



RÖDA TRÅDEN

Gemensamma värderingar och riktlinjer
i Dösjöbro IF

March 16, 2019

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Vår Vision	3
Vår Mission	3
Våra Kärnvärden	3
Övergripande Riktlinjer	3
Riktlinjer Barn-och Ungdomsfotboll enligt SvFF Spelarutbildningsplanen och Spelformer	4
Riktlinjer Seniorfotboll	7
Ledare	7
SUP (Spelarutvecklingsplan) och Barnfotbollscoach	8
Spelare	9
Föräldrar/Vårdnadshavare	9
Policy för fotbollsverksamheten	10
Policy för uppförande och etiska frågeställningar	11
Riktlinjer för träningsupplägg – Barn- och Ungdomsfotboll	13

Röda Tråden är ett dokument, gemensamt framtaget av ledare som representerar ungdoms- och seniorlagen i Dösjöbro IF:s samt godkänd av Styrelsen. Syftet med Röda Tråden är att etablera gemensamma värderingar, målsättningar och riktlinjer för spelare, tränare, lagledare och föräldrar i Dösjöbro IF. Dessa värderingar skall genomsyra hela föreningen i våra träningar, matcher och möte med omvärlden. Dokumentet kommer kontinuerligt hållas uppdaterat. Det är på allas ansvar att arbeta efter de värderingar och riktningar vi gemensamt beslutat att följa. Den här revisionen har gjorts med SvFF:s tränar- och spelarutbildningsplan som grund. Uppdatering av Röda Tråden ska ske med jämna mellanrum för att säkerställa aktuella riktlinjer.

Synpunkter på Röda Tråden framförs till Ungdomsansvarig eller Senioransvarig.

VÅR VISION

Dösjöbro IF lever upp till idrottens vision; Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra miljö som möjligt. Detta genom att vara ett lokalt nav som agerar långsiktigt och som säkrar utveckling av spelare och ledare genom glädje och gemenskap, i en omgivning där alla har lika värde.

VÅR MISSION: FRAMÅT! TILLSAMMANS!

Vi hjälper varandra och fokuserar på lösningar framför hinder - så att så många som möjligt kan spela fotboll så länge som möjligt och i en så bra miljö som möjligt.

VÅRA KÄRNVÄRDEN

JÄMLIKHET - Vi tror på allas lika värde och lika villkor.

GLÄDJE - Vi vill att glädje ska prägla vår verksamhet och vi har en ambition om att alla ska trivas hos oss.

LÅNGSIKTIGHET - Vi vårdar vår historia samtidigt som vi drivs av utveckling och strävar efter en långsiktighet i alla våra val och beslut.

ÖVERGRIPANDE RIKTLINJER

Bredd och höjd

Vi har seniorlag både på Dam och Herrer sidan i höga divisioner, Ungdomslag för både pojkar och flickor i alla åldrar. Alla ska ges möjlighet att delta i Dösjöbro IFs verksamhet.

Vi önskar fostra så många unga spelare som möjligt så att de kontinuerligt kan vara stommen i seniorlagen.

Lika villkor

Spelare och ledare är engagerade och utvecklas på lika villkor oavsett kön.

Sammanhållning

Inom varje lag, mellan dam och herr, mellan ungdomslagen. Lagen hjälps åt över laggränserna, seniorlagen även aktiva i ungdomslagen, stort engagemang i föreningen. Stor publik hemma och borta. Man trivs på och utanför planen.

Ideellt fokus

Oavlönade spelare trots hög serienivå och icke arvoderade styrelsemedlemmar och arbetsutskott, stark familjär anda – vi hjälps åt! Alla drar sitt strå till stacken (kioskpass, lagföräldrar, försäljning av häften)

Stabil ekonomi

Föreningen har en stabil ekonomi där en tredjedel av föreningskassan är egenfinansierad genom häftesförsäljning. Frekvent ekonomisk uppföljning.

Utbildningsinsatser

Uppmuntras till samtliga nivåer och funktioner för spelare och ledare.

Öppenhet

Vi har spelarens bästa i fokus och vill säkra för att de trivs och stannar i föreningen så länge som möjligt men om någon vill lämna föreningen hindrar vi ingen.

Engagemang

Vi jobbar för att spelare, ledare och föräldrar är engagerade och känner för föreningen. Vi önskar behålla spelare så länge som möjligt, antingen som spelare, som ledare eller domare.

Varumärkesvård

Vårt varumärke är starkt och det är något vi bär med stor stolthet. Vi vårdar det och använder det på ett sätt och i ett sammanhang som stämmer överens med föreningens riktlinjer.

