



r

Irsta IF:s Handbok





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.

Handboken 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: 2026-03-29



Innehållsförteckning

Innehållsförteckning	3
Historia	4
Organisation	6
Anställd personal	7
Föreningspolicy	7
Alkohol, narkotika, doping och tobak	8
Ekonomi	9
Utbildningsstege	13
Grundläggande riktlinjer i ledarskapet	Fel! Bokmärket är inte definierat.
Grundpelare i Irsta IF:s verksamhet	20
Samarbeten	21
Utbildningsplan	22
Praktisk information	24
Material och kostnader	27
Lagkonton	30
Fakturering av sponsorer	31
Uppstart av nya lag i Irsta IF	32
RF-SISU Idrottsutbildarna	33



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 komunen som drivs i egen regi. Marken arrenderas av familjen 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.

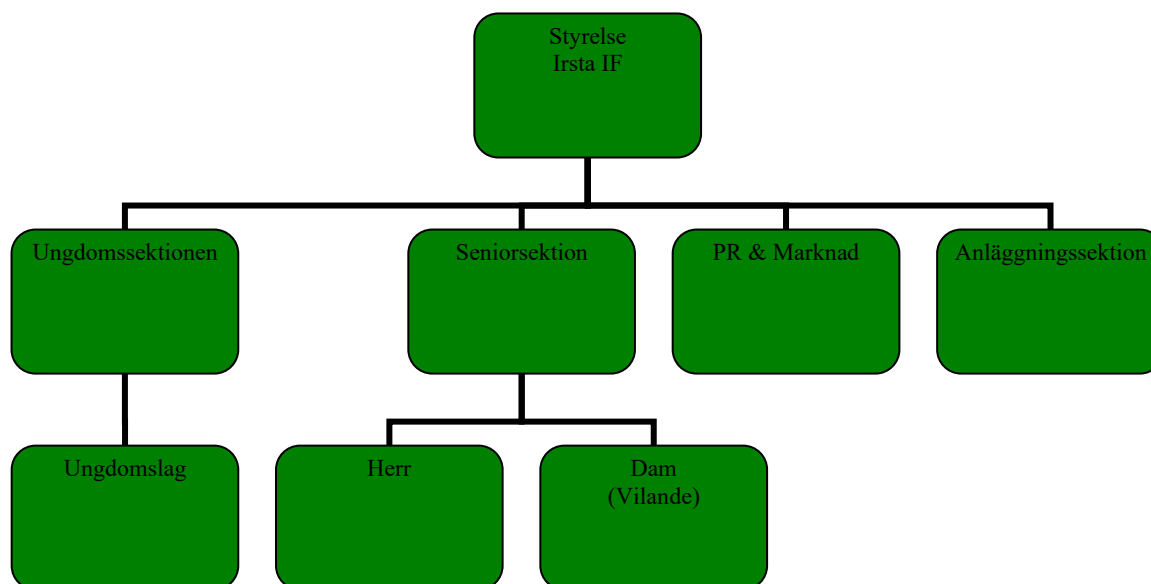
Om det finns nyfikenhet i att vilja engagera sig, tveka inte att höra av er till någon av de som redan är engagerade.

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
073-509 56 35

Kassör

Karl Johan Larsson
kj_larsson@hotmail.com
070-582 26 94

Ordinarie ledamot

Mikael Olevall
mikael.olevall@gmail.com
070-530 08 58

Suppleant

Daniel Andersson
daniel78andersson@gmail.com
070-735 86 04

Suppleant

VAKANS



Anställd personal

Irsta IF:s kansli är bemannat till 50 %, på vardagar, tider framgår på hemsidan.
Arbetsuppgifterna består bl. av planbokningar, inköp av material och utveckling av samarbete med sponsorer.

