



Bergnäsets AIK:s Fotbollspolicy



Innehåll

Bergnäsets AIK:s Fotbollspolicy.....	1
Syfte	3
Förutsättningar	3
Vår föreningsidé – ”Hos oss är alla stjärnor!”	4
Fotbollsverksamhetens inriktning.....	5
Riktlinjer för ledare	8
Riktlinjer för spelare.....	10
Riktlinjer för föräldrar	12
Cup- och lägerverksamhet	13
Riktlinjer vid spelarlån/extra träning mellan lag i föreningen.....	14
Riktlinjer vid spelarövergångar inom barn- och ungdomsfotbollen	16
Lag - nivåindelning inom barn- och ungdomsfotbollen	16



Syfte

Bergnäsets AIK har en stor barn- och ungdomsverksamhet med cirka 20 lag i seriespel och ungefär 450 barn och ungdomar i träning och tävling. Med ett långsiktigt arbete och en målmedveten satsning vill Bergnäsets AIK ha en verksamhet som är attraktiv för barn och ungdomar, ger dem en positiv bild av sitt idrottande och som även leder till en bra seniorverksamhet på både dam- och herrsidan.

Ett levande policydokument är en trygghet för ledare, spelare och föräldrar, då det fungerar som en gemensam grund för hela fotbollsverksamheten. Det pekar ut en tydlig värdegrund och också riktlinjer som verkar som stöd för ledare i Bergnäsets AIK och deras utvecklingsarbete med fotbollsungdomar mellan 6 och 19 år. Genom policydokumentet ökar våra förutsättningar att nå sociala och sportsliga mål. Policyn har framarbetats med Bergnäsets AIK:s föreningsidé och Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll som grund. Arbetet med policyn har främst skett genom kommittéarbete och samråd med fotbollsledarna. Den uppdateras årligen och förankras och fastställs i slutändan av fotbollssektionen och styrelsen i Bergnäsets AIK.

Förutsättningar

I Bergnäsets AIK:s policydokument presenteras normer och riktlinjer för ledare, spelare och föräldrar samt riktlinjer för deltagande i cuper och matchning av lagen. Normerna och riktlinjerna är uppdelade efter de olika åldersgrupperna i Bergnäsets AIK. Överenskommelser mellan ledare, spelare och föräldrar måste ske inom ramen för Bergnäsets AIK:s policy. Utöver detta policydokument har Bergnäsets AIK ett antal planer och policys som spelare och ledare har att förfålla sig till, dessa finns publicerade på Laget.se.

Att få vara delaktig i och kring ett fotbollslag är för många bland det roligaste och mest meningsfulla som finns. Frivilligt engagerade föräldrar och ledare kring ett ungdomslag är en dessutom en oundviklig förutsättning för att barn skall erbjudas denna möjlighet. Därför försöker vi sträva efter att öka delaktigheten och fördela arbetsinsatsen på många. Den minsta, som största, insats är alltid välkommen. Beakta att alla alltid är välkomna att ta plats i organisationen. En organisation som investerar i vår gemensamma framtid.



Vår vision – ” Varje BAIK:are ska få chansen att lyfta – både på och utanför idrottsarenan!”

Bergnäsets AIK har en gemensam vision, verksamhetsidé och värdegrund för föreningens verksamhet. Verksamhetsidéen är att ge barn och ungdomar möjlighet att rustas med god fysik, eget ansvar, laganda, känsla av att lyckas och känsla av att duga. Bergnäsets AIK är till för alla som vill engagera sig som aktiva och ledare. Verksamheten ska utformas så att var och en känner sig välkommen till föreningen.

Det är upp till respektive sektion att ge föreningens vision, verksamhetsidé och värdegrund liv i verksamheten. Det här policydokumentet är fotbollens försök att göra dem levande i den dagliga verksamheten.

Föreningens värdegrundsfolder bygger på att glädjen är central i vår förening och att vi bygger vår verksamhet runt den. För att nå dit krävs:

GEMENSKAP

Vi vill att alla ska känna tillhörighet och vi-känsla

DELAKTIGHET

Att vara en del i ett sammanhang är viktigt och främjar välmående. Alla medlemmar ges möjlighet att påverka och åsikter tas tillvara och uppmuntras

RESPEKT

Hos oss blir du respekterad för den du är och vi är schyssta med varandra.

