

IF Vikens Barn- och ungdomsfotboll

Policy och riktlinjer Ledarhandbok 2017



Glädje Gemenskap Utmaning

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt.

Detta dokument, tillsammans med föreningens stadgar där det framgår att verksamheten är av breddkaraktär, gäller som riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten i IF Viken.



Fastställd på Ungdomssektionens möte den 16/2 -16



Sigvard Lundell

IF Vikens Ordförande

Dokumenthistorik

Version	Datum	Utfärdare	Status	Kommentar
0	2015-03-25	Ungdomssektionen	Information kring framtagande	Information till u-ledare vid möte inför säsong- 15
0.5	2015- 11-11	Patric Mossberg	Framtagande & presentation av policydokument	Genomgång av förslag till policy på ledarmöte
0.75	2016-01-15	Insamling av ledarkommentarer på förslag till policy	Framtagande	Möjlighet för u-ledare att kommentera policy.
1.0	2016-02-04	Patric Mossberg	Bearbetning och färdigställande av policy.	Förslag på policy framtagen.
1.5	2016-02-15	Policyn skickad till styrelsen för kännedom och godkännande		Godkänd av u-sektion och styrelsen
2.0	2016- 03-16	Presentation av fastställd policy.	Klar inför säsong 2016	Genomgång för u-ledare på möte inför säsong- 16
2.1	2017-03-20	Reviderad //PM	Klar inför säsong 2017	Utskick till ledare, på hemsidan och exemplar på Vikenborg

Synpunkter under året skickas till Ungdomssektionen.

Revidering görs minst en gång per år.

Innehåll

Syfte och uppdrag	sid. 5
Vision, värdegrund och mål	sid. 6
Vision, värdegrund	sid. 6
Ledord	sid. 7
Övergripande målsättning	sid. 8
Organisation	sid. 9
Ungdomssektion, kansliet	sid. 9
Ungdomslag och ledare	sid.10
Ekonomi	sid. 11
Medlemsavgift, spelaravgift, licens	sid. 11
LOK stöd, utbildningsbidrag	sid.12
Sponsorer, trivselkassa	sid 12
Ledare (Riktlinjer och förväntningar)	sid.13
Ledare, ALM	sid.13
Att vara ledare	sid. 14
Stimulans av talanger, riktlinjer kommunikation	sid.15
Spelarutbildningsplan	sid.16
Träning, match och cup	sid.17
Så här uppträder vi vid match	sid.17
Match och cup	sid.18
Åldersgrupper, Anmälan till cup, Distriktslag	sid.19,20,21
Lagorganisation/ funktioner	sid.22
Andra idrotter	sid. 23
Information och utbildning	sid.24
Hemsida, utbildning	sid 24
Utrustning, rutiner och fotbollsplaner	sid. 25,26
Föräldrar	sid. 27
ALM, helhetstänk	sid.27
Tips till föräldrar (om barnet får bestämma)	sid. 28
Övrigt att tänka på, arbetsuppgifter	sid. 28,29
Skador och första hjälpen	sid.30
Alkohol, narkotika, doping och tobak	sid. 31,32
Sexuella trakasserier	sid. 33
Bilagor	
Bilaga 1: Regler: Spelare, tränare och övriga ledare (sid.34)	
Bilaga 2: Personuppgiftslagen, brev till vårdnadshavare angående publicering av foton på hemsida. 2 kopior (sid. 35)	
Bilaga 3: Svenska Fotbollsförbundets spelarutbildningsplan, 2:1 sammanfattning	



Syfte

Policyn ger riktlinjer för vår ungdomsverksamhet.

Dokumentet är vår "handbok" och mycket av ramarna är hämtade ifrån RF och Svenska fotbollsförbundet. IFV är en breddförening med plats för alla som vill delta, dock måste man som medlem, ledare och aktiv ställa upp på de regler som gäller.

Det allra viktigaste är att policyn ska ge stöd till klubbens alla fantastiska ideellt arbetande ledare och göra varje individs insats lite lättare, lite mer effektiv, lite mer "gemensam" för att behålla och stärka vår entusiasm och vårt engagemang.

Den ska även vara ett stöd för alla ledare att kunna ta ställning i olika frågor.

Vidare ska den också bidra till att skapa ett starkt varumärke och vara en del i vår ambition att vara en attraktiv förening där barn, ungdomar och ledare mår bra och trivs samt ges möjlighet att utvecklas tillsammans.

Policyn är ett levande dokument. Innehållet förändras löpande, dels genom att vi utvecklar och förbättrar våra idéer och mål samt också genom att faktainnehållet uppdateras löpande (mål, kontaktpersoner, adresser, etc).

Vår policy ska hållas levande genom att

- medlemmarna känner till den
- den följs av medlemmarna
- styrelsen är väl insatt i den och stöttar den
- den följs upp, utvärderas och revideras minst en gång om året

Uppdrag

IF Viken vill med hjälp av sitt kunnande och många engagerade ledare uppmuntra och utbilda alla fotbollsintresserade i upptagningsområdet, så att de utvecklas till duktiga spelare, växer som individer och utvecklas i grupp, både på och utanför fotbollsplanen.

Alla är välkomna att på lika villkor och med rätt till samma stöd och uppmuntran, få umgås, ha roligt och utvecklas med fotbollen i centrum.

IF Viken vill genom detta vara en positiv kraft i Åmåls kommun.



Vision, värdegrund och mål

Vision

IF Viken ska vara det självklara valet för alla barn och ungdomar som vill träna och spela fotboll i Åmåls kommun.

Värdegrund

Svensk idrott strävar efter en bra värdegrund, värderingar man kommit överens om och som ska gälla. Vår förening ingår i Riksidrottsförbundet (RF) och således vill vi driva vår förening i enhet med den värdegrund som gäller inom RF, vilket kortfattat är följande:

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati och delaktighet

Alla medlemmars röst har lika värde och all får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet, oberoende av exempelvis kön eller bakgrund.

Allas rätt att vara med

Alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar dvs. alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i idrottsverksamheten. Begränsningar för att delta i verksamheten kan vara aktuellt då det råder brist på ledare för aktuell åldersgrupp. IF Vikens ambition är dock att alltid göra sitt yttersta för att kunna ta emot alla barn och ungdomar som vill träna och spela fotboll i vår förening.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att deltagarna ska följa dels de lagar och regler som finns, dels hålla sig inom ramen för god etik och moral. Det betyder att man ska motverka fusk och en osund ekonomi. Man ska förhindra doping, mobbing, trakasserier och våld, såväl på som utanför idrottsarenan.



Värdegrunden ger oss stöd i vår verksamhet genom att vi:

- Baserar det vi gör på värdegrunden.
- Ser den som vårt övergripande synsätt.
- Lever efter den i alla våra relationer; med spelare, ledare, föräldrar och samhället runt omkring oss.

Ungdomsfotbollens tre ledord innebär följande:

Glädje

- Vi kommer med en förväntad glädje och går här ifrån med upplevd glädje.
- En positiv anda och tillåtande klimat ger utrymme för att lyckas.
- Vi visar respekt och låter alla ta plats, genom att se och höra varandra.