RIKTLINJER Barn-och Ungdomsfotboll enligt SvFF Spelarutbildningsplanen och Spelformer

Vi följer Svenska Fotbollsforbundet Nationella Spelformer. För detaljerad info se Skåneboll's hemsida: <http://www.skaneboll.se/nya-spelformer/>

Spelarutbildningsplan



Nedan övergripande från nationella **Spelformerna** samt lite mer mjuka värderingar. Riktlinjerna bygger vidare på åldersgruppen tidigare, så läs även de åldersgrupper som kommer före den som är aktuell för er.

Barnfotboll 4-5 år

I dessa åldrar är det viktigaste syftet att ha roligt med en fotboll under lekfulla former. Dösjöbro IF har Buster Bus där alla barn är välkomna. De träffas en gång i veckan för att ha roligt och umgås, leker både med och utan boll där alla får samma möjligheter att delta i olika lekar och spel.

Barnfotboll 6-7 år

I barnfotbollen upp till 7 år är det viktigaste syftet att ha roligt med en fotboll under lekfulla former. Alla barn ska ha mycket tid med bollen, vilket i praktiken innebär att man framför allt spelar i smålag (3 mot 3 i varje lag). Berätta för barnen om de grundläggande reglerna, så de förstår vad spelet fotboll handlar om. Ge mycket positiv förstärkning och skratta tillsammans.

Se riktlinjer för träningsupplägg på sid 13.

Barnfotboll 8-9 år

I ungdomsfotbollen 8-9 år är fokus på den individuella spelarens utveckling. Den enskilda spelarens prestation och utveckling kommer före lagets spel och resultat. Fortfarande gäller att varje individ ska ha mycket tid med bollen (smålagsspel, stationsövningar och individuella bollövningar). Man introducerar även enklare målvaktsövningar för alla. I match spelar man 5 mot 5 och alla har lika speltid. Skapa varierande, utmanande övningar utifrån

varje barns nivå. Varje barn ska känna att den utmanas och att den kan lyckas. Viktigt att så många spelare som möjligt är i rörelse och kontakt med boll för att inte vara stillastående. Låt barnen vara med och bestämma vissa saker (lekar, föreslå övningar). Alla ska visa respekt för varandra och vi jobbar för att alla har bra fokus och inställning på träning och match.

Mycket tid ska läggas på att skapa gemenskap i gruppen. Tycker barnen det är roligt att spela fotboll tillsammans ökar intresset och motivationen att komma till träningarna och ta sig an utmaningarna. Alla spelare ska erbjudas möjlighet att prova på att spela på alla platser i ett lag, både på träning och match (detta innefattar även målvakt).

Se riktlinjer för träningsupplägg på sid 13.

Barnfotboll 10-12 år

När spelarna blir äldre är det viktigt att ha fokus på att skapa och upprätthålla en bra gemenskap i laget. Alla ska känna sig välkomna och att de har något att tillföra laget. I träning och match är fokus att utveckla varje individs fotbollskunnande från där hen är. Teknik, spelförståelse, anfalls- och försvarsspel introduceras på allvar, inte minst därför att barnens motorik och förmåga att förstå abstrakta resonemang ökar allteftersom. Barnens utvecklade förmågor ska vävas in i träningsövningar där varje spelare har mycket boll (smålagsspel och passningsövningar). Målvaktsträning introduceras som en särskild del i träningsupplägget.

Vid match gäller 7 mot 7 där alla har lika speltid.

Träningsflit, träningsnärvaro och inställning/attityd spelar större och större roll. Samtidigt är det viktigt att varje spelare har en allsidig aktiv fritid och utövar fler idrotter eller andra aktiviteter. Spelare kan vara med på match även om man delvis utövar annan idrott, man måste dock vara med på någon träning i veckan, inte bara spela match.

Se riktlinjer för träningsupplägg på sid 13.

Ungdomsfotboll 13-14 år

I ungdomsfotboll är det viktigt att spelarnas spelförståelse och tekniska fotbollskunskaper utvecklas i takt med att spel 9 mot 9 ställer krav på den enskilde spelarens teknik och fysik. Samtidigt måste spelarens förståelse för taktiska inslag i spelet öka och tränas. Träningen blir också mer beroende av spelares förutsättningar att klara av vissa uppgifter i lagspelet. Här är det viktigt med en stark gemenskap i laget, där spelarna ser och förstår sin roll i helheten.

