



# **UNGDOM & AKADEMI**

## **VERKSAMHETSMANUAL**

### **2026**



|                                       |           |
|---------------------------------------|-----------|
| <b>BARNKONVENTIONEN</b>               | <b>4</b>  |
| <b>VERKSAMHETSIDÉ &amp; VISION</b>    | <b>8</b>  |
| <b>MÅLSÄTTNING UNGDOM</b>             | <b>10</b> |
| <b>MÅLSÄTTNING POJKAKADEMI</b>        | <b>12</b> |
| <b>MÅLSÄTTNING FLICKAKADEMI</b>       | <b>14</b> |
| <b>MEDLEM- &amp; TRÄNINGSAVGIFTER</b> | <b>16</b> |
| <b>ANTAL SPELARE PER LAG</b>          | <b>20</b> |
| <b>ANTAL LEDARE PER LAG</b>           | <b>24</b> |
| <b>LEDARE UTBILDNING</b>              | <b>28</b> |
| <b>ANTAL FÖRÄLDRAROLLER PER LAG</b>   | <b>32</b> |

|                                 |           |
|---------------------------------|-----------|
| <b>SÄSONGSPLANERING</b>         | <b>36</b> |
| <b>SPELFORMER</b>               | <b>40</b> |
| <b>SERIESPEL</b>                | <b>44</b> |
| <b>ANTAL LAG TILL SERIESPEL</b> | <b>48</b> |
| <b>ANTAL TRÄNINGAR</b>          | <b>50</b> |
| <b>TRÄNINGSLÄNGD</b>            | <b>54</b> |
| <b>CUPER &amp; TURNERINGAR</b>  | <b>58</b> |
| <b>MATCHTRUPP</b>               | <b>62</b> |
| <b>SPELTID</b>                  | <b>66</b> |
| <b>NÄRVARO</b>                  | <b>70</b> |
| <b>UTVECKLINGSSAMTAL</b>        | <b>76</b> |
| <b>MEDVERKAN</b>                | <b>80</b> |
| <b>LAGKASSA</b>                 | <b>84</b> |



Jönköpings Södra IF följer barnkonventionen genom att arbeta med SvFF:s styrdokument, exempelvis "Fotbollens spela, lek och lär". Dessa tar i sin tur avstamp i barns lika värde och rättigheter. Från och med 2020 blev Barnkonventionen lag i Sverige och Jönköpings Södra IF har i samband med det sett över vad det innebär för vår verksamhet.

Det ursprungliga syftet med Barnkonventionen, som antogs i FN:s generalförsamling 1989, var att säkerställa att regeringar arbetade för att tillgodose barns rättigheter. På Unicefs hemsida beskrivs Barnkonventionens struktur och upplägg enligt följande:

"Det finns 54 artiklar som alla är lika viktiga och utgör en helhet, men det finns fyra grundläggande principer som alltid ska beaktas när det handlar om frågor som rör barn.

Dessa fyra principer är 2, 3, 6 och 12.

Jönköpings Södra IF arbetar aktivt för att följa barnkonventionen och specifikt dessa fyra grundprinciper.

Exempel på frågeställningar som kontinuerligt lyfts fram i våra diskussioner – med koppling till dessa grundprinciper är:

- Är vår verksamhet trygg för barn?
- Är alla barn välkomna i Jönköpings Södra IF oavsett kön, hudfärg, språk, sexuell läggning eller funktionsnedsättning?
- Har flickor och pojkar lika mycket rättigheter?
- Ges alla förutsättningar att vara med?
- Sker det toppning och i så fall från vilken ålder, med vilket syfte och hur hanterar vi spelarnas välmående när det sker?

Det viktigaste i Jönköpings Södra IF verksamhet kan summeras med att barns välmående alltid ska vara i centrum.



## **ARTIKEL 2: ALLA BARN HAR SAMMA RÄTTIGHETER OCH SAMMA VÄRDE**

Fotbollen ska vara lika öppen och tillgänglig för alla, oavsett kön, hudfärg, språk, sexuell läggning eller funktionsnedsättning. Detta är en princip om icke-diskriminering.

## **ARTIKEL 3: BARNETS BÄSTA SKA KOMMA I FÖRSTA HAND VID ALLA BESLUT SOM RÖR BARN**

Barnets bästa betyder att vuxna och barn tillsammans skapar en miljö där barnet har roligt, koncentrerar sig och gör sitt bästa, men inte pressas för hårt av tränare och föräldrar. Det kan också handla om varierade träningar där lärande står i centrum.

## **ARTIKEL 6: ALLA BARN HAR RÄTT TILL LIV OCH UTVECKLING**

Alla barn har rätt att utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och idrottsligt.

## **ARTIKEL 12: ALLA BARN HAR RÄTT ATT UTTRYCKA SIN MENING OCH FÅ DEN RESPEKTERAD**

Alla barn har rätt till delaktighet, inflytande över träningen, att få komma till tals och att fatta egna beslut. Konventionens huvudprinciper går alltså att överföra direkt till fotbollsverksamheten och utgör grunden i SvFF:s förhållningssätt

## **ARTIKEL 15: BARN HAR RÄTT ATT STARTA OCH DELTA I FÖRENINGAR OCH ORGANISATIONER**

Alla barn har rätt att vara med i föreningar och organisationer, så länge det sker på ett fredligt sätt. I Jönköpings Södra IF är alla barn välkomna att vara med och spela fotboll. Vi värnar om att alla ska känna tillhörighet, gemenskap och glädje i vår grönvita förening.

## **ARTIKEL 31: VARJE BARN HAR RÄTT TILL LEK, VILA OCH FRITID**

Alla barn har rätt till lek, vila och fritid. I Jönköpings Södra IF ska det vara roligt att spela fotboll. Vi tar också hänsyn till att barn behöver balans mellan träning, vila, skola och andra aktiviteter.



## VERKSAMHETSIDÉ

Vårt uppdrag är att med fotbollen som verktyg och stort lokalt engagemang utveckla och utbilda våra barn och ungdomar – inte bara som fotbollsspelare. Vi vill se till att de som bor i Jönköping kan engagera sig i och på Stadsparksvallen ta del av herr- och damfotboll på högsta nationell nivå. Vi vill göra samhällsnytta, skapa affärsnytta och särskilt vara en familjär gemenskap som tar sin utgångspunkt i – men samtidigt sträcker sig bortom – intresset för och kärleken till fotbollen, Jönköping och föreningen.



## VISION

Vi ska vara en ledande miljö för fotbollsutbildning i Småland, där barn och ungdomar får växa både som spelare och människor. Med hjärta, hårt arbete och ödmjukhet ska vi skapa trygga, utmanande och inspirerande miljöer där varje individ ges möjlighet att nå sin fulla potential.

Vi vill fostra framtidens spelare till våra A-lag och samtidigt ge alla våra barn och ungdomar en meningsfull fotbollstid fylld av gemenskap, glädje och livslång kärlek till Jönköpings Södra IF.



## VÄRDEGRUND & TRYGG FOTBOLL

| MÅLSÄTTNING                                                 | KPI                                                                       | MÅL  |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|
| Alla lagen skall ha minst två värdegrundsaktiviteter per år | Antal lag som genomfört två eller flera värdegrundsaktiviteter per år (%) | 100% |
| Noll inkomna trygghetsärenden                               | Antal inkomna trygghetsärenden                                            | 0    |

## SPELARE

| MÅLSÄTTNING                                                                   | KPI                                                                                                 | MÅL  |
|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|------|
| Öka antalet spelare som uppnår närvaroförväntningarna                         | Antalet spelare som uppfyllt närvaroförväntningarna (%)                                             | 100% |
| Alla spelare skall ha tillräckligt många utvecklingssamtal per säsong         | Antalet spelare i % som har uppnått antalet utvecklingssamtal som önskas per säsong i åldersgruppen | 100% |
| Pojkakademi 13 år skall bestå av minst 75% spelare från vår ungdomsverksamhet | Antal spelare i % i vårt Pojkakademi 13 år som kommer från Ungdom                                   | 75%  |
| Pojkakademi 16 år skall bestå av minst 50% spelare från vår ungdomsverksamhet | Antal spelare i % i vårt Pojkakademi 16 år som kommer från Ungdom                                   | 50%  |
| Pojkakademi 19 år skall bestå av minst 25% spelare från vår ungdomsverksamhet | Antal spelare i % i vårt Pojkakademi 19 år som kommer från Ungdom                                   | 25%  |

## LEDARE

| MÅLSÄTTNING                         | KPI                                                                              | MÅL    |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Öka antalet ledare                  | Antalet ledare/lag                                                               | 3      |
| Öka utbildningsnivån på alla ledare | Antalet i % ledare som har föreningens önskade utbildningsnivå för åldersgruppen | 75%    |
| Öka kontinuiteten bland våra ledare | Snitt år som ledare har varit i vår verksamhet                                   | 2,5 år |

## TRÄNINGAR

| MÅLSÄTTNING                                                 | KPI                                              | MÅL  |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|
| Alla lag skall träna önskat antal träning för åldersgruppen | Antal lag i % som uppnått önskat antal träningar | 100% |

## EKONOMI

| MÅLSÄTTNING                               | KPI                              | MÅL |
|-------------------------------------------|----------------------------------|-----|
| Öka omsättningen med 10% i Ungdom årligen | Omsättningsökningen i Ungdom i % | 10% |



## VÄRDEGRUND & TRYGG FOTBOLL

| MÅLSÄTTNING                                                 | KPI                                                                       | MÅL  |
|-------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|------|
| Alla lagen skall ha minst två värdegrundsaktiviteter per år | Antal lag som genomfört två eller flera värdegrundsaktiviteter per år (%) | 100% |
| Noll inkomna trygghetsärenden                               | Antal inkomna trygghetsärenden                                            | 0    |

## SPELARE

| MÅLSÄTTNING                                                                            | KPI                                                                                                 | MÅL   |
|----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| Minst två spelare skall flyttas upp till Herr varje år                                 | Antal spelare som går vidare till Herr per år                                                       | 2     |
| Uppflyttade akademispelare de tre senaste åren skall spela minst 5 400 minuter i Herr. | Antal minuter som uppflyttade akademispelare spelat under året.                                     | 5 400 |
| Öka antalet spelare från föreningen i Smålandslaget                                    | Antalet spelare som spelat med Smålandslaget                                                        | 2     |
| Tre spelare som spelat i landslaget innan 2029                                         | Antalet spelare som spelat med Landslaget                                                           | 3     |
| Alla spelare skall ha en IUP                                                           | Antalet spelare i % som har en IUP                                                                  | 100%  |
| Alla spelare skall ha tillräckligt många utvecklingssamtal per säsong.                 | Antalet spelare i % som har uppnått antalet utvecklingssamtal som önskas per säsong i åldersgruppen | 100%  |

## LEDARE

| MÅLSÄTTNING                         | KPI                                                                              | MÅL |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|-----|
| Öka utbildningsnivån på alla ledare | Antalet i % ledare som har föreningens önskade utbildningsnivå för åldersgruppen | 75% |
| Öka kontinuiteten bland våra ledare | Snitt år som ledare har varit i vår verksamhet                                   | 2   |

## TRÄNINGAR

| MÅLSÄTTNING                                                 | KPI                                              | MÅL  |
|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|------|
| Alla lag skall träna önskat antal träning för åldersgruppen | Antal lag i % som uppnått önskat antal träningar | 100% |

## MATCHER

| MÅLSÄTTNING                                                                                                        | KPI                                                               | MÅL |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------|-----|
| P16 & P17 skall spela i Allsvenskan & P19 skall spela i Superettan eller högre för bästa möjliga utbildningsmiljö. | Antal lag i P16 & P17 Allsvenskan och P19 Superettan eller högre. | 3   |
| P15, P16 & P17 skall vinna DM                                                                                      | Antal lag som vunnit DM.                                          | 3   |
| Alla lagen skall spela minst 15 nationella matcher mot andra SEF-klubbar.                                          | Antal lag som spelat minst 15 nationella matcher.                 | 6   |