Gemenskap

- Vi bjuder in alla till IFV verksamhet.
- Vi har ingen permanent nivåindelning i våra barn och ungdomslag, 6-15år.
- Vi arbetar aktivt mot samma mål.
- Vi önskar varandra framgång och gläds med varandra.
- Jag är inte ensam, man kan alltid be om hjälp.
- Prioriterar långsiktighet, dvs. Laget före individen och IFV före laget.

Utmaning

- Bedriva en bra och meningsfull fritidssysselsättning och därmed skapa förutsättningar för fysisk, mental och social utveckling, där alla ska ges möjlighet att växa som fotbollsspelare, individer samt utvecklas som grupp.
- IFV utvecklas genom att alla aktivt bidrar och tar ansvar.



Övergripande målsättning

- Vi bygger vår verksamhet på FN:s barnkonvention där alla ska få möjlighet att bli sedda, uppleva en trygg miljö, få vara med och påverka och delta på sina villkor. Vid planering av verksamheten ska stort hänsyn tas till barnets psykiska, fysiska och sociala utveckling.
- Vi ska aktivt arbeta för att skapa en positiv och meningsfull fritidssysselsättning för barn och ungdomar i Åmål genom att erbjuda så många som möjligt chansen att upptäcka, pröva på samt träna och spela fotboll.
- Med engagerade och utbildade ledare ska vi ge barn och ungdomar förutsättningar att ha roligt, få uppleva rörelseglädje, gemenskap och utmaningar samt bidra till ett livslångt intresse för fotboll och hälsofrämjande fysisk aktivitet.
- Vi ska arbeta för att fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer, både inom fotbollen men även i samhället i övrigt, samt att respektera andra människor, både vuxna och barn. Vi vill utveckla spelarnas klubbkänsla där spelarna agerar på och bredvid planen som goda kamrater och representanter för föreningen.
- Vi arbetar för att ha flick- och pojklag i alla åldersklasser och stödja alla rättvist.
- Alla barn- och ungdomslag ska ha tränare/ ledare med relevant utbildning.
- Vår strävan är att utbilda och utveckla föreningens egna ungdomar till seniorspelare så att de kvalificerar sig till spel i föreningens representationslag och/eller blir attraktiva för spel i högre divisioner.
- Vi ska arbeta tillsammans med seniorverksamheten så att den bedrivs på ett sådant sätt att den inte skadar barn- och ungdomsfotbollen i föreningen.



Organisation

IF Viken har en huvudstyrelse med övergripande ansvar. Därutöver finns två sektioner: Herrsektion och Ungdomssektion

Under säsongen håller ungdomssektionen tillsammans med ledare och föräldrar i årliga arrangemang som Klassfotbollen, Fotbollsskolan och Avslutningen.

Träning och matcher bedrivs på flera anläggningar

- Rösvallen och Hanebol (gräsplaner)
- Mossängen (konstgräs)
- Karlbergs bollhall(bollhall inomhus, konstgräs)
- Kristinebergsskolan (Gymnastiksal)

Ungdomssektionen

Består av följande ledamöter:

Ordförande: Patric Mossberg 0730-506794

Ledamöter: Joacim Dahlman
Jonas Facht

Resurspersoner

Kansli: Jan Mossberg
Tvätt: Jeanette Hedlund

Domaransvarig ungdom: Lars Ove Karlsson
Vaktmästare: Stefan Strutz
Målvaktstränare Ungdom: Therese Nilsson

Kansliet

Öppettider:

Vardagar mellan kl. 09.00- 13.00

Kontakta oss:

telefon. 0532-71063

www.laget.se/ifv

Vaktmästare: Stefan Strutz: t. 070-2243680

Kioskverksamhet och material tvätt: Jeanette Hedlund



Våra 15 barn- och ungdomslag med ansvariga ledare är följande:

F-02/ 03	P-02	P-06
Patrik Blixt	Erik Svanström	Roger Lehtonen
Mikael Larsson	Thord Persson	Peter Wilhelmsson
F-04	Stefan Persson	Johan Pettersson
Patric Mossberg	Stefan Andersson	Lotta Andersson
Annika Kjellman	P-03	Simon Olofsson
Henrik Andren	Erik Svanström	P-07
Marie Persson	Thord Persson	Ronnie Persson
F- 05	Stefan Persson	Robert Herou
Patric Mossberg	Anders Uttersäv	Morgan Eliasson
Annika Kjellman	P-04	Rudi Martinsen
Henrik Andren	Peter Andersson	P- 08
Marie Persson	Pelle Jansson	Magnus Sahlin
F-06	Kim Malmsköld	Anders Uttersäv
Peter Pettersson	Johan Arvidsson	Sofia Lindqvist
Stefan Gustavsson	P-05	P-09
F-07	Claes Wannerbratt	Anders Magnusson
Anders Olsson	Henrik Lindqvist	Tomas Jonasson
Linus Fritzon	Joacim Dahlman	Bollkul -10/11
F- 08/09	Nerdin Selimovic	flickor och pojkar
Kristina Eldh	Håkan Myrberg	Magnus Wallin
Maria Lindberg		Marit Johansson
		Bollkul - 12



Ekonomi

Styrelsen ansvarar övergripande för de ekonomiska förutsättningarna. Sektionerna ansvarar för att beslutad budget för verksamheten är i balans.

Tack vare allt ideellt arbete och engagemang från våra ledare/tränare/föräldrar kan vi bedriva vår fina verksamhet.

Även om det är en ideell förening så är verksamheten så omfattande att den kan jämföras med ett mindre företag. Det är viktigt att föreningens ekonomi sköts på ett förtjänstfullt sätt.

Intäkter till verksamheten kommer dels via bidrag från Åmåls kommun och Riksidrottsförbundet men en stor del måste vi själva ta ansvar för genom medlemsavgifter, spelaravgifter, sponsorer, intäkter från kioskförsäljning, bingo mm. Spelare, tränare och ledare måste vara medlem i IFV och betala medlemsavgift. Som medlem är du automatiskt försäkrad under idrottsutövningen samt under resa till och från aktivitet.

Medlemsavgift

Enskild medlem: 300 kr/ år

Familj: 600 kr/ år

Spelaravgift

Spelare från 8-12 år: 300 kr/år

Spelare från 13-15 år: 375kr/ år

Spelaravgiften används bl.a. till lagens trivsel kassa. (se mer info .under trivselkassa)

Licensavgifter

Enligt Svenska Fotbollförbundets bestämmelser måste alla spelare ha en spelarlicens från och med det år han/hon fyller 15 år för att få spela fotboll i en förening.

Avgiften administreras och betalas av föreningen. Ungdomsregistrering i Svenska fotbollsförbundets register sker för 12-14 åringar.

Intyg för spelarlicens och ungdomsregistrering ska skrivas under av både spelare och målsman.



Lokalt aktivitetsstöd (LOK-stöd) från Riksidrottsförbundet

Lokstödet är en av de största intäkterna till klubben och baseras på närvarorapporteringen från samtliga lag. Använd lagets hemsida och registrera närvaron digitalt.

Utbildningsbidrag

Utbildningsbidrag kan fås av SISU Idrottsutbildarna för dokumenterade sammankomster, planeringsmöten m.m.

Redovisningsblanketter finns på och lämnas till kansliet.

