

BETSELE IF

RIKTLINJER OCH POLICYS

Dokumentet är ett levande dokument men senaste revideringen fastställdes av styrelsen 2025-02-11



Innehållsförteckning

Om Betsele IF	3
Föreningen- och lagensorganisation	4
Varje lag skall bestå av följande	4
Medlemmar	4
Kansliet	4
Grupper och representanter.....	5
Styrelsen	5
Sponsorgruppen	5
Ågläntangruppen	5
Klädgruppen.....	6
Föräldrar	6
Ekonomi.....	7
Medlemsavgifter 2024 - t.v.....	7
Träningsavgifter 2025 - t.v.	7
Huvudkassa.....	7
Arvodering	8
Omkostnader för tränare.....	8
Omkostnader för spelare.....	8
Vid övergång till damlaget	8
Utbildning och utveckling.....	9
Utbildningar	9
Domarutbildning.....	9
Tränar-/ledarträffar	9
Uppstart av nya lag (6-åringar) via "Prova-på-fotboll"	9
Spelarutbildningsplan	9
FOTBOLLSGLÄDJE - 6-7år/3 mot 3	10
FOTBOLLSGLÄDJE – 8-9år/5 mot 5	12
LÄRA FÖR ATT TRÄNA – 10-12år/7 mot 7	14
TRÄNA FÖR ATT TRÄNA – 13-14år/9 mot 9	16
TRÄNA FÖR ATT PRESTERA – 15-20+år/11 mot 11	18



Laguttagning/Matchning	20
Vi organiserar vår idrott.....	20
Nivåindelning.....	20
Träningsnärvaro.....	21
Toppning.....	21
Inköp av träningsoveraller och matchtröja	22
Träningsoveraller.....	22
Matchtröjor.....	22
Betseles färger är.....	22
Tryck på kläder.....	22
Sponsring och avtal	23
Avtal.....	23
Betsele IF:s trafikpolicy	24
Betsele IF:s policy gällande tobak, alkohol, narkotika och dopingpreparat	25
Tobak.....	25
Alkohol.....	25
Narkotika och doping.....	25
Ansvar.....	25
Betsele IF:s riktlinjer och rutiner gällande registerutdrag	26
Betsele IF:s policy för rutin vid kränkande särbehandling och trakasserier	27
När problem/misstankar uppstår, vad gör jag?.....	27
Åtgärder för tränare/lagledare/styrelse.....	27
Exempel på kränkande särbehandling och trakasserier.....	27
GDPR	28
Betsele IF:s policy för hållbarhet inom energi och miljö	28



Om Betsela IF

Betsela IF är en av Lyckseles och inlandets större fotbollsföreningar. Dessutom den enda föreningen som uteslutande bedriver flick- och damfotboll och i dagsläget har vi ca 150 aktiva spelare. Föreningen har under de senaste två decennierna en god tradition av att utbilda fotbollsspelare som sedan också gått vidare till andra klubbar i högre divisioner. Flera spelare har fått chansen att representera såväl läns-lag som flicklandslag och till och med damlandslag. Vi har verksamhet för barn från 6 års ålder och hela vägen upp till damlag. Vi arbetar aktivt med lagöverbyggande aktiviteter och samarbeten inom föreningen samtidigt som vi uppmuntrar och söker samarbetsformer utanför föreningen. Betsela IF vill verka för att både laget och den enskilda spelaren ska utvecklas på bästa sätt. Vår målsättning är att alla spelare, tränare, ledare och andra funktioner i föreningen ska känna samhörighet och stolthet över att vara en del av Betsela IF. Föreningen ska vara ett självklart val för fotbollsintresserade flickor i alla åldrar. Alla tränare ska få möjlighet att genomgå de utbildningar som är nödvändiga. Vi använder oss av Riksidrottsförbundets policys och stadgar för att säkerställa och upprätthålla föreningens arbete.

Betsela IFs vision

Att flickor ska spela fotboll så länge som möjligt

Betsela IFs värdegrund

Vi vill på alla nivåer bedriva vår fotboll så att den utvecklar våra medlemmar 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 flickor som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder eller sexuell läggning samt 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
- den skapar hållbarhet i föreningen genom goda samarbeten mellan lagen

Värdegrund för ledare

Som ledare är jag en viktig förebild för många och har därför en viktig roll i att förmedla goda värderingar. Det görs främst genom att jag själv föregå med gott exempel och jag jobbar för att alla aktiva medlemmar ska känna sig trygga inom fotbollen och föreningen.



Föreningen- och lagensorganisation

Varje lag skall bestå av följande:

Tränare, minst 2 st

Lagledare/ekonomiansvarig

Representant i styrelse

Representant i Sponsorgruppen

Representant i Ågläntangruppen

Representant i Klädgruppen

Uppgifter som administreras av lagen och som fördelas av ovanstående personer är bland annat:

- Sköta kommunikationen med föräldrarna och hålla spelarförteckning med personnummer och kontaktuppgifter uppdaterade.
- Ekonomiansvarige ska se till att pengar kommer in som täcker lagets utgifter.
- Boka lokaler/planer för match och träning samt domare till matcher.
- Anmäla till serier och cuper.
- Se till att spelare/tränare har föreningens tränings och matchkläder enligt policy för kläder/tryck.
- Se till att laget har representanter i föreningens styrelse samt olika grupper, se sid. 5

Medlemmar

Som medlem i föreningen godkänner du att personuppgifter behandlas i medlemsregistret i Riksidrottsförbundets administrativa system Idrott Online/laget.se och fotbollsförbundets system för licenser och laguppställningar, Fogis. De uppgifter vi behandlar är: Personnr för närvaroregistrering och licenser, folkbokföringsadress, e-post till målsman och uppgifter om senaste betalning av medlemsavgift. Vid utträde kan du begära att uppgifterna raderas.

