



Träff vårdnadshavare

Spelformen 5 mot 5

KSK en ideell förening

- 650 medlemmar varav 450 aktiva spelare och ca 100 ledare
- Verksamheten 2025 hade föreningen drygt 20 lag anmälda i seriespel.
- Träningsgrupper från 5 år.
- Ideell styrelse och arbetsgrupper
- Inga anställda eller kansli så administration sköts i respektive lag
- Fotbollsansvarig med fotbollsutvecklare som stöd i varje spelform
- Backavallen är hemmaplan där spelformerna är på olika planer.
- Verksamheten bygger på ideellt engagemang med föräldrar som ledare.



Fotbollens spela, lek och lär

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play





[Länk till filmen om Fotbollen spela lek lär på Youtube](#)



Reflektera två och två

Spelformen 5 mot 5



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare



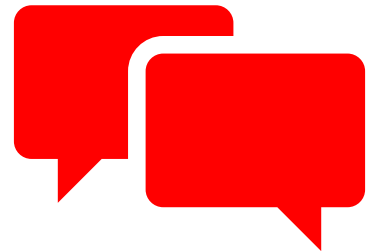
11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

Film, spelformen 5 mot 5



[Länk till filmen om Spelformen 5v5 på Youtube](#)

Hur kan jag som förälder bidra till att barnen tycker att det är roligt med fotboll?



Vad är viktigt för barn i fotboll?

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



Riktlinjer för träning

- Minst 1 ledare / 8 barn
- Korta samlingar och kort tid mellan övningar
- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel
- Koordinationsövningar med och utan boll
- Innehåll enligt spelarutbildningsplanen
 - Finns färdiga förslag på övningar och träningspass



Nationella spelformen 5 mot 5

Regler		Rekommendationer
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag 3 x 15 min vid enskild match	Lika speltid för alla Spela poolspel
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Retreatlinje	Backa till mittlinjen när MV har bollen Boll i spel när den lämnar MVs händer	
Målvakt	Målvakten får ta med händer i närheten av eget mål (ca 5 m från målet)	



Så här bedriver föreningen 5 mot 5

Träningar

- 2 ggr i veckan tisdag och torsdag
- Backavallen A-Plan

Matcher

- Sammandrag 3 ggr på våren och 3 ggr på hösten

Cup

- Riktlinjer enligt cuppolicy som finns under fliken *dokument* på hemsidan

Övrigt

- KSK dagen



Vi hjälps åt tillsammans

Det är kul att vara ledare

- spendera tid med sitt barn
- lära känna barnets kompisar
- vara med och påverka
- se och vara delaktig i barnens utveckling

"Jag är pensionär och när min fru nyligen gick bort så var jag riktigt nere och visste inte vad jag skulle göra med all tid. När mitt barnbarn frågade om jag vill vara med som ledare i hennes fotbollslag tändes min livsglädje igen. Nu kallar hela laget mig för morfar."

Janne, fotbollsmorfar

"Jag har aldrig spelat fotboll men att hoppa på ledaruppdraget för min dotter är bland det bästa jag har gjort. Alla minnen från träningar, matcher, cuper och roliga incidenter bär jag med mig resten av livet."

Helene, fotbollsmamma

"Jag har spelat mycket fotboll själv så det var självklart för mig att bli ledare för mina barn. Jag trodde aldrig att jag själv skulle lära mig så mycket av det. Att träna barn har varit bland det mest lärorika jag har gjort och är något jag verkligen rekommenderar till alla föräldrar."

Stefan, fotbollspappa



Ledarroller kring laget

Spelarutbildare

Ansvarig tränare som är utbildad och ansvarar för spelarnas utbildning och att spelarutbildningsplanen följs

Tränare

Hjälper spelarutbildaren kontinuerligt
Föräldratränare

Trygghetsledare

Trygghetsarbetet inkl. matchmiljö, matchvärdar

Administratör/Lagledare

Ansvar för kallelser till träning/match, uppdaterar laget.se och Fogis

Ett önskemål från föreningen: Föräldrakontakt

Kontakter med föräldrar kring skjutsar, arbetsinsatser på arrangemang, kiosker eller liknande

Vad vill du hjälpa till med?

Det här kan du förvänta dig av föreningen: Förmåner som ledare

- Gemenskap – glädje – utveckling
- Utbildning
- Återkommande ledarträffar
- Kläder
- Resersättning till bortamatcher



Praktiska frågor

Träningskläder

Avgifter

Fritidskortet

KickOff 23 april

KSK-dag 30 maj





Frågor?

Tack!