JÄMLIKHET

Vi jobbar för att vara en inkluderande förening och utvecklas av varandras olikheter

TRYGGHET

I en trygg miljö skapar vi förutsättningar för personer att våga, där vi ser både lyckanden och misslyckanden som viktiga steg i utvecklingen. Bergnäsets AIK står fullt bakom Svenska Fotbollsförbundets [Trygg Fotboll](#).

För att också ge en bild av annat som är av central betydelse för utformandet av vår policy lyfter vi här fram SvFF:s värdegrund och riktlinjer.

Svenska Fotbollsförbundet har också en värdegrund för barn- och ungdomsfotbollen där man menar att ”Barns och ungdomars fotbollsspel bygger på att; de ska ha roligt med sin idrott; att de ska idrotta på sina egna villkor”.



SvFF lyfter fram följande riktlinjer för barn- och ungdomsfotbollen:

Barn- och ungdomsfotbollen ska

- ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse.
- ge ungdomar med ambition en möjlighet att göra en målmedveten fotbollssatsning under socialt trygga former där övergången från barn- till ungdomsfotbollen sker successivt.
- se matchen som ett inläringstillfälle och motverka toppning och utslagning.
- lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt samt fostra till rent spel erbjuda allsidig fotbollsträning.

Det är dessa dokument som ligger till grund för den policy som presenteras i denna skrift. Bergnäsets AIK:s och SvFF:s värdegrunder och riktlinjer ligger väl i linje med varandra och vi ser det som ett mycket viktigt uppdrag inom Bergnäsets AIK:s fotbollsverksamhet att föra ut dessa i vår dagliga verksamhet.

Fotbollsverksamhetens inriktning

Den fotbollsmässiga inriktningen ska följa [Svenska Fotbollsförbunds spelarutbildningsplan](#) tillsammans med den kontinuerliga utvecklingen av individer med god värdegrund och respekt för varandra.

6-7 ÅR

Det året barn på Bergnäset, med omnejd, fyller 6 år erbjuds de lekfull träning. Huvudmålet är fotbollsglädje, d.v.s. att skapa intresse för fotboll och ha roligt genom med fotboll. Träningarna hålls en till två gånger i veckan och spel sker i form av 3 mot 3.

8-9 ÅR

Vid 8 års ålder indelas vanligen barnen i pojk- och flicklag. Träningarna hålls två till tre gånger i veckan och spel sker i form av 5 mot 5. Mottot för all träning är - fotbollsglädje.

Vid 8 års ålder börjar lagen spela i cupspel i Norrbotten, rekommendationen är max två cuper under ett år. Det viktigaste med matcherna är att det ska vara lustfyllt och roligt och att spelarna ska få prova olika platser i laget, även som målvakt. Spelarna får inte genomföra för många matcher. Under två veckors tid rekommenderas max tre matcher. Som princip bör laget ha minst ett till två träningstillfällen mellan varje matchtillfälle.



Alla spelare som är kallade till match ska minst få spela en halvlek. Alla spelare bör få spela lika mycket under en säsong. Ledarna stimulerar, snarare än instruerar spelarna vid både match och träning.

10-12 ÅR

I åldern 10-12 år spelas 7 mot 7 fotboll och indelningar från 5 mot 5 fotbollen kvarstår så långt det är möjligt med hänsyn till spelartillgång. Det är viktigt att ledarna skapar en trivsamt miljö under träningarna och att spelarna stimuleras till att fortsätta länge med sitt fotbollsspelande. Detta är en viktig tid för att utveckla färdigheter och metoder i fotboll.

Träningarna sker två till tre gånger i veckan där spelarna först och främst ska ha det roligt och utvecklas. Under två veckors tid rekommenderas max tre matcher. Som princip bör laget ha minst två träningstillfällen mellan varje matchtillfälle. Alla spelare bör få spela lika mycket under en säsong under förutsättning att de har tränat ungefär lika mycket. Det är bra att låta spelarna prova olika positioner. Spelarutbyte mellan ålderslag kan förekomma både vid träning som match syftande till spelarstimulans och lagutfyllnad.

