

IF BROMMAPOJKARNAS AKADEMI

# FÖRVÄNTNINGAR PÅ DIG SOM SPELARE

---



## Innehåll

|  |   |
|--|---|
| Om den här skriften .....  | 2 |
| Att vara del av Akademin .....                                       | 3 |
| Målsättning för Akademin .....                                       | 3 |
| Vem finns Akademin till för? .....                                   | 3 |
| Mitt liv som fotbollsspelare .....                                   | 4 |
| Allmänna förväntningar på dig som spelare .....                      | 5 |
| Spelaren ansvarar för sin egen utveckling .....                      | 5 |
| Främlingsfientlighet, mobbing, diskriminering och kriminalitet ..... | 5 |
| Sund livsstil.....   | 5 |
| Övrigt.....  | 5 |
| Förväntningar på dig som spelare vid träning och match .....         | 5 |
| Avslutning .....   | 6 |
| Överenskommelse .....  | 7 |

## Om den här skriften

För de allra flesta är det någonting helt nytt att vara del av en Akademi. Vi vet om att mycket kan kännas nytt och att man kanske till och med är lite osäker i början. Kanske till och med lite nervös över vad som komma skall.

För att förenkla för dig som spelare har vi satt ihop den här skriften om vad vi som klubb har som förväntningar på dig. Skriften fungerar lite som ett regelverk, men också som en sorts vägledning hur du enklast lyckas som fotbollsspelare.

Läs igenom skriften noggrant, gärna med en kompis eller en förälder. Är det någonting som du inte förstår hänvisar vi till våra tränare, de kan hjälpa dig att förklara innehållet. Mycket nöje!

## Att vara del av Akademin

Innan vi går in på vilka förväntningar vi har av dig som spelare tänkte vi förklara för dig vad det innebär att vara del av IF Brommapojkarnas Akademi:

- Vi vill bedriva en målinriktad fotbollsutbildning med långsiktig och individuell planering.
- Vi vill värna om kombinationen fotboll - skola och ha ett nära samarbete med våra profilsolor (Alviksskolan och Bromma Gymnasium).
- Vi vill bedriva en allsidig träning med motiverade och kunniga tränare/ledare och basera vår träning på BP:s Utvecklingsmodell.
- Vi vill ta hänsyn till spelarens behov och ge möjlighet till utveckling i den takt som passar var och ens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar.
- Vi vill ha individuella samtal med spelaren minst två gånger per år. På dessa utvärderas spelarens utveckling och målsättning.
- Utvärdering av truppen sker årligen.

## Målsättning för Akademin

- Vi vill producera högkvalitativa elitspelare som kan prestera på högsta nivå, såväl nationellt som internationellt.
- Vi vill vara det självklara valet för de mest talangfulla spelarna i Stockholmsområdet.
- Vi vill fortsätta vara den förening i Sverige som tillhandahåller flest spelare till våra ungdomslandslag.
- Vi vill kunna utveckla varje individuell spelare och ledare till sin fulla potential.

- Vi vill att våra lag ska kunna mäta sig med de allra bästa föreningarna i Europa.

## Vem finns Akademin till för?

Vi finns till för de spelare som har höga ambitioner med sitt fotbollsspel, de spelare som identifierar sig med att vara fotbollsspelare. Som spelare i BP:s Akademi kan man hålla på med andra idrotter, men vi tror att vår verksamhet passar bäst för de spelare som sätter fotbollen som nummer ett.

Vi finns till för de spelare som alltid vill mäta sig med de bästa samtidigt som man alltid gör sitt eget bästa vid varje sammankomst med laget. Vi finns till för de spelare som strävar efter att bli bättre och för de spelare som tror att de kan bli bättre med hjälp av de bästa tränarna för just din åldersgrupp.

Vi finns till för de spelare som tar ansvar för sin egen utveckling, de spelare som är självständiga och de spelare som kan planera sin tid. Vi finns till för de spelare som kommer väl förberedda till träning, samtidigt som de har koll på skolan och hinner vara med familj och vänner.

Vi finns till för de spelare som tål höga krav. Ofta kommer kraven inte bara från tränare och förening, utan även från spelare och föräldrar. Vi finns till för de spelare som kan hantera dessa krav samtidigt som man har roligt och tycker att det är kul att komma till träning och match.

Som spelare i BP:s Akademi får du vara med om upplevelser du aldrig skulle fått vara med om någon annanstans. Som spelare i BP:s Akademi kan dina drömmar få liv. Vi tror alltså att vi finns till för de spelare som strävar efter upplevelser och de spelare som vill uppfylla sina drömmar.

