

**2024**

# Verksamhetsplan Kvicksunds sportklubb



## Värdegrund, vision och mål

Kvicksunds sportklubb är en förening som just nu har sin kärnverksamhet i fotboll. Föreningen är en av få klubbar i Sörmland som äger och förvaltar sin egen anläggning. Föreningens ambition är att bli en bredare aktivitetsförening som kan erbjuda aktiviteter för hela Kvicksund – året runt, livet ut.



Föreningens verksamhet drivs genom ett aktivt medlemsengagemang. Verksamheten utgår från verksamhetsplan, mål och riktlinjer för sportklubbens aktiva, samt de policys som beslutas av styrelsen. Föreningen samarbetar med skolan för att skapa bra förutsättningar för barn- och ungdomsutveckling. Föreningen samarbetar även med kommunen för att utveckla föreningslivet i stort.

### Värdegrund

Föreningen ska arbeta för att motverka utanförskap och elitänk. Alla aktiva ska få utvecklas i sin egen takt och delta efter egen förmåga. Föreningen delar riks-idrottsförbundets värdegrund som säger att all verksamhet ska utgå ifrån:

#### **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**

Föreningsdemokratien innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

#### **Allas rätt att vara med**

Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar - Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

#### **Rent spel**

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

## Vision

Mottot för Kvicksunds sportklubb är ”Med kamratskap som grund bygger vi Kvicksund” Det är också det som är grunden för alla aktiviteter som sker i klubbens regi. Föreningen ska ständigt utveckla sin verksamhet så att vi riktar oss till alla i bygden.

## Föreningsutveckling – ”Kvalitets klubb”

Kvalitets klubb (tidigare Diplomerad förening) är Svensk fotbolls verktyg för att stötta föreningar att utveckla och kvalitetssäkra sin verksamhet. Vi som förening har under ett antal år arbetet för att klara kraven som Kvalitets klubb och räknar med att vi får det godkänt under 2024.

Hela grunden till konceptet är att skapa föreningsmiljöer där barn och ungdomar har roligt, är trygga, mår bra och får lära sig fotboll.

Inom ramen för Kvalitets klubb finns ett antal målområden som handlar om allt från organisation till utbildning av ledare, styrdokument, ekonomi och spelarutbildningsplan.



## Mål för 2024

- Bli godkända som Kvalitets klubb
- Inspirera fler medlemmar att engagera sig så att föreningen kan utvecklas och breddas med fler sektioner.
- Erbjuda anläggningen/klubbhuset till fler aktiviteter
- Kunna attrahera nya samt behålla spelare/medlemmar
- Genomföra valborgsfirande och midsommarfirande
- Genomföra Eskilstunacupen tillsammans med IFK Eskilstuna och Skogstorps GOIF
- Genomföra fotbollsskola
- Vidareutveckla anläggningen inklusive dess byggnader med målet att få fler omklädningsrum
- Erbjuda skidspår när förhållandena tillåter
- Färdigställa konstgräset – göra miljöanpassningar
- Öka samarbetet mellan företag och föreningen
- Fortsätta samarbetet med EGF kring barngymnastiken
- Anlägga en plan för att utöva beachhandboll, beachfotboll och beachvolleyboll



## Medlemsengagemang

För att kunna bedriva verksamheten behöver klubbens medlemmar medverka vid genomförandet av olika aktiviteter. Eskilstunacupen, Valborgs- och midsommarfirande, kioskansvar, matchvärdskap och annat så som försäljningar av tillfällig och mer varaktig karaktär.

Samtliga av ovanstående aktiviteter är kopplade till budget och beroende av utfall och resultat.

Andra aktiviteter som är gemensamma är vår- och höststädning av idrottsplatsen. Detta sker ofta i samband med säsongstart och säsong avslutning. De gemensamma städ- och fixaraktiviteterna är, samtidigt som det ger området en ansiktslyftning, även en möjlighet att utöka känslan av gemenskap.

## Fritidsgården

Planen för 2024 är att hålla öppet samtliga fredagar då det är skolaktivitet. Vi håller till i Tegelvikens lokaler och då används även gymnastiksalen. Ambitionen är även här att locka ungdomar till rörelseaktiviteter i idrottshallen. Vi önskar även att vi kan få till turneringar i olika idrotter likväl som prova-på-tillfällen. Målet är även att utveckla aktiviteterna i skolbyggnaden för de som inte är lika intresserade av fotboll.

## Fotbollsverksamheten

Förutsättningar ska finnas för att bedriva ungdoms-, junior- och seniorfotboll både på dam- och herrsidan.

