

Spelarutbildningsplan

Umeå IK Akademi



Framtidens UIK – Hela Norrlands akademi

Ett dokument som i korthet beskriver hur Umeå IK FF bedriver sin elitförberedande akademiverksamhet.

Innehållsförteckning

5. Mål, vision och strategi

7. Spelet, spelartyper och identitet

11. Organisationsstruktur

16. Uppföljning

18. Utbildningsmiljön

22. Verktyg & Hjälpmedel

23. Övergångar inom EFV

26. UIK & Skola

29. Arbetet med andra föreningar & Scouting

31. Värdegrund & Uppförandekod

34. Till alla fotbollsföräldrar

Förord

UIK Akademi verkar för att erbjuda våra spelare en fotbollsutbildning av högsta nationella klass. Vi vill kännetecknas som en förening som utbildar och fostra fotbollsspelare av högsta nationella klass och genererar en stor tillväxt till såväl vårt eget A-lag, övriga elitklubbar och landslag. Vi är stolta över att vara bland landets ledande akademier och vi strävar efter att dagligen utveckla verksamheten.

För att lyckas med det krävs att hela föreningen arbetar mot samma mål, delar samma värderingar och känner stolthet över verksamheten.

Den här utbildningsplanen är framtagen som ett gemensamt verktyg och stöd för alla ledare inom Umeå IK. Den skapar en gemensam grund att utgå ifrån i det dagliga arbetet och säkerställer att vi utbildar våra spelare enligt samma principer, oavsett tränare eller lag.

Utbildningsplanen fungerar som ett ramverk, inte en detaljstyrning. Den beskriver *vad* som är viktigt i vår spelarutbildning, men lämnar utrymme för våra kompetenta tränare att forma *hur* den praktiska verksamheten bedrivs utifrån spelarnas behov.

Utbildningsplanen ger flera viktiga fördelar:

- Underlättar analys och uppföljning av spelarnas utveckling
- Säkerställer att spelarna är grundutbildade
- Gör introduktion för nya ledare enklare
- Skapar kontinuitet vid tränarbyten
- Ger stöd och feedback till ledare
- Främjar spelarnas självständighet och ansvarstagande
- Ger transparens mot föräldrar och anhöriga



Mål, vision och strategi

Monica Jusu Bah

Mål, vision och strategi

Vår vision är att utbilda och fostra fotbollsspelare av högsta nationella klass. Vi förverkligar unga tjejs dröm om att en dag kunna leva fullt ut på sin fotboll.

Vi strävar efter att ligga i topp av Sveriges ledande akademier för flickor och vi ska vara det självklara valet i Norrland.

Vår målsättning är att först och främst generera spelare till vårt A-lag i så hög utsträckning som möjligt. Vi vill att minst två spelare varje år från vår akademi ska bli proffs i någon av landets två högsta serier.

Vår strategi för att lyckas är genom ett metodiskt strukturerat arbetssätt i hela akademiverksamheten. Vi vill arbeta med kontinuitet även om personer i organisationen byts ut och därför blir det här dokumentet centralt i vårt arbete. Det säkerställer en samsyn och ett arbetssätt som våra ledare ska känna en trygghet, övertygelse och stolthet inför.

Dessutom sker en kontinuerlig uppföljning kring arbetet i form av ett flertal forum för vidare utveckling inom akademins alla delar.

Umeå IK har en anställd utvecklingschef som ansvarar för processen.



