



Järna SK
Verksamhetsplan
2024

Fotbollssektionen

Järna SK bildades 1924.

Genom åren har klubben haft sin verksamhet i många olika idrotter och för tillfället så har vi aktiva sektioner inom fotboll, ishockey, friidrott, gymnastik, bordtennis och innebandy.

Vi bygger liksom de flesta andra föreningar verksamheten på ideella, engagerade krafter. Majoriteten av tränare, ledare samt styrelsemedlemmar gör det på en ideell basis för att få till ett bättre samhälle. De anställda i Järna SK är en verksamhetschef samt sportcheferna för våra största sektioner ishockeyn och fotbollen, dessutom har några av de högre utbildade tränarna i junior och seniorlagen arvode.

En nyckel för att skapa det ideella engagemanget som krävs för att en förening som JSK ska verka på bästa sätt är att vi är transparenta och via information och utbildningar ger en möjlighet att förstå hur föreningen är tänkt att fungera. I Järna SKs fotbollssektion så sker det oftast i samband med att barnen börjar spela fotboll i unga år men vi har även individer som vill göra en insats och engagera sig i samhället oavsett.

Föreningen tar också ansvar när det kommer till utbildningar inte bara inom fotbollsförbundets ramar utan vi vill kunna ge stöd vad gäller NPF, HLR samt pedagogiskt ledarskap.



Övergripande inriktning

Järna SK följer i grunden de övergripande strategier och styrdokument som utformas av de nationella förbunden. Järna SK arbetar också i enlighet med de riktlinjer som de regionala förbunden, Södermanlands fotbollsförbund och RF SISU södermanland sätter i dialog med föreningslivet.



Sörmland



Verksamhetsidé

Järna SK erbjuder sina medlemmar en bred utbildning och verksamhet med ambitioner inom fotboll från barn till senior.

Järna SK bidrar till en livslång glädje, engagemang och god fotbollsutveckling genom att skapa förutsättningar för att så många som möjligt spelar och engagerar sig så länge som möjligt.

Genom att ta ett socialt ansvar i kommunen så vill vi bidra till att fostra goda samhällsmedborgare och bidra samhällsutvecklingen. Hur vi gör detta bedrivs inom ramen för JSK modellen (beskrivs nedan).



Värdegrund

Glädje och gemenskap

Som medlem i Järna SK ska man känna gemenskap och stolthet över att representera föreningen. Det innefattar att alla ska få vara med hur länge de vill oavsett förutsättningar. Det ska även alltid ges möjlighet samt vara roligt att spela alla de olika idrotterna som föreningen har att erbjuda. Ett av föreningens styrande mål är att konstant vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i Järna SK under hela livet.

Trygghet

Som medlem ska man alltid känna sig trygg när man deltar i verksamheten på något sätt. Det existerar en nolltolerans mot kränkningar, mobbning och andra typer av trakasserier. Som förälder ska man även vara införstådd i att Järna SK har utbildningskrav för att kunna skydda utvecklingen av våra aktiva.

Engagemang

I Järna SK har vi en unik möjlighet att ha många olika idrotter under ett och samma tak. Detta ger goda möjligheter till utvecklingen men det kräver också att man ställer upp på de riktlinjer och regler som bestämts. Hjärtat i Järna SK är medlemmarna och för att kunna fortsätta utvecklas krävs ett engagemang. Det är bara genom engagemang som föreningen utvecklas och bibehåller sitt hjärta



**Våra övergripande långsiktiga mål
2028 leder mot vår vision Sörmlands
bästa utvecklingsmiljö för unga
spelare:**

- **Tillgänglig:** Järna SK är en av Södermanlands största fotbollsföreningar där vi erbjuder barn och ungdomar goda möjligheter att börja spela fotboll och sedan behålla, stimulera och utveckla spelarna genom verksamheten ändå upp till senioråldern.
- **Röd tråd:** JSK modellen och principerna som vi spelar efter på planen är välkänd och självklar samt genomsyrar hela föreningen och dess verksamhet. JSK modellen säkerställer att fotbollsverksamheten bedrivs på både bred och hög nivå som gör att alla medlemmar känner sig välkomna.



- **Högkvalitativ verksamhet:** Järna SK genomför ett professionellt förberedande arbete för våra barn och ungdomar så de kan spela på en så hög nivå som möjligt. Representationslagen ska spela på en nivå som gör att vi behåller ungdomar under deras utvecklingsår för att stanna kvar i föreningen. Våra representationslag baseras till 70% av spelare som utbildats i våra egna led.
- **Mötesplats:** Järna IP är en mötesplats som erbjuder goda idrottsytor och lokaler för gemenskap som skapar samhörighet, stärker föreningskänslan och skapar en trygg miljö för alla barn, ungdomar och vuxna i Järna SK. Tillgång till planer och träningstider ska fördelas rättvist inom åldersgrupper och mellan kön

Målsättningar 2024:

- Ökning av totala antalet spelare med 10% under året
- 50% ökning av sponsorintäkter till sektionen
- Ha 25 spelare + i F-ungdom vid årets slut. (Förberedelse för damlag)
- 80 externa lag på våra cuper under året
- Ekonomi i balans



JSK modellen, beskrivning



Grundläggande för JSK modellen är förståelsen för att barn och ungdomars idrottande i Järna pågår under människans mest dramatiska utvecklingsfaser. Utvecklingen sker i barnets egen takt och går varken att förutse eller styra. Knattarna som börjar i fotbollskul växer och utvecklas genom åren och når förhoppningsvis deras ambitioner vilket möjligtvis kan vara klubbens representationslag eller exempelvis distriktslag. Oavsett vad barnets och ungdomarnas mål är vill vi kunna stötta dem med en systematisk modell för att kunna matcha deras ambitioner samt att få så många som möjligt att spela fotbolls så länge som möjligt. Att ge alla individer bästa möjliga individuella utvecklingsmöjligheterna är det vi kallar för JSK modellen.

Det räcker med att vara tillsammans med en skara jämnåriga barn för att uppleva hur olika dem är. Vi vet också att de här skillnaderna är variabla över tid. Denna utveckling och skillnaderna blir ännu synligare under puberteten. Det ska dock inte vara en anledning till att vi inte ska kunna utvecklas varje individ så mycket det bara går efter var dem ligger i deras biologiska resa.

Vi kommer ha träningsgrupper bestående av individer som är i olika faser men det som är tydligt är att alla vill spela fotboll och ofta tillsammans. Det betyder att vi som förening måste ha en insiktsfull verksamhetsplan som ansvarar för alla ges det de behöver för att ha roligt, trivas och vilja träna vidare i Järna SK. Det är det som är JSK modellen.

Trots att barn i samma ålder kan vara så olika inbördes trivs de och har roligt ihop. Kompisar ser och uppskattar varandra vilket är väldigt tydligt i lagidrott. Att få lyckas och misslyckas med kompisar. Den bästa utvecklingsmiljön är den som är nyfiken, tillåtande och förlåtande. I den miljön är alla bra fast kanske inte på samma saker samtidigt.



Att ha roligt tillsammans med kompisar räcker långt när det kommer till att fostra och skapa bra samhällsmedlemmar men endast det räcker inte för att utvecklas och nå allas mål inom fotboll. Det behövs nämligen också stimulans och utmaningar som har med spelet att göra. I Järna SK hänger träningsgrupperna som skapades i fotbollsskolor ihop ändå upp till vuxen ålder. I den egna träningsgruppen finns kompisarna, kontinuiteten och tryggheten.

I den egna träningsgruppen sker den mesta träningen och beroende på vad för behov spelaren har kan stimulans erbjudas genom träning och matcher med andra träningsgrupper eller andra åldersgrupper och även annat sportande än fotboll uppmuntras. Det betyder att spelarens utveckling är hela klubbens ansvar oavsett vilken träningsgrupp eller ålder spelaren är i. I en sådan miljö är resultaten underordnade spelarens utveckling. När prestationen är viktigare än de kortstiktiga resultaten behövs inga vunna serier eller toppade lag som till varje pris ska vinna nästa match, istället läggs krutet på att stimulera viljan att lägga all den kraft och tid som krävs för att kunna bli så bra som det bara går.

Järna SKs ambition är att alla som deltar i fotbollsverksamheten ska ges de bästa möjliga förutsättningarna för att spela fotboll på den nivå de vill. Några når dit de vill medan andra droppar av efter vägen pga andra idrotter eller motivation. Oavsett var alla träningstimmar och matcher leder handlar engagemanget absolut inte bara om resultat. Utan något som aldrig kommer försvinna ur Järna SKs arbetssätt är att vi vill kunna fostra barnen och ungdomarna på ett bra sätt. Det gäller för oss vuxna som har både utformat detta dokument men även läser det att förstå vikten vi har i utvecklingen av deras identiteter. Den dagen någon slutar i Järna SK vill vi att de bara ska ha positiva och ljusa minnen från tiden i föreningen.



Att vara ledare till någon i JSK



Att vara ledare i Järna SK innebär att man:

- Värnar om föreningskänslan och arbetar med att utveckla verksamheten i föreningen utifrån var och ens förutsättningar.
- Är medlem i JSK.
- Följer JSK:s spelarutbildningsplan och verkar för att den förbättras och utvecklas.
- Följer domarens beslut och uppmuntrar till schysst spel.
- Samarbetar med alla i JSK i positiv anda.
- Bär JSK utrustning i träning och match.
- Tillåter inte träning vid sjukdom.
- Planerar matcher och träningar med omtanke.
- Sätter individuell utveckling före kortsiktiga mål såsom match/tabellplacering.
- Verkar aktivt för en drogfri fotboll. Agerar även i övrigt som ett gott föredöme vilket innebär att skriva samt oskrivna regler i moral, hänsyn, ansvar och uppträdande i övriga samhället också gäller i vår fotbollsmiljö.
- Redovisar efter föreningen ramar utdrag ur belastningsregistret.





