lag i föreningen skall ha uppdaterat sina närvarokort på hemsidan för våren **senast 1 augusti** och det är för perioden 1/1-30/6. Det andra ska vara klart **senast 1 februari** och det gäller för perioden 1/7-31/12.

Det är ledarnas ansvar att närvarokorten är uppdaterade på hemsidan i tid. Om man vill läsa om hur mycket stöd föreningen får från LOK-stödet går det att hitta under fliken ekonomi.

Medlemsavgifter

Går att läsa på föreningens hemsida (www.irstaif.se) under ”Mer” och sedan ”Medlemsavgift”

Planbokning

Inför varje säsong finns möjlighet för samtliga tränare att önska träningstider. Enligt önskemålen planeras sedan träningstiderna. Samtliga lags träningstider finns att hitta på www.irstaif.se.

För vintersäsong ligger schemat under dokument/träningstider

För sommarsäsong klicka på MATCHTIDER och välj vilken anläggning.

Ändringar i bokningarna görs genom att skicka ett mail till mattias.morin@malarenergi.se. Glöm inte att meddela om matcher eller träningar flyttas. **Mattias Morin** är den som är ansvarig för planbokningen och nås på tele: **073-940 50 72**

Riktlinjer träningstillfällen

Under vintersäsong

Inomhus:

- ✓ 1 tillfälle/vecka

Konstgräs:

- ✓ 7-manna lag: 1 tillfälle/vecka
- ✓ 9 och 11-manna lag: 2 tillfällen/vecka

Grus:

De som önskar tider men här går 5-manna lagen först.

Under våren även tider för träningsmatcher:

- ✓ 7-manna lag: 2 tillfällen/lag
- ✓ 9 och 11-manna lag: 3 tillfällen/lag

Önskas ytterligare tider får det bli i mån av plats och på egen bekostnad.

Under sommarsäsong (Klinta och Ullviliden):

- ✓ 3 och 5-manna lag 1 tillfälle/vecka
- ✓ 7-manna lag: 2 tillfällen/vecka
- ✓ 9 och 11-manna lag: 3 tillfällen/vecka



En lathund för bokning finns nedan. Lathunden finns även att hitta på hemsidan.

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	V
31 ²⁴³	1 ²⁴⁴	2 ²⁴⁵	3 ²⁴⁶ 17:30-18:30 U4 Bollkul	4 ²⁴⁷ 17:30-19:00 U1 P05 Match	5 ²⁴⁸ 🌙 11:30-13:00 U1 F04 10:00-11:30 U1 F05	6 ²⁴⁹ 10:30-11:30 U1 Match P06 10:00-11:30 U23 F06	36
7 ²⁵⁰	8 ²⁵¹	9 ²⁵² 18:30-20:00 U1 F04	10 ²⁵³ 17:30-18:30 U4 Bollkul	11 ²⁵⁴	12 ²⁵⁵ 10:00-11:30 U1 P05 Match 10:00-15:00 U4-U5 F08	13 ²⁵⁶ 🌙 13:30-14:30 U1 Match P06 14:30-16:00 U1 P05 Match 16:00-17:30 U23 F05	37
14 ²⁵⁷	15 ²⁵⁸	16 ²⁵⁹ 19:00-20:00 U1 Match P06	17 ²⁶⁰ 17:30-18:30 U4 Bollkul	18 ²⁶¹	19 ²⁶²	20 ²⁶³ 12:00-13:00 U1 Match P06 10:00-11:30 U23 F06	38
21 ²⁶⁴ 🌙	22 ²⁶⁵	23 ²⁶⁶ 18:30-20:00 U1 F04	24 ²⁶⁷ 17:30-18:30 U4 Bollkul	25 ²⁶⁸	26 ²⁶⁹ 10:00-11:30 U1 F05	27 ²⁷⁰ 10:00-11:30 U1 F06 16:30-17:30 U1 Match P06 14:30-16:00 U1 P05	39



Domare

Lagen ansvarar själva för att tillsätta domare. Domartillsättning sker genom att lagen ringer och bokar domarna. För spelformerna 5 mot 5 och 7 mot 7 används domarlistan som finns att hitta på hemsidan. För 9 mot 9 och 11 mot 11 används domarlistan som Västmanlandsfotbollsförbund tillhandahåller.

