



GRÖNA TRÅDEN

FOTBOLL- & FUTSALSEKTIONEN

Mål och visioner

IK Zenith är en förening för barn, ungdomar samt deras föräldrar. Föreningen är ideell och bygger helt på engagemang från sina föräldrar och medlemmar. Vi är en lokal förening med förankring kring Björlanda, Lilleby och Torslanda.

Vår vision är att vara en klubb där alla känner sig välkomna och där trygghet, ansvarstagande och respekt är grundläggande värderingar.

Vi strävar efter att främja laganda och sprida glädje samtidigt som vi bedriver vår verksamhet med disciplin och professionalitet. Våra ledare, som i huvudsak rekryteras från föräldrar och egna äldre spelare, ges kontinuerliga möjligheter till vidareutbildning för att säkerställa hög kvalitet inom ledarskap och fotbollskunskap.

Ett huvudmål för verksamheten är att ungdomar skall behålla sitt fotbollsintresse så långt upp i åldrarna som möjligt. Slutmålet för ungdomsverksamheten är att kontinuerligt fylla på juniorlag med ungdomar från de egna leden. Juniorlagen tillför i sin tur kvalificerade spelare till klubbens seniortrupper. Vi strävar efter att vara självförsörjande på spelare till junior- och seniorlag. Seniorlagens nivå i seriesystemen ska spegla ungdomslagets nivå. På damsidan innebär det div 1-2 och för herrarna div 2-3.

IK Zeniths värdegrund

Hos IK Zenith har barn och ungdomar rättigheten:

- att få delta i idrott oberoende av förmåga
- att delta på nivåanpassad bas
- att ha vuxet sällskap
- att delta i en säker och hälsosam omgivning
- att ta del i ledarskapet och fatta beslut om sitt eget idrottsdeltagande
- att delta som barn och inte som vuxen
- att behandla alla inblandade med respekt och själv bli behandlad på samma sätt
- att ha roligt inom idrotten

Hos IK Zenith har barn och ledare skyldighet att agera efter våra värdeord:

Glädje - Jag tänker positivt om mig själv och andra

Ärlighet - Jag är ärlig och juste på och bredvid plan

Respekt - Jag visar respekt för medspelare, tränare, domare och motståndare

Ansvar - Jag tar ansvar för mig själv och mitt lag

Spelarprofil

Att vara lagspelare är både roligt och utvecklande. Men det innebär också ett ansvar. Du representerar inte bara dig själv, utan också ditt lag och din förening.

Dina ledare har planerat träningen för att du ska utvecklas. Lyssna, se och öva. Tränarna bestämmer innehållet, men Du kan underlätta genom att hjälpa till med material och så vidare. Kom i tid och med rätt utrustning. Tänk på att ha ätit i god tid innan träning.

Vid matchen är det domaren som dömer. Lägg ingen kraft och energi på att kritisera domaren, utan bit ihop och koncentrera dig på din uppgift. Även om det ibland kan vara hårt, strunta i provocerande motståndare. Visa gott uppförande såväl i medgång som i motgång. För att bli en bra fotbollsspelare måste man kunna hantera motgångar och samtidigt lära av dessa.

Spela på den plats du blir uttagen till. Prova olika situationer. Kämpa, ”peppa” dina kamrater och var positiv under matchen. **NÄR DU SPELAR – HA KUL!**

Ledarprofil

Att vara tränare är en stimulerande och intressant uppgift. Den innebär också vissa skyldigheter:

- att vara en representant för klubben och en positiv förebild för spelarna

- att lära ut ”fair play” och sportsligt beteende till spelarna, samt själv föregå med gott exempel
- att vara rättvis, uppmärksamma alla och erbjuda alla samma möjligheter och kvalité på träningen
- att vara rädd om klubbens material och se till att det är rent och snyggt efter laget när ni lämnar planen eller omklädningsrummet
- att vara i tid till träningar och matcher
- att utveckla dina tränarkunskaper genom IK Zeniths, GFFs, SISUs och andra utbildningar
- att hjälpa till med alla arbetsuppgifter som krävs för lagets träningar och matcher (Zenithcup, närvarokort, föräldramöte, laguttagningar, etc.)
- att se matchen som ett led i träningen och i första hand bedöma och berömma de moment som ni tränar på
- att ta undan och tala tillräta spelare som inte sköter sig
- att följa IK Zeniths policy och intentioner samt medverka till samarbete inom klubben