## EKONOMI

| MÅLSÄTTNING                                | KPI                               | MÅL |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|-----|
| Öka omsättningen med 10% i Akademi årligen | Omsättningsökningen i Akademi i % | 10% |



## VÄRDEGRUND & TRYGG FOTBOLL

| MÅLSÄTTNING                                                 | KPI                                                                   |
|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| Alla lagen skall ha minst två värdegrundsaktiviteter per år | Antal lag som genomfört två eller flera värdegrundsaktiviteter per år |
| Noll inkomna trygghetsärenden                               | Antal inkomna trygghetsärenden                                        |

## SPELARE

| MÅLSÄTTNING | KPI |
|-------------|-----|
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |
|             |     |

## LEDARE

| MÅLSÄTTNING                         | KPI                                                                              |
|-------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------|
| Öka utbildningsnivån på alla ledare | Antalet i % ledare som har föreningens önskade utbildningsnivå för åldersgruppen |
| Öka kontinuiteten bland våra ledare | Snitt år som ledare har varit i vår verksamhet                                   |

## TRÄNINGAR

| MÅLSÄTTNING                                                 | KPI                                            |
|-------------------------------------------------------------|------------------------------------------------|
| Alla lag skall träna önskat antal träning för åldersgruppen | Antal lag i som uppnått önskat antal träningar |

## MATCHER

| MÅLSÄTTNING | KPI |
|-------------|-----|
|             |     |
|             |     |
|             |     |

## EKONOMI

| MÅLSÄTTNING                                | KPI                               |
|--------------------------------------------|-----------------------------------|
| Öka omsättningen med 10% i Akademi årligen | Omsättningsökningen i Akademi i % |



## VAD INGÅR I MEDLEMSAVGIFTEN

Medlemsskap i Jönköpings Södra IF

Försäkring

Biljetter till JSIF Dam- och Herrmatcher

## VAD INGÅR I TRÄNINGSAVGIFTEN

Tävlingsavgifter (cup/serieanmälan)

Lokal- & planhyror

Match- & träningstider enligt schema

Material till träning & match

Sjukvårdsväska

Cupbidrag

Domarkostnader

Matchställ (lånas under säsongen)

Rabatterade profilkläder via Intersport

SportAdmin

Lagfotografering

OH-kostnader för kansli - Service, administration, sportslig personal

Föreningsadministration i form av träningstider, material, laghantering, ekonomi

Ledararrangemang - Utbildningsveckor, ledarutbildning & annan fortbildning

Ledaromsorg i form av utbildningar och tränarkläder



| ÅLDER               | MEDLEMSAVGIFT | TRÄNINGSAVGIFT |
|---------------------|---------------|----------------|
| Fotbollsskolan 4 år | 250 kr        | 0 kr           |
| Fotbollsskolan 5 år | 250 kr        | 0 kr           |
| Ungdom 6 år         | 250 kr        | 1 250 kr       |
| Ungdom 7 år         | 250 kr        | 1 250 kr       |
| Ungdom 8 år         | 250 kr        | 1 750 kr       |
| Ungdom 9 år         | 250 kr        | 1 750 kr       |
| Ungdom 10 år        | 250 kr        | 2 250 kr       |
| Ungdom 11 år        | 250 kr        | 2 250 kr       |
| Ungdom 12 år        | 250 kr        | 2 250 kr       |
| Ungdom 13 år        | 250 kr        | 2 750 kr       |
| Ungdom 14 år        | 250 kr        | 2 750 kr       |
| Ungdom 15 år        | 250 kr        | 2 750 kr       |
| Ungdom 16 år        | 250 kr        | 2 750 kr       |
| Ungdom 17 år        | 250 kr        | 2 750 kr       |
| Ungdom 19 år        | 250 kr        | 2 750 kr       |



## VAD INGÅR I MEDLEMSAVGIFTEN

Medlemsskap i Jönköpings Södra IF

Försäkring

Biljetter till JSIF Dam- och Herrmatcher

## VAD INGÅR I TRÄNINGSAVGIFTEN

Tävlingsavgifter (cup/serieanmälan)

Lokal- & planhyror

Match- & träningstider enligt schema

Material till träning & match

Sjukvårdsväska

Cupbidrag

Domarkostnader

Matchställ (lånas under säsongen)

Rabatterade profilkläder via Intersport

SportAdmin

Lagfotografering

OH-kostnader för kansli - Service, administration, sportslig personal

Föreningsadministration i form av träningstider, material, laghantering, ekonomi

Ledararrangemang - Utbildningsveckor, ledarutbildning & annan fortbildning

Ledaromsorg i form av utbildningar, tränarkläder

Arvoderade tränare

Resor till bortamatcher (16-19 år)

| ÅLDER              | MEDLEMSAVGIFT | TRÄNINGSAVGIFT |
|--------------------|---------------|----------------|
| Pojkakademi 13 år  | 250 kr        | 3 750 kr       |
| Pojkakademi 14 år  | 250 kr        | 3 750 kr       |
| Pojkakademi 15 år  | 250 kr        | 3 750 kr       |
| Pojkakademi 16 år  | 250 kr        | 4 750 kr       |
| Pojkakademi 17 år  | 250 kr        | 4 750 kr       |
| Pojkakademi 19 år  | 250 kr        | 4 750 kr       |
| Flickakademi 13 år | 250 kr        | 3 750 kr       |
| Flickakademi 14 år | 250 kr        | 3 750 kr       |
| Flickakademi 15 år | 250 kr        | 3 750 kr       |
| Flickakademi 16 år | 250 kr        | 4 750 kr       |
| Flickakademi 17 år | 250 kr        | 4 750 kr       |
| Flickakademi 19 år | 250 kr        | 4 750 kr       |



I Jönköpings Södra IF vill vi att alla barn som vill spela fotboll ska känna sig välkomna hos oss. Vår förening bygger på gemenskap, glädje och möjlighet till utveckling för alla.

Samtidigt har vi ett stort ansvar att erbjuda en trygg, meningsfull och kvalitativ fotbollsutbildning. Därför är antalet platser i vissa träningsgrupper kopplat till hur många ledare och resurser vi har tillgängliga. Vi vill säkerställa att varje spelare får den tid, uppmärksamhet och utveckling de har rätt till.

Vår ambition är alltid att hitta lösningar för att så många som möjligt ska kunna spela i Jönköpings Södra IF. Därför arbetar vi aktivt för att rekrytera fler ledare och stärka vår verksamhet.

## **FOTBOLLSSKOLAN 4-5 ÅR**

Öppen året runt i mån av plats per ledare

## **UNGDOM 6-9 ÅR**

- **28 februari** öppet för nya anmälningar i mån av plats per ledare.

**1 mars - 30 april** tar vi emot spelare för att fylla upp till poolspel anmälda lag.

**1 maj - 31 oktober** tar vi i regel inte emot nya anmälningar.

## **UNGDOM 10-19 ÅR**

- **31 januari** öppet för nya anmälningar i mån av plats per ledare.

**1 februari - 31 mars** tar vi emot spelare för att fylla upp till seriespel anmälda lag.

**1 april - 31 oktober** tar vi i regel inte emot nya spelare.

| ÅLDER               | ANTAL SPELARE / LEDARE  |
|---------------------|-------------------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Max 6 spelare / ledare  |
| Fotbollsskolan 5 år | Max 6 spelare / ledare  |
| Ungdom 6 år         | Max 6 spelare / ledare  |
| Ungdom 7 år         | Max 6 spelare / ledare  |
| Ungdom 8 år         | Max 7 spelare / ledare  |
| Ungdom 9 år         | Max 7 spelare / ledare  |
| Ungdom 10 år        | Max 8 spelare / ledare  |
| Ungdom 11 år        | Max 8 spelare / ledare  |
| Ungdom 12 år        | Max 8 spelare / ledare  |
| Ungdom 13 år        | Max 12 spelare / ledare |
| Ungdom 14 år        | Max 12 spelare / ledare |
| Ungdom 15 år        | Max 16 spelare / ledare |
| Ungdom 16 år        | Max 16 spelare / ledare |
| Ungdom 17 år        | Max 16 spelare / ledare |
| Ungdom 19 år        | Max 16 spelare / ledare |



I Jönköpings Södra IF:s akademi är målet att ge spelare en högkvalitativ fotbollsutbildning med tydlig struktur, individanpassad träning och långsiktig utveckling. För att säkerställa rätt förutsättningar och hög kvalitet på träning, matchning och ledarskap är antalet platser i akademien begränsat.

Urvalet baseras på ambition, träningsnärvaro, utvecklingspotential och inställning – inte enbart på nuvarande nivå. Vi söker spelare som har viljan att träna målmedvetet, ta ansvar för sin utveckling och som vill bidra till lagets gemenskap.

Akademien ska vara en plats för spelare som strävar efter att nå sin fulla potential, med sikte på att en dag spela i Jönköpings Södra IF:s seniorlag eller på hög nivå i andra miljöer.

## **AKADEMI 13 ÅR**

**Oktober/November** öppet provspel

**November/December** fastställande av truppen

## **AKADEMI 14-19 ÅR**

**Oktober/November** provspel

**November/December** fastställande av truppen

| ÅLDER              | ANTAL SPELARE  |
|--------------------|----------------|
| Pojkakademi 13 år  | 12 + 2 spelare |
| Pojkakademi 14 år  | 16 + 2 spelare |
| Pojkakademi 15 år  | 16 + 2 spelare |
| Pojkakademi 16 år  | 18 + 2 spelare |
| Pojkakademi 17 år  | 18 + 2 spelare |
| Pojkakademi 19 år  | 20 + 2 spelare |
| Flickakademi 13 år | 12 + 2 spelare |
| Flickakademi 14 år | 16 + 2 spelare |
| Flickakademi 15 år | 16 + 2 spelare |
| Flickakademi 16 år | 18 + 2 spelare |
| Flickakademi 17 år | 18 + 2 spelare |
| Flickakademi 19 år | 20 + 2 spelare |



## **FOTBOLLSSKOLAN 4-5 ÅR**

Ideella föräldratränare.

Önskemålet är att antalet tränare är minst fyra.

Minst tre (eller 50% av antalet) tränare närvarande på varje träning.

## **UNGDOM 6-12 ÅR**

Ideella föräldratränare varav en är Huvudtränare.

Önskemålet är att antalet tränare är minst fyra.

Minst tre (eller 50% av antalet) tränare närvarande på varje träning.

## **UNGDOM 13-19 ÅR**

Ideella föräldratränare eller externa tränare varav en är Huvudtränare.

Önskemålet är att antalet tränare är minst två.



| ÅLDER               | HUVUDTRÄNARE | TRÄNARE /<br>LAGLEDARE | TRÄNARE /<br>TRYGGHETS-<br>ANSVAR | TRÄNARE /<br>DOMARANSVAR | TRÄNARE /<br>MATERIAL-<br>ANSVAR | TRÄNARE |
|---------------------|--------------|------------------------|-----------------------------------|--------------------------|----------------------------------|---------|
| Fotbollsskolan 4 år | -            | -                      | -                                 | -                        | -                                | 4-10    |
| Fotbollsskolan 5 år | -            | -                      | -                                 | -                        | -                                | 4-10    |
| Ungdom 6 år         | 1            | 1                      | 1                                 | 1                        | O-1                              | O-5     |
| Ungdom 7 år         | 1            | 1                      | 1                                 | 1                        | O-1                              | O-5     |
| Ungdom 8 år         | 1            | 1                      | 1                                 | 1                        | O-1                              | O-5     |
| Ungdom 9 år         | 1            | 1                      | 1                                 | 1                        | O-1                              | O-5     |
| Ungdom 10 år        | 1            | 1                      | 1                                 | 1                        | O-1                              | O-5     |
| Ungdom 11 år        | 1            | 1                      | 1                                 | 1                        | O-1                              | O-5     |
| Ungdom 12 år        | 1            | 1                      | 1                                 | 1                        | O-1                              | O-5     |
| Ungdom 13 år        | 1            | 1                      | O-1                               | O-1                      | O-1                              | -       |
| Ungdom 14 år        | 1            | 1                      | O-1                               | O-1                      | O-1                              | -       |
| Ungdom 15 år        | 1            | 1                      | O-1                               | O-1                      | O-1                              | -       |
| Ungdom 16 år        | 1            | 1                      | O-1                               | O-1                      | O-1                              | -       |
| Ungdom 17 år        | 1            | 1                      | O-1                               | O-1                      | O-1                              | -       |
| Ungdom 19 år        | 1            | 1                      | O-1                               | O-1                      | O-1                              | -       |



## **POJKAKADEMI 13-15 ÅR**

Arvoderade tränare bestående av en Huvudtränare och en (eller två) Assisterande tränare.