Föreningsutvecklare/kanslist

Jesper Wigardt
kansli@irstaif.se
076-133 71 27

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!
- Verkar 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!
- Föreningen ser positivt på dubbelidrottande och uppskattar att aktiva utvecklar sina färdigheter genom att delta i flera idrotter. Vi värnar även om att ungdomar ska ha möjlighet att utöva fotboll parallellt med andra idrotter och uppmuntrar ett samarbete som gör detta möjligt.
- 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 kommunicera positivt om alkohol, narkotika, doping eller tobak i samband med föreningens verksamhet.

Våra ledare, tränare och förtroendevalda ska genom sitt agerande vara goda förebilder för barn och ungdomar i frågor som rör ANDT (Alkohol, Narkotika, Doping och Tobak).

Vi följer alltid svensk lagstiftning och de regler som gäller för alkohol, narkotika, doping och tobak.

Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder eller utrustning.
- Vi dricker inte alkohol i föreningens sammanhang när minderåriga deltar.
- Våra idrottsutövare ska avstå från alkohol i anslutning till träning, tävling, match eller träningsläger.
- Våra ledare och tränare ska inte dricka alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher eller annan verksamhet där de ansvarar för barn och ungdomar.

Vi är restriktiva i valet av sponsorer för att undvika samarbeten som kan uppmuntra till eller på annat sätt bidra till ökad alkoholkonsumtion. Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion vid skjutsning till och från träningar, matcher och tävlingar.

Narkotika och Doping

Narkotika- och dopingklassade substanser får **under inga omständigheter** förekomma inom vår verksamhet. Detta gäller såväl bruk som innehav.

Om en individ av medicinska skäl har fått läkemedel utskrivna som innehåller narkotika eller dopingklassade substanser ska **dispens sökas vid behov** och gällande riktlinjer följas.

Idrottsutövare, tränare och ledare har ett eget ansvar att hålla sig uppdaterade om de regler som gäller för doping och antidopingarbete.

I enlighet med Riksidrottsförbundets rekommendationer avråder vi våra idrottsutövare, ledare och tränare från att använda kosttillskott, annat än när det finns **tydligt medicinska skäl**.

Vad som gäller runt våra anläggningar

På och i anslutning till våra idrottsanläggningar, **Ullviliden** och **Klinta IP**, råder **totalt rökförbud** i samband med föreningens aktiviteter.

Förbudet gäller **samtliga närvarande** – utövare, ledare, föräldrar och åskådare – och syftar till att skapa en trygg, hälsosam och trivsamt miljö för alla barn och ungdomar i vår verksamhet



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 400 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 utvecklingsansatsningen 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 20 kr/aktivitetstillfälle (2 eller fler deltagande ledare ger 25 kr) och 6,30 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

De 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



Föreningens roller, ansvar, bidrag och förväntningar.

När du engagerar dig i Irsta IF blir du en del av något som sträcker sig långt bortom träningar, matcher och resultat. Du hjälper till att skapa gemenskap, trygghet och glädje – sådant som formar både barn, vuxna och hela samhället. Samtidigt växer du själv, genom nya erfarenheter, nya relationer och en känsla av att göra verklig skillnad. Det är ett engagemang som ger tillbaka, om och om igen.

Ledarna är vår viktigaste resurs

Som ledare är du en otroligt viktig förebild. Du får se barn utvecklas och lyckas med sådant de inte trodde var möjligt. Du får vara den som hejar, stöttar, skapar trygghet och visar vägen. Det är ett ansvar, men också en av de mest givande roller man kan ta. Du får gemenskap med andra ledare, nya kunskaper och en känsla av att faktiskt påverka framtiden på riktigt.