Att vara förälder till någon i JSK



Du som förälder har rätt att ha förväntningar som motsvarar vår verksamhetsbeskrivning.

På samma sätt har föreningen förväntningar på dig:

- Kom till träning och match så ofta du kan – ditt barn vill det
- Uppmuntra alla spelare i laget under matchen, inte bara ditt eget barn
- Uppmuntra både i med- och motgång. Ge inte onödig kritik utan var alltid positiv
- Respektera hur tränaren disponerar spelarna. Försök inte heller påverka tränaren under matchen och instruera aldrig spelarna vad de ska göra under matchen, det gör dem bara förvirrade och de lär sig inte att fatta egna beslut. Heja på dem istället
- Se domaren som en vägledare. Kritisera aldrig domarens bedömning, de är under utbildning, precis som ditt eget barn
- Uppmuntra ditt barn att delta, pressa inte.
- Fråga om matchen var rolig, spännande och schysst – inte bara vad resultatet blev.

- Se till att ditt barn har funktionell utrustning. Överdriv inte.
- Respektera beslut och policys som klubben beslutat om. Kom på möten. Du behöver inga andra förutsättningar för att delta i föreningens arbete mer än lust och engagemang.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll, inte du själv.

Kostnaden för barn- och ungdomsverksamheten är en del av kostnaderna för hela föreningen och verksamheten bygger till stor del på ideellt, obetalt arbete. För att föreningen ska kunna erbjuda en sådan verksamhet krävs en obetald ideell insats från barnens och ungdomarnas/spelarnas föräldrar som ansvarar för barnen. Sådan obetald ideell insats är obligatorisk och består dels av att man åtar sig ledaruppdrag, betalar en årlig avgift samt medverkar i vissa föreningsaktiviteter som till exempel bemanning av kafeterian, skjutsar till matcher m.m. För att Järna SK ska kunna bedriva verksamhet är dessa insatser helt nödvändiga och de är ett villkor för att spelarna ska få delta i verksamheten. Det handlar givetvis om ett "solidariskt" ansvar och rättviseskäl.

Praktiskt innebär det vid utebliven medlems- och träningsavgift följande:



- Spelaren får inte delta i match om avgifterna inte är betalade i tid.
- Spelaren får inte delta i träning och match om avgifterna inte är betalade efter påminnelse.
- Man förbinder sig som förälder att hjälpa till med lagets verksamhet, där behov finns och i samråd med föräldrarna i varje träningsgrupp.

Hälsa och aktivt liv:

Även om landslagsspel eller elitspel på hög nivå är vad som uppmärksammas mest är det hälsoperspektivet att få barn och ungdomar intresserade av fysisk aktivitet som är fotbollens viktigaste uppgift. Ur ett hälsoperspektiv har fysisk aktivitet många fördelar. När det gäller tillväxt och mognad är fysisk aktivitet positiv för exempelvis kroppsvikt och kroppssammansättning och därför viktig för att motverka övervikt och hjärt- och kärlsjukdomar i vuxen ålder, men även för att positivt påverka bentäthet, benmineralstatus och skelettstorlek under uppväxtåren

Barn som är fysiskt aktiva utvecklar ofta ett livslångt intresse för fysisk aktivitet och håller sig aktiva även i vuxen ålder. Förr eller senare slutar alla med sina aktiva karriärer. Oavsett när man avslutar sin fotbollskarriär är det viktigt för idrotten i allmänhet och fotbollen i synnerhet att skapa möjligheter för ett fortsatt aktivt liv och en fortsatt glädje med idrotten. Fotboll är en aktivitet som de flesta kan vara med på och som kan utövas långt upp i åldrarna.

Utifrån ett hälsoperspektiv är det alltså viktigt att alla får vara med och utveckla allsidighet och ett intresse för att röra på sig, även på lång sikt. Om fotbollen är lustfylld och om den anpassas till spelarnas fysiska, psykiska och sociala mognad har den positiva effekter på såväl den fysiska som den mentala hälsan.



5 år:

Fotbollskul som vi kallar uppstarten för våra yngsta träningsgrupper bedrivs av våra utbildade ungdomsledare under ledning av en huvudansvarig projektledare (sportchef).

Fotbollskul är en blandning av fotbollsträning och lekar där bollen alltid är närvarande.

Barns motivation till fotbollsspel kommer till största delen från att det är roligt att spela/leka fotboll, därför har våra unga ledare en viktig roll i att kombinera leken med inläring för att på så sätt få barnen att lära sig samtidigt som dom leker. Många fotbollslekar innehåller omfattande moment av inläring av "fotboll" och därför går det utmärkt att kombinera just lek med inläring.

