

Verksamhetsplan 2026

Råsunda IS P2015

Datum: 2025-11-13

Ort: Solna

Innehållsförteckning

1. Målsättning och Värdegrund	3
2. Spelare	3
3. Träningsnärvaro och Deltagande i Matcher	3
4. Tränings- och Tävlingsverksamhet	4
5. Tränings- och Matchrutiner samt Ordningsregler.....	5
6. Material och kläder	5
7. Sanktioner vid Regelbrott.....	6
8. Försäkringar	6
9. Ekonomi.....	6
10. Organisation	7

1. Målsättning och Värdegrund

Vår verksamhet syftar till att utveckla spelarnas tekniska, fysiska och mentala färdigheter inom fotboll, samtidigt som vi främjar god laganda, respekt och glädje i alla aspekter av vår verksamhet. Vi strävar efter att varje spelare ska utvecklas individuellt, samtidigt som de bidrar till laget och visar respekt för medspelare, motståndare, domare och ledare.

Vi har nolltolerans mot olämpligt språkbruk, diskriminering, mobbning eller kränkande beteende. Allt deltagande i träningar och matcher förutsätter att spelarna uppträder sportsligt och med respekt för både regler och andra människor.

2. Spelare

Lagets trupp består av **16 spelare**¹. Under perioden nov-feb månad finns det möjlighet för provträning för andra spelare. Vid intresse för provspel ska **lagledaren kontaktas** i förväg, och provspel måste alltid **godkännas av huvudtränaren** innan spelaren får delta i någon träning eller match med laget.

Adel Agering Fröstell
Adrian Banda
Alessandro Millares Sarraf
Alfred Sundström
Andre Nademi
Charlie Markestad-Bohman
Ivan Lagebro
Jack Govers
Julian Beshier
Leonardo Hidalgo Suarez
Novak Miodrag Giuricici
Ömer Seha Kanik
Selim Dincer
Vide Lundberg
Vraj Bhuta
Yasin Zatara

Provträning och Lagbyte

Spelare som önskar provträna med andra lag eller har för avsikt att lämna laget ska meddela detta till både lagledaren och huvudtränaren i god tid. Detta för att kunna hantera eventuella förändringar i truppen och säkerställa en smidig övergång för alla parter.

3. Träningsnärvaro och Deltagande i Matcher

För att skapa en stark laganda och säkerställa spelarnas utveckling, ställer vi krav på träningsnärvaro. För att vara aktuell för att delta i matcher och cuper kräver vi att spelaren har minst **67 %**

¹ Uppdaterad 2025-08-27

träningsnärvaro² under en viss period. Vid frånvaro är det viktigt att detta meddelas huvudtränaren i god tid. Undantag kan göras vid särskilda skäl såsom skada eller sjukdom, men det ska kommuniceras tydligt till huvudtränaren.

Utöver träningsnärvaron kräver vi också att spelarna är tillgängliga för matcher. Om en spelare återkommande tackar nej eller inte deltar på matcher som de blivit uttagna till, utan giltiga skäl såsom sjukdom eller skada, påverkar det spelarens plats i truppen. Vid upprepade fall av otillgänglighet för matcher kan spelaren förlora sin plats, då detta påverkar lagets planering, spelarnas utveckling och vår möjlighet att organisera välfungerande och lärorika matcher och cuper.

Vi har ett begränsat antal platser i laget och ett ökande intresse från nya spelare som vill engagera sig i träningar och matcher. Spelare som har låg träningsnärvaro utan särskilda skäl och inte visar ett kontinuerligt engagemang kan komma att ersättas av nya spelare som vill delta aktivt i verksamheten. Om en spelare har återkommande låg närvaro och inte förbättrar sin närvaro efter dialog med tränarna, kan beslut fattas om att spelaren får lämna sin plats i laget.

Denna princip tillämpas för att säkerställa att vi har en engagerad och träningsvillig trupp, där alla spelare får rätt utvecklingsmöjligheter och laget kan planera verksamheten på bästa sätt. Beslut om att en spelare behöver lämna truppen fattas av tränarstaben i samråd med lagledningen och kommuniceras i god tid till berörda spelare och föräldrar.

4. Tränings- och Tävlingsverksamhet

Förväntad närvaro vid både träning och tävling är **100%**. Det är fullt tillåtet att delta i andra idrotter och aktiviteter, men det är viktigt att detta sker med en öppen dialog med tränarna.

