



**FÖRENINGSPOLICY
IF EKER ÖREBRO**

Välkommen till IF Eker Örebro där vår förhoppning är att Du ska få många roliga år oavsett om du är ledare, spelare eller förälder.

Föreningen har tagit fram detta dokument så att du som är verksam inom föreningen skall kunna bilda dig en uppfattning om de mål och riktlinjer som vi har.

- 1. Historik**
- 2. Föreningens målsättning**
- 3. Spelarutbildningsplan**
- 4. Spelarpolicy i IF Eker Örebro**
- 5. Distriktslagsverksamhet**
- 6. Ledare**
- 7. Ledarpolicy i IF Eker Örebro**
- 8. Säsongspanering**
- 9. Nyckel- och korthantering**
- 10. Närvarolistor**
- 11. Lagkassa**
- 12. SISU**
- 13. Utbildningar**
- 14. Cuper**
- 15. Kläder och material**
- 16. Domare**
- 17. Kioskverksamhet**
- 18. Seniorverksamhet**
- 19. Kansli**
- 20. Medlems- och träningsavgift**
- 21. Försäkringar**
- 22. Föräldrapolicy**
- 23. Trafikpolicy**
- 24. Drogpolicy**

1. Historia

IF Eker bildades 1933 under namnet Eker IF.

I samband med att verksamheten etablerades vid Mellringestaden 1996, ändrades namnet till Mellringe- Eker IF som en del i en överenskommelse med dåvarande Mellringestaden.

Hösten 2005 gjordes en sammanslagning med klubben Vivalla Lundby IF, och fick då sitt nuvarande namn IF Eker Örebro.

Flera sporter har förekommit genom åren, men fotbollen har alltid varit basen i verksamheten. Under början av föreningens historia fanns det endast ett seniorlag på herrsidan som rörde sig mellan spel i division 4 till 6. Under årens lopp har även ett damlag startats, detta lag har under stor del av tiden huserat i division 3.

Förutom seniorlag på både herr- och damsidan har föreningen även en lång historia av en stark ungdomsverksamhet, både på flick- och pojksidan. Våra ungdomslag har under årens lopp nått stora framgångar på både lokal såväl som nationell nivå.

Föreningen har sedan 1970-talet levt under devisen "Laget som leker"

2. Föreningens målsättning

Den huvudsakliga målsättningen i IF Eker Örebro är att erbjuda barn och ungdomar möjligheten att träna fotboll, och därigenom bidra till en god idrottsutbildning, en meningsfull fritid och personlig utveckling. Att bedriva bra seniorfotboll är även nödvändigt för att få en bra verksamhet genom hela föreningen.

3. Spelarutbildningsplan

Detta är en kortfattad version av Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan.

Fokus i nedan version är att Du som ledare ska få en inblick i hur varje åldersanpassad nivå fungerar och hur verksamheten bör bedrivas utifrån detta.

Nivå 1 – Fotbollsglädje (6–9 år)

3 mot 3 (6–7 år) och 5 mot 5 (8–9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Lek kan med fördel användas som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Lär spelarna att lyssna och ha enkla regler

Träning och match ska karaktäriseras av;

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Vissa matchlika träningsövningar

Nivå 2 – Lära att träna (9–12 år)

7 mot 7 (10–12 år)

- Barnen börjar förstå vad träning innebär och långsamt börjar den få betydelse i kombination med leken.
- Träning är fortsatt det viktigaste momentet för utveckling, även om match på barnens villkor är en naturlig del av fotbollen.
- ”Den gyllene åldern för motorisk inläring”.
- Skillnaderna mellan olika barn ökar under den här perioden eftersom de mognar i olika takt.

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Träningen karaktäriseras av;

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Matchlika träningsövningar

Nivå 3 – Träna för att lära (13–15 år)

9 mot 9 (13–14 år) och 11 mot 11 (15 år)

- I den här fasen börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen.
- Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.
- Även om spelare börjar bli relativt duktiga på vissa moment återstår mycket träning och insamlande av erfarenhet för att bli riktigt bra.
- Det är fortsatt viktigt att fokusera på prestation – att vinna matcher är underordnat.
- Många spelare slutar under den här perioden.