13-16 ÅR

I åldern 13-14 år spelar ungdomarna 9 mot 9 fotboll. Från 15-års ålder spelar man 11 mot 11 fotboll. Under perioden börjar spelarna bli redo att sätta samman färdigheter och metoder till en helhet. Om antalet spelare i 5 mot 5 och 7 mot 7 lagen är tillräckligt, kvarstår dessa lag. Om det inte finns tillräckligt med spelare för 11 mot 11 fotboll, så slås vissa lag samman.

Antalet träningstillfällen varierar mellan tre till fyra gånger i veckan för de olika lagen. Matcherna på denna nivå får gradvis en större betydelse än på 5 mot 5 och 7 mot 7 nivå, men ska ses som ett tillfälle att lära och utvecklas snarare än att fokus ligger på resultatet. Spelarna lär sig att prestera i alla matcher samt att alla matcher är lika viktiga.

Det är viktigt även på denna nivå att alla spelare som är kallade till match får spela och känna att de tillhör laget. Som princip bör laget ha max tre matcher under två veckor och de bör ha minst två till fyra träningstillfällen mellan varje matchtillfälle. För att stimulera spelare med ett stort fotbollsintresse kan vi även erbjuda extra träningar med övriga lag inom föreningen.

Vid DM tävlingar från 15 år kan det behövas göra vissa uttagningar om laget har en stor trupp. Här gäller principen intresse och träningsnärvaro i första hand, men där det står och väger mellan spelare med likvärdig situation får ledaren ta ut spelare som anses "bäst för dagen". Ledaren ska i dessa fall kunna ge laget och den enskilde spelaren en tydlig motivering till sin uttagning. Före 15-års åder får inget uttag ske utan då gäller träningsflit i första hand och lottning i andra hand vid likvärdig situation.



17-19 ÅR

Under junioråldern, 17- 19 år, fortsätter flertalet spelare med sina lag i juniorserien/seriespel om det är möjligt. Om det inte finns tillräckligt med spelare, så slås vissa lag samman. En del av juniorerna miljötränar eller spelar i något av Bergnäsets AIK:s seniorlag.

Mer systematisk och specialiserad träning sker i den här åldern. Matcherna på denna nivå ska vara krävande och utmanande. Ledarna ska betona vikten av att spela för laget. Alla spelare ska få möjlighet att spela matcher i det lag de tillhör. Om matchandet blir så litet att det hindrar spelarens utveckling erbjuds matchträning med yngre lag eller lag i lägre division. På denna nivå spelar man där man gör mest nytta för laget.

DISTRIKTSLAG

Spelare som blir uttagen till distriktslagsläger och distriktsmatcher får full ersättning för deltagaravgift från Bergnäsets AIK.

SENIORVERKSAMHET

Bergnäsets AIK vill utveckla och bedriva seniorverksamhet för herrar och damer. Ambitionen för seniorverksamheten är att representationslaget på dam- och herrsidan ska tillhöra de fem bästa lagen i Norrbotten samt att utveckla unga spelare. Detta sker genom att minst ha två lag i intervallet division 2-6 för herrar och att ha minst två lag i intervallet division 2-4 för damer.

Föreningens för tillfället mest utvecklade spelare ska i första hand prioritera spel med damernas respektive herrarnas representationslag om det bedöms bäst för den individuella utvecklingen och bekvämt för spelaren.

TRÄNINGS- OCH VERKSAMHETSREKOMMENDATIONER – EN ÖVERSIKT

Nedanstående tabell ger en överblick av de tränings- och verksamhetsrekommendationer som Bergnäsets AIK står bakom.