Kansliet

Lagen och medlemmarna får stöd av Betsela IFs kansli med följande:

- Bokning, kontakter, information, svarar på frågor mm.
- Medlemsregister, laget.se, Fogis. Uppdaterar, ordnar inloggning och information till den som behöver.
- Administrering, fakturering, betalningar, lagens konton mm. Kontakten med föreningens kassör.
- Förberedelser för möten/tillställningar mm.
- Föreningens kontakt.



Grupper och representanter

Det finns ett antal grupper som varje lag ska ha en representant i. De grupperna hjälps åt med gemensamma frågor i föreningen och därför behöver representation från alla. I nedanstående grupper ska varje lag ha minst en representant (samma förälder kan inte representera två lag i en grupp):

Styrelsen

Enligt § 25 i Betsela IFs stadgar består styrelsen av ordförande som väljs av årsmötet (2025 – Jan Broman). Övriga ledamöter utses av varje lag/sektion inom föreningen och presenteras och fastställs på årsmötet. De ledamöter som utses ska aktivt delta i styrelsearbetet gällande att leda och planera arbetet i föreningen utifrån fastställda stadgar och riktlinjer. Avgår ledamot före mandattidens utgång inträder ersättare som utses av ledamotens lag t.o.m. nästföljande årsmöte. Om ett lag väljer att inte utse en styrelseledamot kan laget komma att strykas ur föreningen, detta beslutar årsmötet om. Styrelsen sammanträder en gång i månaden.

Styrelsen är beslutsfattare för föreningen, men är inte sakkunnig i alla frågor som rör föreningen. Styrelsen ser därför att lagen tar kontakt med sin styrelserepresentant när det finns behov av att uppmärksamma styrelsen på aktuella frågor och på förslag om hur man vill utveckla arbetet i föreningen.

Sponsorgruppen

Sponsorgruppen består av en till två representanter från varje lag i föreningen – en sammankallande ska finnas för gruppen (2025 – Katarina Hägglund Lindberg). Representanterna i Sponsorgruppen träffas regelbundet, men det främsta arbetet sker efter avslutad säsong inför nästkommande, arbetet sker enligt ett planerat årshjul. Som representant i sponsorgruppen förväntas du delta på de möten du kallas till, samt jobba med att dra in sponsorpengar till klubben genom försäljning av sponsoravtal.

I sponsorgruppen ska man verka för att föreningens sponsorer känner förtroende mot Betsela IF samt ge återkoppling om vad sponsorernas medel används till. Gruppen samverkar med styrelsen i allt arbete. Allt arbete sker på uppdrag av styrelsen, gruppen tar inga egna beslut som inte är samverkade först.

Ågläntangruppen

Ågläntangruppen består av en till två representanter från varje lag i föreningen – en sammankallande ska finnas för gruppen (2025 – Sofia Brander). Gruppens ansvar är att strukturera upp arbetet på Ågläntan, Betselas hemarena, under varje säsong. Gruppen ska inte utföra arbetet på Ågläntan, utan se över vad som behöver göras under uppstart, underhåll under sommaren samt stängning och sedan delegera ut uppgifterna till- och inom lagen. Gruppen samverkar med styrelsen i allt arbete. Allt arbete sker på uppdrag av styrelsen, gruppen tar inga egna beslut som inte är samverkade först.



Klädgruppen

Klädgruppen består av en till två representanter från varje lag i föreningen – en sammankallande ska finnas för gruppen (2025 – Ida Andersson). Gruppens ansvar är att tillsammans med de andra lagen fördela matchställkläder under säsongen samt hålla inventeringen av matchställen för föreningen. Vidare är gruppen föreningens kontakt med Team Sportia (för samarbete gällande dressar/matchkläder och klubbportalen) samt tryckeriet 7:1. Gruppen samverkar med styrelsen i allt arbete. Allt arbete sker på uppdrag av styrelsen, gruppen tar inga egna beslut som inte är samverkade först.

Föräldrar

Betsela IFs förväntningar på dig som förälder är:

- Föräldrar ska ta del av information som kommer från föreningen och det lag som barnet/ungdomen tillhör och förväntas ställa upp på aktiviteter som gynnar det egna laget och föreningen.
- Föräldrar förväntas närvara när ledarna kallar till föräldramöte.
- Betala spelarens medlems- och träningsavgift.
- Föräldrarna ska se till att barnen kommer i tid till träningar/matcher med rätt kläder/utrustning och se till att det meddelas i god tid om man inte kan komma till träning, match eller andra aktiviteter.
- Ansvara för att barnen/ungdomarna färdas till och från träningar/matcher i enlighet med föreningens trafikpolicy.
- Fokusera på att ditt barn har roligt, trivs och mår bra, uppmuntra sedan till fortsatta ansträngningar för att nå personlig och idrottsmässig utveckling.
- Låta föreningens ledare ansvara för fotbollen och respektera deras beslut.
- Ej ifrågasätta laguttagningar eller träningar.
- Respektera domarens beslut – se domaren som en vägledare.
- Lära barnen/ungdomarna att hantera resultat och domslut på ett sportsligt och korrekt sätt.
- Att förstå att beröm skapar bättre spelare än kritik.
- Uppmuntra alla spelare, inte bara ditt eget barn.
- Skrik inte ut instruktioner och förmaningar från läktaren.