EN AV SVERIGES LEDANDE AKADEMIER

Enligt Elitfotboll Dam (EFD) certifiering 2025

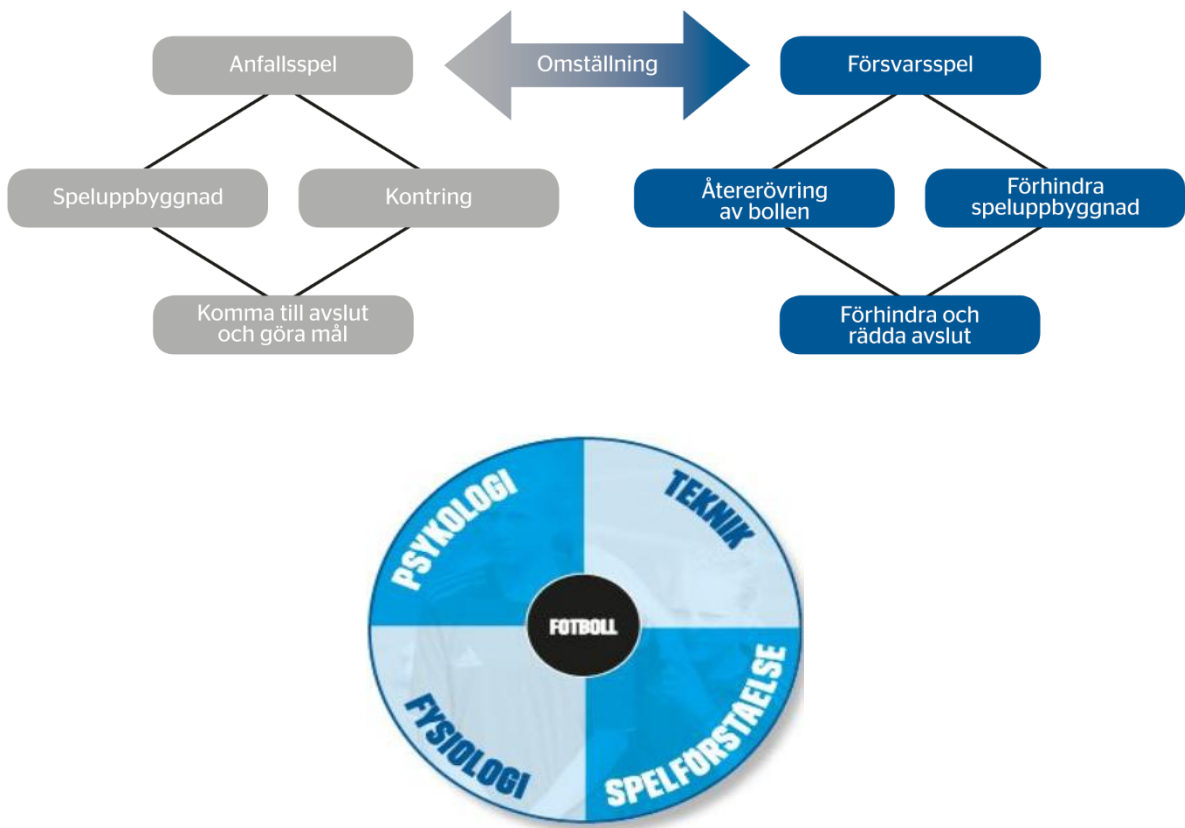




Spelet, spelartyper och identitet

Lisa Björk

Spelet, spelartyper och identitet



Umeå IK:s identitet kopplat till spelets skeden är ett modernt arbetssätt i form av att anfallsspelet grundar sig i ett stort bollinnehav och försvarsspelet i ett intensivt press-spel. Hela klubbens sätt att spela grundas på kvalitativa fotbollsaktioner, inte taktiska angivelser.

I anfallsspelet utgår vi från spelets offensiva skeden. Speluppbyggnad, komma till avslut och göra mål samt kontring.

Kontroll, fart och flexibilitet är tre viktiga ord för oss eftersom vi strävar efter en kontroll i spelet som gör att vi dikterar villkoren. Fart eftersom vi aldrig får förlora viljan att ta oss framåt i planen, och till sist flexibilitet för att kunna anfalla på många olika sätt.

Vi spelar fotboll på ett sätt som sätter spelarens fotbollsaktioner i första rummet snarare än en taktisk angivelse. Exakt organisation för det är varje kompetent tränarens ansvar.

Attackerar lediga ytor – En UIK spelare strävar alltid efter att bli rättvänd i och attackera spelyta 1, 2 och 3 genom passningar, dribblingar, bolltransporter, instick, inlägg och djupledslöpningar. De använder sin spelförståelse för att identifiera *när* och *hur*. Spelarna besitter fysiken och tekniken för att utföra aktioner med så hög kvalité som möjligt, så ofta som möjligt samt modet för att göra det upprepade gånger oavsett utfall. Golden Zone och assistytor är alltid det övergripande målet med vårt anfallsspel.

Försvaret i 2 riktningar - UIK spelare försvarar alltid i 2 riktningar (tex spelare & yta) oavsett vilken prioritering lagets arbetssätt har. De har spelförståelsen för att kunna göra rätt prioritering och bedöma avstånd. Besitter fysiken och tekniken för att vinna sin duell. Modet för att vara fysisk mot sina motståndare. Vi är intensiva och har en vilja att ta tillbaka bollen så fort som möjligt när vi förlorat den eftersom vi strävar efter att själva kontrollera matchbilden med boll. Ett högt försvarsspel är prioriterat hos oss eftersom vi vet att bollvinster högt upp i planen har en stark koppling till målchanser.

För ytterligare fördjupning om UIK:s sätt att spela, se dokumentet "Arbetssätt".

Spelartyper

Inom akademin arbetar vi efter en tydlig målbild i vilka spelartyper vi strävar efter att utbilda kopplat till position och skede. Vi har en gemensam syn inom akademien om vilka fotbollsaktioner vi vill se hos våra spelare beroende på position och skede.

I grund och botten är målbilden oavsett position så bra fotbollsaktioner som möjligt med så hög explosivitet som möjligt.

Mallen gör det dessutom tydligare för spelaren över *vad* hon ska göra och *när*. Dessutom är det ett bra underlag i utvecklingssamtalen och feedbacken varje spelare får.

För ytterligare fördjupning om vilka fotbollsaktioner vi vill se kopplat till spelets skeden, se dokumentet "Spelartyper & Roller".