Sponsorer

Föreningen arbetar både på lång sikt och kort sikt med olika sponsorer och partner. Sponsorgruppen har i uppdrag att utveckla befintliga sponsorer, finna nya sponsorer samt att sköta marknadsföringen.

Trivselkassa

IF Viken uppmuntrar ledare och lag till att genomföra roliga aktiviteter som främjar sammanhållningen och bidrar till god trivsel i gruppen. Förslag på aktiviteter är ex. träningsläger, friluftsliv med övernattningar, pizzakvällar, fotbollsgolf, åka och se elitfotboll samt övrig samkväm.

OBS! Ledare kontaktar kansliet när medel önskas, ungdomssektionen tar beslut om summan som delas ut.

Kioskförsäljning

Lagen ansvarar alltid för kioskförsäljning på våra anläggningar under sammandrag och match. (Hanebol, Rösvallen och Konstgräset)

Växelkassa ska alltid finnas kvar på respektive anläggning(300kr).

Nyckel till kiosken hämtas på Vikenborg av ledare och aktuella föräldrar ska vara på plats 45 minuter innan match för att iordningsställa och brygga kaffe.

Informationslapp som finns på respektive anläggning ska alltid fyllas i av de kioskansvariga (föräldrar), där ska framgå vilket lag som haft försäljningen, namn på ansvariga personer samt summan av intäkterna. De ser även till att en växelkassa på 300kr finns kvar på anläggningen.

Ledare ansvarar för att kassan lämnas till kansliet senast dagen efter och/eller måndagen efter helgmatch. Ledare i lagen ansvarar även för återlämning av nyckel till Vikenborg.



Ledare

I Sverige har vi en unik kultur med ideellt arbetande ledare inom idrotts- och föreningsverksamhet, så också i IF Viken. Att ge av sin tid och av sin kunskap utan ekonomisk ersättning bygger på stort engagemang och en stark individuell drivkraft. Föreningen har ett stort ansvar i att ta emot dessa individer och samla dessa "krafter" till en gemensam sak och att samtidigt också kunna "ge tillbaka" genom bekräftelse, utbildning och kamratskap. Meningen är att detta avsnitt skall hjälpa till med det uppdraget.

IF Vikens ungdomsledare arbetar efter ALM principen.

Kortfattat innebär det att Helheten är viktigast och att definitionen av vinnare främst bygger på Prestationsfokus – att anstränga sig, ALM-. Mindre fokus läggs på Resultat- att vinna.

Prestationsfokusering handlar om (ALM):

- Ansträngning
- Lärande och förbättring
- Misstag är inte farligt

Resultatfokusering handlar om:

- Det slutgiltiga resultatet.
- Jämförelse med andra.
- Att undvika misstag.

Helheten inom ungdomsidrott handlar om att inte hamna i "ungdomsidrottens närsynthet" som gör att man tror att det som händer här och nu har större betydelse än det egentligen har. Helheten är vad barn lär sig om livet.

Det handlar bland annat om att lära sig komma igen med förnyad beslutsamhet, bygga upp förmågan och glädjen i att träna sin fysik och rörelseförmåga, våga göra misstag och att samarbeta med andra för att nå ett mål. Det är vad barnet kan ta med sig under sin uppväxt och sedan ta hjälp av i livet- som verkligen har betydelse.

Fördelar med prestationsfokus.

Att fokusera på prestation minskar oron och ökar självförtroendet. Det handlar om att koncentrera sig på det man kan kontrollera(ALM):

- **Ansträngningsnivå** (att göra sitt bästa och försöka så mycket man kan).
- **Lära sig av erfarenheter** (fokusera på sina förbättringar och att utvecklas).
- **Att hantera Misstag på ett bra sätt** (man låter inte misstag (eller rädslan för att göra misstag) hindra prestationen, man ser misstag som en del av förbättringsprocessen).

Idrottare lär sig tänka prestationsfokuserat om de har föräldrar och tränare som hela tiden framhäver ALM och inte lägger för stor vikt vid resultat. Det hjälper barn och ungdomar att känna kontroll, minska oron för att misslyckas och få ett större självförtroende både på och utanför spelplanen.



Att vara ledare

Allmänt förhållningssätt

- Ledaren är den viktigaste tillgången för IFV.
- Ledaren är engagerad för våra spelares skull.
- Ledarskapet är frivilligt och bygger på ideellt arbete.
- En ledare ska vara väl bevandrad i ledarskap och tränarskap.
- Alla ledare betalar medlemsavgift.
- En ledare ställer upp med: Tid, Engagemang och Kunnande

Ledarens ansvar

- Att arbeta efter Policyn och mot uppsatta mål.
- Att följa IFV regler.
- Anmäla sig till SVFF grundkurs, tränarutbildning C. (senast under de två första åren)
- Leda laget i dess utveckling.
- Utveckla fotbollspelare.
- Sträva efter att göra spelarna delaktiga i sin utvecklingsprocess.
- Vara en god förebild.
- Vid träning, match och cup ska ledarna vara klädda i klubbens ledarkläder.
- Behandla alla (lika) efter sin utvecklingsnivå/behov.
- Att aktivt ta avstånd från droger, dopning, våld, rasism, mobbing och allt som kan förknippas med detta, som t.ex. kränkande ord eller symboler.
- Vid frågor, problem och avvikelser från Policyn skall alltid ungdomssektion kontaktas.

Vad får ledaren av föreningen

- Stöd från kansliet och ungdomssektion.
- Utbildning/utvecklingsmöjligheter.
- Socialt nätverk, kamratskap och blir rik på upplevelser.
- Ledaraktiviteter.
- Material/ledarkläder.

Ledarens engagemang

Ledarna medverkar till att:

- Ta fram mål för laget.
- Följa upp lagets utveckling och informera ungdomssektion.
- Ta fram en årsplanering för laget.
- Genomföra individuella spelarsamtal, förslagsvis fr.o.m. 13-årsåldern.

Viktigt att stämma av trivsel, framtida planer o dyl. i tidiga tonår, då vi vet att många slutar idrotta under 14- 17-årsåldern.



Stimulans av talanger

Grundläggande är att spelarna tillhör sin åldersgrupp och spelar och tränar med dem.

Under perioder kan/ behöver vissa spelare stimuleras extra genom att även träna och spela med äldre lag. En "öppen träning" i veckan, där spelare från yngre lag får möjlighet att prova att träna med äldre spelare kan med fördel utnyttjas för att ge utmaningar till de som är motiverade.

Viktigt att ledarna i de aktuella lagen har en dialog med varandra och ungdomssektionen om det ska ske under längre tid.

Det är ledarnas ansvar att leda laget genom medgång och motgång med en homogen trupp utan att spelare ska behöva byta lag. Detta ställer krav på ledarna att kunna erbjuda stimulans för varje spelare under träning och match.

Vid ett lags brist av spelare vid matchtillfälle är det tillåtet att låna spelare till match från ett år yngre lag (i undantagsfall från ett år äldre lag, dispens kan krävas). Ledarna ska vara överens i de respektive lagen. Tänk på att inte alltid ta ut samma spelare vid varje tillfälle. Fråga gärna vilka som vill spela i det äldre laget och låt dessa rotera.