Föräldraprofil

Att vara idrottsförälder och få följa sitt barns utveckling från barn till vuxen är en stor förmån. Det är en kollektiv fostran som ditt barn är en del av. Men det innebär också ett stort ansvar och vissa förpliktelser. Som fotbollsförälder i Zenith skall du tänka på följande:

Våra ledare är engagerade på ideell basis och gör ett stort jobb. **Ditt ansvar är att stödja** verksamheten genom att avlasta ledarna med till exempel transporter och hjälpa till med material. Du kan också ta på dig små uppgifter runt verksamheten. Ungdomsidrotten i Zenith är beroende av din medverkan. Allas tid är lika dyrbar, så därför – ställ upp – ta ansvar – hjälp till.

Vid matchen är du positiv. Inget tjat på domare, motståndare, spelare eller ledare. Fair play är huvudordet i IK Zeniths verksamhet. Lev efter detta och medverka till ditt barns långsiktiga utveckling.

Allmänna riktlinjer - Tränare

Nedan följer IK Zeniths riktlinjer som hjälp för våra ledare. Först kommer några allmänna riktlinjer:

- Upstart av ålderskullar se punkten "Tränarrekrutering" nedan.
- För nya spelare rekommenderas en månads träning före deltagande i match.
- Barnen skall träna och spela med sin årskull om inte speciella skäl finns.
- Samarbete mellan årskullarna börjar från 12 år. Det kan ske genom att tidigt utvecklade barn tränar och spelar matcher med ett äldre lag i föreningen. Detta beslutar ledarna för de olika åldersgrupperna tillsammans med Ungdomsansvarig
- Spelare som tydligt eller vid upprepade tillfällen avviker från föreningens och/eller lagets profil ska kallas in till samtal tillsammans med föräldrar.
- Sträva efter att arbeta med mindre grupper och många bollkontakter på träning
- Träningsstider bestäms av klubbens ungdomsansvarig genom samråd på U-möten.
- För att få spela matcher med IK Zenith krävs att medlemsavgiften är betald.
- Spelarna kan prova på att träna fotboll i en månad före medlemsavgift betalas in.
- Tränarna rekommenderas i möjligaste mån ta hänsyn i sin planering till andra spelarnas andra idrotter. IK Zenith vill att barnen och ungdomarna skall ges möjlighet att utöva olika sporter.

Tränarrekrutering

Rekrutering av tränare görs när nya åldersgrupper startas och därefter fortlöpande när behov uppstår.

- När en ny åldersgrupp startas är det ungdomsansvarig som ser till att utrustning, övningar, kontaktpersoner och övriga förutsättningar är på plats. En ny åldersgrupp startas september det år barnen fyller 5 år.
- Tränare rekryteras bland föräldrar vid första träningstillfället.
- Ambitionen är att varje lag, åldersgrupp ska bestå av 1-2 huvudansvariga plus tränare, totalt ungefär 1 vuxen per 6-7 barn.
- Gruppen delas i pojk- och flickgrupper från start.
- En viktig grundfilosofi är att alla barn skall få vara med i fotbollsverksamheten. Dock om antalet barn per tränare blir för högt (fler än 7 per tränare) kan en begränsning av antalet tränande barn övervägas i samråd med u-ansvarig. Detta för att garantera en bra och säker träningsmiljö för barnen.
- Alla lag åldersgrupper bör ha en särskild målvaktsansvarig från 9-10 års ålder.

Vid junioråldern är det IK Zeniths ambition att komplettera tränargruppen med extern (icke-förälder) fotbollskompetens.

Tränarutbildning

IK Zenith välkomnar att alla har ett stort engagemang och vill vidareutbilda sig inom fotboll, träning, domare, skadebehandling, kost och annat som erbjuds av IK Zenith, Göteborgs Fotbollförbund, SISU och andra.

IK Zenith vill ge alla goda möjligheter för extern utbildning som ger utökad kompetens och kunskap kring barns fysiska, psykiska och sociala utveckling på och vid sidan av fotbollen.

Tränarutbildning D och C genomförs på Zenith varje år. Likaså utbildning för varje spelform.