Ekonomi

Enligt Betsele IFs stadgar § 1 bär varje lag eller sektion sina egna kostnader samt bidra till föreningens ekonomi på det sätt som årsmötet beslutar.

Alla större utgifter (över 15 000kr) som skall tas från lagets konto skall meddelas i förväg till styrelsen för att ekonomiansvarige ska kunna ha kontroll på likviditeten i föreningen. All fakturering sker via kansliet.

Medlemsavgifter 2024 - t.v.

Medlemsavgifter ses över och fastställs årligen av årsmötet.

Årsvis medlemsavgift

Familj 500 kr

Enskild medlem 300 kr

Medlemsavgiften ska bidra till att täcka gemensamma kostnader, avgifter till förbundet, gemensam utrustning, anläggningar m.m.

Avgiften betalas innan sista januari varje år. Betalas in till huvudkassan.

Träningsavgifter 2025 - t.v.

Beslutas av styrelsen.

Årsvis träningsavgift:

F 8-9 300 kr

F10-13 500 kr

F14-Dam 1000 kr

Träningsavgiften går till lagen. Betalas innan sista mars varje år. Träningsavgiften ska inte vara en orsak till att en enskild spelare inte ska kunna delta i verksamheten, och i enskilda fall kan undantag eller anpassningar beviljas av styrelsen.

Lagen kan själva besluta om extra träningsavgift för futsal.

Huvudkassa

Huvudkassan är föreningens konto. Varje år beslutas föreningens budget gällande huvudkassan av årsmötet. I huvudkassan finns intäkter och utgifter som ska täcka föreningens omkostnader under året.

Föreningen kan ta på sig ett antal gemensamma arbeten eller försäljningar, för att bidra till huvudkassan så att föreningen kan bedriva sin verksamhet. Samtliga lag skall ställa upp på dessa i förväg planerade arbeten. Gemensamma arbeten och andra arbetsförfrågningar av övergripande karaktär koordineras och fördelas av styrelsen.



Föreningens ekonomi delas in och redovisas i följande kostnadsställen i bokföringen:

Lagen

Målvaktsgruppen

Huvudkassa/admin

Kansli

Utbildning

Ågläntan

Arvodering

Föreningens generella förhållningssätt är att viss arvodering kan utgå till tränare av representationslag, kassör eller andra svårrekryterade funktioner. Styrelsen beslutar om ersättning för utlägg i varje enskilt fall.

Omkostnader för tränare

Om tränarutbildning som föreningen rekommenderar enligt policyn hålls på annan ort än Lycksele ska deltagare ersättas för kostnader gällande milersättning och boende. Ersättningen gäller 25kr/mil samt schablonbelopp för boende om 500kr från huvudkassan och 500kr från lagkassan per natt. Detta under förutsättningar att tränarutbildningen inte kan hållas i Lycksele. Styrelsen ska meddelas om tränare deltar på utbildning på annan ort då det medför kostnader för föreningen.

Omkostnader för spelare

I de yngre åldrarna så förekommer det inte så mycket större omkostnader kring enskilda spelare. Från och med det år som spelarna fyller 14 år ges möjlighet att delta i olika spelarutbildningar som fotbollsförbundet i Västerbotten arrangerar. Till en början kan spelarna anmäla sig till öppna läger, dessa får spelarna bekosta själva alternativt att kostnaden tas från lagkassan. Om en spelare blir uttagen till Västerbottens länsdrag och därmed kallas till spelarläger så står föreningens huvudkassa för hälften av anmälningsavgiften och spelaren själv får stå för hälften. Kansliet ombesörjer betalning av dessa poster samt fakturerar aktuella spelare.

Vid övergång till damlaget

När yngre spelare går över till damlaget ska det från befintlig lagkassa övergå 1500kr/spelare till damlagets lagkassa, bl.a. för att täcka ökade kostnader som tillkommer vid spel i seniorserie.



Utbildning och utveckling

Utbildningar

Föreningens mål är så många tränare som möjligt ska genomgå träningsutbildningarna som finns tillgängliga via Västerbottens fotbollsförbund och Svenska fotbollsförbundet - dock ska minst en tränare per lag ha genomgått grundutbildning.

Minst 1 tränare i föreningen ska ha genomgått målvaktstränarutbildning.

Domarutbildning

Betsele IF samverkar varje år med Västerbottens fotbollsförbund för att tillhandahålla domarutbildning 3v3, 5v5 och 7v7. Varje år ska årgången för flickor som är 12-13år genomgå domarutbildningen som ett led i sin fotbollsutbildning. De som sedan är intresserad av att döma fotbollsmatcher måste delta på utbildningen varje år för att få fortsätta döma.

Efter att ha deltagit på domarutbildningen första gången får man döma tillsammans med en kamrat de första två matcherna – då bekostar huvudkassan den ena domarkostnaden. Detta i syfte att öka tryggheten i att börja döma fotboll.

Tränar-/ledarträffar

Styrelsen bjuder 1ggr/termin in till en tränar-/ledarträffar. Syftet med träffarna är att alla tränare och ledare ska få möjlighet att hålla sig uppdaterad om föreningens arbete samt dela erfarenheter och upprätthålla samarbete mellan lagen.