En ideell lagledare.

## **POJKAKADEMI 16-19 ÅR**

Arvoderade tränare bestående av en Huvudtränare och två Assisterande tränare.

En ideell lagledare.

## **FLICKAKADEMI 13-15 ÅR**

Arvoderade tränare bestående av en Huvudtränare och en (eller två) Assisterande tränare.

En ideell lagledare.

## **FLICKAKADEMI 16-19 ÅR**

Arvoderade tränare bestående av en Huvudtränare och två Assisterande tränare.

En ideell lagledare.

| ÅLDER              | HUVUDTRÄNARE | ASSISTERANDE<br>TRÄNARE | LAGLEDARE |
|--------------------|--------------|-------------------------|-----------|
| Pojkakademi 13 år  | 1            | 1-2                     | 1         |
| Pojkakademi 14 år  | 1            | 1-2                     | 1         |
| Pojkakademi 15 år  | 1            | 1-2                     | 1         |
| Pojkakademi 16 år  | 1            | 2                       | 1         |
| Pojkakademi 17 år  | 1            | 2                       | 1         |
| Pojkakademi 19 år  | 1            | 2                       | 1         |
| Flickakademi 13 år | 1            | 1-2                     | 1         |
| Flickakademi 14 år | 1            | 1-2                     | 1         |
| Flickakademi 15 år | 1            | 1-2                     | 1         |
| Flickakademi 16 år | 1            | 2                       | 1         |
| Flickakademi 17 år | 1            | 2                       | 1         |
| Flickakademi 19 år | 1            | 2                       | 1         |



Vi ser utbildning av våra tränare som en av de absolut viktigaste delarna i föreningens långsiktiga utveckling. En välutbildad tränare skapar inte bara bättre fotbollsspelare – utan också trygga, motiverade och nyfikna människor.

Genom kontinuerlig fortbildning säkerställer vi att våra tränare har rätt kunskap inom fotbollens alla områden: teknik, taktik, fysiologi, psykologi och ledarskap. Utbildningarna ger verktyg för att planera, genomföra och utvärdera träning på ett modernt och spelarcentrerat sätt – i linje med föreningens värdegrund, spelarutbildningsplan och Svenska Fotbollförbundets riktlinjer.

Vi uppmuntrar alla tränare att ständigt söka ny kunskap och dela erfarenheter med varandra. Föreningen stöttar detta genom att:

- erbjuda och finansiera relevanta tränarutbildningar (SvFF:s tränarstege),
- hålla interna utbildningskvällar och workshops,
- skapa forum för erfarenhetsutbyte mellan ungdoms-, akademi- och seniortränare.

Utbildade tränare är grunden för en kvalitativ verksamhet – och en förutsättning för att våra spelare ska få den utvecklingsmiljö de förtjänar.

| ÅLDER               | HUVUDTRÄNARE |        | TRÄNARE |
|---------------------|--------------|--------|---------|
| Fotbollsskolan 4 år | -            |        |         |
| Fotbollsskolan 5 år | -            |        |         |
| Ungdom 6 år         | SvFF D       |        |         |
| Ungdom 7 år         | SvFF D       |        |         |
| Ungdom 8 år         | SvFF D       |        |         |
| Ungdom 9 år         | SvFF D       |        |         |
| Ungdom 10 år        | UEFA C       |        |         |
| Ungdom 11 år        | UEFA C       |        |         |
| Ungdom 12 år        | UEFA C       |        |         |
| Ungdom 13 år        | UEFA B       | UEFA C |         |
| Ungdom 14 år        | UEFA B       | UEFA C |         |
| Ungdom 15 år        | UEFA B       | UEFA C |         |
| Ungdom 16 år        | UEFA B       | UEFA C |         |
| Ungdom 17 år        | UEFA B       | UEFA C |         |
| Ungdom 19 år        | UEFA B       | UEFA C |         |



Vi ser utbildning av våra tränare som en av de absolut viktigaste delarna i föreningens långsiktiga utveckling. En välutbildad tränare skapar inte bara bättre fotbollsspelare – utan också trygga, motiverade och nyfikna människor.

Genom kontinuerlig fortbildning säkerställer vi att våra tränare har rätt kunskap inom fotbollens alla områden: teknik, taktik, fysiologi, psykologi och ledarskap. Utbildningarna ger verktyg för att planera, genomföra och utvärdera träning på ett modernt och spelarcentrerat sätt – i linje med föreningens värdegrund, spelarutbildningsplan och Svenska Fotbollförbundets riktlinjer.

Vi uppmuntrar alla tränare att ständigt söka ny kunskap och dela erfarenheter med varandra. Föreningen stöttar detta genom att:

- erbjuda och finansiera relevanta tränarutbildningar (SvFF:s tränarstege),
- hålla interna utbildningskvällar och workshops,
- skapa forum för erfarenhetsutbyte mellan ungdoms-, akademi- och seniortränare.

Utbildade tränare är grunden för en kvalitativ verksamhet – och en förutsättning för att våra spelare ska få den utvecklingsmiljö de förtjänar.

| ÅLDER              | HUVUDTRÄNARE | ASSISTERANDE<br>TRÄNARE | LAGLEDARE |
|--------------------|--------------|-------------------------|-----------|
| Pojkakademi 13 år  | UEFA B       | UEFA C                  | -         |
| Pojkakademi 14 år  | UEFA B       | UEFA C                  | -         |
| Pojkakademi 15 år  | UEFA B       | UEFA C                  | -         |
| Pojkakademi 16 år  | UEFA B Youth | UEFA C                  | -         |
| Pojkakademi 17 år  | UEFA B Youth | UEFA C                  | -         |
| Pojkakademi 19 år  | UEFA A       | UEFA B Youth            | -         |
| Flickakademi 13 år | UEFA B       | UEFA C                  | -         |
| Flickakademi 14 år | UEFA B       | UEFA C                  | -         |
| Flickakademi 15 år | UEFA B       | UEFA C                  | -         |
| Flickakademi 16 år | UEFA B Youth | UEFA C                  | -         |
| Flickakademi 17 år | UEFA B Youth | UEFA C                  | -         |
| Flickakademi 19 år | UEFA A       | UEFA B Youth            | -         |



Lagen ska ha två lagföräldrar som tillsammans ansvarar för lagets gemensamma uppdrag utanför planen.

Deras uppgift är att samordna aktiviteter som försäljningar, bemanning vid evenemang, matchvärdsuppdrag och andra insatser som stödjer laget och föreningens verksamhet. Lagföräldrarna fungerar som en viktig länk mellan ledare, föräldrar och förening – och bidrar till att skapa en positiv och välorganiserad lagmiljö.

Utöver detta ska varje lag ha en lagkassör som ansvarar för lagets ekonomi. Lagkassören hanterar lagkassan, håller ordning på intäkter och utgifter, samt redovisar ekonomin löpande till ledarteamet och föräldragruppen enligt föreningens rutiner.

Tillsammans utgör lagföräldrar och lagkassör ett viktigt stöd i den dagliga verksamheten och bidrar till att skapa ordning, delaktighet och trivsel i laget.



| ÅLDER               | LAGFÖRÄLDRAR | LAGKASSÖR |
|---------------------|--------------|-----------|
| Fotbollsskolan 4 år | -            | -         |
| Fotbollsskolan 5 år | -            | -         |
| Ungdom 6 år         | 2            | 1         |
| Ungdom 7 år         | 2            | 1         |
| Ungdom 8 år         | 2            | 1         |
| Ungdom 9 år         | 2            | 1         |
| Ungdom 10 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 11 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 12 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 13 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 14 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 15 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 16 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 17 år        | 2            | 1         |
| Ungdom 19 år        | -            | -         |



Lagen ska ha två lagföräldrar som tillsammans ansvarar för lagets gemensamma uppdrag utanför planen.

Deras uppgift är att samordna aktiviteter som försäljningar, bemanning vid evenemang, matchvärdsuppdrag och andra insatser som stödjer laget och föreningens verksamhet. Lagföräldrarna fungerar som en viktig länk mellan ledare, föräldrar och förening – och bidrar till att skapa en positiv och välorganiserad lagmiljö.

Utöver detta ska varje lag ha en lagkassör som ansvarar för lagets ekonomi. Lagkassören hanterar lagkassan, håller ordning på intäkter och utgifter, samt redovisar ekonomin löpande till ledarteamet och föräldragruppen enligt föreningens rutiner.

Tillsammans utgör lagföräldrar och lagkassör ett viktigt stöd i den dagliga verksamheten och bidrar till att skapa ordning, delaktighet och trivsel i laget.

| ÅLDER              | LAGFÖRÄLDRAR | LAGKASSÖR |
|--------------------|--------------|-----------|
| Pojkakademi 13 år  | 2            | 1         |
| Pojkakademi 14 år  | 2            | 1         |
| Pojkakademi 15 år  | 2            | 1         |
| Pojkakademi 16 år  | 2            | 1         |
| Pojkakademi 17 år  | 2            | 1         |
| Pojkakademi 19 år  | -            | -         |
| Flickakademi 13 år | 2            | 1         |
| Flickakademi 14 år | 2            | 1         |
| Flickakademi 15 år | 2            | 1         |
| Flickakademi 16 år | 2            | 1         |
| Flickakademi 17 år | 2            | 1         |
| Flickakademi 19 år | -            | -         |



Vår verksamhet bedrivs året runt men anpassas efter spelarnas ålder, skolornas lov och behovet av återhämtning. Nedan beskrivs de generella träningsperioderna för respektive åldersgrupp.

## **FOTBOLLSSKOLAN 4-5 ÅR**

För våra yngsta spelare i Fotbollsskolan bedrivs verksamheten under vår och höst, med en paus under sommaren. Träningen pågår från april till oktober, med ett sommaruppehåll på cirka sex veckor mitt under sommaren. Detta upplägg ger barnen möjlighet att utvecklas i sin egen takt och samtidigt få vila under årets mest intensiva semesterperiod.

## **UNGDOM 6-19 ÅR**

Från och med sex års ålder bedrivs träningen i större utsträckning året runt, men med tydliga återhämtningsperioder anpassade efter skolornas lov. Under vintern har ungdomslagen träningsuppehåll mellan vecka 49 och vecka 2. Under våren är det träningsuppehåll under sportlovet. Under sommaren har samtliga grupper ett fyra veckor långt sommaruppehåll. På hösten ges spelarna vila under höstlovet.