Skapa hemsida kopplat till föreningen

Laghemsida skapas genom www.laget.se och kopplas till www.irstaif.se genom www.klubben.se. Samtliga instruktioner finns att hitta på www.laget.se och www.klubben.se



Material och kostnader

Träning och matchkläder

- Under första året som lag (Bollkul, året de fyller 5 år) anser föreningen att det inte behövs några gemensamma kläder för lagen. Skulle lagen ändå vilja införskaffa någon tränings T-shirt eller liknande får ledarna själv införskaffa det och föräldrarna får bekosta den.
- År två (året de fyller 6 år) så börjar poolspel att äga rum. Här lånar föreningen ut matchtröjor till lagen. Dessa kan vara nya alternativt begagnat beroende på tillgång i föreningen. Matchtröjor återlämnas till föreningen som regel vart annat år om inte särskilt behov föreligger att byta ut i förtid pga. slitage. Vid detta tillfälle ingår även shorts och strumpor som sedan får behållas av spelaren och inte behöver lämnas tillbaka. Föreningens rekommendation är att lagen använder shortsen och strumporna även till träningarna och köper på egen hand in en tränings T-shirt som får bekostas av spelarna själva.
- Klubbens klädprofil skall följas för alla kläder som används i föreningens verksamhet. Klubbens huvudfärg är grön tröja, shorts och strumpor. Som reservställ byts grön tröja till svart tröja
- Om föreningen ska stå för matchställ till lagen trycks dessa med föreningslogga samt nummer. Om man väljer att trycka reklam eller namn på kläderna så får laget självt stå för den totala kostnaden för kläderna. Detta för att kläderna ska kunna ärvas av yngre lag.

Material

- År 2 (året då barnen fyller 6år) bekostar föreningen sjukvårdsväskor och påfyllning av dess innehåll, inköp av sjukvårdsmaterial ombesörjs av lagen själva och redovisas sedan till kassör.
- Övrigt träningsmaterial i form av bollar, konor och västar erhåller lagen, inventering och förnyelse äskas inför varje nytt verksamhetsår. Lagen har ansvar för tilldelat material fram till den dag laget eventuellt upphör då materialet återlämnas.
 - 3v3: Gemensamma bollar, konor och västar
 - 5v5: Gemensamma bollar, egna konor och västar
 - 7v7: Egna bollar, konor och västar
- Gällande matchbollar så bekostar föreningen 3 stycken från och med spelformen 9 mot 9.
- Målvaktkläder (Byxor, tröja och handskar) får lagen ta ut max 3 uppsättningar av från och med spelformen 7 mot 7
- Allt fotbollsmaterial ska inhandlas av vår samarbetspartner, Intersport på Erikslund
- Då det gäller tryck på kläder och material önskar föreningen att det köps in av Brages tryckeri.



Övrigt

- Alla inköp som lagen önskar göra skall godkännas av föreningens ordförande som i sin tur stämmer av med kassör **innan** eventuella inköp görs.
- Irsta IF bidrar med 1000 kr/lag och säsong för cupdeltagande.
- Irsta IF står för anmälningsavgiften 375 kr för Fotbollens Dag. Vid eventuell urdragning debiterar VFF en avgift på 500 kr/lag. Detta innebär att laget självt får stå för den totala kostnaden, 875 kr.
- Domararvoden ska redovisas till kassör 2 ggr/år och så snart respektive seriesäsong (vår/höst) är slut. Inga domaravgifter betalas ut retroaktivt. Se nedan hur det går till.
- Eventuella utbildningar skall stämmas av med ordförande och kassör innan anmälan.



Redovisning av kvitton

Redovisning av kvitton till klubben skall göras genom att använda mall som finns att hitta under DOKUMENT/REDOVISNING AV KVITTON på föreningssidan på www.irstaif.se. Bifoga samtliga kvitton numrerade enligt den specifikation du skrivit. Specifikationen lämnas till kassören efter avslutad säsong. Ett exempel på hur mallen skall fyllas i finns att hitta nedan.

ERSÄTTNING FÖR UTLÄGG

Irsta IF

Namn: Kalle Karlsson

Lag/sektion P07

Kontonummer: 453 321-1

Clearingnummer: 9150

Bank: Skandiabanken

SPECIFICERING AV UTLÄGG

Kvitto #	Utlägg för	Datum	Belopp
1	Domare match Odenserien	2025-01-02	320,00 kr
2	Sjukvårdsväska enligt rekvisition	2025-02-01	453,00 kr
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			

Summa. 773,00 kr

KOMMENTARER + ÖVRIGT

UNDERSKRIFT

GODKÄNNES

Kalle Karlsson

2025-05-

Kassör

2025-



Uppstart av nya lag i Irsta IF

Uppstart av nya lag sker det året barnen fyller 6 år. De flesta ungdomslagen inom Irsta IF tränas och leds av föräldrar till spelare i lagen. Nya lag startas av föreningen där ledare rekryteras bland föräldrarna. Så snart dessa personer har rekryterats, kommer föreningen utbilda och utrusta dessa så att de kan fullfölja sin uppgift som ledare i Irsta IF. Första året kallas de nya grupperna för "Bollkul".

Uppstart

Andra helgen i Maj samlas barn och föräldrar till det nya laget på Ullviliden för uppstart och fotbollslek. Ambitionen är att varje år forma två nya lag, ett flicklag och ett pojklag.