Uppstart av nya lag (6-åringar) via "Prova-på-fotboll"

Varje år har Betsele IF som mål att starta upp ett nytt flicklag för 6-åringar (förskoleklass) via "Prova-på-fotboll". Varje år ansvarar laget som har flickor som är 10 år för att anordna i "Prova-på-fotboll" Styrelsen ska bidra med förväntas dokument till nya lag, samt erbjuda sig att representera föreningen vid behov av uppstart vid nya lag. Kansliet är behjälplig med annonsering.

Spelarutbildningsplan

Betsele IF utgår från Morömodellen gällande vägledningen för spelarutbildningsplan, se sid. 10-19.



FOTBOLLSGLÄDJE - 6-7år/3 mot 3

Allmänt

- Fokusera på rörelseglädje
- Använd leken som metod i en trygg och utmanande miljö
- Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att även delta i andra idrotter
- Låt spelare växla positioner under träning och match

Förväntning på ledare

- Använd Betseles policy och riktlinjer som styrdokument
- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och inspirera spelarna.
- Se till att alla spelare utvecklas genom stimulans i tränings- och matchsituationer
- Att vara engagerad och att bry sig om spelarna som individer
- Lära spelaren att bli en bra lagkompis och ha en hög moral gentemot gruppen
- Att vara tydlig och ärlig i kommunikation med spelare och föräldrar
- Vara ett föredöme för spelarna i laget
- Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare

Förväntningar på spelare

- Att respektera och uppträda juste mot medspelare, motspelare, ledare och domare
- Att använda ett vårdat språk i alla situationer
- Att motarbeta all mobbing och rasism
- Att uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och Betsele IF
- Träna regelbundet
- Kom i god tid till träning och med rätt utrustning
- Meddela tränaren om du har förhinder till träning eller match så tidigt som möjligt

Match

- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar tre avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela i lagen efter det
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försök och göra sitt bästa
- Låt spelare testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelare lösa matchsituationer

Träningar

- 1-2ggr/v under fotbollssäsong – träningen omfattar 60 minuter
- Träning under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras.



Träningsinnehåll

- Färdighetsövning
- Smålagsspel
- Lek
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordnings

1. Koordination
2. Snabbhet
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Ålder	6-7 år	Spelform	3 mot 3
Bollstorlek	3	Matchtid	4 x 3 min
Yta	15 x 10 m	Målstorlek	1 x 1 m



FOTBOLLSGLÄDJE – 8-9år/5 mot 5

Allmänt

- Fokusera på rörelseglädje
- Använd leken som metod i en trygg och utmanande miljö
- Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att även delta i andra idrotter
- Låt spelare växla positioner under träning och match

Förväntning på ledare

- Använd Betseles policy och riktlinjer som styrdokument
- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och inspirera spelarna.
- Se till att alla spelare utvecklas genom stimulans i tränings- och matchsituationer
- Att vara engagerad och att bry sig om spelarna som individer
- Lära spelaren att bli en bra lagkompis och ha en hög moral gentemot gruppen
- Att vara tydlig och ärlig i kommunikation med spelare och föräldrar
- Vara ett föredöme för spelarna i laget
- Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare

Förväntningar på spelare

- Att respektera och uppträda juste mot medspelare, motspelare, ledare och domare
- Att använda ett vårdat språk i alla situationer
- Att motarbeta all mobbing och rasism
- Att uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och Betsela IF
- Träna regelbundet
- Kom i god tid till träning och med rätt utrustning
- Meddela tränaren om du har förhinder till träning eller match så tidigt som möjligt

Match

- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar fyra avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela i lagen efter det
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försök och göra sitt bästa
- Låt spelare testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelare lösa matchsituationer

Träningar

- 1-2ggr/v under fotbollssäsong – träningen omfattar 60 minuter
- Träning under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras.



Träningsinnehåll

- Färdighetsövning
- Smålagsspel
- Lek
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, finta, utmana, bryta, pressa, markera

Anfallsspel: Spelbarhet

Försvarsspel: Försvarssida, press

Målvakt: Kasta boll, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordnings

1. Koordination 2. Snabbhet 3. Rörlighet 4. Styrka 5. Uthållighet

Ålder	8-9 år	Spelform	5 mot 5
Bollstorlek	3	Matchtid	3 x 15 min
Yta	30 x 20 m	Målstorlek	5 x 2 m



LÄRA FÖR ATT TRÄNA – 10-12år/7 mot 7

Allmänt

- Barnen utvecklar och förfinar alla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka
- Barnen börjar tycka om att öva färdigheter och att utmana sig själv
- Träningen är allsidig och vi uppmuntrar barnen att delta i andra idrotter
- Det är viktigt att träningen upplevs som rolig och utvecklande
- Låt spelarna växla positioner under träning och match

Förväntning på ledare

- Använd Betseles policy och riktlinjer som styrdokument
- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och inspirera spelarna.
- Se till att alla spelare utvecklas genom stimulans i tränings- och matchsituationer
- Att vara engagerad och att bry sig om spelarna som individer
- Lära spelaren att bli en bra lagkompis och ha en hög moral gentemot gruppen
- Att vara tydlig och ärlig i kommunikation med spelare och föräldrar
- Vara ett föredöme för spelarna i laget
- Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare

Förväntningar på spelare

- Att respektera och uppträda juste mot medspelare, motspelare, ledare och domare
- Att använda ett vårdat språk i alla situationer
- Att motarbeta all mobbing och rasism
- Att uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och Betsela IF
- Träna regelbundet
- Kom i god tid till träning och med rätt utrustning
- Meddela tränaren om du har förhinder till träning eller match så tidigt som möjligt

Match

- Lika speltid för alla. SvFF rekommenderar fyra avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt och dela i lagen efter det
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försök och göra sitt bästa
- Låt spelare testa olika positioner (även målvakt)
- Låt spelare lösa matchsituationer



Träningar

- 2ggr/v under fotbollssäsong – träningen omfattar 60 minuter
- Träning under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras.