MB roll i olika skeden

- Speluppbyggnad**
 - Positionera sig i de tre centrala korridorerna. Spela bollen förbi första press med kontroll/låg risk.
 - Prioritet spelvägar: centralt genom/förbi - utanför - börja om (speldjup bakåt).
 - Styr tempot i anfallsspelet, spelvända alt djupledsspel (hota).
 - Alltid erbjuda speldjup bakåt.
- Komma till avslut och göra mål**
 - Bidra med balans def i off.
 - Coacha medspelare.
 - Understöd för spel bakåt.
 - Delta vid fasta situationer (nick(avslut))
- Förhindra speluppbyggnad**
 - Hög hastighet i alla förflyttningar, positionering för att kunna jobba framåt mot boll alt bollhållare (press).
 - Individuella färdigheter i press/bryta/tackla.
 - Coacha medspelare i lagdel men även framför.
- Förhindra och rädda avslut**
 - Hindra och blocka inlägg/inspel/avslut. Skydda SPY3.
 - Samverkan med MV.
 - Förbered dig i din positionering så att du kan jobba framåt.
- Kontring**
 - Spela på/framför rättvänd spelare.
 - Snabbt djupledsspel på högsta spelare, helst i centrala korridorerna.
 - Spela längre (över) in i fickor i SPY2 alt bakom i SPY3.
 - Bidra med balans def i off.
- Återerövring**
 - Värdera direkt- alt indirekt återerövring.
 - Coacha medspelare.
 - Behåll positionering i de tre **centrala** korridorerna.



Organisation och struktur inom akademin

Wilma Carlsson

Organisation och struktur inom akademien

Akademiverksamheten i UIK är uppbyggd utifrån en akademichef och en utvecklingschef. Dessa två funktioner har ett övergripande ansvar över verksamheten i form av innehåll i fotbollsutbildningen.

Fotboll är en komplex sport och innehåller många olika delar så som fysiologi, psykologi, spelet och ett arbetssätt för skadeförebyggande och hantering. Därför har vi specialister inom respektive område som ansvarar för att skapa och underhålla ett ramverk kring de segmenten i den dagliga verksamheten.

UIK Akademi engagerar flickor i åldrarna 12 till 19 år. Spelarna bedöms inte utifrån sin ålder utan efter hur långt de kommit i sin utveckling fotbollsmässigt, mentalt och fysiskt samt vilken talang de besitter.

Följande indelning gäller i Umeå IK:

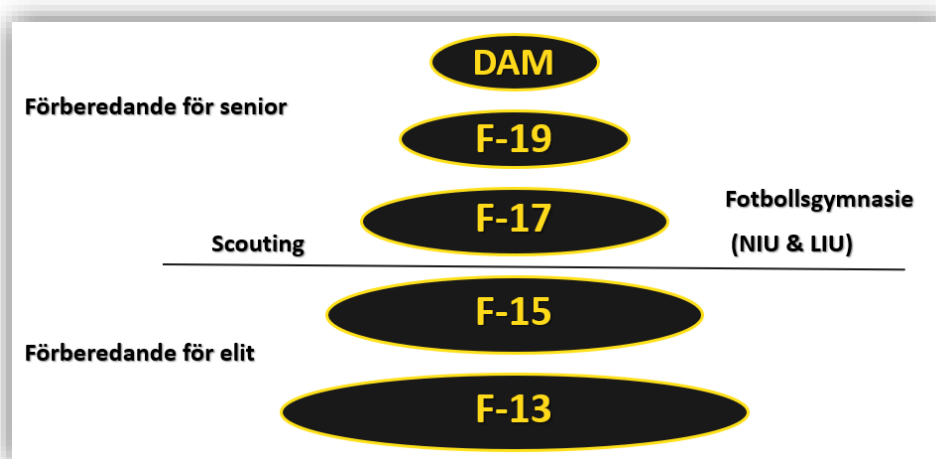
Allmän och bred fotbollsutbildning

F13 Förberedande elit (9-mannafotboll)

F15 Förberedande elit (11-mannafotboll)

Förberedande utbildning inför seniorfotboll

F17-F19 Flickallsvensk nivå.



Riktlinjer F13 (9-mannafotboll)

F13 är vårt yngsta lag i akademien och består av två åldersskullar, tjejer som fyller 12 och 13 år det kalenderåret. Under dessa åldrar bygger spelarna den grundteknik som de kommer att ha med sig resten av sin karriär. Vi vill också kasta ljus på grunden till speluppfattning. Perception/Scanning introduceras därför också i träning. Träningen bör därför karaktäriseras av nedanstående punkter.

Många bollkontakter - Träningarna ska ha som utgångspunkt att **så många som möjligt** ska ha bollen vid fötterna **så ofta som möjligt**. Försök att undvika köande. Perception/scanning introduceras för att skapa en vana av att vrida på huvudet och sedermera samla relevant information, till exempel om jag är pressad eller opressad.