	6-9 år	10-12 år	13-14 år	15-16 år	17-18 år
Antal träningar per vecka	1-3	2-3	2-4	3-5	3-6
Längd säsong lagträning	apr - sep	apr – sep	jan – nov	jan – nov	jan – nov
Antal träningsveckor		26	45	45	45
Antal träningar per säsong	25-50	48-72	90/135/180	135/180/225	135/180/225/270
Fotbollsträning året om	Ev. vid intresse	Ja uppmuntras	Ja	Ja	Ja
Träningsgarnas längd (min)	60	60-75	75-90	75-90	75-90
Antal spelare smålagsspel	2-3	2-4	2-5	2-5	2-5



Matcher per spelare och säsong	20	20-25	25-30	30-40	30-40
Spelform	3 mot 3 5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11	11 mot 11
Speltid	4x3 (3 mot 3 sammandrag) 3x15 (5 mot 5 enskild match)	3x20	3x25	2x40 år 1 2x45 år 2	2x45
Benskydd	Ja	Ja	Ja	Ja (godkända)	Ja (godkända)
Bollstorlek	3	4	År 1 strl 4 År 2 strl 5	5	5
Målstorlek	1x1,5 m 1,5x3 m	2x5 m	2x5 år 1 2,44x7,32 år 2	2,44x7,32 m	2,44x7,32 m
Planstorlek	15x10-12 30-40x15-20	50x30 55x35	90-105x45-65	90-105x45-65	90-105x45-65
Linjer	Linjer/koner	Linjer/koner	Linjer/koner	Linjerade	Linjerade
Serietabell	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Antal spelare till match	Fritt antal	Fritt antal	16-18	16-18	16-18
Domare	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad
Offside	Nej	Nej			
Deltagande i cup/turnering	Närområde Eget distrikt	Distriktet Regionen	Regionen Norrland	Nationellt Internationellt	Nationellt Internationellt
Cup/turnering per år	Rek* 2	Rek* 4	Rek* 4	Rek* 5	Rek* 5
Matcher per dag i cup/turnering	2-4 speltid ej över 1,5 tim.	Rek* 2-4	Rek* 4	Rek* 4	Rek* 5

*Rek = recommendation

Riktlinjer för ledare

Bergnäsets AIK ställer höga krav på ledare och träningar på alla nivåer inom föreningen. Även samhället och andra föreningar ställer höga krav på Bergnäsets AIK:s ledarskap.

Eftersom ledarnas engagemang bygger på ett ideellt deltagande krävs det att ledarna har ett stort intresse för fotboll och för barnidrott i stort. Det finns en tydlighet i föreningen om att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap och i detta syfte är de flesta ledarna i Bergnäsets AIK föräldrar med egna barn i föreningen. Eftersom ledarna är en central del i Bergnäsets AIK:s verksamhet är det viktigt att föreningens bästa sätts i första hand. För att leva upp till dessa krav, bör varje ledare uppträda efter Bergnäsets AIK:s utsatta riktlinjer och policys.



ALLMÄNT

Ledarna följer Bergnäsets AIK:s riktlinjer och policys samt deltar i föreningens aktiviteter. Ledarna gör en generell årsplanering som innehåller spelarantal, målbild för spelet, eventuellt cupdeltagande, tränare och ledare.

Vi har ett öppet och tillmötesgående förhållningssätt mellan alla ledare. Ledarna bär föreningskläder då föreningen representeras.

Omklädningsrummen lämnas i det skick man själv vill finna det genom ledarnas försorg. Om spelare skadar sig vid match eller träning informeras anhöriga genom ledarnas försorg.

Ledarna ansvarar för att fylla i och lämna in närvaro till föreningen för att föreningen ska kunna söka och erhålla LOK-stöd.

MATCH

Ledarna ska vid matchtillfälle hälsa på motståndarna och domarna. Efter matchtillfället ska ledarna tacka motståndarna och domarna.

Det är inte tillåtet för ledarna att protestera mot vare sig domare eller motståndare. Ledarna ska i stället stötta domaren i dennes uppdrag att leda matchen.

Ledarna ska på ett positivt sätt uppmuntra och dirigera spelarna.

UTVECKLING

Ledarna är en viktig del i föreningen. Ledarna ska alltid sätta föreningens bästa i första hand, på både kort och lång sikt.