Målsättningen med vårt "Fotbollskul" är att skapa glädje och nyfikenhet hos barnen. Genom lek med boll vill vi aktivera barnen, väcka deras intresse för idrott, fotboll och föreningen. Det är viktigt att barnen lär sig visa hänsyn till varandra och respektera idrottens regler.

Något som vi gör för att skapa en nyfikenhet till föreningen och sporten är att mot en mindre avgift där får varje barn ett kit med flaska, boll, shorts, strumpor och tröja som är JSK brandade. Allt för att dem så fort som möjligt ska känna sig inkluderade.

Riktlinjer för fotbollskul

Det håller igång under månaderna Maj-Oktober då vi erbjuder 6 träningar på våren och 6 under hösten.

Vilken utvecklingsfas ligger vi i?

Här handlar det om att leka och skapa ett intresse, för att vilja fortsätta med fotbollen lägger vi därför fokus på bollek och glädje.



Uppstart av föräldraled verksamhet är en förutsättning som krävs för att bedriva lagverksamhet och föreningen behöver ett erforderligt antal föräldraledare i varje lag. För att göra uppstarten lättare och så smidig som möjligt så använder JSK ett koncept som heter mentorer där föregående års nya ledare finns med under de första 3 träningspassen. Vi har även en träningsplanering som är anpassad för barnen i den åldern.

Målet är att genom främst lek med boll utveckla barnens intresse för fotboll. Det ska även introduceras grundläggande fotbollsteknik och enklare fotbollstermer. Genom att bedriva en lustfylld verksamhet skapas kamratskap och barnen lär sig ta hänsyn och respektera varandra. Träningsgrupperna består av så många spelare som möjligt där vi har 1 ledare / 6 barn. Vi arbetar däremot främst genom stationsträning så att barnen ska få röra på sig så mycket som möjligt under passen.

Träning:

Fotbollsglädje.

75% av all träning bedrivs efter vårt ledarhjälp dokument "övningsbanken 7-9 år"

Vecka 12 - 42 lagträning 1 ggr/vecka (utomhus)

Vecka 43 - 11 lagträning 1 ggr/vecka futsal/rörelsecenter (inomhus)

Match:

SÖFF:s Spelgaranti gäller och innebär att kallade spelare deltar minst halva speltiden. SÖFF:s Startgaranti gäller och innebär att alla spelare regelbundet under året ska få spela från start. Alla spelar på alla positioner. I Järna SK prioriteras individens utveckling i det kollektiva spelet och spelarna får gärna dribbla. Individuella och gemensamma prestationer skall uppmuntras.

Vilken utvecklingsfas ligger vi i?

Här läggs fokus på glädje, bollek teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, skott, öva med båda fötterna). Smålagsspel där alla tränar på alla positioner.



7-9 år:



Föräldraled verksamhet, en förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget (1 per 6 spelare). Genom lek med boll utveckla barnens intresse för fotboll. Introducera grundläggande fotbollsteknik och enklare fotbollstermer. Genom att bedriva en lustfylld verksamhet skapas kamratskap och barnen lär sig ta hänsyn och respektera varandra.

Träningsgrupperna består av så många som möjligt men vi behöver ha tillräckligt antal ledare för att kunna bedriva en verksamhet med kvalitet.

Verksamhet med färre än 10 spelare kan komma att slås ihop med annan kull i samråd med Sportchef.

Verksamheten följer Järna SK:s spelarutbildningsplan och dess principer.

Träning:

75% av all träning bedrivs efter vårt ledarhjälp dokument

"övningsbanken 7-9 år"

Vecka 10 - 43 lagträning 2-3 ggr/vecka (utomhus)

Vecka 44 - 9 lagträning 1 ggr/vecka futsal/rörelsecenter (inomhus) (utomhus)

Uppehåll mellan vecka 50-2 samt under sommaren ca 28-32

Rotation för vissa spelare mellan kullar kommer introduceras och detta sker i diskussion mellan ledare och sportchef men det slutgiltiga beslutet ligger hos sportchefen.



Övningsbank 7-9 år

5 mot 5



Järna Sportklubb



Match:

Uppställning mv 1-2-1 eller mv 2-2 enligt spelarutbildningsplan.

3 mot 3 ska man ha max 6 spelare till match

5 mot 5 ska man ha max 9 spelare till match

Viktiga är att få målvakten så delaktig som möjligt med sina fötter så vi utbildar på ett modernt sätt. Spelgaranti gäller och innebär att kallade spelare deltar minst halva speltiden.

SÖFF:s Startgaranti gäller och innebär att alla spelare regelbundet under året ska få spela från start. Alla spelar på alla positioner.

Järna SK prioriterar individens utveckling i det kollektiva spelet och spelarna får gärna dribbla. Individuella och gemensamma prestationer skall uppmuntras.

Vilken utvecklingsfas ligger vi i?