Talang definieras enligt IF Viken:

"En intresserad ungdomsspelare som är träningsvillig. Dessutom bör en spelare visa stor ambition, bra attityd, motivation och positiv karaktär"

Riktlinjer för kommunikation (att stimulera till talanger).

Viktigt att ge barn och ungdomar insikt i att deras förmåga och kunskaper kan utvecklas genom att:

- Framgång kommer med Ansträngning (ingen förbättring utan träning)
- Man kan alltid bli bättre.
- Om man försöker göra sitt bästa så har man störst chans att lyckas och göra framsteg.
- Fråga efter hjälp och våga göra misstag. När man måste anstränga sig och det inte går för lätt så betyder det att man lär sig något. För utveckling krävs utmaning.

Ge positiv förstärkning. Som ledare ge rikligt men ärlig och specifik beröm, tänk på!

- **Beskriv vad spelaren gör, inte hur de är.**

Beröm handlingen eller prestationen inte personen. Ex. "vad bra att du tittade upp när du drev bollen." "Härligt jobbat i matchen idag, vad du sprang mycket". (minska antalet gånger du säger att någon är duktig, talang eller smart)

Alternativt utveckla: Vad duktig du har blivit på att skjuta, det märks att du har tränat mycket. Kul att det ger resultat.

- De spelare som får feedback på ansträngning och idoghet, det de gör, söker oftare upp utmaningar som de kan lära sig av. De ger heller inte upp lika lätt vid motgång.



Spelarutbildningsplan

Vi tillämpar Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan. (Sammanfattning se bilaga 3)

Barnfotboll upp till 6- 12 år

Ungdomsfotboll 13- 19 år

Barnfotboll

Vi låter barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och få prova på att spela på olika platser i laget. Tävlingsresultaten ges liten betydelse och ses framförallt som en del i träningen och utvecklingen av varje spelare och lag.

Ungdomsfotboll

Mer utrymme kan ägnas åt färdighetsutveckling och stimulerande matcher. De som har stora ambitioner ska ges möjlighet att utvecklas. Tävlingsresultaten underordnas varje spelares utveckling. För att möjliggöra en god verksamhet tillämpar ledare i IF Viken **SVFF syn på ledarskap som utgår ifrån: Barnrättsperspektivet och vikten av god lärande miljö och inlärningsmodeller.**

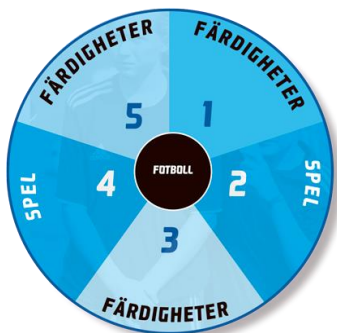
Barnrättsperspektivet, barns rätt att: Uppleva glädje, lära sig, påverka, upptäcka, känna sig trygg och att utvecklas.

Att lära sig fotboll genom: Positiv återkoppling och positiv förstärkning, mycket spel, lek och allsidig fysisk träning/aktivitet, fokusera på prestation och goda försök, låt spelarna vara med och bestämma och hög aktivitet under träningen.

Inlärningsmodeller: Instruktionsinläring(förklara med ord), **Modellinläring**(visa, barnen härmar) och **Guided discovery**(upptäcka, barnen hittar egna lösningar, ställ frågor, uppleva att man själv påverkar är förstärkande).

Upplägg av träningspass.

Arbetsmodellen för planering av träning.



Vad ska tränas?	Målsättning
Varför ska det tränas?	Syfte
Hur ska det tränas?	Frågor & instruktioner
Öva	Övningen
Organisation	Skiss, spelare, bollar
Anvisningar	Övningsbeskrivningar
Sammanfattning	Återkoppling till vad? varför? hur?



Träning, match och cup.

Träning och match

I IF Vikens barn- och ungdomsfotboll har vi följande förhållningssätt: Träningar och matcher är lika viktiga för spelarens utbildning.

Engagerade och inspirerande ledare skapar positiva och träningsvilliga spelare.

Barn och ungdomar utvecklas i olika takt och alla som deltar regelbundet är garanterad plats vid match. Prestation går alltid före matchresultat. Alla som vill spela är välkomna. Svenska fotbollsforbundet utbildningsmaterial och spelarutbildningsplan är ett bra verktyg för hjälp vid planering av träning m.m. Övningar och moment för olika åldrar går att söka fram. Träningsupplägg ska vara väl förberett inför varje träning.

Regler vid turneringar och cuper

Sträva efter enhetlig klädsel, speciellt på invigning och matcher. Detta gäller både ledare och spelare. Uppträd enligt föreningens policy och riktlinjer – vi är alla IF Vikens ansikte utåt.

Så här uppträder vi vid match

Före match

Vi samlas i god tid före match. Som ledare och spelare i IF Viken ansvarar vi för att domaren känner sig välkommen till matchen. Vi genomför åldersanpassad uppvärmning. Som ledare hälsar vi alltid på de andra ledarna och på domaren innan match.

Vid match ser ledarna till att laget och avbytare befinner sig på ena långsidan och publiken på motsatt sida.

Sätt mål för matchen utifrån ALM, gärna så konkret som möjligt.

Ni som ledare ansvarar för att er publik befinner sig på rätt sida, eller på lämpligt avstånd (se riktlinjer för föräldrar).

Under match

Du som ledare ansvarar för dina spelares uppförande på och utanför plan. Var är ditt fokus och hur påverkar det dina spelare?

Koncentrera dig på ditt lag och slösa inte tid på vare sig domare eller motståndare.

Utgå ifrån ALM och uppmuntra även resultatlös ansträngning, "spola" misstag och leta positiva förstärkare. Låt gärna spelarna lösa situationer själva och ge feedback i halvlek eller vid byte när spelaren är mer mottaglig.

Tänk på vilket kroppsspråk och språkbruk du använder!

Respektive lag ansvarar för sin publik.

Efter match

IF Viken tackar alltid på ett bra sätt efter matchen, såväl andra laget som domare.

Återkoppla alltid till ALM. Gläds över en vinst, men inte bara för resultatet. Vid förlust låt spelarna vara besvikna och ledsna men lyft ALM återkoppling och se till att vi alltid är vinnare genom att utvärdera vad som gjorts bra och vad vi kan lära oss av matchen.

Låt gärna spelarna tala först. Avsluta positivt. Avsluta gärna med lätt jogg och nedvarvning. Man ser till att det är rent och snyggt i och kring spelarbåsen och att man gjort en grovstädning i omklädningsrummet. Använd papperskorgarna. En bra tumregel kan vara att det ska vara lite snyggare när man lämnar planen än det var när man kom dit. En bra ledare tar ansvar för detta.



5 och 7-manna

Matcher

Matchen är ett inläringstillfälle och därför ska alla få spela match. Träningsnärvaro är den enda aspekt som kan styra vilka som spelar flest matcher. Ingen toppning. Vid fler anmälda lag ska lagen vara jämna.

Cup

Uttagning till cup kan endast ske utifrån träningsnärvaro. Viktigt att informera spelare och föräldrar i god tid inför varje cup förutsättningar för spel i cupen. Alla spelare ska få spela samt få samma spelutrymme. Ingen toppning. Vid fler lag i cupspel ska lagen vara jämna.