Ledarna ska vara i ständig utveckling i sitt ledarskap. Därför ska ledarna även ta vara på och respektera den kunskap som andra ledare har.

Ledaren ska sätta utveckling före resultat. Spelarna ska fostras till att prestera och de ska uppmuntras till att komma så långt som möjligt i sina respektive karriärer och den sociala utvecklingen. Resultatet får aldrig överställas spelarnas långsiktiga utveckling.

Det ligger på ledarnas ansvar att ha en personlig kontakt med spelarna gällande deras välmående och trygghet, såsom person såsom spelare, i laget. Som ledare är det viktigt kunna och våga ge både positiv och negativ kritik, vilket är viktigt för föreningens utveckling. Utvecklande kritik ges bäst direkt och till den berör.

Ledarna ska föregå med gott exempel. Ledarna ska tänka på att barnen inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör. Tydligt avstånd tas från främlingsfientlighet, mobbing, diskriminering och kriminalitet. Föreningen välkomnar alla spelare och samtliga ska också trivas i föreningen.



Därför accepterar och följs nedanstående ställningstaganden:

- Som ledare i föreningen ska man tydligt ta avstånd från alla former av rasism och främlingsfientlighet.
- Som ledare i föreningen ska man tydligt ta avstånd från alla typer av mobbning.
- Som ledare i föreningen ska man tydligt ta avstånd från alla typer av diskriminering, exempelvis p.g.a. etniskt ursprung, kön eller sexuell läggning.
- Som ledare i föreningen ska man tydligt ta avstånd från brukande av alkohol och droger.
- Som ledare i föreningen ska man tydligt ta avstånd från alla former av kriminell verksamhet.

LEDARUTBILDNINGAR

Föreningen uppmuntrar och stöttar all form av tränar- och ledarutbildning som bidrar till att skapa bättre ledare. Alla tränare i föreningen ska ha genomgått Tränarutbildning C. Vi önskar och strävar även efter att alla tränare från 7 mot 7-åldern går Tränarutbildning B Ungdom.

All tränarutbildning bekostas av föreningen.

Riktlinjer för spelare

Spelarna är en oerhört viktig del i föreningen och det finns även riktlinjer och regler för spelarna att följa. Spelarna ansvarar själva för den egna utvecklingen, med stöd av Bergnäsets AIK. Spelarna (med hjälp av föräldrarna för de yngre) ansvarar för att medlemsavgift och aktivitetsavgift betalas när man tränar med Bergnäsets AIK.

Spelarna ska vara införstådda med att de står under ständig utveckling och att det alltid i slutändan är upp till dem själva hur långt de vill nå i fotbollskarriären. Föreningen erbjuder bra möjligheter att utvecklas, både som fotbollsspelare och människa. Ledarna i föreningen finns som hjälp för spelarna att utvecklas så mycket som möjligt. Det är därför viktigt att spelarna lyssnar på ledarnas instruktioner och litar på att kunskapen dessa besitter kommer att gagna spelarna på både kort och lång sikt. Kunskap är dock relativ, ett problem kan ha flera lösningar. Därför är det också spelarens rätt att fråga och komma med synpunkter om det är något denne vill diskutera med ledaren eller annan vuxen du har förtroende för i föreningen.

MATCHNING

Ledaren är ytterst ansvarig när det gäller matchning. Alla kommer inte att ha samma uppfattning som ledaren om hur/var/vilka som ska spela. Det är viktigt med en dialog mellan spelare och ledare så att spelaren inte blir överraskad av exempelvis en laguttagning. Spelaren har alltid rätt att få en förklaring till laguttagningen och måste då också vara beredd att få ett sanningsenligt svar.