Teknik och bollbehandling - Spelares grundteknik läggs i denna ålder, och övningarna bör vara designade på ett sätt som ger spelarna möjlighet att jobba på sin teknik, bollbehandling och passning i första hand. Vi bryter ner klubbens principer i arbetssättet till enskilda fotbollsaktioner som vi tränar på.

Spelförståelse i anfallsspel - I denna ålder pratar vi om grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup), och hjälper spelarna att tolka VAD, VARFÖR och HUR.

Spelförståelse i försvarsspel - Introducera spelarna till konceptet att försvara i två riktningar och utmana dem till att alltid ha två uppgifter samtidigt. Även grundläggande begrepp som *försvarssida* bör introduceras.

Glädje, kvalitet och kamratskap - Fotboll är roligt och det ska ALLTID vara kärnan i träningarna. Har inte spelarna roligt eller inte trivs kommer det att hämma deras utveckling. Vi ska dock se till att spelarna utför träningarna med kvalité.

Koordination - Spelarna växer mycket under denna period, så både teknisk och fysisk träning ska ha ett stort inslag av koordination för att hjälpa spelaren lära känna sin kropp.

De tekniska färdigheterna är centrala i utbildningen för F-13. Bollbehandlingen, passningar, medtag och avslut. Lärandet bör dessutom kretsa kring att spelarna ska kunna utföra aktionerna med hänsyn till **tajming, riktning** och **hastighet**.

Riktlinjer F15 (11 mot 11)

F15 är det andra steget i akademien och består av två åldersskullar, tjejer som fyller 14 och 15 år det kalenderåret. De tekniska färdigheterna är fortfarande centrala i spelarnas utbildning men under dessa åldrar introduceras en större del spelförståelse i utbildningen. Frågan **när** spelarna ska utföra sina aktioner bör vara en stor del. Dessutom hur spelarens aktion påverkar omgivningen på planen. Riktning, tajming och hastighet är centrala begrepp även i delen spelförståelse. Vi arbetar också fortsatt med spelarnas perception.

Riktlinjer F17 (flickallsvensk nivå)

F17 är ett elitförberedande steg för tjejer som fyller 16 och 17 år det kalenderåret. Här förekommer en konkurrenssituation och spelare kan komma att flyttas upp.

Under dessa åldrar börjar spelarna introduceras för en helhet i utbildningen. Utöver det tekniska, som fortfarande är av stor vikt, blir spelförståelsen än mer central. Frågan **"när"** blir alltmer tydlig och riktning, tajming och hastighet präglar aktionerna. Spelarna har här ett arbetssätt att förhålla sig till som tydligt bygger på spelets olika skeden. Spelarna får dessutom en del av sin feedback genom video.

De fysiska bitarna består av att spelarnas belastning är periodiserad från en årsplanering till enskild micro cykel. Rena gymnas förekommer. Umeå akademi har minst en performance coach och en fysio kring F17.

Den fotbollpsykologiska delen av utbildningen arbetas aktivt med. Hörnstenarna UIK utgår ifrån är

- Att göra nästa aktion med hög kvalitet.
- Att göra lagkamrater bättre.
- Att få en långsiktig och hållbar karriär.

Ett av våra centrala verktyg är pilmodellen.

UIK har en anställd fotbollpsykolog som ansvarar för segmentet.

Riktlinjer F19 (flickallsvensk nivå)

F19 är vårt äldsta lag i akademien och består av två åldersskullar, tjejer som fyller 18 och 19 år det kalenderåret.

F19 är således det sista steget i utbildningen och fungerar som en ren förberedelse för spelarna att kunna ingå i seniorverksamheten.

Här vill vi att laget har ett upplägg kring träning och match likt ett seniorlag. Alla fyra delar i form av teknik, spelförståelse, fysik och psykologi är fortfarande grunden. Innehållet i respektive område maximeras och blir mer avancerat för att förbereda spelarna på bästa sätt för en senior karriär inom elitfotbollen.

UIK har ett team runt F19 bestående av mest två tränare, en målvaktscoach, en performance coach, minst en fysio och en fotbollpsykolog.

Här förekommer en konkurrenssituation och spelare kan redan här flyttas upp i senior miljö.

Teamet kring akademilagen

Strukturen kring ledarstaben kring varje akademilag ser ut enligt nedan

- Huvudtränare
- Ass. Tränare
- Mv. Tränare
- Fystränare
- Fysio
- Coach i fotbollpsykologi



Uppföljning

För att säkerställa arbetsgången och följa upp och utveckla dessa delar inom akademien sker kontinuerliga möten i olika grupper.

Akademins "ledningsgrupp" består av akademichef, utvecklingschef och en grupp specialister för målvakt, performance, fysio och fotbollpsykologi. Dessa har månatliga möten.

Nästa steg blir att specialisterna sammankallar till ett månatligt möte med de ledarna med samma funktion i respektive lag. Utöver detta sker veckovisa möten inom respektive ledarstab.