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Träningen karaktäriseras av;

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variationer
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Matchlika träningsövningar

Nivå 4 – Träna för att prestera (16–19 år) 11 mot 11 (16–19 år)

- I den här fasen gör vanligtvis blivande elitspelare valet att satsa helhjärtat på fotbollen.
- Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång.
- Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer.
- Individuell träning och feedback ökar i betydelse.
- Matchandet ökar och i betydelse.

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Låt spelarna analysera och utvärdera

Träningen karaktäriseras av;

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Små och stora ytor
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Matchlika träningsövningar

Föreningen förespråkar dock att Du som ledare tar del av den fulla versionen av Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan. Vanligtvis får Du tillgång till den när du påbörjar en tränarutbildning i Örebro Läns Fotbollsförbunds regi.

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt-kategori/idrotter/fotboll/>

På denna webbsida kan du hitta Spelarutbildningsplanen i bokform, men även mycket annan intressant litteratur för dig som fotbollstränare.

4. Spelarpolicy i IF Eker Örebro

För våra aktiva spelare i IF Eker Örebro har vi en spelarpolicy enligt nedan, alltså regler vad som gäller som spelare i IF Eker Örebro och det är viktigt att alla läser detta, gärna tillsammans med förälder/rar.

I första hand spelar man med pojkar/flickor i samma åldersgrupp. Skulle det vara så att man börjar ett år tidigare än sina årskamrater, så får man naturligtvis vara med där. Men när den egna årskullen börjar så går man över dit.

Som spelare i IF Eker Örebro förväntas jag att:

- komma till träningar och matcher i god tid och med rätt utrustning.
- meddela förhinder i god tid till ansvarig ledare.
- ha ett gott uppförande både på och vid sidan av planen.
- lyssna och vara koncentrerad på träningar oavsett vem som leder laget.
- delta vid punktinsatser som gynnar föreningen och lagets ekonomi.
- betala de avgifter som berättigar mig till deltagande i IF Eker Örebro.
- vara positiv mot lagkamrater, ledare och domare.
- visa klubbkänsla och följa klubbens policy

Avsteg från ovanstående hanteras i första hand av ledare, förälder samt spelare gemensamt. Vid upprepade avsteg kopplas föreningens styrelse in.

5. Distriktslagsverksamhet

Vid 13 års ålder startar distriktslagsverksamheten för ungdomarna.

Örebro Läns Fotbollsförbunds lägerverksamhet är öppen för alla pojkar och flickor i åldern 13–14 år, det är öppen och frivillig anmälan och kostnaden står deltagaren själv för.

Lägerverksamheten är ett komplement till den spelarutbildning som föreningen bedriver och bör ses som en möjlighet till extra utbildning i fotboll. Dessa läger ligger sedan till grund för rekryteringen av spelare till distriktslagsverksamheten.

6. Ledare

Hur rekryteringar fungerar

Föreningens starka ungdomsverksamhet bygger på att det från start finns föräldrar som aktivt vill vara med som ledare och ta ansvar för att skapa fungerande lag.

Givetvis hjälper föreningen i så stor utsträckning som möjligt i början till med handledning och den hjälp som kan tänkas behövas.

Som nybliven ledare i föreningen ska du känna att möjligheten till all tänkbar hjälp finns att få av de som varit aktiva i många år.

Mål för ledare

Målet är att du som ledare tillsammans med dina ledarkollegor ska bedriva lagets verksamhet på ett sätt som främjar utveckling och glädje. Detta ska ske i enlighet med föreningens policy och den spelarutbildningsplan som finns för åldersgruppen.

Verksamheten ska bedrivas med hänsyn till både spelare och föräldrar. IF Eker är en breddförening där alla ungdomar ska få delta på sina egna villkor och på så sätt alltid känna sig uppskattade.

7. Ledarpolicy i IF Eker Örebro

Som ledare i IF Eker Örebro förväntas jag att:

- komma till träningarna i god tid och vara väl förberedd.
- inte enbart jobba för det egna laget utan även se till föreningens intressen.
- ta del av och uppträda enligt Svenska Fotbollförbundets Fair Play och Värdegrund.
<https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/vardegrund/>
- arbeta för våra ungdomars bästa.
- att gå fotbollens grundkurs och följa den utbildningsstege som rekommenderas för respektive åldersgrupp.
- följa spelarutbildningsplanen.
- informera föräldrarna om föräldrapolicyn och att minst en gång per år hålla föräldramöte.
- visa klubbkänsla och följa klubbens policy.
- bära föreningens kläder vid träning, match och cuper.
- delta i träffar som organiseras av föreningen.