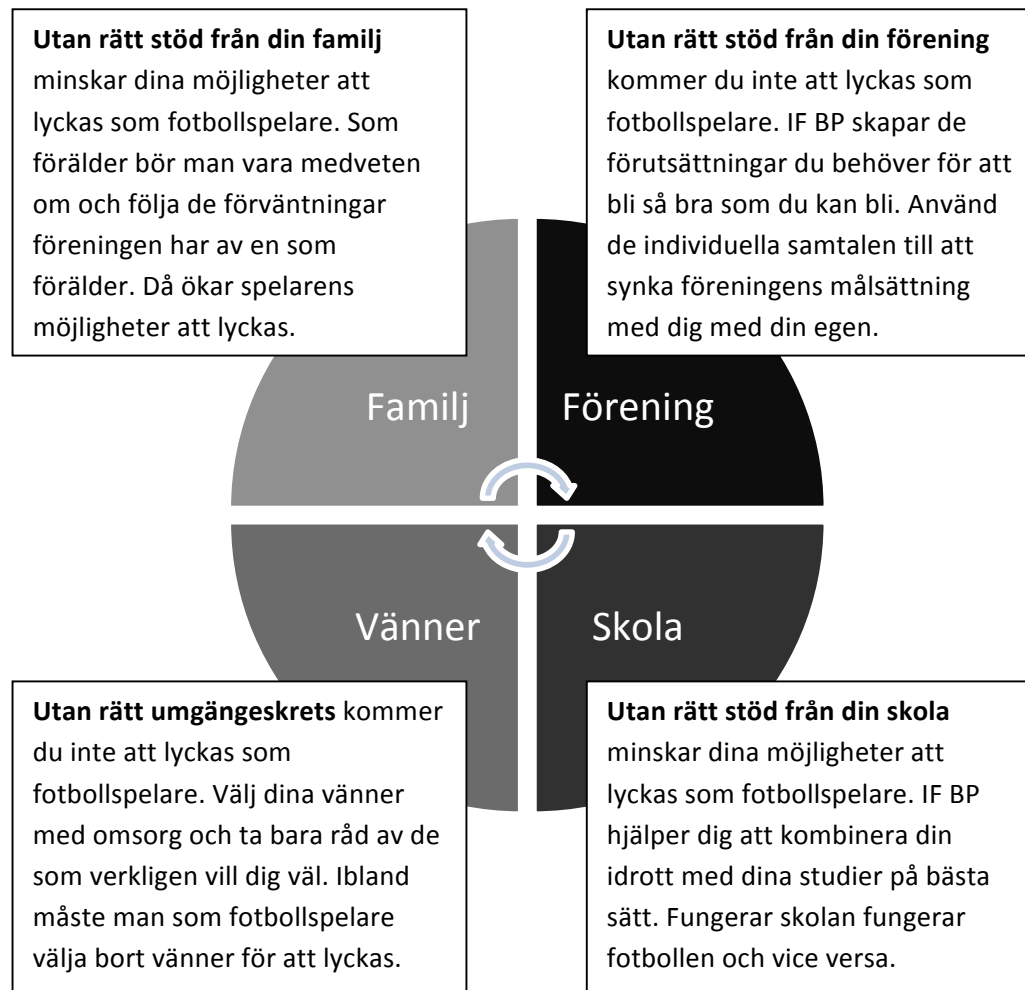
## Mitt liv som fotbollsspelare

De val du som person gör är vad som definierar dig som fotbollsspelare. Att få ihop livet som framgångsrik fotbollsspelare kräver stora uppoffringar. Samtidigt är det viktigt att komma ihåg att du inte kommer att fungera om du inte har ordning på samtliga delar beskrivna i figuren här bredvid.

Oreda i skolan leder till problem på planen. Dålig relation med föreningen leder till problem på planen. Problem med vänner leder till problem på planen. Problem med familjen leder till problem på planen. Allt detta inverkar på hur snabbt du utvecklas till en framgångsrik fotbollsspelare.

Det ligger på föreningen att utbilda dig i vad du ska tänka på med din kost och din sömn, att ge dig riktlinjer hur man lever ett liv som ger förutsättningar till att lyckas på högsta nivå. Det ligger också på föreningen att förmedla kontakten till naprapater, sjukgymnaster, läkare och liknande som kan hjälpa dig i behandling av, eller med din rehabilitering efter en skada. Det ligger emellertid på dig att efterleva dessa råd. Det är du som stoppar i dig maten, det är du som går och lägger dig när du gör det, det är du som tränar upp din kropp i gymmet efter skada.