Som ledare i Irsta IF förväntas du:

- Alltid sätta barnens bästa i första rummet.
- Agera som en positiv förebild i språk, attityd och beteende.
- Leva upp till värderingarna i vår föreningspolicy och följa Svenska fotbollsförbundets riktlinjer.
- Uppmuntra och stärka alla spelare.
- Kommunicera tydligt med både spelare och föräldrar.
- Främja laganda och respekt – både inom laget och gentemot motståndare och domare.
- Samarbeta med andra ledare och bidra till en god föreningskultur.
- Säkerställa din egen kompetensutveckling enligt Svenska fotbollsförbundets utbildningsplan

Spelarna är grunden till Irsta IF

Spelarna är föreningens ansikte utåt och visar upp våra värderingar varje gång vid träningar, i matcher och på cuper. Som spelare förväntas du:

- Representera föreningen på ett positivt sätt, både på och utanför planen.
- Visa respekt för lagkamrater, ledare, domare och motståndare.
- Leva upp till värderingarna i vår föreningspolicy och följa Svenska fotbollsförbundets riktlinjer.
- Alltid göra sitt bästa på träningar och matcher.
- Uppmuntra varandra och bidra till en god laganda.
- Hjälpa till med föreningens aktiviteter.

Föräldrar är en viktig del av föreningen

Föräldrarnas engagemang, närvaro och stöd formar i hög grad hur ungdomarna upplever sin tid i laget och skapar den trygghet och glädje som får dem att vilja fortsätta utvecklas. Samtidigt är föräldrarnas insatser en viktig grund för att Irsta IF ska kunna driva sina aktiviteter – utan föräldrarnas medverkan skulle mycket av verksamheten helt enkelt inte vara möjlig. Som förälder förväntas du:

- Bidra till en god stämning runt laget och på matcher.
- Följa föreningens riktlinjer och fotbollsförbundets 10 föräldrabad, [Västmanlands Fotbollförbunds :s 10 föräldrabad - Västmanland \(svenskfotboll.se\)](#)
- Respektera ledarnas beslut och kommunicera öppet kring frågor eller funderingar som rör laget.
- Hjälpa till med aktiviteter kring laget – exempelvis skjutsning, stå i match och bingokiosk, städning, försäljningar eller andra uppdrag.



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 till exempel vara arbeta i bingokiosk, matchkiosk (seniormatcher), städningen av lokaler med mera

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



Så spelar och tränar vi 3 mot 3

Anfallsspel	Försvarsspel
 <p>För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.</p> <p>Färdigheter för laget</p>	<p>Färdigheter för laget</p>
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Driva Skjuta</p> <p>Vända</p>	<p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Bryta</p>
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p>	<p>Extra färdigheter för målvakten</p>

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

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 SvFF D 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.

Fotbollpsykologi

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 SvFF D 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... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjuda speldjup framåt/bakåt. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i straffområdet. 	

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

Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Pressa Tackla 	
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassing 	

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

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 SvFF D och UEFA C 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... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassing 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 riktningförändringar.

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 SvFF D och UEFA C 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... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer. 		i Återövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på retur. • Ha många löpningar in i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på retur. • Försvara ytor i straffområdet. 	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
<ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd	Täckning Nedflyttning Överflyttning
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
<ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Bryta Markera Nicka	Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
<ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen	Palming Bryta djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

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

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, 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 SvFF D, UEFA C och UEFA Youth B SvFF MV D och C, UEFA C och MV B
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 11 mot 11 Fotbollens Spela Lek och Lär



Tips och rekommendationer

Från många års erfarenheter så ber vi er ledare att ta del av nedanstående tips att följa.

Gemensamma riktlinjer för alla åldersgrupper:

- ✓ **Lek och glädje:** För de yngre, särskilt inom *Bollkul*, ska leken vara central.
- ✓ **Positiv coaching:** Var alltid uppmuntrande och ge tydliga, konstruktiva instruktioner.
- ✓ **Tålmod:** Kom ihåg att barn och ungdomar utvecklas i olika takt.
- ✓ **Tydlig kommunikation:** Upprätthåll en öppen och klar dialog med både spelare och föräldrar.