8. Säsongspanering

Försäsong:

Här planerar vi och förbereder kommande säsong. Exempelvis hur många lag som ska anmälas till seriespel, vilka cuper ska laget åka på och vilket behov av material som finns inför året. Det bör även finnas en ekonomisk plan med exempelvis kostnader för cuper och övriga aktiviteter, samt om några försäljningar ska ske för att inbringa pengar till lagkassan.

När säsongspaneringen är klar så ska den stämmas av med Jörgen Nanberg. Detta för att föreningen ska få en samlad bild av hur alla lag har planerat kommande år, samt för att kunna vara behjälpliga vid eventuella frågetecken eller punkter som behöver diskuteras.

När säsongspaneringen är avstämd är det viktigt att boka ett föräldramöte där planeringen för kommande år presenteras för föräldrarna. Mötet kan hållas i föreningens klubblokal vid Lundby IP.

Matchsäsong:

Här genomför vi det som vi planerat och presenterat på föräldramötet. Vid planeringen av träningarna bör man ta hänsyn till ett par saker:

- Vad är syftet med dina övningar, finns det en röd tråd?
- Hur stor plan har vi? Hur många bollar, västar, koner behövs o.s.v.
- Målvaktsträning.

Eftersäsong:

Vi tränar inomhus och deltar i inomhuscuper. Vi lägger upp riktlinjerna inför kommande säsong.

9. Nyckel- och korthantering

Nycklar, taggar och nyckelkort utkvitteras av respektive ledare och **får absolut inte överlämnas till någon annan än den som kvitterat för denna.**

(Den som personligen kvitterat ut är ansvarig för nyckeln).

Nycklar, taggar och nyckelkort återlämnas till den plats där du kvitterade ut denna.

De nycklar eller kort som kvitteras ut på hösten inför inomhussäsongen återlämnas på våren när du får nycklar för utomhusträningen.

10. Närvarolistor

Varje träning, match och övrig aktivitet ska läggas upp i kalendern på lagets hemsida. Efter varje avslutat tillfälle är det viktigt att närvaro fylls i.

Det är viktigt att närvaro fylls i på samtliga spelare och ledare som närvarat fylls i. Föreningen får så kallat Lokalt Aktivitetsstöd (LOK-stöd), och ju bättre vi är på att fylla i närvaro desto mer ekonomiskt stöd utgår till föreningen.

11. Lagkassa

Samtliga lag i föreningen ska ha en egen lagkassa, detta är av stor vikt för att kunna bedriva lagverksamheten.

Lagkassan administreras från kansliet.

Har ni som ledare frågor kring detta, ta kontakt med ansvarig på kansliet.

12. SISU

Föreningen får även pengar från SISU för till exempel föräldramöte, avslutningar och övriga aktiviteter utanför fotbollsplanen.

Listor för detta finns på kansliet.

13. Utbildningar

Örebro läns fotbollsförbund anordnar med utbildningar för våra ledare, dessa bekostas av föreningen och är obligatorisk för alla ledare i IF Eker.

Örebro läns fotbollsförbund anordnar även med domarutbildningar, föreningen vill att både spelare på flick- och pojksidan går denna utbildning, men det är såklart frivilligt.

14. Cuper

Att delta i cuper är ett viktigt moment i ungdomsidrotten och är självklart något som föreningen förespråkar. Lagen bekostar själva sin medverkan i de cuper som man väljer att åka på, detta genom att samla in pengar till sin lagkassa.

Föreningen ser gärna att våra lag deltar i lokala cuper såsom ÖrebroCupen, Forwardcupen och/eller Thomas Nordahl Cup redan i yngre åldrar.

15. Kläder och material

IF Eker Örebro spelar och tränar i kläder från Umbro. Klubbens kläder finns att införskaffa på Klubbteamet (Radiatorvägen 9, 702 27 Örebro).