Match spelas 9 mot 9 med målet är lika speltid för alla. Fr o m 13 år räknas resultat vid match.

Se riktlinjer för träningsupplägg på sid 13.

Ungdomsfotboll från 15 år

Spelförståelse och lagledelsövningar har större och större del i träningsupplägg. De taktiska inslagen intensifieras. Matchandet ökar också i betydelse för spelarens totala utveckling.

Match spelas 11 mot 11 med minst en halvlek i speltid för alla.

Se riktlinjer för träningsupplägg på sid 13.

RIKTLINJER Seniorfotboll

Spelarna i seniorlagen ska ha insikt om att de är förebilder för föreningens barn- och ungdomsspelare och de ska lära sig vikten av att vara positiva förebilder på idrottsplatsen.

Stark gemenskap är - och har alltid varit - en viktig del av Dösjöbro IF:s verksamhet. Spelarna och ledarna i seniorlagen ska bidra till en stark gemenskap inom föreningen och inom respektive trupp.

Spelarna i seniorlagen ska formas in i en vinnarkultur, med en stark vilja att utvecklas och att alltid försöka göra sitt bästa under träning och under match.

Seniorlagen ska till största möjligaste mån byggas på "egna produkter", dvs spelare som fostrats i Dösjöbro IF. Seniorlagen, precis som ungdomslagen, ska ha ett långsiktigt perspektiv för att säkerställa att lagen kan hålla en bra och utvecklande nivå under längre tid för att behålla så många spelare från föreningen aktiva så länge som möjligt.

Vi månar om att spelare som slutar sin aktiva karriär, fortsätter vara aktiva i föreningen som ledare, domare eller på annat sätt engagerad i föreningen.

LEDARE

Som ledare i Dösjöbro IF har du ansvar för att det lag du tränar fungerar som social gemenskap. Grunden för positiv utveckling är ett bra socialt sammanhang med fokus på fotbollsspelande. Varje spelare ska erbjudas möjligheter att utvecklas som fotbollsspelare utifrån sina individuella förutsättningar. Ledaren ska främja allsidig träning och vara en förebild för en positiv livsstil och syn på medmänniskor. Några enkla grundregler är följande:

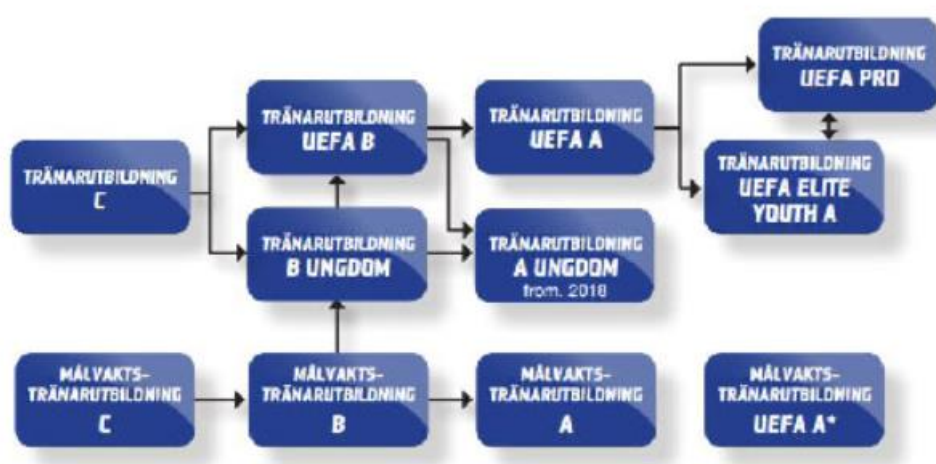
1. I Dösjöbro IF är varje spelare viktig
2. Vi uppmuntrar spelare och ledare till att våga och att få lov att misslyckas
3. Vi är medvetna om att skolarbetet går före fotbollen
4. Vi hindrar inte spelare att medverka i andra idrotter, vi samverkar istället
5. Vi samarbetar över laggränser (pojk-pojk, flick-flick, pojk-flick, senior-ungdom) för att säkra bra gemenskap och utveckling
6. Vi respekterar ledarkollegor, spelare, motståndare och domare

7. Vi använder ett vårdat språk
8. Vi uppträder på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och Dösjöbro IF
9. Vi motarbetar all form av mobbing och rasism

Samtliga ledare och tränare i Dösjöbro IF ska genomgå Svenska fotbollförbundets tränarutbildning på C-nivå.

Alla ungdomar ska det året de fyller 14 år gå domarutbildning.

