

HÄGERSTEN SK
POLICY FOTBOLL
UNGDOM & SENIORER
2012



Hägersten SK:s ambition är att vara en välskött förening med en sund inställning till ungdomsidrott. Ungdomsverksamheten ska bedrivas enligt den policy som nedanstående rubriker och följande punktlister (*En ledare...*, *Att vara förälder...* och *Som spelare...*) sammanfattar. Föreningens ambition är att alla som, på ett eller annat sätt, är delaktiga i Hägersten SK:s verksamhet ska känna till policyn. Det är styrelsens ansvar att se till att den efterlevs.

Mål

Vi vill hos barnen skapa ett genuint intresse för fotboll och lagidrott. Ett intresse som kan bidra till att skapa en sund livsfilosofi och som kan ligga till grund för en social ansvarskänsla. En förutsättning för att åstadkomma detta är stora organisatoriska resurser. Förutom duktiga ledare, krävs även föräldrainsatser för att nå det uppsatta målen.

Utbildning

För att barnen ska utvecklas till bättre fotbollsspelare ska det inom varje lag finnas en långsiktig planering av tränings- och tävlingsverksamheten. Denna planering ska ske både för spelare och ledare. Alla ledare ska beredas möjlighet till utbildning.

Matcher

Det är viktigt att matcher betraktas som ett led i fotbollsutbildning och inte en jakt på kortsiktiga framgångar. Matcherna ska fungera som en stimulans till den fortsatta träningen och det är därför viktigt att alla får spela matcher, dock kan hänsyn tas till visat intresse och närvaro vid träningar.

Utrustning

Föreningen förser varje lag med sjukvårdsväska, matchtröjor, målvaktsbyxor och målvaktshandskar. Ungdomskommittén tar varje år fram träningskläder (t.ex. overall, t-shirt, väska, mössa, strumpor m.m.) till självkostnadspris.

Styrelsen Hägersten SK



EN LEDARE I HÄGERSTEN SK SKA...

- Vara ett föredöme för spelare och andra ledare
- Instruera spelarna på ett positivt sätt under träning och match
- Se till spelglädje (i äldre åldersgrupper även spelkvalitet) före matchresultat
- Ge alla en möjlighet att finna sin plats i laget genom att spela på olika platser
- Anpassa verksamheten till spelarnas behov och mognad. Ha tålamod och förståelse för att alla utvecklas olika fort
- Låta alla som tränar bli uttagna till match och alla som blir uttagna få spela
- Verka för Rent Spel och låta domaren döma
- Påtala vikten av att sköta sin hygien efter match och träning
- Representera Hägersten SK ute på matcher och turneringar på ett klanderfritt sätt. Bära Hägersten SK:s utrustning när du representerar klubben
- Motverka mobbning och rasism samt visa intresse för barnens skolarbete

ATT VARA FÖRÄLDER I HÄGERSTEN SK

- Stöd ditt barn genom att uppmuntra och visa intresse för laget
- Lär ditt barn att hårt arbete och att alltid göra sitt bästa är viktigare än seger, på det viset kan ditt barn alltid bli en vinnare
- Låt barnen sätta sina egna mål. Spelarens förväntningar är inte alltid lika höga som dina. Barn spelar fotboll för att det är roligt
- Uppmärksamma bra spel vare sig det är ditt barns lag eller motståndarlaget som står för det. Heja alltid på ett positivt sätt
- Hjälp spelaren att komma i tid och rätt utrustad till match och träning. Meddela alltid frånvaro till ledare
- Ledarna är oftast föräldrar, precis som du. De ställer upp frivilligt för att ge ditt barn en positiv idrottsupplevelse
- Alla domare gör sitt bästa. Ingen kan se allt. Låt domaren döma matchen
- Ditt uppträdande präglar andra människors och föreningars bild av Hägersten SK
- Coacha inte laget från sidlinjen eller läktaren (ledarna och spelarna på ena långsidan, föräldrarna på den andra)
- Vid feber, halsont eller skada ska barnet inte spela fotboll



SOM SPELARE I HÄGERSTEN SK SKA JAG TÄNKA PÅ ATT...