År 2026 spelar vi **7-manna i S:t Eriks-Cupen**, vilket innebär att vi behöver kalla fler spelare till varje match. Därför är det extra viktigt att spelarna är tillgängliga under säsongen för att säkerställa att laget har tillräckligt med spelare till matcherna. S:t Eriks-cupen spelas vanligtvis under perioden från april till oktober, med ett sommaruppehåll under juli månad. Exakta start- och slutdatum kommuniceras ut under mars månad.

Spelare kommer att kallas till både matcher och cuper baserat på deras individuella nivå och utveckling. Syftet med detta är att säkerställa att varje spelare får bästa möjliga förutsättningar för att utvecklas i en miljö som utmanar och stimulerar deras färdigheter. Denna nivåanpassning gäller både för matcherna i **S:t Eriks-Cupen** och vid cuper, där vi strävar efter att ge spelarna bästa möjliga match- och cupupplevelse för deras utvecklingsnivå.

Säsong 2026 spelar vi i **S:t Eriks-Cupen** med två lag i P2015-serien (7v7). Vid matcher kallas maximalt **9-10 spelare** per match till 7v7. Laguppställningar sker baserat på både åldersgrupp och behov av mixade lag, samt enligt dispensreglerna för yngre spelare.

Extra **nivåanpassade träningsmatcher** erbjuds under säsongen. Detta ger spelarna möjlighet att utvecklas i matchspel och utveckla sina individuella färdigheter samt taktiskt kunnande

² Genomsnittlig träningsnärvaro hösten 2025 var 80%

5. Tränings- och Matchrutiner samt Ordningsregler

För att skapa en väl fungerande och säker miljö för spelarna är följande rutiner och regler viktiga att följa:

Träningsrutiner:

- Spelare ska alltid **komma i tid** och vara förberedda för att delta aktivt på träningarna.
- Rätt utrustning är obligatorisk: **benskydd** och **Råsunda-kläder med sponstryck** ska alltid bäras.
- **Smycken, accessoarer och klockor** är inte tillåtna under träningar och matcher, då de kan utgöra en risk för skador på både spelaren själv och andra.
- Spelare förväntas visa **respekt** för tränare, medspelare, domare och motståndare, samt bidra med en positiv inställning och attityd.
- **Besvara kallelser** till både träningar och matcher senast innan den angivna deadlinen, så att tränarna kan planera aktiviteter på ett smidigt sätt.
- Föräldrar ska inte tillträda träningsplanen eller ge instruktioner under träningarna, utan hålla sig på lämpligt avstånd. Om behov finns av hjälp från någon förälder under träningen kontaktar huvudtränaren den personen direkt.

Föräldraansvar:

- Se till att barnet kommer i tid och har med sig rätt utrustning, inklusive benskydd och Råsunda-kläder.
- Vid sjukdom eller skada ska barnet **avstå från träning och match** för att inte riskera sin hälsa.
- Informera alltid tränarna om barnet inte kan delta i träning eller match i god tid.
- Hjälp barnet att planera andra aktiviteter och läxor så att de inte kolliderar med träningar och matcher.

Matchrutiner:

- Endast tränarna ansvarar för att ge taktiska instruktioner och coachning under matcher.
- Föräldrar och anhöriga uppmanas att **heja och uppmuntra laget** på ett positivt sätt utan att blanda sig i spelet eller ge instruktioner till spelarna.
- **Respekt för domare** och motståndarlag är av högsta vikt. Kritik mot domslut accepteras inte, och alla ska visa ett sportsligt uppträdande både på och utanför planen.
- Det är roligt att vinna. Men prestation och utveckling är viktigare än resultat.
- Som publik står du på den långsida där ledare och avbytare inte är.
- Uppmuntra inte bara ditt eget barn utan hela laget vid match, i med- och motgång.
- Var en god förebild för barnen genom att själv uppträda sportsligt mot motståndarlag och domare.

6. Material och kläder

För att skapa en enhetlig och professionell laganda är det viktigt att alla spelare använder Råsunda IS officiella tränings- och matchkläder.

- Spelare ska bära Råsunda-kläder med sponstryck vid alla träningar, matcher och cuper.

- Träningskläder beställs via föreningens officiella samarbetspartner Teams Sales Stadium och bekostas av respektive spelare. Kontakta materialansvarig.
- Träningskläder ska hållas hela och rena. Trasiga eller slitna plagg bör ersättas vid behov.
- Matchtröjor tillhandahålls av laget och ska återlämnas om spelaren lämnar laget.
- Benskydd är obligatoriskt vid alla träningar och matcher.
- Material såsom matchbollar, koner, västar och övrig utrustning ansvarar tränarstaben för. Materialet ska användas varsamt och lämnas tillbaka efter varje aktivitet.