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning individ
- Färdighetsövning lag
- Smålagsspel
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, bryta, pressa, markera, tackla

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelvändning, uppflyttning, väggspel

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning

Målvakt: Kasta boll, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik, palming, bryta djupledspassningar

Fysiska grundkvaliteter i prioritetsordnings

1. Snabbhet 2. Koordination 3. Rörlighet 4. Styrka 5. Uthållighet

Ålder	10-12 år	Spelform	5 mot 5
Bollstorlek	4	Matchtid	3 x 20 min
Yta	50 x 30 m	Målstorlek	5 x 2 m



TRÄNA FÖR ATT TRÄNA – 13-14år/9 mot 9

Allmänt

- Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelsen
- Perioden innebär en fysisk utveckling eftersom spelaren är i puberteten, men det kan såklart skilja sig från spelare till spelare
- Lusten att träna och lära är i fokus, därför är inlärningsmiljön viktig
- Spelarena börjar få ta mer ansvar för sin utveckling

Förväntning på ledare

- Använd Betselas policy och riktlinjer som styrdokument
- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och inspirera spelarna.
- Se till att alla spelare utvecklas genom stimulans i tränings- och matchsituationer
- Att vara engagerad och att bry sig om spelarna som individer
- Lära spelaren att bli en bra lagkompis och ha en hög moral gentemot gruppen
- Att vara tydlig och ärlig i kommunikation med spelare och föräldrar
- Vara ett föredöme för spelarna i laget
- Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare

Förväntningar på spelare

- Att respektera och uppträda juste mot medspelare, motspelare, ledare och domare
- Att använda ett vårdat språk i alla situationer
- Att motarbeta all mobbing och rasism
- Att uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för fotboll och Betsela IF
- Träna regelbundet
- Kom i god tid till träning och med rätt utrustning
- Meddela tränaren om du har förhinder till träning eller match så tidigt som möjligt

Match

- SvFF rekommenderar fyra avbytare per lag
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försök och göra sitt bästa
- Låt spelare testa olika positioner (även målvakt)
- Spela som vi tränar – matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelare lösa matchsituationer



Träningar

- 2-3ggr/v under fotbollssäsong – träningen omfattar ca 60 minuter
- Träning under vintern uppmuntras för de spelare som inte har andra idrotter eller vill träna mer. Samverkan med andra lag i föreningen uppmuntras.

Träningsinnehåll

- Färdighetsövning individ
- Färdighetsövning lag
- Smålagsspel
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, finta, utmana, bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd

Målvakt: Kasta boll, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik, palming, bryta djupledspassningar, utspark, boxa bollen, upphopp med fång/boxa bollen

Fysiska förutsättningar

Rörlighet, koordination, snabbhet i olika riktningar, reaktion, frekvens, styrka, uthållighet, knäkontroll, aerob och anaerob perception

Ålder	13 år	Spelform	9 mot 9
Bollstorlek	4	Matchtid	3 x 25 min
Yta	65 x 50 m	Målstorlek	6 x 2,2 m

Ålder	14 år	Spelform	9 mot 9
Bollstorlek	5	Matchtid	3 x 25 min
Yta	72 x 55 m	Målstorlek	6 x 2,2 m



TRÄNA FÖR ATT PRESTERA – 15-20+år/11 mot 11

Allmänt

- Uppfattningsförmågan förbättras och bidrar till att det finns goda möjligheter att utveckla spelförståelsen
- Perioden innebär en fysisk utveckling eftersom spelaren är i puberteten, men det kan såklart skilja sig från spelare till spelare
- Lusten att träna och lära är i fokus, därför är inlärningsmiljön viktig
- Spelarena börjar få ta mer ansvar för sin utveckling
- Fysisk träning och fotbollsträning sker samtidigt för att öka motivationen
- Delaktighet i beslut, både på och utanför planen, blir alla viktigare. Likaså behovet av kunskap i ämnen som exempelvis kost, idrottspsykologi och återhämtning.

Förväntning på ledare

- Använd Betseles policy och riktlinjer som styrdokument
- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och inspirera spelarna.
- Se till att alla spelare utvecklas genom stimulans i tränings- och matchsituationer
- Att vara engagerad och att bry sig om spelarna som individer
- Lära spelaren att bli en bra lagkompis och ha en hög moral gentemot gruppen
- Att vara tydlig och ärlig i kommunikation med spelare och föräldrar
- Vara ett föredöme för spelarna i laget
- Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare

Match

- Spelare med hög träningsnärvaro premieras vid laguttagning
- SvFF rekommenderar tre avbytare per lag
- Positioner renodlas
- Mer fokus på taktik
- Sträva efter så jämna matcher som möjligt
- Enkla rutiner och genomgångar
- Fokus på försök och göra sitt bästa
- Spela som vi tränar – matchen är ett inläringstillfälle
- Låt spelare lösa matchsituationer

Träningar

- 2-3ggr/v under fotbollssäsong – träningen omfattar ca 60 minuter
- Träning under vintersäsong erbjuds



Träningsinnehåll

- Färdighetsövning individ
- Färdighetsövning lag
- Spel
- Sammanfatta träningen med, vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?