- Vara en god kamrat och respektera mina medspelare och motståndare även utanför fotbollsplanen
- Lyssna på mina ledare och följa de instruktioner de ger
- Komma rätt klädd till träning och match och glöm inte benskydd
- Komma i rätt tid och att alltid meddela ledare när jag inte kan delta i träning, match eller annan aktivitet
- Spela ett Rent Spel och inte fuska till mig fördelar
- Inte gnälla på domaren
- Tacka motståndare och domare efter matchen
- Representera klubben med stolthet
- Skolarbetet alltid kommer i första hand
- Spelglädje och att alltid göra mitt bästa är viktigare än matchresultatet



FADDERVERKSAMHETEN FÖR LEDARE

Ungdomsledare (tillsammans med ett antal spelare) ska minst en gång per säsong vara med på en träning för åldersgruppen *under*, för att dela med sig av erfarenheter och ge tips på övningar eller annat.

Ungdomsledare (tillsammans med ett antal spelare) ska minst en gång per säsong vara med på träning i åldersgruppen *över*, för att själv få tips. Då bör träningen anpassas så att de ledare som håller i den kort kör igenom olika övningar laget kört för att den besökande tränaren ska få så många tips som möjligt.

Fadderverksamheten gör att det blir bättre kontakt mellan ledarna i olika åldersgrupper. Det blir lättare att utbyta erfarenheter och få råd om praktiska saker m.m.. Datum för ”studiebesöken” bör vara klara senast 15 april.

ÄT RÄTT

Det är viktigt för fotbollsspelare att äta rätt. Fotbollsspelare behöver energi och näring från mjölk, kött, fisk, grönsaker, frukt och bröd. Fett är också viktigt – i lagom mängd och av olika sorter.

Det är även viktigt att dricka ordentligt före, under och efter träning och match. Även mellanmål är viktigt. Har du tränat eller spelat match är det bra att ta en frukt.

NOLLTOLERANS

Fr.o.m. 2006 har nolltolerans införts inom stockholmsfotbollen. Detta innebär att regelverken kommer att följas strikt. Matcher utan matchvärdar ställs in och svordomar ger omedelbart utvisning osv. Häftena *Vett och etikett för idrottsföräldrar* och *Sila snacket* är delar i denna satsning, se nästa sida.

VETT OCH ETIKETT FÖR IDROTTSFÖRÄLDRAR

Någonting händer med många av oss föräldrar när vi ser våra barn tävla.

Plötsligt kan sansade vuxna förvandlas till adrenalinstinna vildar som skriker och tjoar som om det vore VM-final, när det är match mellan 8-åringar i kvartersserien. Det kan vara vuxna som tvingar barnen att delta fast de inte vill och medvetet eller omedvetet försöker uppfylla sina egna drömmar genom barnen.

Åtta av tio barn tycker trots allt att deras föräldrar sköter sig ganska bra, men var femte pojke mellan 8 och 12 år känner en negativ press från sina föräldrar i samband med idrott.

I boken *Vett och etikett*, som alla föräldrar till barn i åldern 7–12 får, varvas goda och dåliga exempel ur verkligheten med forskning och fakta om barn och idrott. Den ska användas som studiematerial i föräldragrupper, men kan även läsas hemma i soffan – eller varför inte ge den till någon som behöver.

SILA SNACKET

Under senare år har språkbruket försämrats både på idrottsplatsen och i skolan, liksom i samhället i övrigt. Nya svordomsvanor får genomslag även på fotbollsplanen, där antalet bestraffningar (varningar, utvisningar, avstängningar) ökar i åldrarna 12–20 år. Ledare, spelare, publik m.fl. i fotbollens värld använder allt oftare ett oacceptabelt språkbruk – ett språk späckat med svordomar, könsord och kvinnoförnedrande uttryck.

Sila Snacket, som alla spelare från 13 år och uppåt får, är avsedd att belysa användningen av de s.k. fula orden i språket, dvs. hur de används på idrottsplatsen, i skolan och ute i samhället av både barn och vuxna. Häftet vill få oss att tänka till och hyfsa vårt språkbruk i ett samhälle där vi vill att respekt, kamratskap och allmänt hyfs är ledorden i stället för hat, könsförnedring och respektlöshet. *Sila Snacket* går inte ut på att få folk att sluta svära. Svordomar är ett naturligt inslag i alla språk, och har en given plats även i svenskan. Men vi måste inse effekterna av att använda fula ord och i stället skapa en trevligare stämning i umgänget mellan människor.