7. Sanktioner vid Regelbrott

Vid upprepade brott mot föreningens regler, såsom dåligt språkbruk eller bristande träningsnärvaro, kan sanktioner införas, inklusive uteslutning från matcher och cuper. Dessa beslut fattas av tränarna i samråd med lagledningen och kommuniceras till spelare och föräldrar i förväg.

8. Försäkringar

Alla spelare är försäkrade genom Råsunda IS hos Folksam under förutsättning att medlemsavgiften har betalats. Vid skada ansvarar spelaren eller målsman för att själv kontakta Folksam Råd och Vård på telefon 020-444 111.

9. Ekonomi

Som deltagare inom Råsunda IS finns det tre olika avgifter att förhålla sig till:

- **Medlemsavgiften** (350 kr³) och **aktivitetsavgiften** (1 850⁴ kr) hanteras av Råsunda IS (kansliet).
- **Avgiften för lagkassan** (1 500 kr) hanteras av lagets kassör.

Dessa är tre olika inbetalningar med olika mottagare. Medlems- och aktivitetsavgiften.

Lagavgiften går dels till lagets gemensamma verksamhet och dels till den enskilda spelarens spelarpott. När en spelare lämnar laget överförs spelarens pott tillbaka till lagets gemensamma kassa och återbetalas inte till den enskilda spelaren. Avgiften till lagkassan används uteslutande för lagets sportsliga verksamhet och hanteras av lagets kassör.

Avgiften är satt till 1 500 kr per spelare och betalas in senast den **29 februari 2026** (via Swish till kassören). Spelare som inte betalar denna avgift kan endast delta i lagets träningsverksamhet och seriespel. Övriga aktiviteter är beroende av en fungerande lagkassa.

80 % av lagkassan ska finansieras genom **sponsorer** eller **intäktsbringande aktiviteter**. Den totala kostnaden per spelare för säsongen 2026 uppgår preliminärt till 5 000 kr, varav 1 500 kr tas in via lagkassan och resterande del, dvs. 4 000 kr, behöver täckas genom sponsorer och intäktsbringande aktiviteter.

- **Sponsorer:** Sponsring innebär att laget genom kansliet kan fakturera ett företag för sponsorpengar. Sponsringsintäkterna fördelas dels till lagets gemensamma verksamhet och dels till spelarnas individuella spelarpott. När en spelare avslutar sitt deltagande i laget

³ Avgift 2025

⁴ Avgift 2025

återgår spelarens pott till lagets gemensamma verksamhet. Kontakta sponsoransvarig om du eller någon du känner är intresserad av att sponsra laget.

- **Intäktbringande aktiviteter:** Detta inkluderar klubbens erbjudanden, såsom försäljning av bingolotter, Sverigelotter, påskägg, och gemensamma arbeten runt turneringar. Föräldrar ska inte stå för kostnaderna för dessa aktiviteter.

Denna plan är utformad för att ge varje spelare de bästa förutsättningarna för utveckling inom fotbollen, samtidigt som vi skapar en positiv och respektfull miljö för både spelare och föräldrar.

10. Organisation

Lagets organisation bygger på att föräldrar till barnen hjälper till i olika roller för att verksamheten ska fungera smidigt. Vi har vakanser som behöver fyllas av föräldrar för att skapa de bästa förutsättningarna för barnen. Om du är intresserad av att ta på dig en roll eller har några frågor, kontakta någon av lagledarna.

Roll	Namn	Telefon	Mail	Kommentar
Lagledare	Ali Nademi	0734230051	Ali.nademi@if.se	Deltar regelbundet
Huvudtränare	Mazdak Millares Sarraf	0727153007	mazdak@hotmail.com	Deltar regelbundet
Assisterande tränare	Robert Giuricici	0706448708	Robertgiuricici@gmail.com	Deltar regelbundet
Materialansvarig	Mazdak Millares Sarraf	0727153007	mazdak@hotmail.com	Deltar regelbundet

Social media	Samira Toghanian	0768892778	Samira.Toghanian@pfizer.com	Stöttar laget vid behov
Kassör	Therese Sundström	0704564515	therese1984@gmail.com	Stöttar laget vid behov
Målvaktstränare	Steve Govers	0739370875	steve.govers@mimu.be	Stöttar laget vid behov
Assisterande lagledare	Birol Kanik	0738513420	kanikbirol@gmail.com	Stöttar laget vid behov
Sponsring	Steve Govers	0739370875	steve.govers@mimu.be	Stöttar laget vid behov
Försäljningsansvarig	Vakant			Stöttar laget vid behov