I denna utvecklingsfas läggs fokus på glädje bollek teknikinriktad träning (bollbehandling, finter, vändningar, skott, öva med båda fötterna). Smålagsspel där alla tränar på alla positioner. Vi lär även genomgående ut vad en position innebär och koncepten "blomma in" och "blomma ut".

Riktlinjer cuper + serie:

Dubbla cuper i Järna SKs regi (vår + höst)

En dagscup under sommaren

4-5 sammandrag per år där vi som förening anordnar 1 tillfälle

Lärgrupper:

Vid minst 2 tillfällen/år träffas tränare och ledare på

lärgruppsmöten med sportchef.

Lärgrupper introduceras även i övrig verksamhet.



10-12 år:



Föräldraled verksamhet, en förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget (1 per 6 spelare).

Introducera grundläggande fotbollsteknik och enklare fotbollstermer. Genom att bedriva en lustfylld verksamhet skapas kamratskap och barnen lär sig ta hänsyn och respektera varandra. Verksamheten följer Järna SK:s spelarutbildningsplan och dess principer.

Vi börjar i denna ålder att bekanta oss med en mer strategisk form av fotboll, där vi på ett strukturerat sätt bygger upp anfallsspel/försvarsspel och hur vi förflyttar oss på planen. Spelbredd i offensiven och kompakt i i defensiven men alltid med hög energi och tempo. Vi tränar dock fortfarande främst på de grundläggande tekniska momenten i fotbollen.

Vi uppmuntrar barnen då de lyckas med eller försöker klara av aktuellt träningsupplägg. Vi lägger stor vikt på trygghet hos barnen, vi vill att de ska våga misslyckas för att lyckas och därigenom utvecklas som fotbollsspelare.

Vi grundar laguttagningar på träningsdeltagande i ordinarie träningar samt även annan idrott efter överenskommelse. Fotbollskompetens och utvecklingsnivå SKALL EJ inverka i laguttagningen. Individuell utveckling går före lagresultat.



Träning:

75% av all träning bedrivs efter vårt ledarhjälpens dokument

"övningsbanken 10-12 år"

Vecka 10 - 44 lagträning 2-3 ggr/vecka (utomhus)

Vecka 45 - 9 lagträning 1-2 ggr/vecka futsal/rörelsecenter (inomhus)

Uppehåll mellan vecka 50-2 samt under sommaren ca 28-32

Rotation mellan olika träningskullar kommer vara kontinuerligt förekommande och det slutgiltiga beslutet kring om spelare får lyftas upp eller ned ligger hos sportchefen.

Match:

Uppställning mv 2-3-1 enligt spelarutbildningsplanen.

Spelgaranti gäller och innebär att kallade spelare deltar minst halva speltiden. SÖFF:s Startgaranti gäller och innebär att alla spelare regelbundet under året ska få spela från start. Alla spelare ska få möjlighet att spela på alla positioner.

I Järna SK prioriteras Individens utveckling i det kollektiva spelet och spelarna får gärna dribbla. Individuella och gemensamma prestationer skall uppmuntras.

Vilken utvecklingsfas ligger vi i?

I denna utvecklingsfas läggs fokus på individuell teknik och framförallt att våga misslyckas för att lyckas. Mycket 1 mot 1 situationer. Vi försöker även introducera barnen till de 4 S:n.

Riktlinjer cuper + serie:

Dubbla cuper i Järna SKs regi (vår + höst)

En dagscup/övernattningscup under sommaren

Vi anmäler oss till 1 serie per minst 10 spelare. Beslutet av vilken serie är dynamiskt och diskuteras mellan ledare samt sportchef.

Lärgrupper:

Vid minst 4 tillfällen/år träffas tränare och ledare med sportchefen.

Lärgrupper genomförs regelbundet även i övrig verksamhet



13-14 år:



Det bedrivs främst genom föräldraleddd verksamhet, en förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget (1 per 10 spelare). Här vidareutvecklas grundläggande fotbollsteknik och fotbollstermer. Genom att bedriva en lustfylld verksamhet skapas kamratskap och ungdomarna lär sig ta hänsyn och respektera varandra.

I tretton- och fjortonårsåldern tar den strukturerade träningen över allt mer. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme lämnas dock för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll. Detta för att minimera överbelastningsskador och öka motivationen till att komma på nästa fotbollsträning. Det kan finnas stora skillnader mellan individer när det kommer till motivation samt biologiska och fysiologiska förutsättningar för att träna ofta. Vi bör sträva efter att möjliggöra för alla att träna fotboll efter sina förutsättningar. Det skiljer sig alltså lite i upplägget i dessa åldrar mellan flickor och pojkar (visas i bild längre ned).

Vi fortsätter i denna ålder att bekanta oss med en mer strategisk form utav fotboll, där vi på ett strukturerat sätt bygger upp anfallsspel/försvarsspel och hur vi förflyttar oss på planen. Vi tränar på moment så som spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning och väggspel i anfallsspelet.