Detta strukturerade upplägg ger balans mellan träning, återhämtning och tid för andra aktiviteter – något vi ser som avgörande för långsiktig motivation och välmående i ett livslångt fotbollsintresse.

| UPPEHÅLL            |                                           |          |          |         |
|---------------------|-------------------------------------------|----------|----------|---------|
| ÅLDER               | VINTER                                    | VÅR      | SOMMAR   | HÖST    |
| Fotbollsskolan 4 år | Oktober - April + 6 veckor sommaruppehåll |          |          |         |
| Fotbollsskolan 5 år | Oktober - April + 6 veckor sommaruppehåll |          |          |         |
| Ungdom 6 år         | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 7 år         | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 8 år         | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 9 år         | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 10 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 11 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 12 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 13 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 14 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 15 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 16 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 17 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |
| Ungdom 19 år        | Vecka 49 - 2                              | Sportlov | 4 veckor | Höstlov |



Akademiverksamheten har ett helårsbaserat träningsupplägg med tydligt definierade återhämtningsperioder för att säkerställa långsiktig fysisk och mental utveckling. Spelare i Pojk- och Flickakademin tränar kontinuerligt året runt, med kortare uppehåll inplanerade för vila och återhämtning.

## VINTERUPPEHÅLL

Samtliga akademilag har ett vinteruppehåll i samband med jul- och nyårshelgerna. För spelare 13–15 år gäller vecka 50 till vecka 2, medan spelare 16–19 år har ett något kortare uppehåll – från vecka 50 till vecka 1 – vilket speglar det ökade kravet på träningsmängd och förberedelse i äldre åldrar.

## VÅRUPPEHÅLL

Under våren har spelare i åldrarna 13–15 år uppehåll under sportlovet. För akademispelare 16 år och äldre pågår träningen utan avbrott under våren, vilket skapar kontinuitet och hög träningsfrekvens inför säsongstart.

## SOMMARUPPEHÅLL

Alla akademilag har ett tre veckor långt sommaruppehåll, vanligtvis placerat i juli. Denna vila är viktig för återhämtning efter vårsäsongen och för att ge utrymme för individuell träning eller ledighet innan höstsäsongen inleds.

## HÖSTUPPEHÅLL

Under höstlovet ges spelarna möjlighet till vila från den kollektiva träningen. För de äldre spelarna kan denna period även användas för individuell träning eller återhämtning inför avslutningen av säsongen.

| UPPEHÅLL           |              |          |          |         |
|--------------------|--------------|----------|----------|---------|
| ÅLDER              | VINTER       | VÅR      | SOMMAR   | HÖST    |
| Pojkakademi 13 år  | Vecka 50 - 2 | Sportlov | 3 veckor | Höstlov |
| Pojkakademi 14 år  | Vecka 50 - 2 | Sportlov | 3 veckor | Höstlov |
| Pojkakademi 15 år  | Vecka 50 - 2 | Sportlov | 3 veckor | Höstlov |
| Pojkakademi 16 år  | Vecka 50 - 1 | -        | 3 veckor | Höstlov |
| Pojkakademi 17 år  | Vecka 50 - 1 | -        | 3 veckor | Höstlov |
| Pojkakademi 19 år  | Vecka 50 - 1 | -        | 3 veckor | Höstlov |
| Flickakademi 13 år | Vecka 50 - 2 | Sportlov | 3 veckor | Höstlov |
| Flickakademi 14 år | Vecka 50 - 2 | Sportlov | 3 veckor | Höstlov |
| Flickakademi 15 år | Vecka 50 - 2 | Sportlov | 3 veckor | Höstlov |
| Flickakademi 16 år | Vecka 50 - 1 | -        | 3 veckor | Höstlov |
| Flickakademi 17 år | Vecka 50 - 1 | -        | 3 veckor | Höstlov |
| Flickakademi 19 år | Vecka 50 - 1 | -        | 3 veckor | Höstlov |



I Jönköpings Södra IF följer vi Svenska Fotbollförbundets (SvFF) spelformer för barn- och ungdomsfotboll. Dessa riktlinjer är framtagna för att ge barn och ungdomar en trygg, rolig och utvecklande fotbollsmiljö som är anpassad efter deras ålder, mognad och utvecklingsnivå. Spelformerna omfattar bland annat antalet spelare på plan, planstorlek, matchtid, regler för byten, coachning och hur resultat hanteras i olika åldrar.

Vi anser att spelformerna bidrar till en sund och långsiktig spelarutveckling där varje individ får möjlighet att vara delaktig, fatta egna beslut och utveckla sina tekniska och spelmässiga färdigheter. Genom att anpassa spelet efter spelarnas ålder skapas förutsättningar för fler bollkontakter, ökad spelförståelse och större glädje.

För de yngsta innebär det exempelvis 3 mot 3 och 5 mot 5 på mindre planer utan resultatrapportering, medan äldre spelare gradvis introduceras till större spelplaner, fler spelare och mer avancerade taktiska moment. I takt med att spelarna blir äldre följer vi progressionen från 7 mot 7, till 9 mot 9 och slutligen 11 mot 11.

Att följa SvFF:s spelformer är en viktig del av vår verksamhet och en grund för vårt arbete med att utveckla både individer och lag på ett tryggt, rättvist och stimulerande sätt.

Notera att undantag kan accepteras - dock alltid efter godkännande från Akademichef om det behov att spela i annan spelform finns för att erbjuda en matchmiljö som ger jämnare matcher och antalet vinster och förluster blir mer samspelt.



| ÅLDER               | SPELFORM     | PLANMÅTT           | MÅL STORLEK |
|---------------------|--------------|--------------------|-------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Inga matcher |                    |             |
| Fotbollsskolan 5 år | Inga matcher |                    |             |
| Ungdom 6 år         | 3 mot 3      | 15 x 10 m med sarg | 1,5 x 1 m   |
| Ungdom 7 år         | 3 mot 3      | 15 x 10 m med sarg | 1,5 x 1 m   |
| Ungdom 8 år         | 5 mot 5      | 30 x 20 m          | 3 x 1,5 m   |
| Ungdom 9 år         | 5 mot 5      | 30 x 20 m          | 3 x 1,5 m   |
| Ungdom 10 år        | 7 mot 7      | 55 x 35 m          | 5 x 2 m     |
| Ungdom 11 år        | 7 mot 7      | 55 x 35 m          | 5 x 2 m     |
| Ungdom 12 år        | 7 mot 7      | 55 x 35 m          | 5 x 2 m     |
| Ungdom 13 år        | 9 mot 9      | 72 x 55 m          | 6 x 2,2 m   |
| Ungdom 14 år        | 9 mot 9      | 72 x 55 m          | 6 x 2,2 m   |
| Ungdom 15 år        | 11 mot 11    | 105 x 68 m         | 8 x 2,44 m  |
| Ungdom 16 år        | 11 mot 11    | 105 x 68 m         | 8 x 2,44 m  |
| Ungdom 17 år        | 11 mot 11    | 105 x 68 m         | 8 x 2,44 m  |
| Ungdom 19 år        | 11 mot 11    | 105 x 68 m         | 8 x 2,44 m  |



I Jönköpings Södra IF följer vi Svenska Fotbollförbundets (SvFF) spelformer för barn- och ungdomsfotboll. Dessa riktlinjer är framtagna för att ge barn och ungdomar en trygg, rolig och utvecklande fotbollsmiljö som är anpassad efter deras ålder, mognad och utvecklingsnivå. Spelformerna omfattar bland annat antalet spelare på plan, planstorlek, matchtid, regler för byten, coachning och hur resultat hanteras i olika åldrar.

Vi anser att spelformerna bidrar till en sund och långsiktig spelarutveckling där varje individ får möjlighet att vara delaktig, fatta egna beslut och utveckla sina tekniska och spelmässiga färdigheter. Genom att anpassa spelet efter spelarnas ålder skapas förutsättningar för fler bollkontakter, ökad spelförståelse och större glädje.

Att följa SvFF:s spelformer är en viktig del av vår verksamhet och en grund för vårt arbete med att utveckla både individer och lag på ett tryggt, rättvist och stimulerande sätt.

Notera att undantag kan accepteras - dock alltid efter godkännande från Akademichef om det behövs att spela i annan spelform finns för att erbjuda en matchmiljö som ger jämnare matcher och antalet vinster och förluster blir mer samspelt.

| ÅLDER              | SPELFORM  | PLANMÅTT   | MÅL STORLEK |
|--------------------|-----------|------------|-------------|
| Pojkakademi 13 år  | 9 mot 9   | 72 x 55 m  | 6 x 2,2 m   |
| Pojkakademi 14 år  | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Pojkakademi 15 år  | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Pojkakademi 16 år  | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Pojkakademi 17 år  | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Pojkakademi 19 år  | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Flickakademi 13 år | 9 mot 9   | 72 x 55 m  | 6 x 2,2 m   |
| Flickakademi 14 år | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Flickakademi 15 år | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Flickakademi 16 år | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Flickakademi 17 år | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |
| Flickakademi 19 år | 11 mot 11 | 105 x 68 m | 8 x 2,44 m  |



## **UNGDOM 6-7 ÅR**

Spelar poolspel i spelformen 3 mot 3 mot lokala lag 3-6 ggr per år.

## **UNGDOM 8-9 ÅR**

Spelar poolspel i spelformen 5 mot 5 mot lokala lag 4-8 ggr per år.

## **UNGDOM 10-12 ÅR**

Spelar seriespel i spelformen 7 mot 7 i SmFF mot jämnåriga eller mot ett år äldre.

## **UNGDOM 13-14 ÅR**

Spelar seriespel i spelformen 9 mot 9 i SmFF mot jämnåriga eller mot ett år äldre.

## **UNGDOM 15-19 ÅR**

Spelar seriespel i spelformen 11 mot 11 i SmFF mot jämnåriga eller mot ett år äldre.

| ÅLDER               | SERIESPEL        |
|---------------------|------------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Inga matcher     |
| Fotbollsskolan 5 år | Inga matcher     |
| Ungdom 6 år         | Poolspel 3 mot 3 |
| Ungdom 7 år         | Poolspel 3 mot 3 |
| Ungdom 8 år         | Poolspel 5 mot 5 |
| Ungdom 9 år         | Poolspel 5 mot 5 |
| Ungdom 10 år        | SmFF 7 mot 7     |
| Ungdom 11 år        | SmFF 7 mot 7     |
| Ungdom 12 år        | SmFF 7 mot 7     |
| Ungdom 13 år        | SmFF 9 mot 9     |
| Ungdom 14 år        | SmFF 9 mot 9     |
| Ungdom 15 år        | SmFF 11 mot 11   |
| Ungdom 16 år        | SmFF 11 mot 11   |
| Ungdom 17 år        | SmFF 11 mot 11   |
| Ungdom 19 år        | SmFF 11 mot 11   |



## **POJKAKADEMI 13-14 ÅR**

Spelar i serier mot jämnåriga och med ett år äldre spelare.

Utöver serien skall lagen spela minst 15 matcher mot andra certifierade akademier.

## **POJKAKADEMI 15 ÅR**

Spelar i serie mot jämnåriga och med ett år äldre spelare.

Utöver serien skall lagen spela minst 15 matcher mot andra certifierade akademier samt delta i P15 DM

## **POJKAKADEMI 16-19 ÅR**

Spelar i nationella serier

## **FLICKAKADEMI 13-16 ÅR**

Spelar i serier med ett år äldre spelare.

Utöver serien skall lagen spela minst 15 matcher mot andra certifierade akademier.