- ✓ **Rotation i laget:** Låt spelarna prova olika positioner för att utveckla en bredare förståelse för spelet.
- ✓ **Individuell utveckling:** Fokusera på varje spelares personliga utveckling och behov.
- ✓ **Mycket bolltouch:** Säkerställ att träningarna innehåller mycket bollkontakt för alla spelare.
- ✓ **Målvaktsfokus:** Glöm inte att ge målvakterna särskild uppmärksamhet och utvecklingsstöd.
- ✓ **Parallella övningar:** Använd flera stationer/övningar samtidigt för att hålla högt tempo och minimera väntetid.

- ✓ **Utbildade tränare:** Tränarna ska genomföra relevanta tränarutbildningar för att stärka sin kompetens.
- ✓ **Samarbete:** Uppmuntra samverkan mellan olika årskullar inom föreningen.
- ✓ **Turneringar och resor:** Dessa är positiva inslag, men bör ske med måtta.
- ✓ **Fler idrotter:** Det ska inte finnas några hinder för att utöva andra idrotter parallellt.
- ✓ **Erbjud** gärna fotbollsträning året runt – inomhusspel ger värdefull teknikutveckling och variation i spelet.

- ✓ **Utvecklingssamtal:** När spelarna blir äldre (kring övergången till 9-mannaspel) är det lämpligt att genomföra individuella utvecklingssamtal.
- ✓ **Klubbkänsla:** Arbeta kontinuerligt med att stärka samhörighet och föreningsidentitet.
- ✓ **Uppförandekrav:** Ställ tydliga krav på hur spelarna ska uppträda och respektera lagkamrater, motståndare, domare och andra i sin omgivning



Grundpelare i Irsta IF:s verksamhet

✓ Nivåanpassade träningsgrupper

Nivåindelning får tidigast införas **under det sista året med spelformen 7 mot 7.**

Den ska alltid genomföras med **balans och hänsyn till de ordinarie träningsgrupperna**, där alla spelare fortfarande tränar tillsammans regelbundet. Syftet ska vara utveckling – aldrig selektering

✓ Samarbete mellan lag

Föreningen uppmuntrar lag i yngre åldrar att samarbeta.

Inför övergången till **9-mannaspel** förväntas lagen börja samverka mer **strukturerat**, särskilt med det äldre laget. Föreningen kallar därför till ett **gemensamt uppstartsmöte** i början av säsongen för att säkerställa god planering och samsyn.

✓ Speltid och matchning

I alla spelformer **upp till och med 9 mot 9** gäller att samtliga spelare ska få **lika mycket speltid** i alla typer av matcher – träningsmatcher, seriematcher och cupmatcher.

Det är **inte tillåtet** att toppa laget i syfte att vinna matcher i dessa åldrar.

Från och med **11 mot 11 (15 år)** är det tillåtet att spela mer resultatintriktat.

Speltiden kan då variera utifrån faktorer som:

- träningsnärvaro
- engagemang
- prestation
- attityd och uppförande
- lagets behov i matchsituationen

Målet ska fortsatt vara utveckling, men med ökat inslag av tävlingsmässighet.



Samarbeten

Här kommer lite förtydliganden från föreningen hur den ser på samarbeten med mera 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. träningsstips, upplägg av träningar, organisera roller runt laget m.m.

3 mot 3 & 5 mot 5

- 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.
- **Utökad 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 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.



Utbildningsplan

Tränarutbildning

Vi i Irsta IF stödjer och jobbar med den utbildningsplan som Svenska Fotbollsfrbundet har tagit fram. Se nedanstående tabell som förklarar utbildningsplanen för respektive ålder.

Föreningen anordnar inte utbildningarna kontinuerligt själva utan tar hjälp av Västmanlandsfotbollsfrbundet utbildningar för tränarutbildning samt andra föreningar som anordnar tränarutbildningar. Är du intresserad av att gå en utbildning kontakta kansliet på kansli@irsta.se.