Målsättningen i försvarsspelet är att ta bollen. I försvarsspelet tränar vi på försvarssida, täckning, nedflyttning och uppflyttning.



Vi strävar efter att utföra roliga och lärorika träningar för alla, baserade på spelarutbildningsplanen. Vi uppmuntrar barnen då de lyckas med eller försöker klara av aktuellt träningsupplägg.

Vi ser matcher som en viktig träning för de moment vi övat in. Vi grundar laguttagningar på träningsdeltagande i ordinarie träning samt även annan idrott efter överenskommelse. Laguttagningar till matcher på olika nivåer görs genom en blandning av nivåanpassning samt träningsnärvaro. Det behövs båda för att kallas till röd/svart serie.

Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktens träning. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare. I målvaktsspelet blir det i spelformen 9 mot 9 tillåtet med utspark. Vi nivåanpassar träningen för att ge möjlighet för spelaren att utvecklas utifrån sin förmåga här och nu. Spel i olika konstellationer kan därför förekomma i denna ålder.

Träning:

50% av all träning bedrivs efter vårt ledarhjälp dokument "övningsbanken 13-15 år"

Vecka 4/6 - 48 lagträning 3-4 ggr/vecka (utomhus)

Vecka 49 - 4/6 lagträning 2-3 ggr/vecka futsal/rörelsecenter (inomhus)

Uppehåll mellan vecka 50-2 samt under sommaren ca 28-32

Rotation mellan olika träningskullar kommer vara kontinuerligt förekommande och det slutgiltiga beslutet kring om spelare får lyftas upp eller ned ligger hos sportchefen



Match:

Uppställning mv 2-5-1 enligt spelarutbildningsplanen.

Spelgaranti gäller och innebär att kallade spelare deltar minst 30 minuter av speltiden.

Om de vill så får alla spela på alla positioner men här börjar många spelare identifiera sig med en position. Se till att ha positiva relationer och diskutera det! I Järna SK prioriteras individens utveckling i det kollektiva spelet och spelarna får gärna dribbla. Individuella och gemensamma prestationer skall uppmuntras.

Riktlinjer cuper + serie:

1 dags/helgcup under hösten och våren

1 övernattningcup minst varannan sommar annars dagscup

Med tanke på att vi verkar i en breddförening så krävs det att anmälan till serie är dynamisk. Målet är däremot att vi ska vid 13 års ålder anmäla ett åldersgruppsgemensamt lag i röd/svart serie för att stimulera de spelare som för tillfället har kommit längst i sin utveckling.

Det ska dock anmälas 2 lag i serie minst så att alla kan stimuleras oavsett vart dem är i sin utveckling.

Lärgrupper:

Vid minst 4 tillfällen/år träffas tränare och ledare med sportchefen. Lärgrupper genomförs regelbundet även i övrig verksamhet



Från 13 (flick) och 15- (pojke) års ålder tillhör man juniorverksamheten. Det är i samband med att flickor byter spelform till 9 mot 9 och pojkar till 11 mot 11.

Träningsgrupperna bör bestå av minst ca: 20 spelare och fyra ledare. Tränare tillsätts vid möjlighet av sportchefen och föreningen. Annars är det främst föräldratränare som utbildas vidare.

I dessa åldrar så har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll, de har god förmåga att samarbeta och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysisk mognad, särskilt under den första tiden i dessa spelformer. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Som ledare och förening bör man visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar.

Vi uppmuntrar till spel i distriktslag. Informerar om idrottsmedicin och kost. Rehabilitering erbjuds vid behov.

I den här åldern bör stort fokus fortsatt läggas på JSKs spelarutbildningsplan och dessa principer i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt bör ges stora möjligheter till eget beslutsfattande. Spelarnas individuella utveckling ska också prioriteras och träningen kan individanpassas efter position, roll och spelartyp men även utifrån fotbollskompetens. Vi slipar på färdigheterna i detalj och väver också in exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer i utbildningen och arbetar mer med individuell feedback.

Även kamratskap och lagkänsla skall premieras samt respekten för regler och Fair play. Vi inom JSK vill genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar. Det kommer vi uppnå genom en bra fotbollsutbildning för våra spelare och ledare med mottot så många som möjligt, så länge som möjligt.

Träning:

Sportchefen är nära när det kommer till träningsplanering men tränaren har i dessa åldrar full frihet om sportchefen anser att träningarna är utvecklande.

Vecka 4/6 - 48 lagträning 3-4 ggr/vecka (utomhus)

Vecka 49 - 4/6 lagträning 2-3 ggr/vecka futsal/rörelsecenter (inomhus)

Uppehåll mellan vecka 50-2 samt under sommaren ca 28-32

Rotation mellan olika träningskullar kommer vara kontinuerligt förekommande och det slutgiltiga beslutet kring om spelare får lyftas upp eller ned ligger hos sportchefen. Här kan det även hända att spelare får chansen att träna med vårt representationslag.