Vid första tillfället så hålls träningen av tränare från föreningens befintliga lag. Vid uppstartstillfället kommer även representanter från ungdomssektionen & styrelse att medverka.

Styrelserepresentanternas roll är att kort presentera upplägget gällande "Bollkul", förväntningar och krav för att föreningen ska kunna starta upp ett lag. I det ligger att rekrytera främst tränare till både flick- och pojklaget. Rekommendationen från Irsta IF är att varje lag har tre tränare och en lagledare för att komma igång i ett första skede.

Viktigt! Samla in kontaktuppgifter från föräldrar, i samband med de första sammankomsterna som sedan ska registreras på laget.se. Detta är viktigt då kommunikation sker via hemsidan.

Hör av er till **Jens Veho**, mail: jens.veho@gmail.com för ytterligare info.

När tränare och ledare har blivit tillsatta kallar ungdomssektionen till ett möte för att gå igenom nedanstående punkter.

Normal dagordning

- * Information om Irsta IF, föreningsverksamheten och policy.
- * Ledarutbildning.
- * Avgifter och ekonomi
- * Träningsupplägg.
- * Praktiska tips

Ledarutbildning

Alla ledare i Irsta erbjuds utbildning som Svenska fotbollsförbundet tagit fram. Detta innebär att man som ledare inte behöver ha några direkta förkunskaper utan att man kommer att få detta under resans gång.

Ledare är viktiga för Irsta IF och något vi är mycket rädda om. Utan engagerade och bra ledare skulle Irsta inte ha någon verksamhet.



Information om fotboll

Svenska Fotbollförbundet bildades den 18 december 1904, och är Sveriges största specialidrottsförbund. 2020 var 2865 föreningar medlemmar i SvFF. De hade sammanlagt ungefär en miljon medlemmar av vilka cirka 600 000 var aktiva spelare. Tillsammans står dessa för en tredjedel av den samlade svenska idrottsrörelsens aktiviteter.

- 2865 föreningar, en dryg miljon medlemmar (2020).
- 35 % av totalantalet deltagartillfällen i RF:s kartläggning av det lokala aktivitetsstödet var fotboll
- 323 424 licensierade spelare varav 86 281 damer (2020)
- 48 % av alla 9-åriga pojkar och 35 % av alla 14-åriga spelar fotboll (2020)
- 20 % av alla 11-åriga flickor och 17 % av alla 14-åriga spelar fotboll (2020)
- Totalt 240 000 ungdomsspelare (källa SCB:s anläggningsenkät)
- 3956 seniordomare varav 350 damer (2020)
- 8 700 fotbollslag med 104 000 spelare i Korpen
- 5 339 fotbollsplaner varav 2673 gräs-, 204 grus- och 830 konstgräsplaner. (2020)
- 3,2 miljoner åskådare på svensk elitfotboll 2019



SISU Idrottsutbildarna



SISU Idrottsutbildarna finns till för att stimulera föreningarna till utbildning och utveckling och jobbar med folkbildning som arbetsmetod. Tidigare år har Irsta IF jobbat tillsammans med SISU när det gäller föreningsutveckling.

Som fotbollsspelare behöver man förutom fotbollskunnandet även jobba med andra delar för att "bli så bra fotbollsspelare som möjligt". Regler, laganda, Kost, träningslära, taktik, mental träning, målsättning är bara några exempel på vad man kan jobba med sina spelare kring.

Sisu Idrottsutbildarnas är ett stöd till föreningens ledare och aktiva och hjälper gärna ditt lag med material och tips på föreläsare man kan nyttja.

För att SISU Idrottsutbildarna ska kunna vara ett stöd och hjälp till ditt lag så krävs det en administrativ hjälp och dokumentering av den studieberättigade verksamheten. Detta är enkelt och något som ni kommer att få hjälp med om ni är intresserade av att utbilda och utveckla era spelare.

SISU har en kontaktperson från SISU som gärna hjälper till om ni har något som ni skulle vilja jobba med ert lag kring. Nedan finner ni kontaktuppgifter samt några förslag på träffar för olika årskullar.

Vår huvudkontakt hos SISU är: Anton Engström

<https://www.rfsisu.se/vastmanland/>
<https://www.sisuidrottsutbildarna.se>

Förslag på träffar för respektive årskullar.

6-7 åringarna skulle kunna jobba vid 1 tillfälle med materialet kring enkla regler

8-10 åringar Teamtalk som arbetsmaterial med 2 stycken träffar under säsongen

11-12 åringar grunderna i anfallsspel

13-14 åringarna grunderna i försvarsspel

15-16 åringarna kost



REVISION

Rev.ind.	Kap (K)	Beskrivning	Datum Avd/Namn
1	Alla	Grammatiska förbättringar av hela handboken	2025-04-18 /Mattias & Therese