Dessutom ska alla ungdomar det året de fyller 16 år erbjudas att gå tränarutbildning (tränarutbildning C eller Introduktionskurs för Nya Tränare och Ledare).



Utbildningsplan enl Svenska Fotbollförbundet.

I samband med matcher har du som ledare ansvar för att utse en eller flera matchvärdar bland lagets spelares föräldrar. En matchvärd har en matchvärdsväst på sig och hjälper till om föräldrar/ledare betar sig på ett oönskat sätt.

SUP (SPELARUTVECKLINGSPLAN) OCH BARNFOTBOLLSCOACH

Dösjöbro IF samarbetar med Skånes Fotbollförbund och har en SUP-instruktör och en Barnfotbollscoach.

SUP-instruktören är en god förebild med ambitionen att utveckla föreningen och deras ledare/tränare. Hen genomför utvecklingsträffar med tränare/ledare och spelare och utbildar tränare enligt SUP Skåne modellen. Hen är kontaktperson mellan föreningar, Skånes FF och Skåneidrotten. Instruktören koordinerar och säkerställer utbildningstillfällen och håller föreningen uppdaterad om det senaste inom SUPen.

Barnfotbollscoachen arbetar för att föreningens verksamhet för barnfotboll (t o m 12 år) genomsyras av riktlinjerna i Fotbollens Spela Lek och Lär. Barnfotbollscoachen är till för att ge ledare stöd mer kring de mjuka värdena i tränings- och matchmiljöer. Hen hjälper till att utveckla föreningens värdegrund och att man bedriver verksamhet enligt de nationella spelformerna.

SPELARE

Vi tycker det är självklart att leken och glädjen är viktiga ingredienser i fotbollsspelet. Samtidigt är det viktigt att ha klart för sig att gemenskapen och utvecklingen av varje enskild spelare är det som verksamheten grundas på. Föreningen satsar på de unga talangfulla ungdomarna som ska göra att Dösjöbro IF är och förblir en attraktiv förening. För att lyckas med detta krävs det att vi alla drar åt samma håll.

Följande punkter ska spelarna i Dösjöbro IF efterleva:

1. Respektera ledare, lagkamrater, motståndare och domare
2. Vara ärlig, hjälpsam och visa gott kamratskap
3. Använda ett vårdat språk
4. Lämna återbud då man inte kan medverka på träning eller match
5. Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och Dösjöbro IF
6. Motarbeta all form av mobbing och rasism

För att få träna och spela match måste spelaren betalt medlems- och träningsavgift.

FÖRÄLDRAR/VÅRDNADSHAVARE

Föräldrarna/vårdnadshavarna är en viktig resurs för vårt arbete med barn- och ungdomsfotbollen. Det finns många uppgifter som föräldrar kan hjälpa till med.

Föräldrarna/vårdnadshavarna bör också få information hur man bäst stöttar sina barn inom fotbollen. Exempel på detta är följande:

1. Se alltid till att Ditt barn kommer i tid till träning och matcher samt att de alltid har rätt utrustning med.
2. Se till att barnen är förberedda för träningen/matchen och har ätit och druckit för att orka. Lär barnen rätt hygien efter träning och match
3. Se till att medlemsavgiften är betald. Stöd vår verksamhet genom familjemedlemskap
4. Följ så ofta som möjligt Ditt barn till träning och matcher
5. Man ställer upp för föreningen med de tjänster som de ber Dig om, t. ex. bilkörning, hjälp vid olika matcharrangemang, bemanning i kiosken och delta i försäljningsaktiviteter
6. Vid matcher förväntas du ibland ställa upp som matchvärd. Det innebär att du ser till att andra åskådare och föräldrar uppför sig på förväntat sätt.
7. Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet under match och träning. Ropa inte instruktioner till barnen under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet och kanske helt motverka det som sker på träningen eller i matchen.

8. Låt barnet och Du själv ha roligt med fotbollen i Dösjöbro IF
9. Kritisera inte utan uppmuntra i med - och motgång
10. Fråga om matchen var spännande och rolig – resultatet och om barnet gjorde mål är inte det viktigaste. Låt barnet berätta själv
11. Uppmuntra alla spelarna i matchen
12. Tänk på att det är Ditt barn som spelar fotboll – inte Du
13. Se på domaren som en vägledare. Kritisera inte hans eller hennes beslut. De flesta som dömer matcherna är också ungdomar som håller på att lära sig och träna sig i domarrollen.
14. Det är föräldrarnas ansvar att ta del av den information som kommer från föreningen och lagen, i första hand genom klubbens och lagens hemsidor
15. Läs igenom och ta del av Röda Tråden.