Match:

Uppställning mv 4-3-3, mv 3-4-3 eller mv 3-5-2 enligt spelarutbildningsplanen.

Här anpassar vi uppställningen efter vilka typer av spelare vi har så sportchefen finns med för att utbilda och överse vad som skulle kunna passa bäst för varje kull.

För första lagen gäller i första hand prestationskrav utifrån att lära och i andra hand att vinna matcher. Det kan betyda att man i vissa matcher får spela mindre eller inte alls för att sedan i andra matcher spela mer. Man spelar på de positioner där man är bäst lämpad för sin egen specialisering och för lagets bästa.

Vi måste som förening och ledare vara transparenta samt ärliga i vår utbildning så att ungdomarna vet läget hela vägen av processen. Vi har ett stort fokus vid ungdomarnas välmående och då behövs tydlighet.

I Järna SK prioriteras individens utveckling i det kollektiva spelet och spelarna får gärna dribbla. Individuella och gemensamma prestationer skall uppmuntras.

Riktlinjer cuper + serie:

1 dags/helgcup under hösten och våren

1 övernattningscup minst varannan sommar annars ett par dagscuper

Mycket träningsmatcher genomgående när seriespelet inte är igång.

Anmälan till DM för samtliga lag i juniorsektionen.

Med tanke på att vi verkar i en breddförening så krävs det fortsatt att anmälan till serie är dynamisk. Målet är vid 15 års ålder att anmäla ett åldersgrupps gemensamt lag i regional serie för att stimulera de spelare som för tillfället har kommit längst i sin utveckling. Beroende på hur många vi är i dessa åldrar så anpassas serieanmälan efter övergripande nivå på gruppen.

Lärgrupper:

Vid minst 6 tillfällen/år träffas tränare och ledare på

lärgruppsmöten med sportchef.

Lärgrupper genomförs regelbundet även i övrig verksamhet



Det sista steget i Järna SK ligger i linje med hur vi arbetar från första kontakten med fotboll. Föreningen har fortsatt en vision kring att alltid lägga utveckling och utbildning i fokus. Vi anser att ett utvecklingsfokus rakt igenom kommer leda till goda prestationer som att vinna matcher, serier och turneringar. Det kommer även leda till att vissa spelare kanske går vidare och spelar på en högre nivå.

Målsättningen är att minst 70% av alla spelare i våra representationslag har under deras barn/ungdomsår utbildats i JSKs regi.

Spelare rekryteras alltså på ett naturligt sätt från vår egen verksamhet. Spelare med senioravtal ska hålla den nivån och säkerställa att laget spelar i den serie som föreningen satt som mål.

Tränare tillsätts av sportchefen.

De spelare som gjort ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, har sannolikt bättre förutsättningar att komma hit och få en fortsatt utveckling. Högintensiv träning och matchning ska leda till toppprestationer och för det krävs att förutsättningarna är optimala.

Här kommer kvalitativa träningsmetoder, träningsanläggningar, medicinsk- och idrottsvetenskaplig expertis in. Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna presterar på topp. Det slutgiltiga målet för Järna SK är att stödja och hjälpa spelare som har intresset och viljan att nå långt i fotboll.



Järna SKs generella riktlinjer och rekommendationer för cupspel:

Att delta i cuper är något som vi anser är väldigt viktigt i Järna SK. Det är dessa tillfällen som skapar minnen för livet och är något för barnen/ungdomarna att se framemot.

Grundtanken alltid ska vara att alla får vara med. Vi rekommenderar att inte kräva spelare/föräldrar på extra utgifter för liknande, utan att man i första hand gemensamt i laget samlar in pengar till den typen av aktiviteter.

Rekommendation cuper:

Spelform 5 mot 5: Future Stars Spring Cup, Aroscupen, Roslagscupen, Stockholmsmästerskapen

Spelform 7 mot 7: Boys & Girls Spring Cup, Örebrocupen, Nils Liedholm cup, Bullerby cup, Future stars

Spelform 9 mot 9 & 11 mot 11: Nyköpings vårcup, Dalecarlia cup, Gothia Cup, Storsjöcupen, Dana cup



5 mot 5: Spelas 3 cuper per år där 2 är i Järna SKs regi på vår/höst samt en dagscup på sommaren

7 mot 7: Spelas 3 cuper per år där minst 2 är i Järna SKs regi på vår/höst. Det spelas även en övernattningscup eller dagscup under sommaren.

9 mot 9 & 11 mot 11: Spelas 2-5 cuper per år. Under vår/höst spelas dessa i distriktet eller närliggande distrikt medans under sommaren kan dem spelas nationellt. Det är dock viktigt att ha ekonomi i åtanke.