## **FLICKAKADEMI 17-19 ÅR**

Spelar i nationella serier

| ÅLDER              | SERIESPEL & DM                                                            |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------|
| Pojkakademi 13 år  | SmFF P13 Elit + SmFF P14 Elit + Minst 15 nationella matcher               |
| Pojkakademi 14 år  | SmFF P14 Elit + SmFF P15 Elit + Minst 15 nationella matcher               |
| Pojkakademi 15 år  | SmFF P15 Elit + SmFF P16 Elit & SmFF P15 DM + Minst 15 nationella matcher |
| Pojkakademi 16 år  | SvFF P16 Allsvenskan & SmFF P16 DM                                        |
| Pojkakademi 17 år  | SvFF P17 Allsvenskan & SmFF JDM                                           |
| Pojkakademi 19 år  | SvFF P19 Superettan Södra                                                 |
| Flickakademi 13 år | SmFF F14 + Minst 15 nationella matcher                                    |
| Flickakademi 14 år | SmFF F15 + Minst 15 nationella matcher                                    |
| Flickakademi 15 år | SmFF F16 + Minst 15 nationella matcher                                    |
| Flickakademi 16 år | SmFF F16 Division 1                                                       |
| Flickakademi 17 år | SmFF F17 Division 1                                                       |
| Flickakademi 19 år | SmFF F19 Division 1                                                       |



För oss är det viktigt att varje spelare får möjlighet till mycket speltid i matchmiljö. Därför strävar vi efter att anmäla flera lag i seriespel inom varje åldersgrupp. På så sätt kan vi säkerställa att alla får delta, utvecklas och utmanas på en nivå som passar dem.

Genom att anpassa antalet lag efter spelartruppernas storlek kan vi:

- Ge varje spelare ett bra antal minuter på planen.
- Undvika för stora trupper där speltiden riskerar att bli begränsad.
- Skapa en trygg miljö där alla får möjlighet att bidra.
- Underlätta för tränarna att planera matcher och utveckla spelarna på ett mer individanpassat sätt.

Vår ambition är att alltid sätta spelarens utveckling i centrum – och en nyckel till detta är att varje barn och ungdom får tid på planen.



| ÅLDER               | 1 LAG        | 2 LAG | 3 LAG | 4 LAG | 5 LAG | 6 LAG | 7 LAG |  |
|---------------------|--------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|--|
| Fotbollsskolan 4 år | Inga matcher |       |       |       |       |       |       |  |
| Fotbollsskolan 5 år | Inga matcher |       |       |       |       |       |       |  |
| Ungdom 6 år         | Poolspel     |       |       |       |       |       |       |  |
| Ungdom 7 år         | Poolspel     |       |       |       |       |       |       |  |
| Ungdom 8 år         | Poolspel     |       |       |       |       |       |       |  |
| Ungdom 9 år         | Poolspel     |       |       |       |       |       |       |  |
| Ungdom 10 år        | -13          | 14-20 | 21-27 | 28-35 | 36-42 | 43-48 | 49+   |  |
| Ungdom 11 år        | -13          | 14-20 | 21-27 | 28-35 | 36-42 | 43-48 | 49+   |  |
| Ungdom 12 år        | -13          | 14-20 | 21-27 | 28-35 | 36-42 | 43-48 | 49+   |  |
| Ungdom 13 år        | -17          | 18-26 | 27-35 | 36-44 | 45+   |       |       |  |
| Ungdom 14 år        | -17          | 18-26 | 27-35 | 36-44 | 45+   |       |       |  |
| Ungdom 15 år        | -21          | 22-32 | 33-43 | 44+   |       |       |       |  |
| Ungdom 16 år        | -21          | 22-32 | 33-43 | 44+   |       |       |       |  |
| Ungdom 17 år        | -21          | 22-32 | 33-43 | 44+   |       |       |       |  |
| Ungdom 19 år        | -21          | 22-32 | 33-43 | 44+   |       |       |       |  |



Vi arbetar med tydliga ramar för träningsmängd i varje åldersgrupp för att säkerställa en långsiktig, åldersanpassad utveckling med balans mellan idrott, skola och fritid. Antalet träningar per vecka och säsong ökar successivt i takt med att barnen blir äldre och mer mogna för större fotbollsutmaningar.

## **FOTBOLLSSKOLAN 4-5 ÅR**

Våra yngsta spelare i fotbollsskolan tränar 1 gång i veckan, vilket ger minst 20 träningstillfällen under en säsong som sträcker sig över minst 20 veckor. Fokus ligger på lek, glädje och att skapa ett första positivt möte med fotbollen.

## **UNGDOM 6-9 ÅR**

Från sex års ålder ökar träningsdosen till minst två träningar i veckan. Det innebär minst 80 träningstillfällen över minst 40 veckor per år. Träningen struktureras mer men behåller en hög grad av lekfullhet och variation

## **UNGDOM 10-19 ÅR**

Från och med tio års ålder tränar spelarna minst tre gånger i veckan. Det motsvarar minst 123 träningstillfällen fördelade över minst 41 veckor. Här ökar fokus på fotbollsspecifik teknik, spelförståelse och fysisk utveckling – alltid med individens långsiktiga utveckling i centrum.

Genom att följa dessa riktlinjer skapar vi en röd tråd i utbildningen från de första bollberöringarna till steget mot en mer ambitiös och målinriktad ungdomsfotboll. Vår målsättning är att erbjuda tillräcklig mängd, hög kvalitet och en trygg miljö – varje vecka, året runt.

| ÅLDER               | ANTAL TRÄNINGAR         | ANTAL TRÄNINGAR PER SÄSONG                   |
|---------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
| Fotbollsskolan 4 år | 1 träning/vecka         | 20 träningstillfällen under 20 veckor        |
| Fotbollsskolan 5 år | 1 träning/vecka         | 20 träningstillfällen under 20 veckor        |
| Ungdom 6 år         | Minst 2 träningar/vecka | Minst 80 träningstillfällen under 40 veckor  |
| Ungdom 7 år         | Minst 2 träningar/vecka | Minst 80 träningstillfällen under 40 veckor  |
| Ungdom 8 år         | Minst 2 träningar/vecka | Minst 80 träningstillfällen under 40 veckor  |
| Ungdom 9 år         | Minst 2 träningar/vecka | Minst 80 träningstillfällen under 40 veckor  |
| Ungdom 10 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 11 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 12 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 13 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 14 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 15 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 16 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 17 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |
| Ungdom 19 år        | Minst 3 träningar/vecka | Minst 120 träningstillfällen under 40 veckor |



Akademiverksamheten är elitförberedande och kännetecknas av en hög och jämn träningsfrekvens under större delen av året. Träningen bedrivs med fokus på kvalitet, utveckling över tid och individens väg mot seniorfotbollen.

## **AKADEMI 13-15 ÅR**

Spelare i Pojk- och Flickakademi från 13 till 15 år tränar minst fyra gånger i veckan. Det motsvarar minst 172 träningstillfällen under minst 43 veckor per säsong. Här läggs grunden för att bygga upp goda träningsvanor, teknisk skicklighet, spelförståelse och en stark fysisk kapacitet.

## **AKADEMI 16-19 ÅR**

I de äldre akademilagen ökar träningsmängden något, både i intensitet och i årsomfattning. Spelare i åldrarna 16 till 19 år har minst 184 träningstillfällen per år, fördelat över minst 46 veckor. Under denna fas integreras fysisk träning, matchförberedelser, analys, återhämtning och individuell utveckling på ett mer avancerat sätt.

Den höga träningsdosen kombineras med utbildning i fotbollens olika delar – både praktiskt och teoretiskt – och samverkar med spelarnas skolgång och livssituation. Målet är att förbereda varje spelare för steget till seniorfotboll, oavsett om vägen går via klubbens A-lag eller annan elitverksamhet.

| ÅLDER              | ANTAL TRÄNINGAR         | ANTAL TRÄNINGAR PER SÄSONG                   |
|--------------------|-------------------------|----------------------------------------------|
| Pojkakademi 13 år  | Minst 4 träningar/vecka | Minst 168 träningstillfällen under 42 veckor |
| Pojkakademi 14 år  | Minst 4 träningar/vecka | Minst 168 träningstillfällen under 42 veckor |
| Pojkakademi 15 år  | Minst 4 träningar/vecka | Minst 168 träningstillfällen under 42 veckor |
| Pojkakademi 16 år  | Minst 4 träningar/vecka | Minst 176 träningstillfällen under 44 veckor |
| Pojkakademi 17 år  | Minst 4 träningar/vecka | Minst 176 träningstillfällen under 44 veckor |
| Pojkakademi 19 år  | Minst 4 träningar/vecka | Minst 176 träningstillfällen under 44 veckor |
| Flickakademi 13 år | Minst 4 träningar/vecka | Minst 168 träningstillfällen under 42 veckor |
| Flickakademi 14 år | Minst 4 träningar/vecka | Minst 168 träningstillfällen under 42 veckor |
| Flickakademi 15 år | Minst 4 träningar/vecka | Minst 168 träningstillfällen under 42 veckor |
| Flickakademi 16 år | Minst 4 träningar/vecka | Minst 176 träningstillfällen under 44 veckor |
| Flickakademi 17 år | Minst 4 träningar/vecka | Minst 176 träningstillfällen under 44 veckor |
| Flickakademi 19 år | Minst 4 träningar/vecka | Minst 176 träningstillfällen under 44 veckor |



I ungdomsverksamheten anpassas träningslängden successivt utifrån ålder, mognad och utvecklingsnivå. Målet är att skapa en långsiktig progression där spelarna får rätt mängd träning vid rätt tidpunkt, med bibehållen glädje och energi.

### Syfte och motivering

- 4–7 år (60 min): Här läggs grunden. Passens längd hålls korta och lekfulla för att bibehålla koncentrationen och skapa rörelseglädje. Övningarna är enkla och varierade, med mycket bollkontakt och pauser.
- 8–9 år (75 min): När fokus och uthållighet ökar förlängs passen något. Träningen ger utrymme för fler spelmoment, men alltid med glädje och lekfullhet i centrum.
- 10 år och äldre (90 min): Från 10 års ålder är spelarna redo för fulla träningspass på 90 minuter, vilket blir standard hela vägen genom ungdomsverksamheten. Denna längd möjliggör en tydlig struktur med uppvärmning, teknik/taktik, spelmoment och avslutning.

•

### Pedagogisk tanke

- Progression: Träningslängden ökas gradvis för att matcha barnens växande förmåga till koncentration, fysisk belastning och spelförståelse.
- Kontinuitet: Genom att etablera 90-minuterspass tidigt skapas en naturlig förberedelse för akademi- och juniornivå.
- Helhetssyn: Träningstiden är anpassad för att ge kvalitet utan att skapa överbelastning, med hänsyn till skola, fritid och återhämtning.

•

På så vis säkerställs att alla spelare i ungdomsverksamheten får rätt förutsättningar att utvecklas i en trygg och stimulerande miljö, samtidigt som träningslängden förbereder dem för nästa steg i akademien.

| ÅLDER               | TRÄNINGSLÄNGD |
|---------------------|---------------|
| Fotbollsskolan 4 år | 60 minuter    |
| Fotbollsskolan 5 år | 60 minuter    |
| Ungdom 6 år         | 60 minuter    |
| Ungdom 7 år         | 60 minuter    |
| Ungdom 8 år         | 75 minuter    |
| Ungdom 9 år         | 75 minuter    |
| Ungdom 10 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 11 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 12 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 13 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 14 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 15 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 16 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 17 år        | 90 minuter    |
| Ungdom 19 år        | 90 minuter    |



Från 13 års ålder tränar samtliga spelare i Pojk- och Flickakademin 90 minuter per pass. Denna träningslängd är fastställd utifrån en balans mellan utveckling, intensitet och återhämtning och är likvärdig med de riktlinjer som gäller i etablerade akademiverksamheter nationellt och internationellt.

Syftet med ett 90-minuterspass är att säkerställa:

- Tillräcklig tid för alla delar av träningen: uppvärmning, aktivering/prehab, tekniska moment, taktiska övningar, spelmoment samt nedvarvning.
- Kvalitet och fokus genom hela passet: spelarna får lära sig att arbeta med hög intensitet, samtidigt som tränarna kan styra belastningen på ett hållbart sätt.
- Kontinuitet och progression: genom att redan vid 13 års ålder vänja spelarna vid en full 90-minuters träning skapas en naturlig övergång till junior- och seniorverksamhet.
- 

Träningspassen är alltid tematiskt uppbyggda där innehållet planeras utifrån veckans fokusområde. Spelarna exponeras regelbundet för moment inom teknik, spelförståelse, fysik och psykologi, integrerat i fotbollsspecifika övningar. 90-minutersramen skapar en tydlig struktur och en konsekvent arbetsmiljö, vilket underlättar både planering för tränarteamet och inläring för spelarna.