POLICY FÖR FOTBOLLSVERKSAMHETEN

Policy angående fillfällig utlåning av spelare i ungdomsfotbollen

Spelare ska i första hand spela och träna i sin rätta åldersklass. Att låna spelare från ett yngre lag får göras om det äldre laget inte får ihop fullt lag till match på grund av exempelvis sjukdom eller långvarig träningsfrånvaro. Om det finns spelare att tillgå i den egna truppen får inlåning inte ske. På inga som helst villkor får man låna in spelare för att toppa laget.

Ansvarig ledare för det inlånande laget ställer frågan, muntligt om möjligt, så tidigt som möjligt till ansvarig ledare för det utlånande laget. Inga krav får ställas på vilken spelare som ska lånas. Det är helt upp till ledarna för det utlånande laget att utse spelare som är tillgängliga och mogna för utlåning. Det inlånande laget får lov att önska typ av spelare, målvakt, back, mittfältare eller anfallare. Det går mycket bra för pojklag att ta hjälp av flickor från flicklagen. Pojklag får ha med flickor som är ett år äldre. (Pojkar får inte spela i flicklag).

Om något lag behöver hjälp med spelare från annat lag, sker detta i samförstånd mellan ledarna, spelare och föräldrar.

Policy angående permanent upp- och nedflyttning av spelare till annan årskull

Spelare bör i första hand spela med sin rätta årskull, mycket med tanke på gemenskap med jämnåriga. Av särskilda sociala skäl kan spelare flyttas upp till en äldre årskull eller ner till en lägre årskull. En sådan flytt kan initieras av spelarens tränare eller spelarens föräldrar tillsammans med tränare och måste godkännas av klubbens Ungdomsgrupp.

Policy angående nivåanpassad träning med äldre årskull

Vid stimulansbehov, för spelare som har kommit längre i sin fotbollsmässiga utveckling än de övriga spelarna i laget, kan den eller de spelarna delta i träningar med en äldre årskull.

Bedömningen görs av spelarens tränare och det är alltid det yngre lagets tränare som tar kontakt med det äldre lagets tränare, aldrig tvärtom.

Tränarna kommer överens om vilken omfattning som gäller (förslagsvis 1 gång varannan vecka). Vid diskussion är det ledarna för de olika lagen som har initial dialog och senare involverar spelare och föräldrar. Det äldre lagets tränare får inte kontakta berörda spelare eller föräldrar förrän tränarna för de båda lagen är överens och Ungdomsgruppen har gett sitt godkännande.

Spelaren fortsätter att träna och spela matcher med sitt ordinarie lag. Tränarna utvärderar tillsammans regelbundet situationen för att bedöma om spelaren ska fortsätta träna med den äldre årskullen.

Funktionsvariation

Spelare med funktionsvariation välkomnas att vara med i vår förening. För att säkra en bra förståelse måste föräldrar informera ledare om de särskilda behov spelaren har. En kontinuerlig dialog mellan ledare och föräldrar måste ske då viss anpassning kan komma att behövas.

POLICY FÖR UPPFÖRANDE OCH ETISKA FRÅGESTÄLLNINGAR

Dösjöbro IF:s verksamhet med fotboll för alla åldrar bygger på ett stort ideellt engagemang av dess medlemmar, ledare och föräldrar till medlemmar.

Fokus för verksamheten är fotboll men indirekt är arbetet för gemenskap, kamratskap och social fostran mycket viktigt. Dösjöbro IF är via SvFF anslutet till Riksidrottsförbundet (RF) och stödjer alla dess mål avseende idrott, jämställdhet, jämlikhet, droger, trakasserier och integration.

Jämlikhet

Dösjöbro IF är till för alla som vill bli medlemmar och antingen själv utöva fotboll och/eller som ledare eller på annat sätt medverka i verksamhetens arbete. Föreningen gör ingen skillnad med avseende på social bakgrund, etnicitet, religion, sexuell läggning, politisk inriktning eller annan skillnad bland våra medlemmar. Föreningen är positiv till mångfald och integration av alla slag.

Jämställdhet

Dösjöbro IF gör ingen skillnad mellan könen i någon form utan alla skall ges samma möjligheter att få utvecklas, att få delta och att få träna under samma villkor.