I cuper med gruppspel och slutspel får lagen inte "komponeras om" mellan gruppspel och slutspel. Avsteg från ovan kräver ett godkännande av sportchefen. Generellt kan avsteg ske i inomhuscuper då matcherna är kortare och det blir fler byten/match. Då kan man spela fler matcher/dag än vad vi normalt rekommenderar.





JSKs målbild och ambitioner i alla olika åldrar



JSK Barn



JSK Ungdom

P6

F6

P7

F7

P8

F8

P9

F9

Målet med dessa grupper är att få upp intresset för fotbollen så mycket som möjligt. Vi nivåanpassar så bra vi bara kan för att alla ska känna sig stimulerade.



P10

F10

P11

F11

P12

F12



Vi har fortsatt inga resultatenliga mål utan kravbilden på spelarna lyfts samt möjligheterna till rotation mellan kullar ökar (I diskussion med sportchef). Vi erbjuder även individuell träning i det här blocket för de som vill lite extra. Fokus är ännu mer på individuell utveckling i det kollektiva.



Vi ska även ha i beaktning att på flicksidan så börjar biologi påverka mer än hos pojkarna. Det betyder att träningsmängd kan öka och knäkontroll blir ännu viktigare.





JSKs målbild och ambitioner i alla olika åldrar



JSK Ungdom ambition



13/15–19 ÅR (JSK Junior)

P13

P14

Här har vi lag oavsett men föreningen erbjuder extra träning och matchning för de som vill lite extra. Det är det som kallas för ambition. Konceptet måste vara dynamiskt beroende på truppstorlekar osv. Hur dessa säsonger planeras görs i samtal med sportchef för att hitta bästa vägen framåt för samtliga motivations och utvecklingsnivåer. Det kan exempelvis innebära att ibland kan vissa ambitionsträningar och matcher göras tillsammans mellan P13 & P14. Denna del finns bara på pojksidan då de flesta flickor gått igenom sin fysiologiska utveckling redan och är närmre seniorfotbollen.



U15

U16

U17

U19

F13/F14

Dam J



Vi kommer aldrig prioritera resultat över utveckling men prestationskraven ökar i dessa åldrar. Det viktigaste är fortfarande att lära och i andra hand att vinna matcher. Men motivationsnivå, förmåga och inställning till träning & match har påverkan.

Vi som förening vill kunna spela jämnt med topplagen i distriktet och kunna tampas om vinster i DM samt serier. På flicksidan så börjar junior tidigare pga fysiologin och satsningen för att få fram damlag.



JSK Senior

A-Herr

A-Dam

B-Herr



Det främsta målet med seniorlagen är att skapa en tillräckligt attraktiv miljö för att kunna behålla våra spelare i Järna. Vi har som mål att ha minst 70% egenfostrade spelare i både dam och herrlagen.

Om vi lyckas med detta så har vi gjort en bra gärning till Järna och dess samhälle. Som förening vill vi kunna få barn och ungdomar att fortsätta idrotta så länge som möjligt. Att sluta pga för lång resa eller att det inte är roligt längre är inget vi accepterar. Det innebär att vi såklart vill kunna erbjuda en stimulerande nivå rakt igenom i föreningen.



Vilka serier vill vi spela 2028?

Pojk

P7: Sammandrag (6 spelare per lag).

P8 + P9: Sammandrag (8 spelare per lag).

P10 + P11 + P12: Anmäler till seriespel i gul nivå (10 spelare per lag).

P13: 1 lag i röd & 1 i grön serie.

P14: 1 lag i svart & 1 i blå serie.

U15: Regional serie & kval till u16 div 1.

U16: Div 1 U16 & kval till U17 div 1.

U17: Div 1 U17.

U19: Sörmlandsserie U19.

B Herr: Div 6 är målet 2028.

A Herr: Div 4/Div 3.



Flick

F7: Sammandrag (6 spelare per lag).

F8 + F9: Sammandrag (8 spelare per lag).

F10 + F11 + F12: Anmäler till seriespel i gul/svart nivå (10 spelare per lag).

F13 + F14: 1 lag i röd 9 mot 9 serie & 1 i blå serie 11 mot 11. (Kanske anmälan till regionalserie F15 beroende på nivå)

Damjuniorer: U16 div 1 flick eller U15 regional beroende på truppstorlek + ålder.

A Dam: Div 4/Div 3.



Årshjul 2024

Vecka 8: Sista dagen för anmälan till serier

Vecka 14: Påsklovscamp

Vecka 16: Vårcup JSK

Vecka 16: Uppstart nya lag (P18 + F18)

Vecka 18: Start för fotbollskul

Vecka 25: Football camp summer (200 barn ish)

Vecka 26: Kommunen lägger nytt konstgräs på IP

Vecka 33: Sista veckan att anmäla för futsal

Vecka 34: Serier sätter igång för ungdom + fotbollskul

Vecka 37: Järnadagen

Vecka 40: Höstcup i JSK regi

Vecka 44: Höstlovscamp

Vecka 49: Uppehåll för julen