HÄGERSTEN SK – ORGANISATION

Ordförande: Per Åfeldt

Bostad: 08-646 77 76, Mobil: 070-670 72 34

Kassör: Kenneth Hamberg

Bostad: 08-19 11 87, Mobil: 070-577 98 40

Sekreterare: Kennet Gabrielsson

Mobil: 0722-53 77 44

Rent Spel-ansvarig: Per Åfeldt

Bostad: 08-646 77 76, Mobil: 070-670 72 34

Utbildningsansvarig: Per Strand

Bostad: 08-97 37 81, Mobil: 0701-84 50 51

Ungdomsansvarig: Hans Kristian Olander

Mobil: 0736-29 79 06

Kontaktman S:t Erikscupen: Hans Kristian Olander

Mobil: 0736-29 79 06

A-lag Dan Hasselblad, Mobil: 073-092 60 04

E-mail: sockerdricka5@hotmail.com

Ungdomslag

P-94/95 Hans Kristian Olander, Mobil: 0736-29 79 06

P-96 Martin Svensson, Mobil: 0707-64 05 01

P-98 Joakim Engberg, Bostad: 08-97 65 31, Mobil: 0768- 20 24 15

P-99 Felix Forslund-Bergfeldt, Mobil: 073-595 25 99

P-00 Laila Hell, Bostad: 08-645 00 91, Mobil: 076-117 29 99

P-01 Jonas Niklasson, Bostad: 08-744 10 84, Mobil: 0703-14 54 19

P-02 Jaja Iljas, Bostad: 08-646 04 79, Mobil: 0707-44 04 79

P-03 Jocke Lindén, E-mail: mycke@home.se

PF-04 Jerome Uliana, Mobil: 070-999 83 35

PF-05 Håkan Jorefors, Mobil: 076-248 77 12

FS Fredrik Karlsson, Bostad: 08-464 99 03, Mobil: 0738-05 86 77

POLICY HÄGERSTEN SK, SENIORER

- Kom i tid till träning och matcher, (ombytta till träning 15 min innan)
- Meddela alltid någon av ledarna om man ej kommer till träningarna
- Kom till match och träning med rätt utrustning (hägerstenskläder, fotbollsskor och löparskor)
- Ingen alkohol 24 timmar innan match/träning
- Ställ upp på olika arrangemang som klubben ordnar
- Visa hänsyn till motspelare och domare även när man sitter i publiken
- Utse ett spelarråd senast 31/3.
- Betala medlemsavgift senast 28/2.

HSK – KLÄDER 2012

Vi kommer under säsongen ha öppet för klädförsäljning en fast dag och tid varje vecka. Under lov och vid enstaka tillfällen kommer klädförsäljningen att vara stängd.

Plats: Klubblokalen (Medborgarhuset)

Veckodag: Tisdagar

Tid: 19.00-20.00

Vara	Storlekar	Pris
Strumpor	31-33, 34-36, 37-39, 40-42, 43-45	60:-
Knickers	130, 150, 170, JR	150:-
Shorts	130, 150, 170, S, M, L, XL	120:-
T-shirt	120, 140, 160, XS, S, M, L, XL	100:-
Collegeoverall	120, 140, 160, XS, S, M, L, XL	250:-
Vindjacka	120, 140, 160, S, M, L, XXL	250:-
Mössa	One size	100:-
Keps	One size	100:-
Väska	One size	200:-
Ryggsäck	One size	150:-
Vattenflaska	One size	20:-

Beställningssortiment (OBS! Lång leveranstid)

Adidasoverall byxa	140, 152, 164, 176, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	400:-
tröja	140, 152, 164, 176, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9	500:-

För ytterligare information, kontakta någon av ledarna i föreningen.



- din totalleverantör

Jakobsdalsvägen 13, 126 53 Hägersten

Tel. 08-775 30 01, Fax. 08-775 30 09

e-mail. info@me-produkter.com

www.me-produkter.com



Hägersten SK · Box 25 · 129 21 Hägersten

E-post: hagerstensk@hotmail.com

Webbplats: www.hagerstensk.se

Plusgiro: 197507-7