

**Uppstartsträff
Ungdomsledare
Knatteskolan
2026**



Upplägg för idag:

- **Del 1 – gemensam (alla)**
 - Vad Knatteskolan är och varför den är viktig
 - Hur söndagarna funkar i praktiken
 - Roller, ansvar och hur vi jobbar tillsammans
- **Del 2 – fördjupning (ledarpar)**
 - Ansvar för grupp och träning
 - Hur ni planerar och leder passen
 - Samarbete i par och stöd runt er

👉 Målet: att ni känner er trygga inför starten på söndag



Välkommen som ungdomsledare

Mer än ett extrajobb

Knatteskolan 2026 – uppstart

- Extra pengar – absolut
- Erfarenhet av att leda och ta ansvar
- Möjlighet att växa och testa sig själv

→ Det här är början på något större än bara ett jobb



Sigtuna IF:s tre stjärnor och krona



Vi utvecklar Sigtuna IF tillsammans genom glädje och gemenskap.



Utveckling

Varje individs utveckling är unik, både som idrottare och som medmänniska. Vi bidrar alla både till vår egen, andras och föreningens utveckling



Glädje

Glädje är den känsla vi alla bidrar med i vår förening. Vår glädje kommer från passion till sporten, från lekfullhet och härlig energi



Gemenskap

Vi utvecklar den gemenskap genom att vara inkluderande och generösa mot varandra och där jämlikhet genomsyrar allt vi gör.

Verksamhetsidé för hela Sigtuna IF

Så många som möjligt och så länge som möjligt

Läs mer!



[Värdegrund för Sigtuna IF](#)

Ledarskap styr upplevelsen

Det börjar inte i övningen
– det börjar i dig

1. Din intention

- Varför är du här?
- Vad vill du ge barnen?

2. Upplevelsen

“Barnen kommer inte minnas övningen – de minns känslan”







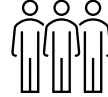

3. Syn på utveckling

“Alla kan utvecklas – det är vår utgångspunkt”

Vi tränar människor – inte bara fotbollsspelare



Roller och organisation

Lag:	F21	P21	F20	P20
Ledarpar <ul style="list-style-type: none">- Fasta ansvariga- En alltid där- Styr uppstart/avslut- Stöttar hjälptränare- Tar närvaro Spelare				
Hjälptränare <ul style="list-style-type: none">- Stöttar barnen- Driver övningar- Aktivt närvarande				

Antal hjälptränare varierar beroende på hur många barn som kommer, styrs upp innan start!

Stöttande vuxna



- Hjälper i dialog med föräldrar
- Stöttar Ledarparet
- Tar närvaro UL

**" Du är aldrig ensam –
vi gör det tillsammans"**



Så funkar det på plats

- Var på plats i tid och redo
- Hälsa på barn och föräldrar
- Håll ihop din grupp
- Visa övningar – prata kort, visa mycket
- Håll tempot uppe – lite köer, mycket boll
- Uppmuntra hela tiden

Om något händer
– be om hjälp

→ **Enkelt, tydligt och positivt**



Hur ser söndagen ut?

1. Ungdomsledare samlas vid 9.00

- Kom i tid!
- Plockar fram material och förbereder

2. Barnen börja komma vid 9.30

- Hälsa dem välkomna!
- Låt dem leka med en boll!

3. Träningen startar 9.45

- Samla alla när dem kommit och förberedelser är klara!

4. Träna och ha kul

- Se till att ha hög aktivitet, mycket boll och skratt!