- Tränarutbildning D skall vara genomförd när spelarna är 8 år
- Tränarutbildning C är önskvärt om man tränar spelare från 12 år.
- Övriga utbildningar som ledare önskar genomföra skall först godkännas av ungdomsansvarig.

Huvudansvarig ledare

Huvudansvarig för varje lag bör ha ledar- och/eller idrottsbakgrund och ett stort engagemang för fotboll och IK Zenith. Huvudansvarig har det fotbollsmässiga ansvaret. Det innebär att

- Ta fram träningsprogram anpassat för åldersklassen
- Informera samtliga tränare i staben om träningen, i god tid.
- Ha en långsiktig plan för utvecklingen och en tydlig röd tråd i träningen
- Ha ansvar för att övriga ledarkollegor i ledarstaben genomför de utbildningar som är obligatoriska

Övriga uppgifter som fördelas i tränarstaben eller till föräldrar.

- Ansvarig för seriespel och cuper
- Närvarolistor (från 7 år)
- Lagkassa
- Generell administration av laget.se
- Material och klädansvarig
- Övriga beslut i en demokratisk anda med övriga ledare och föräldraansvariga.
- Representant till Zenithcupen
- Representant till Föräldraföreningen

Det kommer alltid att uppstå frågor som inte täcks av policy. IK Zenith litar på att huvudansvarige löser dessa i lämpligt forum: i lagets tränargrupp, i samråd med ungdoms/barnansvarig eller på ungdomsmöte.

Riktlinjer 5-7 år

- En träning i veckan samt deltagande i sammandrag arrangerade av GFF rekommenderas.
- Sträva efter att uppnå lika speltid för alla och att alla får prova på alla positioner.
- Antalet cuper, tävlingar och resor bör vara tre till fem tillfällen per säsong.

Riktlinjer 8-9 år

- Två träningar samt en match i veckan rekommenderas.
- Sträva efter att uppnå lika speltid för alla och att alla får prova på alla positioner.
- Antalet cuper, tävlingar och resor bör vara tre till fem tillfällen per säsong.

Riktlinjer 10-12 år

- Två till tre träningar samt en match i veckan rekommenderas.
- Sträva efter att uppnå lika speltid för alla och att alla får prova på alla positioner.
- Antalet cuper, tävlingar och resor bör vara tre till fem tillfällen per säsong.
- Införande av rotationsträning (se mer nästa avsnitt)

Riktlinjer 13-14 år

- Två till tre träningar samt en match per vecka under matchsäsong rekommenderas.
- Föreningen rekommenderar 65% träningsnärvaro för att spelaren skall vara garanterad att få delta i matcher, cuper och turneringar. Undantag kan göras om spelaren är aktiv i en annan sport.
- Vid cuper med begränsning i antalet deltagande lag och/eller spelare får deltagande prioriteras till spelare med högst träningsflit.
- Antalet cuper, tävlingar och resor bör vara tre till fem tillfällen per säsong.
- Alla som är uttagna till match och cupspel ska få spela och vara delaktiga. En viss skillnad i speltid kan förekomma beroende på spelposition.
- Varje spelares utveckling gynnas av att prova på olika positioner på planen. Men det rekommenderas att spelarna får något fastare position i hela matcher eller så småningom hela cuper. Speciellt viktigt är detta för målvakter.

Riktlinjer 15-16 år

- Tre träningstillfällen samt en match per vecka under tävlingssäsong rekommenderas. Spelas det fler matcher så kan det kvittas mot en träning.
- Antalet cuper, tävlingar och resor bör vara tre till fem tillfällen per säsong.
- Alla som är uttagna till seriematch ska få spela och vara delaktiga. Skillnad i speltid kan förekomma beroende på spelposition.
- Alla som är uttagna till cup ska få spela och vara delaktiga. Tydliga skillnader i speltid kan förekomma i enstaka cuper till exempel. Gothia cup. Spelarna skall vara informerade om detta i god tid före cupen.
- Om fler än ett lag från åldersgruppen deltar i en cup skall inte lagen vara nivåindelade.