9 och 11-manna ungdom

Seriespel och matcher

Matchen är ett inläringstillfälle och därför ska alla få spela match. Träningsnärvaro, engagemang och attityd är de enda aspekt som kan styra vilka som spelar flest matcher. Ingen toppning. Vid fler lag i seriespel kan lagen anmälas i olika nivåer inför säsongen. Indelning av spelare i de olika lagen kan variera under säsongen. Träningsgruppen hålls dock fortsatt sammanhållen.

Cup

Uttagning till cup kan endast ske utifrån träningsnärvaro, engagemang och attityd. Viktigt att informera spelare och föräldrar i god tid inför varje cup förutsättningar för spel i cupen. Vid fler lag i cupspel ska lagen vara jämna. I möjligaste mån ska spelarna få samma spelutrymme.

Ungdomsgrupp U16/19

Under 2017 har vi ett p17 lag och ett juniorlag. Dessa lag tränar tillsammans och utgör en träningsgrupp.

Juniorlaget spelar i Dalslands division 6 serie

P-17 Spelar seriespel i Värmland.



Åldersgrupper

Bollkul 6-7 år

Träning

Uppdelat i träningsgrupper med flickor och pojkar i olika grupper.

Strävan är att hålla en träningsgrupp per årskull.

(När åldersgrupperna är små kan samarbete över årskullarna göras.)

6-år Träning 1-2 timme/vecka

7-år Träning 1-2 timme/vecka

Fokus

Träningen fokuseras på rörelseglädje.

Huvuddelen av träningen ska bedrivas med bollkontakt, med mycket lek. Övningar och spel sker i små grupper.

Ungdomslag 5-7manna

8-9 år

Träning 2-3 tillfällen/vecka

5-mannamatch

Ev kort träningsläger på hemmaplan, heldag, med eller utan övernattnig.

10-11 år

Träning 2 -3 tillfällen/vecka

7-mannamatch

Träningsläger/cup med eller utan övernattnig i närområdet.

Träningsperiod: Planeras av ledarna och ansökan om träningstid görs till ungdomssektionen. Under vinterhalvåret kan möjlighet till inomhusträning erbjudas utifrån tilldelade tider i hallar.

Huvuddelen av träningen ska fortfarande bedrivas med bollkontakt. Passning och mottagning. Övningar och spel sker i små grupper. Mycket fokus på gruppdynamik, trivsel och laganda.

Match

5-7manna:

Fasta speldagar som beslutas av förbundet.

Inget seriespel med resultatredovisning.

Ledarna ansvarar för att boka domare.

Försök hålla samma positioner minst under en halvlek. Alternera målvakt mellan matcherna.



Ungdomslag 9-manna

12-13 år Träning 2-4 tillfällen/vecka

9-mannamatch

Träningsläger/cuper med och utan övernattning

Träningsperiod planeras av ledarna och ansökan om träningstid görs till ungdomssektionen.

Under vinterhalvåret kan möjlighet till inomhusträning erbjudas utifrån tilldelade tider i hallar.

Fokus:

Teknik, anfallsspel, försvarsspel och spelförståelse.

Säsongspanering är viktigt.

Försäsongsträning, huvudsäsong med matcher och olika fokus, kondition, egen träning under träningsuppehåll.

Gruppdynamik, trivsel och laganda. Målvakter utses.

Match

9-manna: Matchdagar planeras av förbundet.

Domare tillsätts av Dalsland/ Värmlands fotbollsförbund.

Seriespel införs och med resultat från 13år.

Offside gäller.

Teorigenomgång och mental motivation och förberedelse innan match.

Alla spelare ska kunna spela på alla positioner.

Målvakt kan alternera som utespelare.

Ungdomslag 11-manna

13/14-16 år Träning 3-4 tillfällen/vecka

11-mannamatch på av förbundet beslutade dagar.

Träningsläger/cuper med och utan övernattning

Träningsperiod planeras av ledarna och ansökan om träningstid görs till

ungdomssektionen. Under vinterhalvåret kan möjlighet till inomhusträning erbjudas utifrån tilldelade tider i hallar.

Träningsupplägg

Årsplanering av träning blir nu ännu viktigare.

Planeringen anpassas efter spelargruppen och bör innefatta:

Försäsongsträning

Teknik

Speluppfattning

Snabbhet

Knäövningar - (Appen "Knäkontroll" från SISU)

Mental träning, mål fokusering (individuellt och lag)

Kondition

Styrka

Egen träning

Individuell träning för målvakter.



Fokus

Teknik, anfallsspel, försvarsspel och spelförståelse.
Gruppdynamik, trivsel och laganda. Målvakter utses.

Match

11-manna: Matchdagar planeras av förbundet.
Domare tillsätts av Dalslands/ Värmland fotbollsförbund.
Successivt kan fasta positioner införas.

Junior (P17/F16 – P/F19 år)

Planering av träning och match sker individuellt för lagen efter ledarnas upplägg och ambitioner samt lagets sammansättning.

Genom de utbildningar och erfarenheter som ledarna och spelarna har erhållit läggs säsongsplanering och träningsupplägg upp.

Anmälan till cup

IF Viken ser gärna att lagen deltar i cuper. Ungdomssektionen står för anmälningsavgifter till två cuper/säsong i närområdet. Vid intresse kontaktar ledare kansliet och ungdomssektionen beslutar om ersättning.

De äldsta pojk- och flicklagen (15år) tilldelas varje år en högre ersättning för att uppmuntra cupspel: 15000kr/lag

Distriktslag

IF Viken ser positivt på att spelare deltar i DFF Distriktslag. IFV står för kostnaderna till de spelare som blir uttagna att delta i Halmstadsläggret, Götalandsläggret och Post Nord cup.

OBS! Vid engångsläger debiteras varje spelare.

Viktigt för ledare!

Gläds med de spelare som får möjlighet att utvecklas i Distriktslagsverksamheten men glöm inte att uppmuntra och ge distans till de spelare som inte blir uttagna.

”Det kommer alltid att finnas barn som är bättre än andra barn i samma ålder men det indikerar inte något annat än att de är bättre än andra barn i samma ålder vid den specifika tidpunkten”.

(J. Brown, ur ”Den eviga frågan om talang”, PG, Fahlström, svensk idrottsforskning 3/2011.)



Lagorganisation/ funktioner

Varje lag ska ha en stödjande organisation för att kunna fungera. Dessa roller utses mellan ledarna och delges ungdomssektionen. En person kan ha flera roller. Rekommenderat antal tränare är 1 per 10 spelare.

Huvudtränare

Har övergripande ansvar för träning och match.
Samverka med övriga ledare om lagets utveckling och årsplan.
Anmäler laget till seriespel via ungdomssektion/ kansliet.

Hjälptränare

Hjälper tränaren att planera och genomföra träningar och matcher.
Planerar och bokar cuper.
Initiera trivselaktiviteter, tar hjälp av föräldragruppen vid behov.

Kontaktperson/administratör/lagledare

Hanterar informationsflöde, från föreningen och från laget.
Administrerar närvarorapportering. Sköter lagets hemsida.