Längden är också vald för att ta hänsyn till:

- Återhämningsförmåga hos spelare i tillväxtåldern.
- Skolgång och balans mellan fotboll och övriga åtaganden.
- Individens långsiktiga utveckling framför kortsiktiga resultat.
- 

Samtliga akademilag – både pojkar och flickor – följer samma riktlinje för träningslängd. Det skapar en tydlig likvärdighet i verksamheten och förstärker akademins identitet som en sammanhållen utvecklingsmiljö.



| ÅLDER              | TRÄNINGSLÄNGD |
|--------------------|---------------|
| Pojkakademi 13 år  | 90 minuter    |
| Pojkakademi 14 år  | 90 minuter    |
| Pojkakademi 15 år  | 90 minuter    |
| Pojkakademi 16 år  | 90 minuter    |
| Pojkakademi 17 år  | 90 minuter    |
| Pojkakademi 19 år  | 90 minuter    |
| Flickakademi 13 år | 90 minuter    |
| Flickakademi 14 år | 90 minuter    |
| Flickakademi 15 år | 90 minuter    |
| Flickakademi 16 år | 90 minuter    |
| Flickakademi 17 år | 90 minuter    |
| Flickakademi 19 år | 90 minuter    |



Varje år får samtliga lag ett cupbidrag utbetalt från föreningen i början av året. Detta bidrag går direkt till lagets lagkassa och är avsett att stötta deltagande i cuper under säsongen.

För att underlätta planering och säkerställa en god idrottsmiljö för våra spelare, erbjuder föreningen även rekommendationer på cuper som vi anser passar respektive åldersgrupp. Dessa förslag baseras på tidigare erfarenheter, spelkvalitet, logistik och helhetsintryck. Självklart är lagen fria att anmäla sig till andra cuper, men vi uppmuntrar till dialog med ungdoms- eller akademiansvarig vid val av större eller längre cuper.

Syftet med cupbidraget är att ge alla lag möjlighet att skapa minnesvärda upplevelser tillsammans och utmana sig mot nya motståndare i en positiv miljö.

| ÅLDER        | BIDRAG   | OBLIGATORISK     | VALBARA/FÖRSLAG                       |
|--------------|----------|------------------|---------------------------------------|
| Ungdom 6 år  | 500 kr   |                  | Hagadagarna, Kabecupen                |
| Ungdom 7 år  | 500 kr   |                  | Hagadagarna, Kabecupen                |
| Ungdom 8 år  | 500 kr   |                  | Hagadagarna, Kabecupen<br>Issas Minne |
| Ungdom 9 år  | 500 kr   |                  | Hagadagarna, Kabecupen<br>Issas Minne |
| Ungdom 10 år | 1 000 kr |                  | GIFF-Cupen & Habocupen                |
| Ungdom 11 år | 1 000 kr | SVC              | Habocupen                             |
| Ungdom 12 år | 1 000 kr | Gothia Cup & SVC | Habocupen                             |
| Ungdom 13 år | 1 000 kr | Gothia Cup & SVC | Skadevi Cup & Eskilscupen             |
| Ungdom 14 år | 1 000 kr | Gothia Cup & SVC | Skadevi Cup & Eskilscupen             |
| Ungdom 15 år | 1 000 kr | Gothia Cup       | Skadevi Cup & Eskilscupen             |
| Ungdom 16 år | -        |                  | Gothia Cup                            |
| Ungdom 17 år | -        |                  | Gothia Cup                            |
| Ungdom 19 år | -        |                  | Gothia Cup                            |



Varje år får samtliga lag ett cupbidrag utbetalt från föreningen i början av året. Detta bidrag går direkt till lagets lagkassa och är avsett att stötta deltagande i cuper under säsongen.

För att underlätta planering och säkerställa en god idrottsmiljö för våra spelare, erbjuder föreningen även rekommendationer på cuper som vi anser passar respektive åldersgrupp. Dessa förslag baseras på tidigare erfarenheter, spelkvalitet, logistik och helhetsintryck. Självklart är lagen fria att anmäla sig till andra cuper, men vi uppmuntrar till dialog med Ungdomsansvarig eller Akademichef vid val av större eller längre cuper.

Syftet med cupbidraget är att ge alla lag möjlighet att skapa minnesvärda upplevelser tillsammans och utmana sig mot nya motståndare i en positiv miljö.

| ÅLDER              | BIDRAG   | OBLIGATORISK | VALBARA/FÖRSLAG                      |
|--------------------|----------|--------------|--------------------------------------|
| Pojkakademi 13 år  | 1 500 kr | Gothia Cup   | Future Cup, Lux Invite & Skadevi Cup |
| Pojkakademi 14 år  | 1 500 kr | Gothia Cup   | Future Cup, Lux Invite & Skadevi Cup |
| Pojkakademi 15 år  | 1 500 kr | Gothia Cup   | Future Cup, Lux Invite & Skadevi Cup |
| Pojkakademi 16 år  | -        | Ligacupen    |                                      |
| Pojkakademi 17 år  | -        | Ligacupen    |                                      |
| Pojkakademi 19 år  | -        | Ligacupen    |                                      |
| Flickakademi 13 år | 1 500 kr | Gothia Cup   |                                      |
| Flickakademi 14 år | 1 500 kr | Gothia Cup   |                                      |
| Flickakademi 15 år | 1 500 kr | Gothia Cup   |                                      |
| Flickakademi 16 år | -        |              |                                      |
| Flickakademi 17 år | -        |              |                                      |
| Flickakademi 19 år | -        |              |                                      |



För att säkerställa en utvecklingsinriktad och inkluderande fotbollsmiljö har föreningen riktlinjer för matchtrupper som anpassas efter ålder, spelform och spelarens utvecklingsnivå. Matchtruppens storlek är anpassad för att ge alla spelare tillräckligt med speltid och möjligheten att utvecklas på bästa sätt.

Dessa riktlinjer är framtagna för att säkerställa en hållbar och positiv utvecklingsmiljö för alla spelare i föreningen. Anpassningar kan göras vid särskilda behov, exempelvis vid skador eller sjukdom, men grundprincipen är att alla spelare ska ges möjlighet att delta och utvecklas i enlighet med föreningens filosofi.

| ÅLDER               | MATCHTRUPP     |
|---------------------|----------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Inga matcher   |
| Fotbollsskolan 5 år | Inga matcher   |
| Ungdom 6 år         | Max 6 spelare  |
| Ungdom 7 år         | Max 6 spelare  |
| Ungdom 8 år         | Max 7 spelare  |
| Ungdom 9 år         | Max 7 spelare  |
| Ungdom 10 år        | Max 10 spelare |
| Ungdom 11 år        | Max 10 spelare |
| Ungdom 12 år        | Max 10 spelare |
| Ungdom 13 år        | Max 13 spelare |
| Ungdom 14 år        | Max 13 spelare |
| Ungdom 15 år        | Max 16 spelare |
| Ungdom 16 år        | Max 16 spelare |
| Ungdom 17 år        | Max 16 spelare |
| Ungdom 19 år        | Max 16 spelare |



För att säkerställa en utvecklingsinriktad och inkluderande fotbollsmiljö har föreningen riktlinjer för matchtrupper som anpassas efter ålder, spelform och spelarens utvecklingsnivå. Matchtruppens storlek är anpassad för att ge alla spelare tillräckligt med speltid och möjligheten att utvecklas på bästa sätt.

Dessa riktlinjer är framtagna för att säkerställa en hållbar och positiv utvecklingsmiljö för alla spelare i föreningen. Anpassningar kan göras vid särskilda behov, exempelvis vid skador eller sjukdom, men grundprincipen är att alla spelare ska ges möjlighet att delta och utvecklas i enlighet med föreningens filosofi.



| ÅLDER              | MATCHTRUPP         |
|--------------------|--------------------|
| Pojkakademi 13 år  | Max 12 + 2 spelare |
| Pojkakademi 14 år  | Max 16 + 2 spelare |
| Pojkakademi 15 år  | Max 16 + 2 spelare |
| Pojkakademi 16 år  | Max 16 + 2 spelare |
| Pojkakademi 17 år  | Max 16 + 2 spelare |
| Pojkakademi 19 år  | Max 16 + 2 spelare |
| Flickakademi 13 år | Max 12 + 2 spelare |
| Flickakademi 14 år | Max 16 + 2 spelare |
| Flickakademi 15 år | Max 16 + 2 spelare |
| Flickakademi 16 år | Max 16 + 2 spelare |
| Flickakademi 17 år | Max 16 + 2 spelare |
| Flickakademi 19 år | Max 16 + 2 spelare |



För att skapa en utvecklingsinriktad, rättvis och stimulerande miljö för alla våra spelare har vi tagit fram tydliga riktlinjer för matchtid och säsongsmål per åldersgrupp (säsongsmålen ska multipliceras med närvaroprocenten på träningar)

## **UNGDOM 6-9 ÅR**

Matcher och säsong: Alla spelare spelar lika mycket i alla matcher.

Deltagande och spelglädje prioriteras framför resultat. Alla barn ska känna sig delaktiga och betydelsefulla.

## **UNGDOM 10-12 ÅR**

Matcher: Alla spelare garanteras minst 66 % speltid per match. Säsongsmål: Minst 1 200 minuter per spelare.

En jämn speltidsfördelning är fortsatt central. Vi börjar mäta belastning och matchtid för att säkerställa långsiktig utveckling och minska risken för över- eller underbelastning.

## **UNGDOM 13-15 ÅR**

Matcher: Alla spelare garanteras minst 50 % speltid per match. Säsongsmål: 13-14 år: Minst 1 500 minuter per spelare. 15 år: Minst 1 600 minuter per spelare

Konkurrens och prestationsmoment införs gradvis, men alla spelare ska fortsatt ges goda möjligheter till utveckling genom omfattande matchtid.

## **UNGDOM 16-19 ÅR**

Matcher: Alla spelare garanteras minst 33 % speltid per match.

Säsongsmål: Minst 1 800 minuter per spelare.

I den äldsta fasen ökar konkurrensen, men vi behåller en tydlig garanti för speltid för att skapa en trygg utvecklingsmiljö även i de äldsta ungdomsåren.

| ÅLDER               | MATCH                           |  | SÄSONG                          |
|---------------------|---------------------------------|--|---------------------------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Inga matcher                    |  |                                 |
| Fotbollsskolan 5 år | Inga matcher                    |  |                                 |
| Ungdom 6 år         | Alla spelare spelar lika mycket |  | Alla spelare spelar lika mycket |
| Ungdom 7 år         | Alla spelare spelar lika mycket |  | Alla spelare spelar lika mycket |
| Ungdom 8 år         | Alla spelare spelar lika mycket |  | Alla spelare spelar lika mycket |
| Ungdom 9 år         | Alla spelare spelar lika mycket |  | Alla spelare spelar lika mycket |
| Ungdom 10 år        | Minst 2/3 av speltiden          |  | Minst 1 200 minuter / spelare   |
| Ungdom 11 år        | Minst 2/3 av speltiden          |  | Minst 1 200 minuter / spelare   |
| Ungdom 12 år        | Minst 2/3 av speltiden          |  | Minst 1 200 minuter / spelare   |
| Ungdom 13 år        | Minst 1/2 av speltiden          |  | Minst 1 500 minuter / spelare   |
| Ungdom 14 år        | Minst 1/2 av speltiden          |  | Minst 1 500 minuter / spelare   |
| Ungdom 15 år        | Minst 1/2 av speltiden          |  | Minst 1 600 minuter / spelare   |
| Ungdom 16 år        | Minst 1/3 av speltiden          |  | Minst 1 800 minuter / spelare   |
| Ungdom 17 år        | Minst 1/3 av speltiden          |  | Minst 1 800 minuter / spelare   |
| Ungdom 19 år        | Minst 1/3 av speltiden          |  | Minst 1 800 minuter / spelare   |



## **AKADEMI 13 ÅR**

Alla kallade spelare garanteras minst 50% speltid i matchen.