Drogpolicy

Det är inte tillåtet för någon person under 18 år att inom vår verksamhet använda tobak, alkohol, narkotika eller andra droger. I dessa avseende skall ledare agera som bra föredöme. Det är inte tillåtet för någon (ledare, spelare, föreningsaktiv), under några omständigheter, dricka alkohol eller vara påverkad med klubbmärket på sig. Vid överträdelse av dessa regler ska ansvarig ledare diskutera problemet med berörd person och dess föräldrar.

Dösjöbro IF stödjer lojalt Riksidrottsförbundets mål avseende tobak, alkohol och narkotika. Idrott kan inte kombineras med drogmissbruk. Ledare, äldre medlemmar och vuxna i föreningen har ett stort ansvar genom att vara goda förebilder för de yngre medlemmarna under 18 år. Bruk av rökta tobak eller snus i samband med träning och matcher är ej tillåtet för medlemmar under 18 år i enlighet med svensk lag.

Det råder formellt rökförbud på de platser vi bedriver verksamheten, såväl inom- som utomhus.

Bruk av alkohol vid träning och matcher är ej tillåten. Det är ej heller tillåtet att delta i eller leda träning, match, eller annat möte om personen är berusad eller bakfull.

Vid deltagande i cuper och liknande på annan ort gäller detta inte bara ledare utan även för alla vuxna som i föreningens namn tillfälligt ansvarar för medlemmar. För de ledare och vuxna som även bor med spelarna gäller förbudet hela vistelsen.

Om det förekommer alkohol på fester som arrangeras av föreningen eller aktiviteter där deltagaren representerar föreningen får inte spelare under 18 år erbjudas eller förtära alkohol. För narkotika och dopingpreparat råder totalförbud.

Sexuella trakasserier

Ideell verksamhet regleras inte av svensk lagstiftning, jämställdhetslagen (JämL) eller lagen om förbud mot diskriminering i arbetslivet på grund av sexuell läggning (HomOL). Dösjöbro IF anser att det ändå är viktigt att ta ett tydligt avstånd från alla former av sexuella trakasserier både mellan och inom samma kön. Föreningens bedömning av vad som är sexuella trakasserier är inte vad den som utför det har för motiv utan att det är oönskat från den som utsätts för det.

HBQT (Homosexuella, Bisexuella, Transpersoner och Queera)

Vid situationer där lag eller spelare behöver hjälp och stöd i HBQT-frågor, kontaktas Ungdomsgruppen eller Senioransvarig som i sin tur tar hjälp av specialist.

Mobbning

Dösjöbro IF accepterar ingen form av mobbning inom verksamheten och skall aktivt arbeta för att motverka att mobbning uppstår eller får fortgå. Då hjälp behövs, kontakta Ungdomsgruppen eller Senioransvarig.

Krisgrupp

Dösjöbro IF har en krisgrupp att ta hjälp av vid olika problemställningar som konflikter eller annat. Kontakta Ungdomsgruppen eller Senioransvarig för hjälp.

RIKTLINJER för träningsupplägg – Barn-och Ungdomsfotboll, SvFF

Färdigheter	6-9	9-12	12-16	16-19
ANFALLSSPEL				
Speluppbyggnad				
Driva	X	X	X	X
Vända	X	X	X	X
Passa kort	X	X	X	X
Passa Långt			X	X
Ta emot boll	X	X	X	X
Utmana, Finta & Dribbla	X	X	X	X
Kontring				
Driva				X
Vända				X
Passa kort				X
Passa långt				X
Ta emot bollen				X
Utmana, Finta & Dribbla				X
Komma till avslut & göra mål				
Driva	X	X	X	X
Vända	X	X	X	X
Ta emot bollen	X	X	X	X
Utmana, Finta & Dribbla	X	X	X	X
Skjuta	X	X	X	X
Nicka			X	X
Avledande rörelse				X
FÖRSVARSSPEL				
Förhindra Speluppbyggnad				
Försvarssida	X	X	X	X
Press	X	X	X	X
Markera		X	X	X
Återövrning av boll				
Försvarssida	X	X	X	X
Press	X	X	X	X
Markera		X	X	X
Bryta			X	X
Tackla			X	X
Förhindra & rädda avslut				
Press	X	X	X	X
Markera		X	X	X
Bryta			X	X
Tackla			X	X
Nicka			X	X

Tänk på! Träningsupplägg ska motverka grupperingar så man lär sig spela/träna med olika medspelare; ledare delar upp spelare i par/grupper vid träningarna, men inte vid varje övning – spelarna kan själva dela in/välja medspelare emellanåt, men inte alltid.