Ekonomiansvarig

Kontaktperson för föreningens försäljningsaktiviteter.
Ansvarar för försäljning från laget och föreningen.
Hanterar anmälningsavgifter och ev. lagkassa.

Lagförälder/ar utses vid informationsmöte inför fotbollssäsongen.

De ansvarar för schema till lagets kioskbemanning, bingo, bluesen mm.
Hjälper till vid eventuella trivselaktiviteter, såsom träningsläger och övrig samkväm.
Samlar in spelaravgifter och redovisar till kansliet. Kontrollerar att medlemsavgifterna för lagets spelare är betalda i tid.



Andra idrotter

IF Viken ser positivt på att ungdomar ägnar sig åt andra idrotter eftersom detta bland annat ger en allsidig träning av kroppen, ökad spelförståelse och omväxling i idrottandet. **Men vi strävar efter att föreningens aktiviteter skall vara så utvecklande och stimulerande för ungdomarna så att fotbollen blir förstahandsvalet av idrott.**

- Vi uppmuntrar dubbelidrottande, till dess att spelarna fyller 15 år.
- Vi rekommenderar ungdomarna att vara med på båda idrotternas träningar så mycket som möjligt.
- Om spelarna är aktiva inom en "vintersport" och en "sommarsport" så rekommenderas träning och tävling i den idrott som har säsong. Fotbollssäsong anses vara april till mitten av oktober.
- Vi rekommenderar ungdomar att prioritera matcher och tävlingar i den idrott som har säsong före träning i den idrott som inte har säsong.



Information och utbildning

Allmän information/kommunikation hämtas och ges via

- IFV hemsida www.laget.se/ifviken
- Kansliet
- Ungdomssektion
- Styrelsen
- E-post

Hemsida

Föreningens hemsida har flera syften. Dels att informera ut om vilka vi är rent allmänt, dels för att kommunicera med föräldrar men också för att hantera löpande kommunikation emellan lagen. Det är laget själva som ser till att hemsidan blir levande. På hemsidan ska kontaktuppgifter till ledarna finnas. På hemsidan finns även alla aktuella dokument och information om föreningen.

För bilder gäller villkor enligt PUL personuppgiftslagen. Kortfattat handlar det om att vi inte ska publicera bild och namn om inte person/ målsman har gett sitt samtycke.

Ledarna ansvarar för att få godkännande av alla i sitt lag.

Användsärskild blankett som finns som *bilaga 1* i detta dokument.

Inom laget

Använd hemsidan för att kommunicera tränings- och matchtider, kallelser, resultat, rutiner och målsättningar.

Ledarträffar/möten/föreläsningar

På Ungdomssektionens uppdrag anordnas 2-4 ledarträffar/ år. Det är obligatoriskt att medverka med minst en ledare/lag, som kan ta med sig informationen till övriga ledare.

Utbildning

Alla ledare ska ha den grundläggande utbildningen Tränarutbildning C. Utbildning bör ske under de två första åren som ledare.

- Målsättning är att minst två ledare per lag har utbildning som krävs för huvudtränarroll.
- Fördjupade kunskaper ska fås genom att medverka på föreningens och förbundets organiserade tränarutbildningar och utbildningar via SISU Idrottsutbildarna.
- Utbildningarna planeras i dialog med ledare och ungdomssektion.

Utbildningsplan

Från 2015 kommer Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning att ändras.

<http://fogis.se/tranare/svffs-tranarutbildning/>

Nivåer

Tränarutbildning C

Målvakt C

Tränarutbildning B - B Ungdom

Målvakt B

Målvakt A

UEFA's avancerad B och pro nivåer, senior elitverksamhet

Målsättning IFV ungdom: 6- 12 år - C (alla)

13 - 19år - B (huvudtränaren och gärna en hjälptränare).



Ytterligare utbildningar som är bra att någon ledare i laget har:

Målvaktsträning, skadekurser, knäkontroll, tillslagsutbildning, snabbhet, mental träning och domarutbildning m.m.

Utrustning och rutiner

Material och kläder

Varje lag har tillgång till ett förråd i källarplanet (de äldre ungdomslagen låses med kodlås).

Föreningen har en materialansvarig som ansvarar för beställning av all standardutrustning till laget. (Jan Mossberg)

Lagets standardutrustning beställs av Materialansvarig och betalas av föreningen.

Träningskläder, overaller och utrustning utöver standardutrustning betalas och beställs av varje lag i egen regi.

Material inventeras vid behov och efter uppmaning från materialansvarig eller ledare.

Bra service (tvätt)

Ledarna är ansvariga för det material som används, att det sköts och inte försvinner. Var noga med att **"vränga rätt"** kläderna innan de lämnas in för tvätt.

Tvättmaskin och torktumlare för materialvård finns vid materialförråden. Kansliet och Jeanette Hedlund tar hand om smutsiga matchkläder. Ställ dem i källarplanet bredvid tvättmaskinerna.

Standardutrustning, alla lag ska ha tillgång till:

Matchställ

Bollar, minst en per spelare

Koner, häckar

Västar, minst tre färger.

Sjukvårdsväska: ska alltid finnas tillgänglig på träning och match och fyllas på kontinuerligt.

Taktikavla/mapp, för varje lag från 9 manna och uppåt.

Närvarorapportering

Närvarorapportering noteras för alla träningar, matcher, cuper, läger och andra aktiviteter. Använd lagets hemsida och registrera närvaron digitalt. Kansliet ansvarar för att påminna ledare att redovisa närvaron i god tid innan slutdatum.

Period januari- juni: ska vara redovisat senast 1/8

Period juli-dec: ska vara redovisat senast 25/1.

Utbildningsbidrag, SISU Idrottsutbildarna

Närvaro fylls i manuellt på separat blankett vid alla ledarträffar, planering, teori och möten m.m.

Ifyllda blanketter lämnas in i kansliets brevinkast löpande.

Domaransvarig för ungdomssektion

Lars Ove Karlsson: nås på kansliets telefonnummer.



Priser till Avslutningen

Alla spelare erhåller ett pris på avslutningen.

Individuella priser delas ut till flickor och pojkar i 12 till och med 16 årslagen.

EX. Gamla Vikeniters pris, uppmuntringspris och träningspris.

Lokaler (Vikenborg, RösvalLEN, Hanebol, Mossängen konstgräset).

Hantera lokaler och anläggning ansvarsfullt. Ledarna är ansvariga och ska vara först och sist på plats. Städa och plocka i ordning. Lämna lokalerna i det skick ni önskar finna dem!

Fotbollsplanerna

För att verksamheten skall fungera är det viktigt att lagen respekterar varandra, tar ansvar för start och slut på träningstid. I god tid meddela kansliet om man inte kan träna, så att tiden kan användas av andra lag.

Se även till att målen ställs på plats utanför planerna så att skötsel av planerna kan göras på smidigt sätt. Fråga gärna efterkommande lag hur de vill ha målen, eller om det är OK att lämna dem som de står. Plocka tillbaka material som har använts till materialförråd och skräpa inte ned.

Släck belysningen på konstgräset om inte nästa lag är på plats efter er, med hänsyn till elförbrukning och kringboende.