Huvudtränarna har dessutom som uppgift att hålla 2st utvecklingssamtal med varje enskild spelare i sin trupp. Samtalets utgår ifrån spelarens IUP och ska beröra alla delar i fotbollsutbildningen. I F-17 och F-19 hålls 4st samtal per säsong.

Akademichef och utvecklingschef håller även 2 st planerade utvecklingssamtal med respektive huvudtränare per säsong där UIK:s utbildningsplan ligger till grund.





Utbildningsmiljön i träning och match

Sofia Jakobsson

Utvecklingsmiljön

Vi vill ha ett klimat inom UIK akademi som grundar sig i trygghet, delaktighet och ambition.

Det är av yttersta vikt för oss att våra spelare trivs och mår bra i vår miljö och att de känner en trygghet i laget. Det kommer göra att våra spelare får en bättre och mer effektiv utveckling.

Det ska också finnas en hög delaktighet eftersom vi vill att våra spelare ska driva sin egen utveckling så mycket som möjligt. Känner spelaren en stor delaktighet i sin egen process så tror vi att ansträngningar ökar.

Med det sagt så vill vi ändå ha en kravställande miljö i den form att man är ambitiös och anstränger sig för att ständigt bli bättre. Både spelare och ledare ska sträva efter att bli en tråning bättre varje dag, inte en tråning rikare.

Även om fotbolls branschen har en miljö där man hela tiden utsätts för konkurrens så vill vi att spelarna jämför sig och tävlar mot sig själva snarare än andra.

Utvecklingsmiljö och ledarbeteenden är en stor punkt som berörs i kontinuerliga utvecklingssamtal med respektive huvudtrånare.



Matchmiljö

Matchen ska vara veckans höjdpunkt för spelarna. Den ska vara något spelarna ser fram emot och jobbar för igenom veckan. Därför är det extra viktigt att vi skapar en matchmiljö där spelarna känner glädje och trygghet.

Alla matcher som UIK akademi spelar ska utgå ifrån prestationen hos laget och spelarna, inte resultatet i matchen.

Matchen i sig kommer att bidra till en högre anspänningsnivå hos spelarna där de ska få möjlighet att applicera saker ifrån träningsveckan. Det säkerställer en långsiktig utveckling. Att enbart fokusera på den enskilda matchens resultat gör att vi i stället riskerar att frångå vårt arbetssätt om hur vi vill spela och utveckla spelare.

Vi vill se ledarbeteenden från våra tränare som framhäver spelarens försök och uppmuntrar att prova igen. Vi vill att våra tränare ska bidra med positiv energi men samtidigt låta spelarna själva få försöka. Vi undviker att matchen blir "tränarstyrd".

Vi strävar efter att erbjuda våra spelare en så jämn nivå på matcher som möjligt eftersom en match som är för svår kan ses som ouppnåelig och därför minska spelarnas engagemang. En för enkel match å andra sidan tar bort en stor del av ansträngningen som krävs för att vinna matchen.

Det är av yttersta vikt att både ledare och spelare uppträder och beter sig bra i samband med match. Varje match är ett tillfälle där vi representerar föreningen som vi vill förmedla en positiv bild av.

Arbetsätt för att uppnå en bra miljö

Vi vill att våra ledare agerar på ett uppmuntrande sätt mot våra spelare. Det är viktigt att vi bekräftar alla spelare och att vi uppmuntrar prestationen framför utfallet.

Varje ledare ska ha en struktur över hur och när man ger extra fokus och feedback både på och utanför planen.

Spelarna har en individuell utvecklingsplan som ska ligga till grund i kontinuerliga utvecklingssamtal som varje huvudtränare håller med respektive spelare. Här kan även video användas som en del i spelarens feedback.

Dessutom sker löpande utvecklingssamtal med ledare inom UIK akademi.

När det gäller en positiv utvecklingsmiljö ser vi även en enorm resurs i spelarnas föräldrar och anhöriga. Det är trots allt dem som har den mesta av kontakten med spelaren.

Vi tror att en större delaktighet i form av insyn mot föräldrar och anhöriga bidrar till en större effektivitet hos spelaren i fråga. Vi har valt att hålla informationsträffar ett antal gånger per säsong som enbart handlar om det sportsliga innehållet i deras barns fotbollsutbildning.

Träffarna berör akademins alla delar och ger på så sätt föräldrar och anhöriga en bra möjlighet att kunna bidra till sitt barns utveckling i linje med UIK akademis arbetsätt.

För ytterligare fördjupning i hur UIK akademi arbetar aktivt med utvecklingsmiljö och ledarbeteende, se dokumentet "Ledarskap & Utvecklingsmiljö".

Ledarnas fortbildning

För att säkerställa att fotbollsträningen sker i enlighet med utbildningsplanen krävs att ledare får kontinuerlig fortbildning samt att alla nya ledare får en grundutbildning i UIK:s spelarutbildningsplan. Det är utvecklingschefens uppgift att säkerställa att ungdomsledarna fortbildas utifrån utbildningsplanen. Han/hon ska bidra med stöd och komma med idéer till ungdomsledarna snarare än att ha en kontrollfunktion.