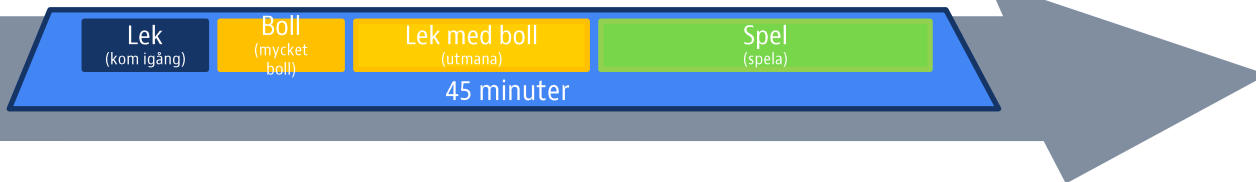
6. Samla ihop material

- Plocka med och samla ihop material

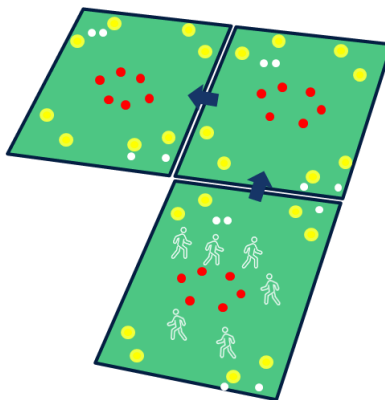
5. Träningen slutar

- Ha igång träningen 45 minuter, sluta senast 10.30
- Ha en avslutningssamling





Samling	Starta	9.30
Lek	Rörelselek	10 min
Boll	Driva boll	10 min
Lek med boll	Jaga & undvika	10 min
Spel	3v3	10 min
Avslutning	Tacka!	5 min



2-3 stationer beroende på antal barn
– samma övning eller
olika

Vi säger hela passet		
"Små touch"	"Titta upp"	"Våga prova"
Ledaren		
Visa – prata kort	Håll tempo	Uppmuntra
Maximera		
Bollberöringar	Rörelse	Glädje
Undvik		
Köer	Långa instruktioner	Stillastående

👉 "Kort snack – mycket spel"



Först: vilka som är ledarpar

- Amanda Löwenhielm
- Ana Lucia Bengtsson
- Charlotte Ljungdahl
- Emma Olovsson
- Lova Eriksson
- Saga Lindgren
- Emme Lagerdahl
- Edith Lagerdahl



Ledarteamen

	F20	F21	P20	P21
Ansvariga	Ana Lucia Bengtsson	Emma Olovsson	Amanda Löwenhielm	Charlotte Ljungdahl
	Saga Lindgren	Lova Eriksson	Emme Lagerdahl	Edith Lagerdahl
Hjälptränare	Clara von Satzger	Felice Gisslund	Alexandra Lundgren Wallberg	Estelle Liljedahl
	Ida Dahlberg	Linn Hurtig	Hamzah Govani	Jacob Clerborn
			Julia Jangbratt	Masamba Momodou Njie
			Mariella Celik	
			Muhammad Siraj	

Detta är första gångerna, hjälptränare kan komma att byta



Hur ni jobbar tillsammans (par)

- Prata ihop er innan (kort)
- Dela upp roller under passet
- Hjälp varandra under träningen
- Byt av om någon inte är där

Repetition:

Ledarpar

- Fasta ansvariga
- En alltid där
- Styr uppstart/avslut
- Stöttar hjälptränare
- Tar närvaro Spelare

→ Ni gör det tillsammans – inte själva



När det inte funkar (viktig)

- Barn som inte lyssnar → håll lugnet
- Någon som blir ledsen → ta hand om direkt
- Föräldrar → ta hjälp av vuxna
- Känns det osäkert → be om hjälp
- Fortsätt – det behöver inte bli perfekt

Om något händer
– be om hjälp

→ Det är okej att inte ha alla svar



Varför just ni?

- Ni får förtroendet att leda
- Ni får utvecklas mer
- Ni får påverka andra
- Ni får mer ansvar – och mer ersättning

→ Vi tror på er – därför får ni ansvaret



Roller och ansvar kan justeras

- Det är ett större ansvar att vara i ett ledarpar
- Känns det inte rätt → det är okej att kliva ner till hjälptränare
- Vi stämmer av längs vägen om något inte fungerar – tillsammans
- Att kliva upp i ansvar kräver mer över tid

→ Viktigast är att det fungerar för dig och gruppen



Ersättning

- Ledarpar har större ansvar → högre ersättning
- Hjälptränare stöttar och har en viktig roll

→ Olika ansvar – olika ersättning



Öppen fråga – vi behöver er

- Vi behöver fler som stöttar lag
- Finns det någon som kan tänka sig att hjälpa till?
- Eller som hellre vill vara i lagverksamheten?