Föräldrar

Att vara förälder till ett barn i IF Viken betyder att du är en viktig del i föreningen. Din ideella medverkan i föreningen är en förutsättning för att föreningen ska fungera. Du blir en stor del av föreningen vare sig du vill eller inte.

Då upplevelserna kring ungdomsidrott är så intensiva, är det lätt att glömma bort hur kort tid det varar och hur lite tid föräldrar och barn faktiskt tillbringar tillsammans med varandra i livet. **Detta är en härlig tid. Njut av den!**

IF Vikens ungdomsledare arbetar efter ALM principen. Kortfattat innebär det att Helheten är viktigast och att definitionen av vinnare främst bygger på Prestationsfokus – att anstränga sig, ALM-. Mindre fokus läggs på Resultat- att vinna.

Prestationsfokusering handlar om (ALM): Ansträngning. Lärande och förbättring. Misstag är inte farligt

Resultatfokusering handlar om: Det slutgiltiga resultatet. Jämförelse med andra. Att undvika misstag.

Helheten inom ungdomsidrott handlar om att inte hamna i "ungdomsidrottens närsynthet" som gör att man tror att det som händer här och nu har större betydelse än det egentligen har. Helheten är vad barn lär sig om livet.

Det handlar bland annat om att lära sig komma igen med förnyad beslutsamhet, bygga upp förmågan och glädjen i att träna sin fysik och rörelseförmåga, våga göra misstag och att samarbeta med andra för att nå ett mål. Det är vad barnet kan ta med sig under sin uppväxt och sedan ta hjälp av i livet- som verkligen har betydelse.

Fördelar med prestationsfokus.

Att fokusera på prestation minskar oron och ökar självförtroendet. Det handlar om att koncentrera sig på det man kan kontrollera(ALM):

- **Ansträngningsnivå** (att göra sitt bästa och försöka så mycket man kan).
- **Lära sig av erfarenheter** (fokusera på sina förbättringar och att utvecklas).
- **Att hantera Misstag på ett bra sätt** (man låter inte misstag (eller rädslan för att göra misstag) hindra prestationen, man ser misstag som en del av förbättringsprocessen).

Idrottare lär sig tänka prestationsfokuserat om de har föräldrar och tränare som hela tiden framhäver ALM och inte lägger för stor vikt vid resultat. Det hjälper ungdomar att känna kontroll, minska oron för att misslyckas och få ett större självförtroende både på och utanför spelplanen.

Viktigt att ge barn & ungdomar insikt i att deras förmåga och kunskaper kan utvecklas genom att:

- Framgång kommer med Ansträngning (ingen förbättring utan träning)
- Man kan alltid bli bättre.
- Om man försöker göra sitt bästa så har man störst chans att lyckas och göra framsteg.
- Fråga efter hjälp och våga göra misstag. När man måste anstränga sig och det inte går för lätt så betyder det att man lär sig något.



Tips till föräldrar (om barnet får bestämma)

- Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller kämpat så mycket jag kan.
- Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.
- Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.
- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte imorgon och jag orkar nog inte fortsätta om du pressar mig hela tiden.
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten.
- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Uppträd med respekt för alla när du är med i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, ja alla som är där. Inklusivt mig.
- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.
- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det OK att ha förväntningar på mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Ge mig inte tekniska eller taktiska råd när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.
- Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta till ett VM ändå...

Övrigt att tänka på som förälder!

Uppmuntra alla spelarna i laget under matchen, inte bara din dotter eller son.

Avstå från att ropa instruktioner, låt tränarna sköta coachningen. Däremot vill vi gärna ha föräldrar som hejar och lyfter laget. Sträva efter att stå på andra sidan från det egna laget. Om ni måste stå på samma sida så lämna respektfullt avstånd. Små kommentarer vid sidlinjen kan lätt missuppfattas.

Uppmuntra i både med och motgång, ge inte onödigt kritik utan var positiv och vägledande.

Barn kan bli ledsna i stunden över en förlust, men glömmet å andra sidan väldigt fort. Behåll lugnet. Hjälper barnet att se framåt, det kommer alltid nya matcher och nya utmaningar. Viktigt att lära sig förlora!



Respektera hur tränaren disponerar spelarna, försök inte att påverka henne/honom under matchen och sätt dig in i klubbens policy.

Finns kritik gällande de egna ledarna, ta inte kritiken direkt i samband med match, utan nämn för ledarna att du vill prata med henne/ honom vid nästa träningstillfälle. Låt kritiken vara konstruktiv. Kritisera aldrig ledaren inför ungdomarna/barnen.

Se domaren som en vägledare, kritisera aldrig hans/hennes bedömning.

Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon/han gör misstag.

Uppmuntra ditt barn att delta, anstränga sig och försöka göra sitt bästa.

Fråga ex. om matchen var rolig, spännande, juste, om de prövade en ny fint och inte bara vad resultatet blev. Se till att ditt barn har nödvändig utrustning (skor, benskydd, träningskläder, vattenflaska).

Som förälder ge gärna rikligt men ärlig och specifik beröm, tänk på!

Beskriv vad barnet gör, inte hur det är.

Beröm handlingen eller prestationen inte personen. Ex. "vad bra att du tittade upp när du drev bollen." "Härligt jobbat i matchen idag, vad du sprang mycket". (minska antalet gånger du säger att någon är duktig, talang eller smart) Alternativt utveckla: Vad duktig du har blivit på att skjuta, det märks att du har tränat mycket. Kul att det ger resultat.

Respektera föreningens ungdomsarbete och policy.

Kom på det årliga lagmötet där man informerar och resonerar om förhållningssätt mm. Du behöver inte andra förutsättningar för att delta i föreningens arbete än lust och engagemang. Alla kan inte göra allt, men alla kan göra något.

Undvik att belöna ditt barn genom att betala ut pengar för ex. gjorda mål.

Det kan utveckla egoistiska spelare och ger fel signaler till övriga lagkamrater. I ett lag är alla spelarna beroende av varandra för att kunna prestera, utvecklas och göra goda resultat.

Arbetsuppgifter: Som förälder har du några åtagande under året, både för föreningen och för laget.

- Medverka på föräldramöten och planera insatser för laget.
- Ta del av några arbetsuppgifter kring ex. lagets fikaförsäljning när matcher spelas, hjälpa till vid Bingo och stötta upp vid Bluesfestivalen.
- Transporter till matcher och cuper. Ytterligare arbetsuppgifter kan tillkomma.

Lagförälder/ar utses vid informationsmöte inför fotbollssäsongen.

De ansvarar för schema till lagets kioskbemanning, bingo, bluesen mm. Eventuella trivselaktiviteter, såsom träningsläger och övrig samkväm. Samlar in spelaravgifter och redovisar till kansliet. Kontrollerar att medlemsavgifterna för lagets spelare är betalda i tid.

Ansvar

För barn och ungdomar är det föräldrar/målsman som ansvar för att betala medlems- och spelaravgifter i tid.

Övrigt

Inga föräldrar eller andra anhöriga ska vara i omklädningsrummen när laget byter om, pratar taktik eller samlar ihop laget före och efter match.



Skador och första hjälpen

Föreningen har sina medlemmar försäkrade via medlemskapet i Riksidrottsförbundet. Folksam är det försäkringsbolag som hanterar vår olycksfallsförsäkring. Vid skada/olycksfall, vid alla av föreningen anordnade aktiviteter, ska den skadade själv, eller målsman, ringa Folksam och anmäla. Ring 0771-960 960.