Utöver vår interna fortbildning uppmuntras tränare i Umeå IK att genomgå de utbildningar som erbjuds från Västerbottens FF och Svenska FF.

Följande gäller om du är tränare i UIK Akademi:

Åldersgrupp	Minimikrav på SvFF tränarutbildning
F13-F15	UEFA C / UEFA B
F17-F19	UEFA Youth B / UEFA A / UEFA Elite Youth A

Skulle en tränare rekryteras utan tillräcklig utbildningsnivå är det inget hinder. Dock måste nivån på tränarutbildningen uppnås snarast möjligt.



Verktyg och hjälpmedel

Ledare och spelare inom UIK akademi har tillgång till olika verktyg och hjälpmedel för att säkerställa och följa upp bland annat träningsplanering, individuella utvecklingsplaner och feedback. Vi använder även våra verktyg för dokumentation av spelare och matcher vilket skapar en samsyn och röd tråd för spelarna när de går mellan de olika lagen.

XPS

XPS är vår gemensamma plattform. Här sker dokumentation, planering och uppföljning av bland annat träningsplanering, belastning, matchtid, välmående och skadehantering. XPS hjälper oss i UIK akademi att skapa en röd tråd i vår utbildning där ledare kan ta del av varandras arbete, vilket gör att vi hela tiden kan fortsätta och bygga vidare på en spelares/ledares utveckling oavsett lagtillhörighet.

Varje lag inom UIK akademi ska ha en ansvarig ledare för dokumentation av följande punkter:

- **Träningsplanering**
- **Närvaro**
- **Belastning & välmående**
- **Matchtid**
- **Skaderegistrering**
- **Dokumentation av möten**

Spelarutveckling är komplext och genom att uppfylla dessa punkter kan vi skapa en tydligare och mer gemensam bild av varje spelare. Detta säkerställer att vi inte börjar om med en spelares utveckling varje gång denne får en ny ledare. Umeå IK akademi har en person som är huvudansvarig för att lära ut och finnas till hjälp vid eventuella frågor angående XPS.

Video

Varje lag har tillgång till att spela in sina matcher och träningar. I Umeå IK akademi har vi tillgång till både fasta och portabla Spiideo kameror.

Övergångar mellan lag inom EFV

Umeå IK Akademi strävar alltid efter att vidareutveckla sin verksamhet och dess fotbollsspelare för att förbereda dem för spel inom svensk elitfotboll.

Klubben har som mål att de äldsta åldersgrupperna inom akademien skall vara representerade i Sveriges högsta serier, för att kunna erbjuda en lärorik och inspirerande matchmiljö.

UIK Akademi vill därför ge möjlighet till en stegvis utveckling i den takt som passar individens tekniska, taktiska, fysiska, psykiska och sociala förutsättningar

Det är av yttersta vikt att klubben bedriver en genomtänkt och strukturerad ungdomsverksamhet för att kunna utbilda och förbereda egna spelare till att ta en plats i A-laget. Umeå IK Akademi vill att spelarna skall sträva framåt och utmana sig själva, därför sker kontinuerlig rotationsträning under säsongen.

Rotationsträning innebär att de spelare som anses ha kommit längst i sin fotbollsutveckling och har framstående färdigheter skall ges möjligheten att träna och eventuellt spela matcher med en äldre åldersgrupp under en bestämd tid eller ett visst antal tillfällen.

Detta visar på en öppenhet inom föreningen, skapar klubbkänsla och igenkänning mellan spelare i akademien.

Spelare som fått möjligheten att rotationsträna får ett lyft i självförtroendet, anpassar sitt spel till snabbare fotbollsaktioner, högre kravställning från medspelare och får med sig ett högre tempo vilket denne sprider vidare tillbaka till sin ordinarie träningsgrupp.

Inom UIK Akademi vill vi hellre ge möjligheten till yngre spelare att delta med det äldre laget än att rotera ner överåriga spelare. Det senare är en nödlösning som ska användas med mycket sunt förnuft, där även gällande regler och förutsättningar för den specifika matchen ses över. Vid rotation nedåt kan föreningens intresse av en specifik match eller turnering vara ett avgörande vid beslutstagandet.

Egenfostrade spelare och spelare från samarbetsföreningar som uppfyller de önskade kriterierna för uppflyttning ska alltid ges förtur i selekteringen, då i jämförelse med spelare från andra föreningar, vid tveksamheter i trupp sammansättningen kan akademien vara flexibel vad gäller gruppstorlek.

Det är spelarens kunnande, färdigheter, förmåga att prestera i samband med matcher, beteende, sociala mognad, vilja och ambition som avgör om denne flyttas upp till en annan grupp inom akademien. Utöver Rotation mellan lagen inom EFV finns också en plan angående aktiviteter utanför Umeå IK:s verksamhet, så som distriktslag och landslag.

För ytterligare fördjupning angående hur UIK Akademi arbetar inom segmentet, se dokumentet "Rotation & övergångar inom EFV".