Över hela säsongen skall varje spelare spelat minst 2 250 minuter.

## **AKADEMI 14 ÅR**

Alla kallade spelare garanteras minst 50% speltid i matchen.

Över hela säsongen skall varje spelare spelat minst 2 400 minuter.

## **AKADEMI 15 ÅR**

Alla kallade spelare garanteras minst 50% speltid i matchen.

Över hela säsongen skall varje spelare spelat minst 2 700 minuter.

## **AKADEMI 16-19 ÅR**

Kallade spelare är inte garanterade speltid i matchen.

Över hela säsongen skall varje spelare spelat helst 2 250 minuter.

| ÅLDER              | MATCH                    | SÄSONG                         |
|--------------------|--------------------------|--------------------------------|
| Pojkakademi 13 år  | Minst 1/2 av speltiden   | Minst 2 250 minuter / spelare  |
| Pojkakademi 14 år  | Minst 1/2 av speltiden   | Minst 2 400 minuter / spelare  |
| Pojkakademi 15 år  | Minst 1/2 av speltiden   | Minst 2 700 minuter / spelare  |
| Pojkakademi 16 år  | Ingen garanti på speltid | Helst 2 250+ minuter / spelare |
| Pojkakademi 17 år  | Ingen garanti på speltid | Helst 2 250+ minuter / spelare |
| Pojkakademi 19 år  | Ingen garanti på speltid | Helst 2 250+ minuter / spelare |
| Flickakademi 13 år | Minst 1/2 av speltiden   | Minst 2 250 minuter / spelare  |
| Flickakademi 14 år | Minst 1/2 av speltiden   | Minst 2 400 minuter / spelare  |
| Flickakademi 15 år | Minst 1/2 av speltiden   | Minst 2 700 minuter / spelare  |
| Flickakademi 16 år | Ingen garanti på speltid | Helst 2 250+ minuter / spelare |
| Flickakademi 17 år | Ingen garanti på speltid | Helst 2 250+ minuter / spelare |
| Flickakademi 19 år | Ingen garanti på speltid | Helst 2 250+ minuter / spelare |



Att spela fotboll i Jönköpings Södra IF är frivilligt – men det bygger samtidigt på ett gemensamt ansvar. När en spelare väljer att representera klubben, förväntar vi oss också att spelaren vill och har möjlighet att delta vid samtliga träningar, matcher och övriga aktiviteter kopplade till laget. Denna närvaro är en viktig del av både individens och lagets utveckling.

Om en spelare inte kan närvara vid träning eller match är det spelarens ansvar – med stöd av vårdnadshavare vid behov – att så tidigt som möjligt meddela frånvaron via SportAdmin. Detta ger tränarteamet förutsättningar att planera verksamheten på ett bra sätt och visar respekt för lagets gemensamma arbete.

Har en spelare inte meddelat sin frånvaro i förväg räknas det som ej godkänd frånvaro. All frånvaro som har kommunicerats i tid betraktas som godkänd frånvaro, oavsett anledning.

Att frånvaron är godkänd innebär att den inte påverkar spelarens rätt att vara en del av laget eller leda till uteslutning. Däremot kan tränarteamet, i synnerhet huvudtränaren, ta hänsyn till träningsnärvaro i samband med laguttagningar till matcher, cuper och turneringar.

Spelare som regelbundet deltar i träningar och visar engagemang i den dagliga verksamheten kan komma att prioriteras vid uttagning, särskilt när det råder konkurrens om platser. Det handlar inte om att bestraffa frånvaro, utan om att uppmuntra engagemang, kontinuitet och ansvarstagande – värden som är centrala i Jönköpings Södra IF:s verksamhet.

Genom att främja närvaro och delaktighet skapar vi goda förutsättningar för både individuell utveckling och lagets sammanhållning.



## FÖRVÄNTAN PÅ TRÄNINGSNÄRVARO

Jönköpings Södra IF:s Ungdomsverksamhet är en oerhört attraktiv miljö för unga fotbollsspelare och många intresse anmäler sig för att få en plats i vår förening.

Träningsnärvaron mäts under säsong (april - september).

Barn och ungdomar gynnas av mångsidig träning och kan ibland vara nyfikna på att testa olika idrotter. Detta är endast positivt för deras personliga, sociala, fysiska och idrottsliga utveckling. Jönköpings Södra IF uppmuntrar därför barnen att delta i andra idrotter under vinterhalvåret så länge som möjligt. Träningar i andra idrotter under vinterhalvåret räknas som godkänd frånvaro. Att delta i andra idrotter kan tillfälligt påverka möjligheten att delta i turneringar och matcher under samma period.

## ÅTGÄRDER VID LÅG TRÄNINGSNÄRVARO

1. Närvaron följs upp ackumulerat månadsvis.
2. Huvudtränaren kontaktar vårdnadshavare.
3. Spelarens vårdnadshavare blir kontaktade och kallade till möte med Huvudtränaren samt Ungdomsansvarig om närvaron ligger under förväntan på träningsnärvaro inför sommaruppehållet.
4. Om närvaron inte blir bättre under början av hösten kommer spelarens vårdnadshavare få en varning skriftligen via mejl av Ungdomsansvarig.
5. Om träningsnärvaron vid septembers slut ligger under förväntan på träningsnärvaro kommer spelarens vårdnadshavare bli meddelade att platsen i träningsgruppen avslutas inför kommande säsong.

Notera att det här inte appliceras på spelare som har en god dialog med Huvudtränaren och Ungdomsansvarig och som av olika anledningar inte kan närvara. Detta kan exempelvis vara en kortare tids flytt, sjukdom, skada eller andra omständigheter som spelaren själv inte råder över. Dialogen ska dock anses vara grunden för att undantag ska göras.



| ÅLDER               | APRIL - SEPTEMBER            | OKT - MARS VID VINTERIDROTT  |
|---------------------|------------------------------|------------------------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Inga förväntningar           |                              |
| Fotbollsskolan 5 år | Inga förväntningar           |                              |
| Ungdom 6 år         | Minst 50% (1 av 2 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 7 år         | Minst 50% (1 av 2 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 8 år         | Minst 66% (2 av 3 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 9 år         | Minst 66% (2 av 3 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 10 år        | Minst 75% (3 av 4 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 11 år        | Minst 75% (3 av 4 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 12 år        | Minst 75% (3 av 4 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 13 år        | Minst 80% (4 av 5 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 14 år        | Minst 80% (4 av 5 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 15 år        | Minst 80% (4 av 5 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 16 år        | Minst 80% (4 av 5 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 17 år        | Minst 80% (4 av 5 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |
| Ungdom 19 år        | Minst 80% (4 av 5 träningar) | Helst 50% (1 av 2 träningar) |



## FÖRVÄNTAN PÅ TRÄNINGSNÄRVARO

Om spelaren erbjuds en plats i akademien höjs kraven på närvaro, vilket innebär att spelaren förväntas medverka på samtliga samlingar, träningar och matcher som denne kallas till. Frånvaro accepteras i regel inte, dock kan undantag göras för frånvaro som bedöms vara av ett giltigt skäl. Hit räknas exempelvis sjukdom eller familjeangelägenhet. Med dessa krav så bör också spelaren tagit beslut om att fotbollen är dennes primära idrott. Det är Huvudtränaren som tillsammans med Akademichefen avgör om frånvaron anses som godkänd enligt ovan nämnda regler.

## ÅTGÄRDER VID LÅG TRÄNINGSNÄRVARO

1. Närvaron följs upp ackumulerat månadsvis.
2. Spelarens vårdnadshavare blir kontaktade och kallade till möte med Huvudtränaren samt Akademichef.
3. Om närvaron inte blir bättre efter 2 månader från första mötet kommer spelarens föräldrar få en varning skriftligen via mejl av Akademichef.
4. Om träningsnärvaron fortfarande efter 1 månad inte är märkbart förbättrad kommer spelarens föräldrar bli meddelade att platsen i träningsgruppen avslutas.

Notera att det här inte appliceras på spelare som har en god dialog med Huvudtränaren och Akademichef och som av olika anledningar inte kan närvara. Detta kan exempelvis vara en kortare tids flytt, sjukdom, skada eller andra omständigheter som spelaren själv inte råder över. Dialogen ska dock anses vara grunden för att undantag ska göras.

| ÅLDER              | ÅRET RUNT |
|--------------------|-----------|
| Pojkakademi 13 år  | 100%      |
| Pojkakademi 14 år  | 100%      |
| Pojkakademi 15 år  | 100%      |
| Pojkakademi 16 år  | 100%      |
| Pojkakademi 17 år  | 100%      |
| Pojkakademi 19 år  | 100%      |
| Flickakademi 13 år | 100%      |
| Flickakademi 14 år | 100%      |
| Flickakademi 15 år | 100%      |
| Flickakademi 16 år | 100%      |
| Flickakademi 17 år | 100%      |
| Flickakademi 19 år | 100%      |



För att ge varje spelare en så bra individuell utveckling som möjligt genomför vi i Jönköpings Södra IF två utvecklingssamtal per år med samtliga spelare i ungdomsverksamheten, från 10 till 19 år. Samtalen är en viktig del av vår långsiktiga spelarutveckling och utgår från spelarens egen upplevelse, tränarnas observationer samt föreningens utvecklingsmål.

Samtalen syftar till att skapa delaktighet, motivation och förståelse för den egna utvecklingsresan. Vi pratar bland annat om spelarens styrkor, utvecklingsområden, trivsel, målsättningar och hur spelaren upplever sin roll i laget. I åldrarna 10–15 sker samtalen tillsammans med vårdnadshavare, medan spelare från 16 år och uppåt deltar själva om inte annat önskas.

Samtalen dokumenteras kortfattat och fungerar som ett underlag för att följa upp utveckling över tid. På så vis kan vi skapa en trygg, tydlig och individanpassad väg framåt för varje spelare i föreningen.

| ÅLDER               | UTVECKLINGSSAMTAL                                             |
|---------------------|---------------------------------------------------------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Inga utvecklingssamtal                                        |
| Fotbollsskolan 5 år | Inga utvecklingssamtal                                        |
| Ungdom 6 år         | Inga utvecklingssamtal                                        |
| Ungdom 7 år         | Inga utvecklingssamtal                                        |
| Ungdom 8 år         | Inga utvecklingssamtal                                        |
| Ungdom 9 år         | Inga utvecklingssamtal                                        |
| Ungdom 10 år        | Minst 2 ggr tillsammans med vårdnadshavare (juni, & november) |
| Ungdom 11 år        | Minst 2 ggr tillsammans med vårdnadshavare (juni, & november) |
| Ungdom 12 år        | Minst 2 ggr tillsammans med vårdnadshavare (juni, & november) |
| Ungdom 13 år        | Minst 2 ggr tillsammans med vårdnadshavare (juni, & november) |
| Ungdom 14 år        | Minst 2 ggr tillsammans med vårdnadshavare (juni, & november) |
| Ungdom 15 år        | Minst 2 ggr tillsammans med vårdnadshavare (juni, & november) |
| Ungdom 16 år        | Minst 2 ggr med eller utan vårdnadshavare (juni, & november)  |
| Ungdom 17 år        | Minst 2 ggr med eller utan vårdnadshavare (juni, & november)  |
| Ungdom 19 år        | Minst 2 ggr (juni, & november)                                |



I Jönköpings Södra IF:s akademiverksamhet är individens utveckling i fokus. För att skapa kontinuitet, tydlig återkoppling och en nära dialog med varje spelare genomförs fyra utvecklingssamtal per år. Samtalen är ett centralt verktyg i vårt arbete med att stödja spelarnas fotbollsmässiga, fysiska och personliga utveckling.