*Föreslagna cuper: Ulvacupen, Giffcupen, Örebrocupen, Quality Cup, Skadevi Cup, Ö-bollen, Lassabollen, Nørhalne Cup, Eskilscupen

Futsal

Futsalutskottet

Futsalen hos IK Zenith skall tas tillvara på genom arbetet i Futsalutskottet. Utskottet skall bestå av minst 5 personer som är involverade i föreningens futsalverksamhet. Minst en medlem av futsalutskottet skall också vara ledamot i IK Zeniths föreningsstyrelse. Utskottet skall träffas minst två gånger per år.

Övergripande för åldersnivåer

Futsalsäsongen löper över årsskiftet, det är därför samma ålder förekommer i två rubriker. Exempelvis Spelare 6-8 år - spelaren är 6 eller 7 år vid säsongens början och vid slutet av säsongen är spelaren 7 eller 8 år. Spelare 8-10 år - vid säsongens början är spelaren 8 eller 9 år och i slutet 9 eller 10 år.

Antal spelare per åldersklass

IK Zenith rekommenderar att träningsgrupperna i respektive åldersklass inte överstiger fler än 20 spelare.

Spelare 6-8 år

Spelform 3 mot 3 med sarg. Bollstorlek 2. Matcher spelas i sammandrag. Matchesäsong januari till mars, träningsäsong november till mars. Träning 1 ggr per vecka, i första hand i gymnastiksal i Björlanda/Torslanda. Till match kallas högst 6 spelare/lag.

Spelare 8-10 år

Spelform 4 mot 4 med sarg. Bollstorlek 2. Matcher spelas i sammandrag. Matchesäsong januari till mars, träningsäsong november till mars. Förbundet arrangerar ibland även sammandrag i november. Träning 1 ggr per vecka, i första hand i gymnastiksal i Björlanda/Torslanda. Till match kallas högst 8 spelare/lag (förbundet rekommenderar 6 spelare).

Spelare 10-12 år

Spelform 4 mot 4 utan sarg. Bollstorlek 3. Matcher spelas i sammandrag. Matchesäsong januari till mars, träningsäsong november till mars. Förbundet arrangerar ibland även sammandrag i november. Träning 1 ggr per vecka, i första hand i gymnastiksal i Björlanda/Torslanda. Till match kallas högst 8 spelare/lag (förbundet rekommenderar 6 spelare).

Spelare 12-15 år

Spelform ungdomsfutsal. Bollstorlek 3. Spelar seriespel. Matchesäsong november till mars, träningsäsong oktober till mars. Träning 1-2 ggr per vecka, i större idrottshall som kan ligga

utanför Björlanda/Torslanda. Till match kallas högst 10 spelare/lag (förbundet rekommenderar 9 spelare).

Spelare 15-17 år

Spelform futsal. Bollstorlek 4. Spelar seriespel. Matchesäsong november till februari, träningsäsong oktober till februari. Träning 2-3 ggr per vecka, i större idrottshall som kan ligga utanför Björlanda/Torslanda. Till match kallas högst 12 spelare/lag (förbundet rekommenderar 9 spelare).

Spelare 17 år och uppåt

Spelform futsal. Bollstorlek 4. Spelar seriespel. Matchesäsong november till februari, träningsäsong oktober till februari. Träning 2-3 ggr per vecka, i större idrottshall som kan ligga utanför Björlanda/Torslanda. Till match kallas högst 12 spelare/lag (förbundet rekommenderar 9 spelare).

Rotationsträning Fotboll/Futsal

Spelare skall från att det år man fyller 12 år börja att spela och träna med äldre årskullar från 12 års ålder (Rotationsträning veckovis). Ungdomsansvarig äger denna process att den genomförs av berörda lag. Detta för att det ska finnas en utmaning för alla spelare fram till junioråldern. Spelare som har potential att nå längre än vad som ryms inom IK Zenith skall uppmuntras och stöttas av oss. Spelarna skall känna sig uppskattade och välkomna tillbaka till oss i IK Zenith.

Trivselregler på planerna

- När er träningstid är slut skall er grupp ha lämnat planen, utrustning och mål skall vara bortplockat.
- Ni beträder inte planen förrän er träningstid börjar.
- Utrustning som bollar, koner, västar etc skall förvaras i respektive lags bur på Zenith.
- Om det förläggs en match som krockar med ett annat lags träningstid skall detta i god tid meddelas. Ansvaret ligger alltid på de som ska spela matchen som också skall erbjuda träningstid i kompensation.
- Är ni sist på planen för dagen och ljuset är på? Släck!