TYDLIGT AVSTÅND FRÅN FRÄMLINGSFIENTLIGHET, MOBBING, DISKRIMINERING OCH KRIMINALITET

Bergnäsets AIK välkomnar och respekterar alla människor i föreningen och alla ska också tillåtas trivas verksamheten. Bergnäsets AIK:s upptagningsområde för spelare innebär att det ständigt kommer att ges plats åt en mångfald av människor med olika erfarenheter och bakgrunder. Därför måste samtliga spelare acceptera:

- Som spelare i föreningen tar man tydligt avstånd från alla former av rasism och främlingsfientlighet.
- Som spelare i föreningen tar man tydligt avstånd från alla former av mobbing.
- Som spelare i föreningen tar man tydligt avstånd från alla former av diskriminering, exempelvis p.g.a. etniskt ursprung eller sexuell läggning.
- Som spelare i föreningen tar man tydligt avstånd från brukande av alkohol och droger.
- Som spelare i föreningen tar man tydligt avstånd från alla former av kriminell verksamhet.

Spelarna representerar föreningen i alla sammanhang och bör uppträda därefter.

ALLMÄNT

Spelarna uppför sig som goda föreningsrepresentanter. Spelarna deltar i och är informerade om lagets planering.

TRÄNING OCH MATCH

Spelarna infinner sig, med respekt för sina lagkamrater, på utsatt tid för samling vid varje träning och match. Rätt utrustning medtas till varje träning och match. Spelarna gör sitt bästa under träning och match.

UTVECKLING

Spelarna bär ändamålsenliga kläder vid lagets aktiviteter. Spelarna visar respekt för och har en positiv inställning mot, domare, motståndare och idrottsledare. Spelarna är medvetna om att Bergnäsets AIK stödjer projekt [Justare fotboll](#) och vara införstådda med dess innebörd.

SUND LIVSSTIL

Spelarna ska vid varje aktivitet med laget, vare sig det gäller match, träning, träningsläger eller övrig aktivitet vara medvetna om att det råder godis- och läskförbud, om inte ledarna meddelar något annat.



FRÅNVARORAPPORTERING

Om en spelare vid något tillfälle inte kan delta på träning eller match så ska detta meddelas till tränarna. Det är spelarna själva som ska meddela sin frånvaro i så god tid som möjligt. I yngre år kan föräldrarna behöva hjälpa barnet med frånvarorapporteringen.

Riktlinjer för föräldrar

Bergnäsets AIK:s föreningsverksamhet består till stor del av föräldraengagemang. Ofta har föräldrarna till verksamma barn i Bergnäsets AIK viktiga roller i föreningen, som exempelvis ledare. Det alltså viktigt att föräldrarna tar del av Bergnäsets AIK:s policys samt föreningens organisation och mål eftersom det krävs ett nära samarbete mellan ledare och föräldrar för att ett bra resultat ska kunna nås.

När lag startas hålls föräldramöten där bland annat Bergnäsets AIK:s policys redovisas. Föräldrar till barn som är verksamma i Bergnäsets AIK bör vara medvetna om att spelarnas förhållande till fotbollen till stor del skapas av deras inflytande och påverkan.

ALLMÄNT

Föräldrarna bör delta på lagets föräldramöten eller på annat sätt ta del av den information som delges föräldrarna.

TRÄNING

Föräldrarna hjälper sina barn att komma i tid till träning och match samt att barnen har rätt utrustning med sig. Föräldrarna ansvarar för att sitt barn inte tränar eller spelar match vid sjukdom.

Föräldrarna ger utrymme för ledaren att leda barnen vid match och träning. Detta kan som exempel göras genom att hålla sig på lämpligt avstånd från träningen så att inte barnets uppmärksamhet dras ifrån ledaren.

Föräldrarna stödjer sitt barn, vid träning och match, genom positiv stimulering snarare än instruktioner. Föräldrarna förväntas stötta sitt barn i träningen på ett balanserat sätt, utan att pressa barnet till något barnet inte vill. Föräldrarna är lika stödjande i såväl med- som motgång. Föräldrarna uppmuntrar sitt barn till träning och att ha en långsiktig målsättning med denna.

MATCH

Föräldrarna låter föreningens ledare ansvara för barnet under match och träning. Föräldrarna ska uppmuntra inte bara sitt eget barn, utan alla barn i en match, både vid medgång och vid motgång. Föräldrarna ska se domaren som en vägledare och domarens beslut ska inte kritiseras. Föräldrar hjälper ledaren om ledaren ber om hjälp.