Färdighetsinnehåll

Individ: Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, finta, utmana, bryta, pressa, markera, tackla, nicka, blockera

Anfallsspel: Spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd, positionering, djupledsspel spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse, positionsbyte

Försvarsspel: Försvarssida, täckning, uppflyttning, nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd

Målvakt: Kasta boll, rulla bollen, fånga bollen, fallteknik, palming, bryta djupledspassningar, utspark, boxa bollen, upphopp med fång/boxa bollen

Fysiska förutsättningar

Rörlighet, koordination, snabbhet i olika riktningar, reaktion, frekvens, styrka, uthållighet, knäkontroll, aerob och anaerob perception

Ålder	15-20+ år	Spelform	11 mot 11
Bollstorlek	5	Matchtid	15 år: 2 x 40 min, 16 år+ 2 x 45 min
Yta	105 x 56 m	Målstorlek	7,32 x 2,44 m



Laguttagning/Matchning

Vi organiserar vår idrott

Vi delar in vår idrott efter ålder. Med barnidrott avser vi i allmänhet idrott till och med tolv års ålder. Med ungdomsidrott avser vi idrott för tonåringar upp till och med 20 år. Med vuxenidrott avser vi idrott för dem som är över 20 år.

I barnidrotten leker vi och vi uppmuntrar barn till att allsidig träning. Barnets allsidiga idrottsutveckling är normgivande för verksamheten. Tävlning är en del av leken och ska alltid ske på barnens villkor.

I ungdomsidrotten och vuxenidrotten skiljer vi på prestationsinriktad tävlingsidrott och hälsoinriktad bredd- och motionsidrott.

I tävlingsidrotten är prestationsförbättring och goda tävlingsresultat vägledande. I den hälsoinriktade bredd- och motionsidrotten är trivsel och välbefinnande normgivande medan prestation och resultat är av underordnad betydelse.

Nivåindelning

I Betsele IF tränar spelarna med sitt årgångslag. Vid frågan om träning mellan lagen görs bedömning/samarbeten i dialog mellan tränare i både lagen tillsammans med spelare och vårdnadshavare. Viktigt att det görs för spelarens bästa och är en positiv lösning för spelare, båda lagen och föreningen.

Alla barn utvecklas olika. Mellan två olika barn som är födda samma år kan det skilja ett år kronologiskt medan den fysiska och psykiska utvecklingen kan skilja upp till fem år. Så långt det är möjligt ska träningen därför anpassas till den inlärningshastighet, kunskapsnivå och mognadsnivå den enskilde spelaren har. Alla behöver få lyckas och känna bekräftelse samt få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Det skapar spänning och glädje. I skolan får ett barn som är duktig i matte chansen att försöka sig på svårare tal. Det borde inte vara någon skillnad inom fotboll. På motsvarande sätt saknas anledning att sätta barn i situationer de inte har förutsättningar för att klara av, vilket ofta leder till att de slutar spela.

I större föreningar har man flera träningsgrupper även inom en årskull, eller samarbete mellan föreningar där det finns olika förutsättningar eller ambitionsnivå. Detta är inte möjligt i en mindre förening på en ort med endast en förening för fotbollsspelande tjejer.

I Betsele IF är varje träningsgrupp unik, både när det gäller antal och variation i kunskapsnivå. Betsele IFs vision är att flickorna ska fortsätta spela fotboll så länge som möjlig, vilket är en svår utmaning. Därför är det viktigt att träningen anpassas och att vi arbetar för att överbygga de strikta åldersindelningarna så att man känner samhörighet inom föreningen och mellan årgångslagen.



Vid träning mellan årgångslagen gäller följande:

- Det är spelarens val, ingen ska tvingas eller stoppas från träning mellan årgångslagen, men;
- Dialogen ska alltid först ske mellan tränare i respektive lag
- Träning mellan årgångslagen ska vara en extraträning. Det egna lagets träning går alltid först
- Träning mellan årgångslagen sker i första hand en ålderkull uppåt eller nedåt

Träningsnärvaro

Under vintersäsongen är det tillåtet att nedprioritera fotbollspelandet till förmån för annat idrottande. Allsidig träning är så länge som möjligt är bäst. Vill man spela futsal-serie gäller samma som för fotbollssäsongen.

Under fotbollssäsongen förutsätts man delta på de flesta träningar då man inte är sjuk, skadad, bortrest eller har skolarbete om inte annat överenskommit. Meddela tränarna frånvaro i så god tid som möjligt. Vid oregelbunden träning ökar skaderisken och gör det svårt för tränarna att planera träningen vilket kan leda till onödiga kunskapsluckor som tar tid och resurser från övriga spelare. Att man är med i ett fotbollslag innebär också att spelaren har ett ansvar för att övriga i gruppen trivs och får en givande verksamhet. Vi tränar sällan mer än 2-3 ggr per vecka vilket inte är mycket.

Toppning

Vi definierar toppning som "när en eller flera spelare får oacceptabelt mycket speltid i en match och detta görs medvetet av tränaren som ett led i att uppnå ett bättre resultat".

Toppning är inte tillåtet inom Betsela IFs ungdomsfotboll. Laguttagning kan dock, om tränaren anser det nödvändigt baseras på träningsflit men väl på match ska speltiden fördelas jämt så långt det är möjligt.



Inköp av träningsoveraller och matchtröja

Träningsoveraller

Träningsoveraller till spelare bekostas själva av medlemmarna alt. av lagkassan om lagen själva beslutar det.