Utvecklingssamtalen bygger på både spelarens egen reflektion och tränarteamets observationer. Vi följer upp tidigare mål, identifierar aktuella styrkor och utvecklingsområden, och sätter upp nya målsättningar som är relevanta för individens nivå och ambition.

Samtalen sker i huvudsak mellan spelare och tränare. För spelare under 16 år bjuds även vårdnadshavare in, men det är alltid spelarens perspektiv som står i centrum. Dokumentation från samtalen används som underlag för uppföljning och planering framåt.

Genom täta och strukturerade samtal säkerställer vi att varje spelare får en tydlig väg framåt – både på och utanför planen.

| ÅLDER              | UTVECKLINGSSAMTAL                                                 |
|--------------------|-------------------------------------------------------------------|
| Pojkakademi 13 år  | Minst 4 ggr tillsammans med vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov) |
| Pojkakademi 14 år  | Minst 4 ggr tillsammans med vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov) |
| Pojkakademi 15 år  | Minst 4 ggr tillsammans med vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov) |
| Pojkakademi 16 år  | Minst 4 ggr med eller utan vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov)  |
| Pojkakademi 17 år  | Minst 4 ggr med eller utan vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov)  |
| Pojkakademi 19 år  | Minst 4 ggr (feb, juni, aug & nov)                                |
| Flickakademi 13 år | Minst 4 ggr tillsammans med vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov) |
| Flickakademi 14 år | Minst 4 ggr tillsammans med vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov) |
| Flickakademi 15 år | Minst 4 ggr tillsammans med vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov) |
| Flickakademi 16 år | Minst 4 ggr med eller utan vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov)  |
| Flickakademi 17 år | Minst 4 ggr med eller utan vårdnadshavare (feb, juni, aug & nov)  |
| Flickakademi 19 år | Minst 4 ggr (feb, juni, aug & nov)                                |



I vår verksamhet vill vi utbilda spelare inte bara som fotbollsspelare, utan även som föreningsmänniskor. Därför uppmuntrar vi spelarnas delaktighet i föreningslivet genom olika typer av medverkan och ansvar, som att vara bollkallar eller döma matcher. Detta stärker gemenskapen, ökar förståelsen för spelets olika delar och utvecklar spelarna som ledare och förebilder.

## **FÖRENINGSUPPDRAG - BIDRA TILL FÖRENINGSKULTUREN**

Från och med 13 års ålder förväntas våra ungdomsspelare bidra till föreningens arrangemang.

- 13-åringar är bollkallar vid våra damlagsmatcher.
- 14-åringar är bollkallar vid herrlagsmatcher.

Detta ger dem en inblick i seniorfotbollens miljö och stärker deras identitet som en del av klubben.

## **DOMARUPPDRAG - UTBILDNING I ANSVAR OCH LEDARSKAP**

Domaruppdrag är en naturlig del av vår spelarutbildning. Genom att döma yngre lags matcher utvecklar våra spelare ledarskap, kommunikation och spelförståelse.

- Från och med 11 års ålder börjar spelarna döma matcher för de allra yngsta.
- Äldre ungdomar får stegvis större ansvar, med uppdrag anpassade efter ålder och erfarenhet, exempelvis:
  - 11-åringar dömer matcher för 6–7-åringar
  - 12-åringar dömer matcher för 8–9-åringar
  - Och så vidare, upp till att 17-åringar dömer matcher för 14-åringar.

Spelare i P19/F19 deltar inte i domaruppdrag, men kan i stället engageras i andra föreningsuppgifter vid behov.

Genom denna struktur bygger vi en förening där alla hjälper till, tar ansvar och lär sig värdet av att vara en del av något större än sig själv – oavsett om man står på planen, vid sidlinjen eller bakom kulisserna.



| ÅLDER               | MEDVERKAN       | DOMARE        |
|---------------------|-----------------|---------------|
| Fotbollsskolan 4 år |                 |               |
| Fotbollsskolan 5 år |                 |               |
| Ungdom 6 år         |                 |               |
| Ungdom 7 år         |                 |               |
| Ungdom 8 år         |                 |               |
| Ungdom 9 år         |                 |               |
| Ungdom 10 år        |                 |               |
| Ungdom 11 år        |                 | Ungdom 6-7 år |
| Ungdom 12 år        |                 | Ungdom 8-9 år |
| Ungdom 13 år        | Bollkallar Dam  | Ungdom 10 år  |
| Ungdom 14 år        | Bollkallar Herr | Ungdom 11 år  |
| Ungdom 15 år        |                 | Ungdom 12 år  |
| Ungdom 16 år        |                 | Ungdom 13 år  |
| Ungdom 17 år        |                 | Ungdom 14 år  |
| Ungdom 19 år        |                 | -             |



För att stärka ansvarstagande, ledarskap och föreningskänsla ingår det i akademiverksamheten att spelarna bidrar till klubbens helhet – inte bara genom sin egen träning och match, utan även genom att vara delaktiga i andra delar av föreningens arbete.

## **FÖRENINGSUPPDRAK - BIDRA TILL FÖRENINGSKULTUREN**

Akademispelare förväntas bidra med insatser under föreningens matcher och arrangemang:

- Pojkakademi 13 år är bollkallar vid damlagets hemmamatcher.
- Pojkakademi 14 år är bollkallar vid herrlagets matcher.
- Flickakademispelare har inte fasta bollkalleuppdrag men kan bli tilldelade andra föreningsinsatser vid behov.

Syftet är att spelarna ska känna en större tillhörighet till föreningen och få inblick i klubbens seniorverksamhet.

## **DOMARUPPDRAK - UTBILDNING I ANSVAR OCH LEDARSKAP**

Domaruppdrag är en återkommande och viktig uppgift för akademispelare, där de dömer matcher för yngre lag:

- 13–15-åringar dömer matcher i ungdomsverksamheten.
- 16–17-åringar dömer matcher för de yngre akademilagen (t.ex. 13–14 år).
- Spelare i Pojk- och Flickakademi P/F19 har inga formella domaruppdrag, men kan engagera sig i andra föreningsuppgifter.

Genom att döma matcher utvecklar spelarna ledarskap, självförtroende och förståelse för spelets regler ur ett nytt perspektiv. Det är också en viktig del i att bygga en helhetssyn kring fotbollen – där alla roller är viktiga och värdefulla. Vår ambition är att varje spelare ska känna sig som en aktiv del av klubbens gemenskap – både på och utanför planen.

| ÅLDER              | MEDVERKAN       | DOMARE             |
|--------------------|-----------------|--------------------|
| Pojkakademi 13 år  | Bollkallar Dam  | Ungdom 10 år       |
| Pojkakademi 14 år  | Bollkallar Herr | Ungdom 11 år       |
| Pojkakademi 15 år  |                 | Ungdom 12 år       |
| Pojkakademi 16 år  |                 | Pojkakademi 13 år  |
| Pojkakademi 17 år  |                 | Pojkakademi 14 år  |
| Pojkakademi 19 år  |                 | -                  |
| Flickakademi 13 år |                 | Ungdom 10 år       |
| Flickakademi 14 år |                 | Ungdom 11 år       |
| Flickakademi 15 år |                 | Ungdom 12 år       |
| Flickakademi 16 år |                 | Flickakademi 13 år |
| Flickakademi 17 år |                 | Flickakademi 14 år |
| Flickakademi 19 år |                 | -                  |



Från sex års ålder får varje lag i Jönköpings Södra IF ha en egen lagkassa för att finansiera aktiviteter som ligger utanför den ordinarie verksamheten, exempelvis cuper eller sociala aktiviteter.

För att säkerställa likvärdighet och undvika ekonomisk press på vårdnadshavare finns ett tak för hur mycket varje familj får bidra med till lagkassan per kalenderår. Det maximala beloppet beslutas av klubben och får inte överskridas.

Pengar som vårdnadshavare betalar in direkt till lagkassan ska användas under innevarande år och får inte sparas till nästkommande år. Däremot får pengar som laget tjänar in genom egna initiativ, såsom försäljning eller arrangemang, sparas och användas vid senare tillfällen.

Lagkassan ska förvaltas ansvarsfullt och transparent, med tydlig redovisning till både lagets vårdnadshavare och föreningen.

All användning av lagkassan ska vara i linje med föreningens värdegrund och riktlinjer.

| ÅLDER               | MAX BELOPP     |
|---------------------|----------------|
| Fotbollsskolan 4 år | Ingen lagkassa |
| Fotbollsskolan 5 år | Ingen lagkassa |
| Ungdom 6 år         | Max 1 000 kr   |
| Ungdom 7 år         | Max 1 000 kr   |
| Ungdom 8 år         | Max 1 000 kr   |
| Ungdom 9 år         | Max 1 000 kr   |
| Ungdom 10 år        | Max 2 500 kr   |
| Ungdom 11 år        | Max 2 500 kr   |
| Ungdom 12 år        | Max 5 000 kr   |
| Ungdom 13 år        | Max 5 000 kr   |
| Ungdom 14 år        | Max 5 000 kr   |
| Ungdom 15 år        | Max 5 000 kr   |
| Ungdom 16 år        | Max 5 000 kr   |
| Ungdom 17 år        | Max 5 000 kr   |
| Ungdom 19 år        | Max 5 000 kr   |



Varje lag i Jönköpings Södra IF har en egen lagkassa för att finansiera aktiviteter som ligger utanför den ordinarie verksamheten, exempelvis cuper eller sociala aktiviteter.

För att säkerställa likvärdighet och undvika ekonomisk press på vårdnadshavare finns ett tak för hur mycket varje familj får bidra med till lagkassan per kalenderår. Det maximala beloppet beslutas av klubben och får inte överskridas.

Pengar som vårdnadshavare betalar in direkt till lagkassan ska användas under innevarande år och får inte sparas till nästkommande år. Däremot får pengar som laget tjänar in genom egna initiativ, såsom försäljning eller arrangemang, sparas och användas vid senare tillfällen.

Lagkassan ska förvaltas ansvarsfullt och transparent, med tydlig redovisning till både lagets vårdnadshavare och föreningen.

All användning av lagkassan ska vara i linje med föreningens värdegrund och riktlinjer.

| ÅLDER              | MAX BELOPP    |
|--------------------|---------------|
| Pojkakademi 13 år  | Max 10 000 kr |
| Pojkakademi 14 år  | Max 10 000 kr |
| Pojkakademi 15 år  | Max 10 000 kr |
| Pojkakademi 16 år  | Max 7 500 kr  |
| Pojkakademi 17 år  | Max 7 500 kr  |
| Pojkakademi 19 år  | -             |
| Flickakademi 13 år | Max 10 000 kr |
| Flickakademi 14 år | Max 10 000 kr |
| Flickakademi 15 år | Max 10 000 kr |
| Flickakademi 16 år | Max 7 500 kr  |
| Flickakademi 17 år | Max 7 500 kr  |
| Flickakademi 19 år | -             |

Denna Verksamhetsmanual revideras årligen under hösten för att säkerställa att innehållet är aktuellt och i linje med föreningens riktlinjer, mål och verksamhetsbehov.

Revideringen sker i dialog med relevanta delar av organisationen och fastställs därefter av Jönköpings Södra IF:s styrelse.

Uppdaterad 251201

Oscar Carlson, [oscar.carlson@j-sodra.se](mailto:oscar.carlson@j-sodra.se)

Bajram Asllani, [bajram.asllani@j-sodra.se](mailto:bajram.asllani@j-sodra.se)

Christoffer Israelsson, [christoffer.israelsson@j-sodra.se](mailto:christoffer.israelsson@j-sodra.se)

Albert Mehmeti, [albert.mehmeti@j-sodra.se](mailto:albert.mehmeti@j-sodra.se)