Föräldrarna ska vara goda förebilder för spelarna och alltid agera på ett sportsligt sätt gentemot båda lagen i en match. Föräldrarna ska ha fokus på prestation och inte på resultat.

UTVECKLING

Föräldrarna ska ta del av ledarens och föreningens information. Fotbollsverksamheten i Bergnäsets AIK ska upplevas rolig, för både barn och föräldrar.

KOST OCH ÅTERHÄMTNING

Alla vuxna kring våra barn och unga i Bergnäsets AIK ska verka för en sund kosthållning. Mat är kroppens bränsle och ger energi, styrka och glädje. Genom att ladda kroppens förråd med bra kost kan man bättre tillgodogöra sig skoldagen och träningen. Det gäller att äta nyttig mat som innehåller den energi kroppen främst behöver. Kost är alltså en mycket viktig del av träningen.

En annan viktig del, för att orka mer som fotbollsspelare, är att vila ordentligt. Det är bra att ta det lugnt en stund efter maten innan träningen. Att vila är att ladda och det ger också kroppen kraft. En tydlig paus mellan skoldagen och kvällens träningspass ökar prestationen och koncentrationen vid träning.

Vid eventuell oro kring barns och ungas kost och återhämtning uppmanas vuxna att kontakta barnets vårdnadshavare eller föreningen för att få hjälp att hjälpa i tid.

Cup- och lägerverksamhet

Följande regler gäller för ungdomslagen vid deltagande i cuper och läger. Anmälan till cuper ansvarar lagen själva för. Laget ansvarar också för att meddela kansliet de cuper de är anmälda till. Bergnäsets AIK står för två cupavgifter per år resterande avgifter läggs på lagkassan.

Deltagande i cuper och resandet med laget ska stegras med spelarnas ålder. Ju äldre spelarna är, desto attraktivare cuper och läger anordnas. Förhoppningsvis är idrottslivet långt och tänk därför på att spara attraktiva aktiviteter till framtiden så lagen har något att se fram emot över åren.

Bergnäsets AIK fattar årligen beslut om hur många lagavgifter till cuper föreningen bekostar. För att alla lag någon gång skall kunna delta i en attraktiv cup och ha något att se fram emot bidrar Bergnäsets AIK med 20 000 kr för deltagande i Gothia Cup eller motsvarande för de lag som innehar rekommenderad ålder (16 år). Bidragen ges endast ut en gång per lag.

Samtliga cupanmälningar utanför Norrland ska godkännas av fotbollssektionen.



REKOMMENDATIONER FÖR CUPER

6-7 år (Knatteskola, 3 mot 3)	Inga läger eller cuper
8-9 år (5 mot 5)	Läger och cuper ska förläggas inom fyrkanten. Max två cuper, förslagvis Examenscupen, Mini Sundis Cup eller Gammelstads IF Cup
10-12 år (7 mot 7)	Läger och cuper bör förläggas i Norrbotten. Som boende rekommenderas enkla former som exempelvis skolsalar. Max fyra cuper rekommenderas, förslagvis Examenscupen, BD Open, Piteå Summergames och Gammelstads IF Cup
13-14 år (9 mot 9)	Deltagande i läger och cuper bör ske i regionen. Max fyra cuper förutom COOP Norrbotten cup rekommenderas. Rekommenderade cuper är Piteå Summergames, Umeå fotbollsfestival, Lycksele Cup, Gammelstads IF Cup
15-19 år (11 mot 11)	Deltagande i läger och cuper bör ske inom Sverige eller Norden. Max fem cuper förutom COOP Norrbotten cup rekommenderas. Rekommenderad cup för 16-åringar är Gothia Cup.

Riktlinjer vid spelarlån/extra träning mellan lag i föreningen

ÅLDERSGRUPPEN 8-14 ÅR

- Spelare ska i första hand spela i det lag spelaren tillhör.
- Spelare med ett stort fotbollsintresse och vilja att träna extra utöver det egna lagets träningar stöttas och hjälps genom samarbete mellan lagen exempelvis genom att träna extra med andra lag inom föreningen. Om en spelare ska träna extra med annat lag inom föreningen måste först en kontakt ske mellan tränare/ledare för lagen.
- Samarbete mellan lagen och att lära känna varandra mellan lagen är viktigt för att skapa förståelse för att vi alla spelar i samma förening och skapa en bra grund för ev. framtida behov av samarbete mellan lag inom föreningen och lagsammanslagningar.