→ Säg till direkt efter mötet

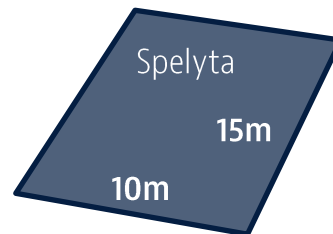


Alla: redo för söndag

- Håll det enkelt
 - Håll igång barnen
 - Se varje barn
-
- **Nästa steg:**
 - Ledarpar: stanna kvar för fördjupning
 - Frågor/extra engagemang: ta med oss efteråt



Blå tråden för Fotboll



Träningar / vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Matcher / vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid i match	Alla lika mycket & turas om att starta
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Träna och spela

Vad ska vi träna på och vad är bra att tänka på vid match

3 mot 3

6-7 år

"Jag och bollen"

Läs mer!



[Upplägg att träna och spela 3 mot 3](#)



Färdighetsträning för 3 mot 3

Anfallsspel

Färdigheter för laget i anfallsspelet

Färdigheter för spelaren i anfallsspelet

Driva

Båda fötterna

Skjuta

Vända

Extra färdigheter för målvakten i anfallsspelet



Försvarsspel

Färdigheter för laget i försvarsspelet

Färdigheter för spelaren i försvarsspelet

Bryta

Extra färdigheter för målvakten i försvarsspelet

Fotbollsfys

Aktivera hjärnan: Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar: med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

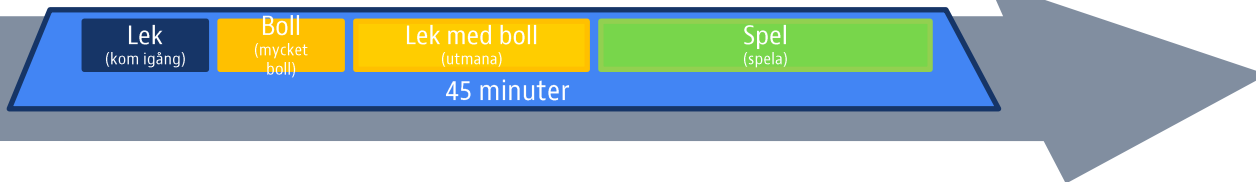
Fotbollpsykologi

Välja och prova själv: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

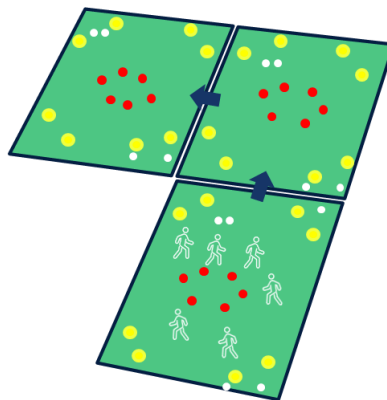
Fortsätta spela (nästa aktion): t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Vara en bra kompis: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.





Samling	Starta	9.30
Lek	Rörelselek	10 min
Boll	Driva boll	10 min
Lek med boll	Jaga & undvika	10 min
Spel	3v3	10 min
Avslutning	Tacka!	5 min



2-3 stationer beroende på antal barn
– samma övning eller
olika

Vi säger hela passet		
"Små touch"	"Titta upp"	"Våga prova"
Ledaren		
Visa – prata kort	Håll tempo	Uppmuntra
Maximera		
Bollberöringar	Rörelse	Glädje
Undvik		
Köer	Långa instruktioner	Stillastående

👉 "Kort snack – mycket spel"





Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Så sätter du upp rutorna

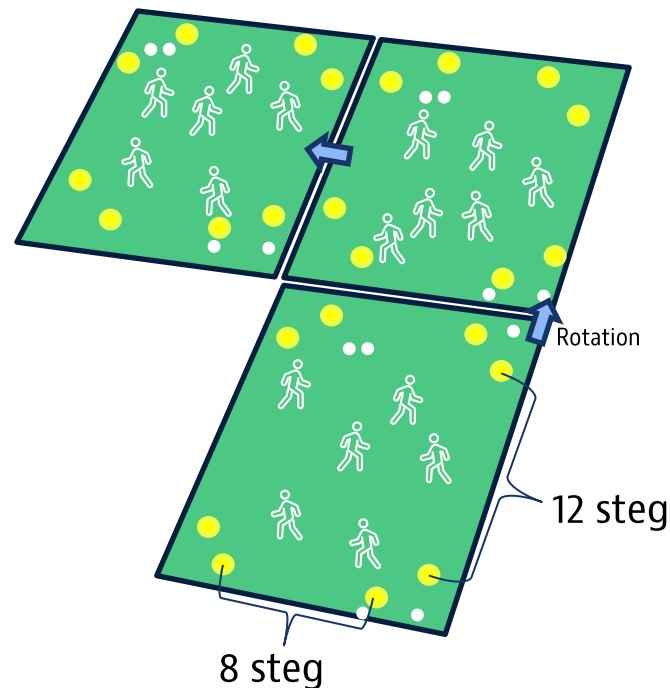
- Dela upp**
6-8 spelare per grupp
- Antal ytor**
Sätt upp 2-3 små rutor
Räkna med 6-8 spelare per ruta
Max 10 per ruta
- Bygg ytor**
ca **8 x 12 steg** mellan konorna längst ut,
Dela rutan i två med **ett litet konmål** (1 steg brett)
- Kör**
Alla startar samtidigt
Byt efter 8-10 min

Ledarroll

- Visa snabbt
- Starta direkt
- Coacha under spelet

Kom ihåg

Alla är igång	Mycket boll	Små ytor
---------------	-------------	----------



“Hellre fler små rutor än en stor”



Blå tråden för Fotboll

Lek



Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Rörelselek (spring & undvik)

Fokus

Röra sig mycket	Byta riktning	Ha kul
-----------------	---------------	--------

Varför?

Få igång kroppen	Träna koordination	Skapa energi
------------------	--------------------	--------------

Upplägg

1. Alla spelare i en yta
2. Ledare kastar/rollar bollar
3. Spelare springer och undviker
4. Byt riktning ofta
5. Fortsätt i tempo

Progression (lekbaserad)

- 1 Spring fritt
- 2 Hoppa / ändra rörelse (blir dem träffade måste dem göra en kullerbytta)
- 3 Fler bollar
- 4 Spelare kastar bollar

Koppling till SIF Spelidentitet

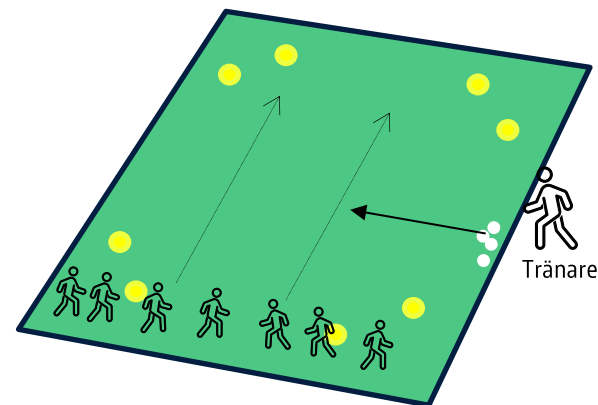
Rörelse	Koordination	Ha kul
---------	--------------	--------

Säg så här:

"Spring!"

"Byt håll!"

"Akta bollen!"



Tränare

Röra utan boll >

Passa →

Driva med boll →



Blå tråden för Fotboll

Färdighetsruta



Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Driva Boll (5-6år)

Fokus

Ha boll nära sig	Titta upp	Byta riktning
------------------	-----------	---------------

Varför?

Bli trygg med boll	Undvika krocker	Våga röra sig med boll
--------------------	-----------------	------------------------

Upplägg

1. Alla har varsin boll
2. Driv fritt i ytan
3. Undvik att krocka
4. Byt riktning ofta
5. På signal: byt yta eller uppgift

Progression (lekbaserad)

- 1 Driv fritt (grund): "Kör runt!"
- 2 Byta yta: "Byt ruta!"
- 3 Jägare: 1 jagar och försöker nudda bollar
- 4 Stanna boll: På signal: stoppa bollen snabbt
- 5 Byta tempo: Långsamt → Snabbt → Långsamt