Umeå IK & Skola

Umeå IK F

Monica Jusu Bah

UIK & Skola

Kopplingen mellan fotbollsträning och gymnasiestudier är av yttersta vikt för UIK. Föreningen samarbetar med Maja Beskow (NIU & LIU) skolan och med Dragonskolans gymnasium (LIU). Samarbetet innebär att Umeå IK sköter fotbollsverksamheten på gymnasieskolornas träningstider.

Samarbetet mellan UIK och NIU (Nationell idrottsutbildning) har funnits sedan 2013 och innebär att skolan har ett tydlig fokus att utveckla och utbilda blivande elitidrottare. UIK har även samarbete med Prolympia skolan där UIK bedriver fotboll under ämnet specialidrott.

Uttagning till fotbollsgymnasierna sker i samband med elevernas gymnasieansökan, då finns möjlighet att söka till olika idrottslinjer.

För de fotbollsgymnasier UIK samarbetar med sker provtillfällen där spelare från hela Sverige har möjlighet att komma och visa upp sin talang i fotboll. Det är sedan ansvariga lärare, i samråd med UIK, som gör bedömningen om vilka spelare som ska erbjudas plats på fotbollsgymnasierna. Uttagningarna sker vanligtvis under en till två veckor i perioden december till januari, och för NIU-gymnasierna är sista ansökningsdag 1 december.

Spelarna på fotbollsgymnasierna tränar 3 gånger extra i veckan på Maja Beskow skolan, och 2 gånger extra på Dragonskolan. Träningarna leds och planeras av ansvariga lärare i samråd med UIK:s instruktörer och bedrivs på Nolia fotbollshall eller på Umeå Energi Arena. Träningen har ett tydligt fokus på individuell och positionsanpassad träning.

Vid åldern 15–19 år har spelarna i regel någon eller några positioner de spelar på i sina lag och gymnasieträningarna är ypperliga tillfällen att träna extra på de moment och situationer man ofta hamnar i under match på just den positionen. Träningen på skoltid är antingen låg- eller medelintensiv. Spelarnas kroppar bör bara utsättas för träning av matchlik intensitet (högintensiv) vid max 2 tillfällen per vecka, därför används skolträningarna till att förfina och utveckla detaljer med lägre intensitet för att inte slita ut spelarna eller påverka spelarnas deltagande

på sina lags träningar och matcher negativt. Därmed kan vi ställa krav på hundra procentig närvaro på skolträningarna.

Goda studieresultat och en bra skolmiljö för spelarna är viktigt för UIK. Genom en insyn i och positiv påverkan på spelarnas skolverksamhet tryggas att spelarnas vardag är ordnad och att träningen kan bedrivas utan att skolarbetet försakas. UIK säkerställer det genom att ha kontaktpersoner verksamma i skolan hela dagarna både på akademien och fotbollsgymnasiet och får på så vis en person på skolan som kan föra föreningens talan och vara en förlängd arm in i skolans vardag.

För ytterligare fördjupning angående UIK:s samarbete med skolor, lä dokumentet "UIK & Skola".



Andra föreningar & Scouting

Hanna Glas

Arbetet med andra föreningar & Scouting

Umeå IK är regionens ledande förening när det kommer till talangutveckling för flickor. Därför vill vi ta vårt ansvar att dela med oss av vår kunskap och erfarenhet för att regionen ska utvecklas och få fram ännu fler spelare som vill satsa på sin fotboll.

Vi strävar efter en god dialog och ett forum med fotbollsutvecklare eller liknande funktion i föreningarna i regionen. Där vill vi vara till så stor hjälp vi kan inom de områdena som varje klubb har behov för.

Vi tror att vi på så sätt tillsammans kan utveckla allas verksamheter och sedermera får fram ännu fler fotbollsspelare i Västerbotten, och i förlängningen Norrland.

Scouting

Scouting innebär att vi värderar om spelare har de förutsättningar vi anser krävs för att kunna bli en i första hand framtida A-lagsspelare i Umeå IK. Inom begreppet scouting ryms dels de spelare som redan ingår i UIK:s ungdomsverksamhet, men också spelare som i dagsläget befinner sig i andra föreningar.

Det är omöjligt att i tidig ålder med säkerhet avgöra vilka spelare som kommer att lyckas och gå hela vägen till elitnivå men det är viktigt att vi försöker göra en så bra bedömning som möjligt. Vägen till att bli en elitspelare är lång och endast ett fåtal lyckas och vi ska utbilda de spelare vi anser har störst förutsättningar att lyckas.

För ytterligare fördjupning om det arbetet och hur vi gör det, läs dokumenten "Fotbolls-Umeå" och "Scouting inom UIK".



Värdegrund & Uppförandekod

Monica Jusu Bah, Lisa Björk, Tilde Johansson

Värdegrund & Uppförandekod

Umeå IK FF är en ideell idrottsförening som bedriver junior- och elitfotboll. Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll.
- alla som vill, oavsett etnisk bakgrund, religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.
- den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar.
- De som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet.
- Den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Föreningens vision:

Umeå IK FF är Sveriges ledande damfotbollsförening – på flera plan.