Föreningen kan hjälpa dig med att få ordning i ditt liv, men det är ditt ansvar att se till att det uppfylls.



## Allmänna förväntningar på dig som spelare

### *Spelaren ansvarar för sin egen utveckling*

Som spelare ska du vara införstådd med att du står under ständig förändring. Det är i slutändan upp till dig själv hur långt du vill nå i din fotbollskarriär. Ledarna i föreningen finns som hjälp för dig som spelare att utvecklas så mycket som möjligt.

### *Främlingsfientlighet, mobbing, diskriminering och kriminalitet*

BP välkomnar alla spelare till föreningen och alla skall också trivas i verksamheten. Därför måste samtliga spelare agera som föredömen och följa nedanstående uttalanden:

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

### *Sund livsstil*

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

## Övrigt

- Spelaren skall uppföra sig som en god föreningsrepresentant.
- Spelaren skall delta och vara informerad om lagets årsplanering.
- Spelaren skall visa respekt för och ha en positiv inställning till domare, motståndare och idrottsledare.
- Det skall vara en självklarhet att agera schysst, både på och utanför plan.

## Förväntningar på dig som spelare vid träning och match

- Jag infinner mig minst femton minuter innan varje träning.
- Jag kommer inte ombytt till varken match eller träning, jag byter alltså om på tränings- eller matchstället om omklädningsrum finns.
- Till träning ska jag alltid ha med mig rätt utrustning, vilket innebär:
  - Röd träningstop
  - Röd t-shirt
  - Svarta träningsoverallsbyxor eller kortbyxor
  - Svarta BP-strumpor
  - Benskydd (svart benskyddstejp)
  - Regnjacka
  - Vattenflaska
  - Handduk
  - Fotbollskor
  - Joggingskor (för löp- eller fysträning)
- Jag duschar alltid efter träning och match.
- Till både match och träning kommer jag väl förberedd mentalt. Under träning/match gör jag alltid mitt bästa.

- Kan jag inte komma till träning eller match måste jag *ringa* till min tränare. Jag meddelar mig inte via SMS, genom att lämna meddelande på telefonsvarare eller via en lagkompis. Det är *jag* som ringer, inte min mamma, pappa, kompis eller liknande. Är jag målvakt skall jag *även* ringa frånvaro till min målvaktstränare.
- Till match ska jag alltid ta med mig rätt utrustning, vilket innebär:
  - Röd träningstop
  - Röd t-shirt
  - Röd och grön matchtröja
  - Svarta träningsoverallsbyxor
  - Kortbyxor
  - Benskydd (svart benskyddstejp)
  - Vattenflaska
  - Handduk
  - Fotbollskor
- Jag är tillsammans med övriga spelare i laget ansvarig för lagets material såsom bollar, konor, västar osv. Detta betyder att vi hjälper varandra med att samla ihop materialet efter träning och match. Vi lämnar heller ingen tejp eller någonting annat kvar på planen eller på golvet i omklädningsrummet efter träning eller match.

## **Avslutning**

Som spelare bör man vara medveten om och följa de förväntningar föreningen har av en som spelare. Då ökar dina möjligheter att lyckas.

Det är föreningens ansvar att sätta upp ett ramverk för hur vi tycker att man ska bete sig som spelare. Det är ditt ansvar som spelare att följa det.

Om du vill veta mer om vår verksamhet, läs skriften "Vår identitet", som finns att hämta på kansliet eller på vår hemsida [www.brommapojkarna.se](http://www.brommapojkarna.se)

Vi ser fram emot ett framgångsrikt och roligt år med IF Brommapojkarna!

## Överenskommelse

Med min underskrift nedan bekräftar jag att jag har läst och att jag accepterar innehållet i "Förväntningar på dig som spelare i IF Brommapojkarnas Akademi".

Min underskrift är också ett intygande att det är mitt ansvar att samtliga målsmän till spelaren är medvetna om innehållet i skriften.

Namn (använd VERSALER): \_\_\_\_\_

Lagtilhörighet: \_\_\_\_\_

Datum och plats: \_\_\_\_\_

Underskrift: \_\_\_\_\_

Lämna in blanketten till den ansvarige tränaren för ditt lag.