Koppling till SIF Spelidentitet

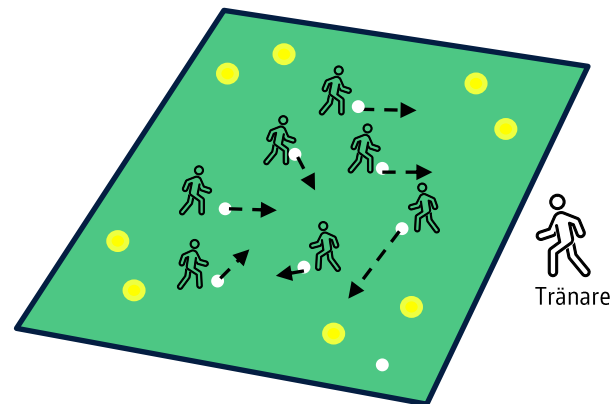
Kunna driva framåt	Ha kontroll på bollen	Våga med boll
--------------------	-----------------------	---------------

Säg så här:

"Små touch!"

"Titta upp!"

"Krocka inte!"



- Röra utan boll >
- Passa >
- Driva med boll >



Blå tråden för Fotboll

Färdighetsruta



Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Jaga & Undvika (5-6år)

Fokus

Driva bort från motståndare	Skydda bollen	Titta upp
-----------------------------	---------------	-----------

Varför?

Våga ha boll nära andra	Lära sig byta riktning	Träna på att behålla boll
-------------------------	------------------------	---------------------------

Upplägg

1. Alla spelare har boll
2. 1-2 spelare är jägare (utan boll)
3. Jägare försöker nudda bollar
4. Spelare driver bort och undviker
5. Byt jägare efter en stund

Progression (lekbaserad)

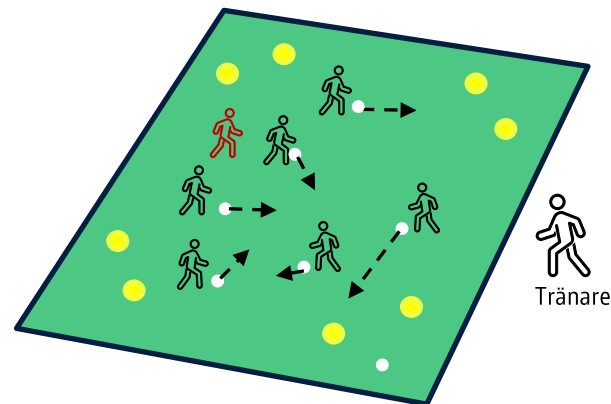
- 1 Grund: Jägare nuddar boll
- 2 Fler jägare: Svårare att undvika
- 3 Boll tappas = byt: Den som blir tagen blir jägare
- 4 Skydda boll: Jägare försöker ta bort bollen
- 5 Poäng / lek: Hur länge kan du behålla bollen?

Koppling till SIF Spelidentitet

Behålla boll	Undvika motståndare	Våga driva
--------------	---------------------	------------

Säg så här:

- "Skydda bollen!"
- "Byt håll!"
- "Titta upp – var är jägaren?"



- Röra utan boll >
- Passa >
- Driva med boll >



Blå tråden för Fotboll

Färdighetsruta



Organisation

Spelare	Material	Bollar	Ledare
6-8 per kvadrat	Platta konor	Mål en boll/spelare (annars minst 4 per kvadrat)	1 per kvadrat (fler går också)

Övning: Smålagsspel (3v3) (5-6år)

Fokus

Spela framåt	Ha boll	Göra mål
--------------	---------	----------

Varför?

Lära sig spela match	Ha kul tillsammans	Testa det man tränat
----------------------	--------------------	----------------------

Upplägg

- 3 mot 3
- Små mål
- Starta med boll i spel
- Spela fritt
- Byt lag ofta

Progression

- Fritt spel : Bara spela
- Fler mål. 2 → 4 mål (roligare och fler val)
- Starta snabbt: ny boll direkt när det blir stopp
- Alla får prova: byt lag och roller
- Lekregel: "Alla måste röra bollen innan mål" (valfritt)

Koppling till SIF Spelidentitet

Göra mål	Ta bollen	Spela tillsammans
----------	-----------	-------------------

Coach-tips

- "Spring framåt!"
- "Skjut!"
- "Ta tillbaka bollen!"