Rekommendation

SvFF utbildningsstege består av följande delar för ungdomsledare:

Tränarutbildning SvFF D för spelare t o m 12 år

Tränarutbildning UEFA C (och eventuellt B) för spelare 13–19 år

Föreningens förväntan är att alla tränare i varje träningsgrupp har rätt utbildningsnivå. **Minimikravet är att 50 % av ledarna i varje träningsgrupp/lag har rätt utbildningsnivå.**

Ledare som genomgått utbildning enligt tidigare modell kan fortsätta sin utbildning enligt tabellen nedan.

Svenska Fotbollsfrbundet SvFF D – Upp till 12 år

Vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år men är också en obligatorisk instegsutbildning för alla som vill gå vidare inom Svenska Fotbollsfrbundets utbildningsprogram. Kursen består av två kursdagar å åtta timmar. Mellan kursdagarna görs ett antal webbuppgifter.

Tränarutbildning UEFA C- 13-19 år

Svenska Fotbollsfrbundets Tränarutbildning B Ungdom vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år. Materialet är en fortsättning på SvFF D inom SvFF:s utbildningsprogram. Kursen består av 4 kursdagar å åtta timmar. Mellan kursdagarna görs ett antal webbuppgifter och även mikroträffar hos andra kursdeltagare.



Utbildningsstegen



Domarutbildning

Föreningen erbjuder domarutbildning till spelare året de fyller 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. **Det är upp till tränare/lagledare att lägga in alla tilldelade träningstider på Laget.se så att man lätt kan se alla tider i Irsta IF:s gemensamma kalender.**

Ändringar i bokningarna görs genom att skicka ett mail till mattias.morin@malarenergi.se och kansli@irstaif.se. Glöm inte att meddela om matcher eller träningar flyttas. **Mattias Morin och Jesper Wigardt kansliet** är de som är ansvariga för planbokningen och nås på tele: **Mattias 073-940 50 72**
Jesper 076 – 133 71 27

Riktlinjer träningstillfällen (OBS! Detta är riktlinjer. Antalet tillgängliga tider inomhus i Irstaskolan till exempel har begränsats kraftigt under senare år med ökad aktivitet från innebandy och handboll som har förtur på inomhustider då de är vintersporter. Kan förbättras igen när Gäddeholmsskolan blir klar)

Under vintersäsong (vad föreningen står för)

Inomhus:

- ✓ 1 tillfälle/vecka

Konstgräs:

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

Grus:

De som önskar och vill ha tider, dock 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-mannalag **1-2 tillfälle/vecka**
- ✓ 7-manna lag: **2 tillfällen/vecka**
- ✓ 9 och 11-manna lag: **3 tillfällen/vecka**

Beroende på hur många lag vi har i 9-manna och 11-mannaspel som tränar på Klinta behöver vi antingen utnyttja K3 som är gräsytan till höger om grusplanen (mot åkern). Detta gäller främst yngre lag. Det blir då 2 träningar på helplan och 1 på K3. Alternativet är att man får träna på halvplan. Men den planeringen görs inför varje grässäsong utifrån antal lag.

9-mannamatcher spelas på K2

11-mannamatcher spelas på både K1 och K2 där yngre lag samt B-lag spelar på K2.



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. Nya lagsidor skapas av föreningen.



Material och kostnader

Träning och matchkläder

- Under **första året (Bollkul)** som lag (året då spelarna fyller 5 år) **får spelarna en tränings T-shirt som bekostas av föreningen.**
- **År två** (året spelarna fyller 6 år) **används T-shirten både i samband med träning och match. Om tränarna bedömer att lagen ska ha shorts och strumpor så bekostas detta av laget själva.** Strumpor och shorts ska då följa föreningens klädpolicy och vara gröna till färgen.
- **År tre** (året spelarna fyller 7 år) så lånar föreningen ut riktiga matchtröjor. **Strumpor och shorts bekostas av laget 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.
- Vi rekommenderar att lagen i samband med år fyra (året spelarna fyller 8) köper in träningskit (som sedan kan användas som reservställ). Det fyller både en bra funktion runt träningar samt bygger sammanhållning. Detta bekostas av spelarna själva. Träningskiten ska också väljas av sortimentet som föreningen har överenskommit med Intersport. Färgen på reservställena ska vara av färgen svart.
- Föreningen står för kostnaden till matchtröjorna (som får lånas). 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 inte kan återanvändas av något annat lag.