Ledarnas dressar ska betalas av lagkassan.

Spelarnas träningsoveraller har röda tröjor och svart byxor.

Ledarnas träningsoveraller har röda tröjor och svart byxor fram tills spelarna är 15 år, efter det ska ledarnas overaller vara helsvarta – detta för att skilja ledare från spelare vid match.

Träningsoveraller beställs via Team Sportias klubbportal som är öppen under perioden 1/3-30/4 samt 1/8-30/9 (detta för att samordna beställningarna och minska tryckkostnader).

Året som sponsoravtalen förnyas (var tredje år – senast 2024) utgår ett dressbidrag till spelare och ledare från huvudkassan om 250kr/dress (både tröja och byxa). Pengarna återsöks från Kansliet.

Matchtröjor

Matchställströjor och målvaktströjor bekostas av huvudkassan och köps in via klädgruppen efter beslut av styrelsen – matchställströjorna delar föreningens spelare på.

Matchställssockor och shorts bekostas själva av medlemmarna alt. av lagkassan om lagen beslutar det.

Betseles färger är

Huvudfärgen är röd, andrafärgen är vit, svarta inslag kan finnas.

- Tröjan röd respektive vit för bortastället.
- Shorts röda till bägge ställen.
- Bortaställ har huvudfärg vit med röda inslag.
- Sockor skall vara röda i hemmastället och vita till bortastället.

Tryck på kläder

Samtliga träningskläder skall tryckas med samma design. På vänster bröstborg trycks föreningens logga. På höger bröstborg trycks spelarens initialer. Samma gäller för tryck på vänster ben. På matchkläder trycks logga på vänster bröstborg - inga namn trycks.

Vi undviker att sätta sponsorloggor på rumpan.

Tryck utförs av 7:1 och med dem beslutad grafisk profil.

Alla inköpta träningskläder ska anpassas för att räcka i minst två år.

Tryck på dressar och matchställ bekostas av föreningen, övriga tryck på ex. hoodies och ryggsäckar bekostas av medlemmarna.



Sponsring och avtal

Den mesta av sponsringen som sker inom Betsela IF går via sponsorgruppen (en liten del av sponsringen kring föreningen sker via styrelsen).

Lagen inom föreningen är inte tillåtna att själva ansöka om sponsorer då tidigare erfarenheter visat på stora orättvisor. Däremot är det fritt fram att ta på sig arbete och få in pengar till sitt eget lag på det sättet.

Avtal

TEAM SPORTIA:

Medlemsavgiften i Betsela IF berättigar till 15% rabatt på fotbollsutrustning/sport-bh/"medicinväske"-innehåll på sportbutiken Team Sportia. Som medlem ska du påtala i kassan på Team Sportia att du är medlem i Betsela IF för att erhålla din rabatt vid inköp av fotbollskläder/utrustning.

PUMA:

PUMA är märket på träningsställan och matchkläder. Betsela IF har avtal med Puma, och detta skall följas av föreningens lag vid inköp av skor och kläder. Alla lagens inköp går via Team Sportia Lycksele som är en av våra huvudsponsorer. Detta gäller alla nyinköp av match och träningsplagg from 2018.

I undantagsfall kan andra märken användas. När det gäller skor måste passformen få styra men så långt som möjligt skall Puma användas.

Sponsorpengar till lagen via TEAM SPORTIA + PUMA:

Betsela IF har ett specialavtal med Team Sportia och PUMA som innebär att alla lag (utom det nya årgångslaget) har 4000kr/år som de kan använda för inköp av PUMA-produkter hos Team Sportia. Ska dessa pengar användas av laget ska lagledaren uppge det i kassan på Team Sportia.

GOLDEN BAR:

Golden bar sponsrar varje lag i föreningen med 1000kr mat per säsong. När laget ätit på restaurangen uppger de att fakturan ska skickat till Betseles kansli. Laget måste uppge vilket lag det gäller så att kansliet kan betala från rätt kassa. När något av Betselalagen inbjuder till match, ska motståndarlaget upplysas om att det finns mat på Golden Bar att äta. Lagen uppger vid beställning att de mött ett av Betseles lag och får då 10% rabatt på hela beställningen.



Betsele IF:s trafikpolicy

Inom Betsele IF är vi medvetna om det särskilda ansvar det innebär med skjutsningar av barn och ungdomar till och från träning och match. Med detta som utgångspunkt ansvarar varje lag för att vidta extra försiktighet och nyttja färdmedel som har så hög säkerhet som möjligt.

Alla transporter i samband med föreningens verksamhet skall ske med erfarna förare och trafiksäkra moderna transportmedel. Gällande trafikbestämmelser ska följas. Vi anpassar hastigheten utifrån väglag. Vi uppmuntrar till samåkning i mesta möjliga mån. Vid transport till matcher där laget färdas uppdelat i olika färdmedel som t.ex. minibussar eller bilar åker vi samlat så länge inget annat överenskommits mellan förarna. Man ska se till att planera avfärd i god tid till innan matchstart, så att man är på plats minst 60 min före matchstart.

För seniorlag bör färdmedel som minibussar eller bilar köras av förare som inte ska spela match.

Alla som cyklar till och från idrottsverksamhet bör ha cykelhjälm. Alla under 15 år skall (enligt lagstiftning fr.o m 1 januari 2005) ha cykelhjälm.