Matchdräkter tillhandahålls av föreningen, men tänk på att dessa skall användas av flera lag, var därför noga med att se till så att du får in alla kläder kontinuerligt.

Föreningen står för bollar, koner, västar och eventuellt övrigt material som laget behöver.

Märk gärna era bollar och koner med lagnamn och var noga med att samtliga bollar samlas in efter varje träning.

Varje lag får ut en komplett sjukvårdsväska vid uppstart, men den behöver alltid ses över om något saknas. Komplettering sker på valfritt sätt, men ett stort utbud av sjukvårdsartiklar finns på Klubbteamet.

När vi åker på cuper kan det vara kul att ha med sig vimplar för att byta med motståndarlaget. Vimplar finns att hämta i klubbhuset. Tänk dock på att vi inte byter vimplar med lokala lag, enbart lag från andra städer eller länder. Det finns även tillgång till större flaggor som ni kan låna med till exempelvis cuper.

I klubbhuset vid Lundby IP har samtliga lag tillgång till ett eget förråd där de kan förvara allt sitt material.

16. Domare

På Örebro Läns Fotbollsförbunds hemsida finns det information om domararvoden och ett register på domare som finns att tillgå i Örebro.

<https://orebro.svenskfotboll.se/domare/information-om-domare/>

Efter varje match ska ett domarkvitto lämnas in till kansliet.

Lagen själva står för domararvodet, detta betalas antingen till domaren direkt på plats genom exempelvis kioskverksamhet, alternativt betalas det ut av kansliet med pengar från lagkassan.

17. Kioskverksamhet

Lagen får själva anordna kioskverksamhet vid poolspel och matcher.

Organisation och inköp för detta får lagen själva stå för och förtjänsten tillfaller självklart det egna laget.

18. Seniorverksamhet

Målsättningen är att föreningen ska ha en stabil seniorverksamhet, med både ett herrlag och ett damlag, som med fördel kan fyllas på med spelare från de egna ungdomsleden.

Ambitionen är att både dam- och herrlaget ska bestå av stabila och breda trupper och besitta en stabil position i Division 4 i sina respektive seriesystem.

19. Kansli

Lundby IP
Dolomityvägen 124
703 74 Örebro

Kontaktperson:

Jörgen Nanberg
073-6299182
kansli@ifeker.se

20. Medlems- och träningsavgift

Medlemsavgiften är för närvarande 300 kronor och är **obligatorisk** om du vill tillhöra vår förening.

För att få träna eller delta på matcher så måste du ha betalat en **träningsavgift** och denna är **obligatorisk** för **alla** spelare.

Träningsavgifter 2023

6–9 år: 1000 kronor/år

10–12 år: 1300 kronor/år

13–19 år: 1500 kronor/år

Senior: 1700 kronor/år

Avgiften delas upp i två betalningar varje år, där hälften betalas i januari och resten i augusti. Var vänlig respektera betalningsdag.

21. Försäkringar

Folksams idrottsförsäkring

Du som är aktiv i vår förening omfattas av en idrottsförsäkring (**ingår i avgiften till föreningen**). Den ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller match.

Vid skada får spelare/förälder själva kontakta försäkringsbolaget.

I din idrottsförsäkring ingår också *tjänsten Råd och Vård för idrottsskador*. Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du förebygger, behandlar och anmäler idrottsskador.

Mer information om detta finns på Folksams hemsida om idrottsförsäkringar:

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>

22. Föräldrapolicy

- Vår främsta uppgift är att stödja och uppmuntra såväl barn som ledningen för laget. Som förälder ska man vara engagerad genom sitt stöd i såväl med- som motgångar. Det stärker barnets självförtroende och känsla av egenvärde att deras föräldrar visar intresse för deras fotbollsintresse, inte bara vid match/tävling utan även under träning.
- Vi vuxna hjälps åt att vara positiva förebilder för våra barn. Vi ska uppmuntra alla spelare i laget på ett positivt sätt. Vi uppträder bra mot domare, andra ledare, andra spelare och föräldrar både på och utanför planen.
- Vi ska planera så att barnen hinner med skolarbetet och andra idrotter.
- Vi föräldrar ska ta del av den information som kommer från föreningen och det lag där ditt barn spelar. Via IF Eker Örebros hemsida www.laget.se/ifeker.
- Vi förväntas ställa upp på aktiviteter som gynnar det egna laget och föreningen.
- Vi föräldrar ska tillsammans med lagledningen lära barnen att hantera ett resultat och ett domslut på ett sportligt och schysst sätt.
- Vi ska se till att barnen kommer i tid till träningar/matcher med rätta kläder/utrustning. Vi skall även se till att barnen färdas till och från träning/matcher på ett så säkert sätt som möjligt (se föreningens trafikpolicy).
- Vi föräldrar ska tillsammans med ledarna se till att barnen uppträder kamratligt mot varandra. Alla ska känna sig välkomna i laget.
- Vi ska se till att barnen meddelar i god tid om de inte kan komma till träning eller match.
- Att inte syssla med individuell belöning till barnen i samband med idrottsutövande, ex. ”en glass eller tio kronor per mål”.
- Att respektera de beslut som tränare och ledare fattat. Klubben och laget är som en skola där man för stunden överlåter fostran och utbildning av barnen till föreningens ledare.

Föräldrarnas roll

Som föräldrar så har du en väldigt stor roll i vår förening, kanske större än du tror, det är du som ger oss förtroendet att ta hand om ditt barn.

Du ger ledarna ditt stöd och uppmuntrar deras roll.

Du kommer att få många trevliga stunder vid sidan av planen.

Med din hjälp i föreningen så kommer vi att finnas i många år.

23. Trafikpolicy

Vid transport som sker i föreningen IF Ekers regi

*Skall förare ej överskrida de hastighetsbestämmelser som gäller för den aktuella vägen!
Därefter självklart anpassa hastigheten efter väglaget så att hög trafiksäkerhet uppnås. Tänk på att det är andras barn och ungdomar som DU som förare har ansvar för.

*Skall förare och passagerare använda bilbälte. Fler personer än det finns bälten till får inte finnas i fordonet vid färd.

*Skall föraren haft körkort för aktuellt fordon i minst 3 år och ha god körvana av dessa. Vid eventuell vinterkörning med s.k. minibuss (personbil med plats för minst 8 pass) skall föraren ha genomgått halkutbildning för sådant fordon, eller inneha körkort med behörighet D.

* Fordonet skall vara godkänt av Bilprovning och ha godkända däck oavsett årstid.

*Skall gällande trafikregler efterlevas

*Skall passagerarna uppföra sig på ett sådant sätt att bra förutsättningar för en god förarmiljö skapas. Passagerare följer eventuella uppmaningar från föraren.

Tänk på:

1. Att alltid ha med en mobiltelefon i varje bil
2. Hur utrustning eller bagaget är förvarat i fordonet vid färd.
3. Att åka i god tid för att kunna tillämpa policyn ovan
4. Att vid tveksamt väglag använda sunt förnuft, äventyra inget i onödan.
5. Att inte åka med någon som inte följer policyn.
6. Bensinpenningar betalas till den som kör (föreningen står inte för bensinkostnaden)

24. Drogpolicy

Vår drogpolicy är den linje som föreningen önskar hålla i förhållande till olika vanebildande/beroendeframkallande ämnen och preparat.

Målet är att våra ungdomar skall få stöd och hjälp att undvika att bli beroende av alla slags droger, det vill säga alkohol, tobak, narkotika och olika dopningsmedel.

Observera! Det är enligt svensk lag inte tillåtet att handskas med narkotika.

Ledare bör muntligen och öppet ta upp frågor om alkohol, tobak och andra droger. Klubbens inställning ska alltid klargöras utan moraliserande. Ledarna måste vara uppmärksamma på om konkreta problem uppstår, behandla problem öppet och fördomsfritt samt erbjuda hjälp.

Klubbens vuxna medlemmar bör vara förebilder och inta en återhållsam hållning beträffande eget bruk av alkohol, tobak och andra droger.

Att röka och dricka alkohol är förbjudet i föreningens lokaler.

Vi strävar också efter att få en rökfri utomhusmiljö.

Det är viktigt att vara en förebild när man bär föreningens dräkt. I klubbdräkten dricker man inte alkohol och man undviker att röka

Föreningens drogpolicy ska finnas väl synlig och lämnas ut till föräldrar och andra intresserade.

Styrelsen IF Eker