Material

- **År 2** (året då spelarna fyller 6 år) står föreningen för inköp av sjukvårdsväskor samt innehållet det grundläggande innehållet. Påfyllnad av material till sjukvårdsväskorna bekostas av lagen själva.
- Lagen erhåller övrigt träningsmaterial såsom bollar, konor och västar av föreningen. Inför varje nytt verksamhetsår genomförs en inventering av föreningen, och behov av förnyelse eller komplettering skickas in som äskande.
- Lagen ansvarar för allt tilldelat material fram till dess att laget eventuellt upphör, då materialet ska återlämnas till föreningen.
 - 3vs3: Gemensamma bollar (storlek 3), konor och västar (5–7 år)
 - 5vs5: Gemensamma bollar (storlek 3), egna konor och egna västar (8–9 år)
 - 7vs7: Egna bollar (storlek 4), konor och västar (10–12 år)
 - 9vs9: Egna bollar (storlek 4), konor och västar (13-14 år)
- **Viktigt att tränarna/ledarna meddelar kansliet om bollar går sönder. Då kan föreningen reklamera detta mot vår leverantör. Bollar är en stor kostnad för föreningen.**
- Vid eventuellt borttappade bollar får lagen själva stå för kostnaden av nya.
- Riktmärket för antal bollar per trupp får är 75% av antalet spelare, max 30 bollar. Om lagen önskar fler bollar så bekostas det av laget själva.
- Målvaktskläder
 - Från och med spelformen 5vs5 så står föreningen för en målvaktströja samt ett par handskar (max 4 uppsättningar)
 - Från och med spelformen 7vs7 så står föreningen för både byxor, tröja och handskar (max 3 uppsättningar)
- 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

- Irsta IF står för anmälningsavgiften till Fotbollens Dag. Vid sent återbud debiterar VFF en avgift på 500 kr/lag. Den kostnaden får lagen själva bekosta i så fall.
- 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 kansliet innan anmälan.
- Nycklar till anläggningarna anskaffas genom att kontakta föreningens kanslist.
- Fördelning av förråd sker under våren av kansliet.
- **Kostnad för att hyra möteslokaler för möten bekostas ej av föreningen. Det är dock gratis att använda sig av kansliets lokal samt dansbana när vädret tillåter.**



Ersättning för utlägg

Redovisning av kvitton till klubben skall göras genom att använda mallen 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 mejlas till kassören som betalar ut ersättningen inom en arbetsvecka. 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	<i>Domare match Odenserien</i>	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-



Lagkonton

Syftet med lagkonton är att samla in pengar till gemensamma cuper, resor, material, avslutningar mm. som ligger utanför det som täcks av klubben centralt. Varje lag ska ha ett lagkonto där lagets egna intäkter och kostnader hanteras.

Riktlinjer för lagkonton:

- Varje lag ska utse en, gärna två, ansvariga lagkassörer gentemot Irsta IF.
- Lagkontot hanteras genom ett bankkonto i Swedbank, där lagkassören tilldelas behörighet av Irsta IF. Behörighet beställs genom att lagets ledare mailar namn och personnummer till föreningens kassör.
- Behörighet för lagkassörer beslutas formellt av Irsta IF:s styrelse som har styrelsemöte ca. en gång/månad. Därefter behöver föreningens firmatecknare (kassör + styrelsemedlem) fysiskt besöka Swedbanks kontor i Västerås för att lägga till användare och skapa ett nytt konto. Räkna därför med att det tar två-sex veckor efter beställning till dess att lagkontot är skapat och behörigheter är tilldelade.
- Till varje lagkonto skapas ett Swish-nummer som kan användas vid olika typer av försäljning.
- Föreningen betalar alla avgifter som är knutna till lagkontot, tex. Swish-avgifter.