Betsele IF:s policy gällande tobak, alkohol, narkotika och dopingpreparat

Denna policy beskriver hur vi vill ha det i samband med träning, match, cup och läger bedrivna i vår regi. Policyn riktar sig till ledare och ungdomar som är engagerade i BIF. Den riktar sig dessutom till övriga medföljande i samband med aktiviteter anordnade av BIF eller andra aktörer.

Tobak

Tobak innefattar både snusning och rökning. Åldersgränsen är enligt svensk lag 18 år. Vi tillåter inte att våra ungdomar under 18 år använder tobak under eller i anslutning till träning, match eller annan föreningsverksamhet.

Alkohol

Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller spelare i samband med vår verksamhet som t.ex. träningar och matcher eller resor till och från dessa.

Narkotika och doping

Narkotika är förbjuden i enlighet med svensk lag. All form av dopning är förbjuden i enlighet med idrottens regler. Vi accepterar inte att någon använder narkotika eller dopingpreparat.

Ansvar

Det skall vara naturligt för varje föreningsmedlem, ung som gammal, att påpeka när man ser överträdelse från vår policy. Det är viktigt att de vuxna i föreningen är goda förebilder för våra barn och ungdomar. Ledare skall aldrig prata positivt om droger eller alkohol. Vid överträdelser från denna policy kommer styrelsen att vidta åtgärder.



Betsela IF:s riktlinjer och rutiner gällande registerutdrag

Från 1 januari 2020 ska alla idrottsföreningar inom Riksidrottsförbundet (RF) kontrollera begränsat registerutdrag för ledare som har kontinuerlig kontakt med barn.

Följande gäller för Betsela IF

- Samtliga ledare/tränare som har kontakt med barn (alla under 18 år) skall beställa utdrag hos polisen. Ledare mellan 15-18 år behöver målsmans hjälp.
- För nya ledare gäller att utdrag ska uppvisas innan man påbörjar sitt ledaruppdrag.
- För ledare som har uppdrag i klubben gäller att utdrag ska uppvisas vartannat år.
- Ordförande och kanslist är ansvariga för kontrollen i föreningen, styrelsen följer upp detta 1ggr/år.
- Ledare som vägrar uppvisa utdrag ur registret, alternativt uppvisar någon form av belastning kommer inte att godkännas som ledare.



Betsele IF:s policy för rutin vid kränkande särbehandling och trakasserier

Betsele IF ska vara en trygg förening. Det uppnår vi genom att respektera varandra. Inom föreningen ska det råda god och öppen stämning och ge plats för olikheter samt alla blir sedda och hörda.

Vi ska vara måna om varandra inom föreningen och använda varandras kunskap och förebygga att ingen blir utanför föreningens gemenskap.

Alla tränare/lagledare/styrelsen är ansvariga att omedelbart agera när de blir vittnen till eller får information om misstänkt kränkande särbehandling eller trakasserier.

Vi har alla ett ansvar att uppträda på ett bra och respektfullt sätt mot varandra. Betsele IF ska ha en stående punkt på tränarträffar om särbehandling och trakasserier.

När problem/misstankar uppstår, vad gör jag?

- Om jag blir utsatt för kränkande särbehandling/trakasserier ska jag i första hand vända mig till min tränare eller lagledare.

Åtgärder för tränare/lagledare/styrelse

- Handlingsplan
- Tillsägelse

Exempel på kränkande särbehandling och trakasserier

- När någon gör eller säger något och det blir förlöjligt.
- Blir behandlad som luft.
- Oönskade förslag med sexuell anspelning eller tafsande.
- Via sociala medier eller SMS skickar meddelande eller bilder som har i avsikt att kränka/förnedra.
- Kallad för elaka saker inför andra.
- Sabotera eller försvåra för någon.
- Förfölja, hota eller skapa rädsla.



GDPR

Betsele IF behandlar våra medlemmars personuppgifter enligt följande principer.

Ändamålsbegränsning - samlar bara in uppgifter för specifika ändamål och behandlar inte uppgifterna senare för ett annat ändamål.

Uppgiftsminimering - samlar bara in uppgifter som är relevanta för ändamålet.

Korrekthet - se till att ha korrekta uppgifter och uppdatera dem vid behov.

Lagringsminimering - spara inte uppgifterna längre tid än nödvändigt.

Information till medlemmar.

- Vem som är personuppgiftsansvarig.
- Vilka personuppgifter vi behandlar.
- Varför vi behandlar dessa personuppgifter.
- Vilka mottagare som ska ta del av uppgifterna.
- Om vi tänker överföra personuppgifter till ett så kallat tredjeland (land utanför EU/EES).

Information om medlemmens rättigheter.

- Få tillgång till sina personuppgifter.
- Få felaktiga personuppgifter rättade.
- Få sina personuppgifter raderade om uppgifterna inte längre är nödvändiga.
- Få veta hur länge ni kommer lagra uppgifterna.
- Lämna in klagomål till integritetsskyddsmyndigheten.

Betsele IF:s policy för hållbarhet inom energi och miljö

Betsele IF vill bidra till ett hållbart samhälle och arbetar därför med att ta ansvar i beslutsfattande när det gäller frågor om energi och miljö.

Styrelsen använder sig av Svenska fotbollsförbundets "Energi- och miljöpolicy för svensk fotboll" när det kommer till beslut om hemarenan Ågläntan, vid inköp av utrustning/material till föreningen samt vid frågan om transporter.

Inom föreningen har vi samarbeten mellan lagen där utrustning/bollar/fotbollskläder/skor går i arv mellan lagen och spelare för att effektivisera både ekonomi och resursanvändning.