Föreningens mission:

Umeå IK FF förverkligar tjejers fotbollsdrömmar genom att skapa en miljö där de kan utveckla sin fulla potential både på och utanför planen. Vi är förebilder och ett föredöme för barn och unga samt en inspiration när det gäller fotboll, jämställdhet, jämlikhet och samhällsutveckling.

Föreningens värdeord:

Föreningens verksamhet bygger på värdeorden glöd, glädje, gemenskap och gamechanging.

Vad föreningen står för:

Vi tror på alla människors lika värde och vi ska behandla varje medmänniska med respekt.

Ödmjukhet och på ett likvärdigt sätt oavsett etnisk bakgrund, religion, kultur, ålder, könsidentitet, nationalitet, fysiska och psykiska, förutsättningar.

Detta gäller såväl internt mot varandra i föreningen som motståndarlag, domare, arrangörer, funktionärer och alla andra vi möter. Inom Umeå IK FF tar vi aktivt avstånd mot våld, mobbning, rasism, droger och doping.

Definition av kränkande handlingar, mobbning och trakasserier:

Kränkande handlingar kan utföras av en eller flera personer och även riktas mot en eller flera personer. Kränkningarna kan äga rum vid enstaka tillfällen eller vara systematiska och återkommande. De kan vara synliga och handfasta eller dolda och subtila.

Mobbning är systematiska kränkande handlingar som upprepas under en längre tid.

Kränkande handling och mobbning styrs ofta utifrån en kultur och ett klimat i en grupp. Om det är en kränkande handling eller mobbning avgörs utifrån upplevelserna hos den som blivit utsatt, inte den eller de som mobbar.

Trakasserier är en form av diskriminering och utifrån någon av diskrimineringsgrunderna kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Det gemensamma för trakasserier är att en person känner sig förolämpad, hotad, kränkt eller illa behandlad. Det är den som är utsatt för trakasserier som avgör vad som är kränkande.

För ytterligare information över UIK:s arbete med värdegrund, trakasseri och droger, se fördjupningsdokumenten och handlingsplan.



Till dig som fotbollsförälder

Lina Hurtig

Till dig som är förälder i Umeå IK Akademi

Din dotter är en del av Umeå IK Akademi – en miljö för ambitiösa flickspelare som vill utvecklas och gå så långt som möjligt inom fotbollen. Det är ett stort steg och något ni tillsammans kan vara stolta över. Samtidigt markerar detta början på en period där ditt stöd, din förståelse och ditt tålamod spelar en avgörande roll.

Utveckling tar tid

Att bli en skicklig fotbollsspelare är en lång process. Vägen framåt består av både framsteg och motgångar, och det finns inga garantier för hur långt den leder. Det viktigaste är att din dotter får fortsätta utvecklas i en trygg och inspirerande miljö där glädjen till fotbollen står i centrum. När lusten finns kvar skapas också de bästa förutsättningarna för lärande och utveckling.

Trygghet före krav

I takt med att ambitionerna ökar, ökar också kraven som spelaren ställer på sig själv. Här behöver hon dig som en stabil och trygg vuxen. Visa intresse, lyssna och finnas där – utan att värdera prestationer eller resultat. Hemmet ska vara en plats där det är tillåtet att misslyckas, reflektera och ladda om.

Uppmuntran gör skillnad

Positiv feedback stärker både individen och laget. Ett vänligt ord, ett leende eller ett ”bra kämpat” betyder ofta mer än man tror. När något inte fungerar, är stöd och uppmuntran viktigare än analys. Modet att våga försöka igen är grunden för all utveckling.

Föräldrar som medspelare

Föräldrarna är en viktig del av akademins vardag. Genom er kan vi skapa goda vanor kring mat, återhämtning och balans mellan skola, fotboll och fritid. Det praktiska stödet kring träningar och matcher är också avgörande för att verksamheten ska fungera. När det gäller det sportsliga ansvaret är det tränarna som leder och fattar beslut – med spelarnas långsiktiga utveckling i fokus.

Dialog och respekt

Umeå IK Akademi leds av erfarna och utbildade ledare med ett tydligt uppdrag. Det är naturligt att det ibland finns olika uppfattningar eller frågor. Vi uppmuntrar till dialog, men vill att samtal förs i rätt sammanhang och med ömsesidig respekt. Tillsammans skapar vi den bästa miljön för spelarna.

En del av Umeå IK

Som förälder till en spelare i Umeå IK Akademi är du också en del av föreningen. Ditt agerande, på och utanför planen, bidrar till den kultur och de värderingar vi vill stå för. Tillsammans bygger vi en trygg, ambitiös och inkluderande miljö för flickor som älskar fotboll.

Välkommen till Umeå IK Akademi – en plats för utveckling, gemenskap och framtidstro.