Folksam vill då veta:

- Namn, skadedag, vad som hänt, klubb och ev. föreningsnummer (fås av kansliet). Meddela även vilka egna försäkringar den skadade har. När det gäller villkor kontakta kansliet eller läs här

<http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta/forsakringgenomrf>

Varje lag ska ha en sjukvårdsväska tillgänglig vid all fotbollsaktivitet. Lagets ledare ansvarar för att de är fullt utrustade.

Vid behov av påfyllning lägg en lapp i brevlådan som finns vid materialförråden om vad som önskas. Materialansvarig, Jan Mossberg, fyller på väskorna.

Inga ungdomar spelar då de är sjuka eller skadade.



Alkohol, narkotika, doping, tobak

Övergripande riktlinjer

- Vi strävar efter att inte prata positivt om alkohol och tobak i samband med föreningens verksamhet.
- Vi pratar inte positivt om narkotika och doping.
- Våra ledare, tränare och förtroendevalda är i sitt förhållningssätt till ANDT ett föredöme för barn och ungdomar.
- Vi följer de regler och lagar som finns i svensk lagstiftning gällande alkohol, narkotika, doping och tobak.

Alkohol

- Vi dricker inte alkohol när vi bär föreningens kläder/utrustning.
- Vi dricker inte alkohol på föreningens fester då minderåriga är med.
- Vi erbjuder alltid alkoholfria alternativ på våra fester.
- Vi uppmanar inte till att fira segrar eller dränka förluster med hjälp av alkohol. Våra idrottsutövare undviker alkohol dagen före och under tävling, träning, träningsläger eller match.
- Våra ledare och tränare dricker inte alkohol i samband med träningsläger, tävlingar, matcher eller annan verksamhet där man ansvarar för föreningarnas barn och ungdomar.
- Vi undviker alkoholförsäljning vid våra allmänna arrangemang.
- Vi är restriktiva vid val av sponsorer som kan uppmuntra, eller på annat sätt leda, till ökad alkoholkonsumtion.
- Vi har nolltolerans mot alkoholkonsumtion i samband med skjutsning till matcher, träningar och tävlingar.

Tänk på att det du druckit kvällen innan kan påverka din körförmåga.

Narkotika och Doping

- Narkotika- och dopingklassade substanser får aldrig förekomma på något sätt i vår verksamhet utan läkarintyg.
- Om man har fått preparat utskrivna av läkare som innehåller narkotika eller dopingklassade substanser söks dispens om nödvändigt.
- Idrottsutövare, tränare och ledare ska hålla sig informerade om vilka regler som gäller för doping.
- Våra idrottsutövare, ledare och tränare följer Riksidrottsförbundets avrådan från bruk av kosttillskott, annat än på rent medicinska grunder.



Tobak

- Vi uppmuntrar våra medlemmar att värna om nikotinfria miljöer och en kultur utan tobak.
- Våra myndiga ledare, tränare och idrottsutövare strävar efter att avstå från tobak under träning, tävling eller match och hanterar sitt tobaks bruk med omdöme inför andra.
- Våra omyndiga idrottsutövare, tränare och ledare använder inte tobak under träning, tävling eller match.

Vid misstanke om att regler inte följs kontakta ungdomssektionens ordförande.



Sexuella trakasserier

Inom IF Viken accepteras ingen form av sexuella trakasserier eller övergrepp och utnyttjande. Vid misstanke om sexuella trakasserier ska Ungdomssektionens ordförande kontaktas.

Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp syftar till att förstärka skyddet av barn och ungdomar mot sexuella övergrepp, utnyttjande och trakasserier inom idrotten. Den utgår från gällande lagstiftning, barnkonventionen och ett barnrättsperspektiv. RF-stämman 1995 antog "Idrotten vill" (reviderad 2005 och 2009) som idrottens gemensamma idéprogram. Där betonas att idrotten vill ge alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap samt förutsättningar för en positiv och utvecklande fritidsmiljö.

Inom Svensk idrott accepteras ingen form av sexuella trakasserier.

Riksidrottsförbundets arbete för en Trygg idrott mot mobbing, trakasserier och sexuella övergrepp:

<http://www.rf.se/Tryggidrott/>



Regler

1. Jag följer Policyn
2. Jag visar respekt för mig själv och andra: spelare, ledare, motståndarlag, domare och föräldrar.
3. Jag kommer i tid, meddelar frånvaro och håller träningstider.
4. Jag kommer förberedd till träning, match och möten.
5. Jag visar positiv attityd och hälsar alltid.
6. Jag vårdar och tar ansvar för vårt material och våra anläggningar.
7. Jag delar med mig av erfarenhet och kunskap.
8. Jag tar vid behov hjälp av IFV i olika frågor.
9. Jag representerar IFV och använder IFV kläder vid träning, match och cup.
10. Jag tar ansvar för min egen och för IFV utveckling.
11. Jag respekterar IFV regler kring alkohol och droger.



Vår verksamhet ska präglas av trygghet, glädje och gemenskap. En förutsättning för detta är att alla inom föreningen känner gemensamt ansvar för trivsel och bidrar till en positiv anda i samvaron med varandra. Särskilt viktigt att vi följer vår Policy och de regler som finns. IF Viken behöver samverka med vårdnadshavare för att skapa goda förutsättningar för en trygg miljö. På IF Vikens hemsida kan lagfoton och individuella spelare förekomma på bild. Enligt Personuppgiftslagen får inga foton publiceras utan samtycke från vårdnadshavare.

Lämna in nedanstående talong till lagets föräldraansvarige eller ledarna snarast.

Vi godkänner att foton på vårt barn kan publiceras på IF Vikens hemsida.

Vi godkänner **inte** att foton på vårt barn kan publiceras på IF Vikens hemsida.

Spelarens namn: _____

Lag: _____

Vårdnadshavare 1:

Vårdnadshavare 2:

Ort och datum: Åmål _____

IF Viken Vikenborgsgatan 1 66326 Åmål 0532/ 71063



Vår verksamhet ska präglas av trygghet, glädje och gemenskap. En förutsättning för detta är att alla inom föreningen känner gemensamt ansvar för trivsel och bidrar till en positiv anda i samvaron med varandra. Särskilt viktigt att vi följer vår Policy och de regler som finns. IF Viken behöver samverka med vårdnadshavare för att skapa goda förutsättningar för en trygg miljö. På IF Vikens hemsida kan lagfoton och individuella spelare förekomma på bild. Enligt Personuppgiftslagen får inga foton publiceras utan samtycke från vårdnadshavare.

Lämna in nedanstående talong till lagets föräldraansvarige eller ledarna snarast.

Vi godkänner att foton på vårt barn kan publiceras på IF Vikens hemsida.

Vi godkänner **inte** att foton på vårt barn kan publiceras på IF Vikens hemsida.

Spelarens namn: _____

Lag: _____

Vårdnadshavare 1:

Vårdnadshavare 2:

Ort och datum: Åmål _____

IF Viken Vikenborgsgatan 1 66326 Åmål 0532/ 71063