Varför ska varje lag ha ett lagkonto i föreningen?

- Det viktigaste syftet är att skapa trygghet för medlemmar, ledare och föräldrar i föreningen. Lagkontot finns på en plats där lagkassörer och Irsta IF har lika insyn och tillgång. Om lagkassan finns på ett privat bankkonto, kan lagkassan också försvinna i samband med dödsfall eller annan privat oförutsedd händelse.
- Det är styrelsen i Irsta IF som är ytterst ansvarig för samtliga transaktioner som sker i föreningens namn inklusive något utav föreningens lag och därmed de lagkonton som finns. Styrelsen kräver att alla transaktioner i lagkontona bokförs enligt bokföringslagen vilket sker när lagen har lagkonto i föreningen.
- Juridiskt sett tillhör lagkontona föreningen. Laget i fråga representerar alltid föreningen i alla idrottsliga sammanhang, vilket också ska vara fallet när laget uppträder i andra situationer såsom olika finansieringsverksamheter. Så fort ett lag får intäkter från extern part, försäljning etc. sker det i Irsta IF:s namn.

Lagkassan får användas till:

- Cuper (Anmälningavgifter, spelaravgift, resor, logi, mat/mellanmål mm.)
- Material (som köpts in via föreningens materialleverantör)
- Träningsläger
- Gemensamma lagaktiviteter (till exempel bowling)
- Avslutningar (fika med mera)
- Extern träning (till exempel Coerver, styrketräning, med mera)
- Externa plan/halltider
- Presenter (enligt Skatteverkets regler)
- Inköp av alkohol får ej göras av lagkassans pengar.
- Vill man använda lagkassan till något som inte är uppräknat enligt ovan måste man få ett godkännande av föreningens kassör.



Fakturering av sponsorer

- När enskilda lag behöver fakturera sponsorer sköts det av föreningen, då det är föreningen som är juridisk person.
- Faktureringsunderlag skickas till föreningens kassör som sedan fakturerar sponsorerna.
- Faktureringsunderlaget ska innehålla:
 - Vilket lag det gäller
 - Kontaktperson i laget
 - Fakturatext
 - Faktureringsadress
 - Ev. referens på fakturan
 - Betalningstid

Föreningens kassör betalar ut sponsorbeloppet till lagkontot när betalning inkommit till föreningen.



Uppstart av nya lag i Irsta IF

Uppstart av nya lag sker det året barnen fyller 5 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

Föreningen bjuder in till ett uppstartsmöte under april månad i kansliet på Klinta IP. Här presenteras föreningen lite närmare och det innebär att medverka i "Bollkul". Föreningen informerar även vad som behövs för att kunna starta upp ett lag.

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. **Vi utgår ifrån att i pojkar respektive flickor delas upp redan i uppstarten av "Bollkul", men då under förutsättning att det är tillräckligt med deltagare samt ledare för att det ska kunna genomföras på ett bra sätt.**

Vid de första tillfällena hålls träningen av tränare från föreningens befintliga lag tillsammans med de nya tilltänka tränarna.

Hör av er till **Kansliet**, mail: kansli@irstaif.se 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.



RF-SISU Idrottsutbildarna



RF-SISU Idrottsutbildarna finns till för att stimulera föreningarna till utbildning och utveckling och jobbar med folkbildning som arbetsmetod.

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.

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

För att RF-SISU 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 RF-SISU är: Anton Engström, anton.engstrom@rfsisu.se , Tele: 010-476 48 09

<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
2	Alla	Förtydliganden, justeringar och nyheter, allt i röd text.	2026-02-16 /Styrelsen
3		Uppdaterat antalet träningstider för 5-manna lag samt utökat till 4 målvaktskit för 5-manna lagen. Förtydligande runt uppstart av "Bollkul". Uppdatering gällande lokalbokning.	2026-03-29 /Mattias