- Inlåning av spelare får endast ske när laget saknar spelare för att genomföra en match. Detta får alltså inte ske i syfte att förstärka eller toppa laget i någon speciell match.
- Antalet matcher för lånade spelare bör följa riktlinjerna för matchning, dvs. max 3 matcher under 14 dagar.
- Om laget måste låna spelare ska kontakt ske mellan tränare/ledare för lagen. Ingen spelare får kallas till match utan att spelarens ordinarie tränare/ledare har vetskap om detta.
- Spelare som lånas skall vara i samma åldersklass eller spelmässigt i samma nivå som spelarna i laget som lånar. Spelare från lägre åldersklass prioriteras före spelare från äldre åldersklass.
- Vid osäkerhet eller oenighet om vad som gäller vid spelarlån/övergångar/extra träning är sektionen beslutande.

ÅLDERSGRUPPEN 15-18 ÅR

- Spelare ska i första hand spela i det lag spelaren tillhör.
- Spelare med ett stort fotbollsintresse och vilja att träna extra utöver det egna lagets träningar stöttas och hjälps genom samarbete mellan lagen exempelvis genom att träna extra med andra lag inom föreningen. Om en spelare ska träna extra med annat lag inom föreningen måste först en kontakt ske mellan tränare/ledare för lagen.
- Samarbete mellan lagen och att lära känna varandra mellan lagen är viktigt för att skapa förståelse för att vi alla spelar i samma förening och skapa en bra grund för ev. framtida behov av samarbete mellan lag inom föreningen och lagsammanslagningar.
- Om laget måste låna spelare ska kontakt ske mellan tränare/ledare för lagen. Ingen spelare får kallas till match utan att spelarens ordinarie tränare/ledare har vetskap om detta.
- Spelare som lånas skall vara i samma åldersklass eller spelmässigt i samma nivå som spelarna i laget som "lånar". Spelare från lägre åldersklass prioriteras före spelare från äldre åldersklass.
- Vid osäkerhet eller oenighet om vad som gäller vid spelarlån/övergångar/extra träning är sektionen beslutande.



Riktlinjer vid spelarövergångar inom barn- och ungdomsfotbollen

Föreningen har tillsammans med övriga fotbollsföreningar inom Luleå Fotbollsallians en överenskommelse om att inga övergångar ska ske inom barn- och ungdomsfotbollen fram till och med det år spelarna fyller 16 år och fortfarande går i grundskolan om det inte finns särskilda skäl. Vi anser att spelarna först och främst ska spela och träna i lag/föreningen i närheten av där man bor för att kunna behålla närheten till sina kompisar men även för att kunna behålla flera lag och spelare så långt upp i åldrarna som möjligt.

Särskilda skäl vid en övergång kan vara att föreningen inte har eller kan erbjuda verksamhet för den åldersgruppen och det då bedöms som bäst för spelaren att spela i en annan förening där man inte bor. Det kan också finnas särskilda sociala skäl som gör att det bedöms bäst för en spelare att inte spela i den föreningen där spelaren bor.

Alla frågor om övergångar inom barn- och ungdomsfotbollens ska behandlas mellan respektive föreningarnas styrelse/ordförande/sektion och ska inte ske genom kontakt mellan ledare och/eller föräldrar. Vid osäkerhet om hur du som ledare ska agera ska du alltid kontakta sektionen.

Lag - nivåindelning inom barn- och ungdomsfotbollen

Föreningens syn på lagindelning till matcher/cuper i de lag där det finns många spelare och spelare med olika utvecklingstakt är att spelare/lag ska fördelas så jämnt som möjligt med hänsyn till utvecklingstakt. Spelare som för tillfället befinner sig på olika utvecklingsnivåer ska alltså delas mellan lagen.