Bokning av träningstider/hallar - Futsal

Futsal - Utnyttjande av planer

Sektionsstyrelsen gör planfördelningen baserat på de tider föreningen blir tilldelad av IOFF och distribuerar tiderna till lagen så snart det är möjligt.

Oanvända plantider i hallar i Göteborg måste bokas av med kansliet minst 7 dagar innan träning så vi slipper betala planhyran. En hall får aldrig stå tom, även om det blir en sen avbokning av hall är det bättre att höra av sig till kansliet då klubben får betala en straffavgift om planen står tom, utöver planhyran i sig.

Drogpolicy

- alkohol
- narkotika
- dopningspreparat (se WADA:s lista på RF:s hemsida)
- vissa läkemedel (se Röda listan på RF:s hemsida)

Alkohol och narkotika

I samband med idrottsutövande har IK Zenith nolltolerans mot alkohol och narkotika. Detta gäller både spelare och ledare.

Föreningens förhoppning är att även föräldrar visar gott omdöme i samband med föreningens tävlings- och träningsverksamhet och uppträder som goda vuxna förebilder.

Inga alkoholdrycker ska förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med idrottsverksamhet för barn och ungdomar - t ex under träningsläger och tävlingar eller resor till och från dessa.

Föreningens policy är att stor måttfullhet ska råda vad gäller konsumtion av alkohol i samband med representation för sponsorer och vid andra tillställningar där föreningen har en officiell eller framstående roll. Alkohol fria drycker ska alltid finnas som en del av utbudet.

Dopningspreparat

Riksidrottsförbundets policy kring doping gäller. Det innebär i korthet att alla former av otillåtna medel, som ej föreskrivs av läkare av medicinska skäl, är förbjudet att bruka för alla medlemmar i föreningen. Upptäcks någon form av doping bedömer styrelsen om medlem ska uteslutas ur föreningen efter samtal med berörd person

Spelare skall vara medveten om dels att, du på anmodan är skyldig att underkasta dig dopingkontroll, dels att du själv måste förvissa dig om huruvida ett preparat som du intar är förbjudet eller inte.

Policy mot alla typer av kränkande behandling

I IK Zenith följer vi Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll, vilka vi tillämpas i hela verksamheten. Ledstjärnorna är:

- vi följer idrottens regler
- vi respekterar domarens beslut
- vi uppmuntrar till juste spel
- vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna
- vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter matchen
- vi har god stil på och utanför planen
- som förälder/anhörig talar vi aldrig illa om ledare, motståndare eller domare
- vi använder ett vårdat språk
- kamratandan framhålls

- vi tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet och motverkar alla former av diskriminering, mobbning och nedsättande språk
- vi arbetar för att hålla idrotten drog- och dopingfri

Konflikter och nedsättande språk

Konflikter mellan spelare löses direkt av ledarna för gruppen. Om spelaren är under 18 år kontaktas föräldrar vid grova eller upprepade handlingar. När någon spelare hamnar i konflikt ska alltid alla parter komma till tals och konflikten ska vara avslutad innan spelarna får fortsätta med verksamheten.

Ledare, föräldrar och spelare får inte skriva eller uttrycka subjektiva bedömningar av spelare, motståndare eller domare via mail, SMS, hemsida, eller sociala medier.

Göteborgs Fotbollsförbunds nolltolerans mot våld, hot, svordomar och misskötsel i samband med matcher gäller. Nolltoleransen omfattar spelare, ledare, publik och supporters.

Övergrepp

IK Zenith tillämpar Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp inom idrotten. Utdrag ur Riksidrottsförbundets policy:

Sexuella övergrepp är alla sexuella handlingar som görs mot någon, inför någon eller som en person får någon annan att göra, mot den utsatta personens vilja.

Sexuella övergrepp är oförenligt med idrottsrörelsens värderingar. Alla barn och ungdomar har rätt att idrotta och utvecklas i en trygg miljö och bemötas med respekt.

Idrottsföreningar ska erbjuda alla barn och ungdomar en kamratlig och trygg social miljö. Att ta barn och ungdomars berättelser och signaler på allvar är en viktig utgångspunkt.

Om någon medlem bryter mot riktlinjerna i detta kapitel bedömer styrelsen om medlem ska uteslutas ur föreningen efter samtal med berörd person.