- Målsättningen är att ha pojk- och flicklag i alla åldrar likväl som dam- och herrlag.
- Målsättningen är att alla föreningens fotbollslag ska vara självförsörjande på spelare så långt det går.  
Alla ungdomsspelare ska få en så pass bra spelarutbildning så om man vill fortsätta med fotboll som vuxen ska möjligheten finnas att fortsätta i vårt herr- och damlag eller högre upp i seriesystemet. Fokus är breddidrott där så visionen är ”Så många som möjligt – så länge som möjligt”. Genom att följa detta innebär det att vi lyssnar på våra barn och ungdomar om vad de önskar med sitt idrottande och vara tillåtande med dubbelidrottande.
- Målsättningen är att klubbens alla tränare ska genomföra utbildning för ökad kunskap och förståelse om vad som är rätt och anpassad träning/utbildning för de egna spelarna – allt utifrån vår ledarförsörjningsplan.
- Alla tränare, ledare, styrelse och annan personal som verkar i sammanhang tillsammans med barn och ungdomar ska vartannat år visa upp registerutdrag som ett viktigt led i att verka för trygga idrottsmiljöer.
- Målsättning att ha motionslag för att engagera fler kring fotbollen och därmed skapa möjlighet för föräldrar att spela exempelvis under tiden barnen tränar.



## Övergripande för samtliga lag

- Att med mottot ”Med kamratskap som grund bygger vi Kvicksund” bedriva utveckling av barn och ungdomar genom fotbollsspelande.
- Fotbollen ska i varje moment utgå ifrån barnets bästa och ska bedrivas för att främjas dess utveckling
- Bemanna kioskpäss både vid fotboll och golfbana, matchvärdskap, cuparbete, Valborgsfirande och midsommarfirande
- Delta på städ- och fixardagar.
- Administrera laget via med **laget.se**

Lagen uppmuntras att utöver ovanstående uppgifter anordna egna inkomstbringande aktiviteter för sin egen verksamhet att använda till cuper, träningsläger eller liknande.

## Tränare och ledare – ledarförsörjning och utbildning

En bra ledarförsörjning bidrar till en bra kvalitet och trygghet i alla aktiviteter som genomförs inom föreningen. Det ger inte bara minskad belastning för tränare/ledare i respektive lag det borgar även för att vi behåller tränare/ledare i lagen en längre tid och högre upp i åldrarna.

Ett gott stöd runt spelarna och fler vuxna för barnen och ungdomarna att vända sig till skapar trygghet.

Föreningen ser detta som oerhört viktigt och har därför tagit fram ett börläge för antalet ledare per lag. Ledare rekryteras främst inom laget.

Knattelag - En tränare på fem barn samt två lagledare  
(1 tränare/5 barn + 2 lagledare)

Övriga lag - Två tränare per lag samt två lagledare  
(2 tränare/lag + 2 lagledare)

Föreningen arbetar enligt Svenska Fotboll Förbundets spelarutbildningsplan (finns tillgänglig på [laget.se](http://laget.se)). För att säkerställa att föreningen följer spelarutbildningsplanen uppmanas samtliga tränare att gå tränarutbildningar. Följande utbildningsnivåer strävar vi mot:

- Minst en tränare per lag för 6 - 12-åringar har Tränarutbildning SvFF D
- Minst en tränare per lag 13 år och uppåt (junior) har Tränarutbildning UEFA C
- Seniortränarna har genomgått minst UEFA B
- KSK har minst 1 tränare som genomgått Målvaktstränarutbildning SvFF Mv D
- KSK har minst 1 tränare som genomgått Målvaktstränarutbildning SvFF Mv C
- Samtliga ledare/tränare och styrelse har genomfört utbildningen ”Schyssta ledare”

## Eskilstunacupen

I år gör vi en gemensam satsning tillsammans med IFK Eskilstuna och Skogstorps GOIF och cupen kommer genom det att spelas både i stan på konstgräsplanerna, på Orrliden och vi får köra de allra flesta matcherna på vårt naturgräs. Allt spel för barn mellan 7 – 11 år kommer att ske på KSK. Samarbetet är ett steg för att sätta Eskilstuna än tydligare på fotbollskarta.

## Domare

Vi vill fortsätta utveckla vår domarverksamhet genom att fler av våra ungdomar vill och vågar satsa på att utbilda sig även till domare. Att vara självförsörjande på domare till matcher upp till 7mot7 men även i framtiden 9mot9 är målsättningen. Cupen är en bra inkörsport med goda möjligheter att testa uppdraget i en trygg idrottsmiljö. Varje år erbjuds domarutbildningar för både flickor och pojkar med start från det år de fyller 12.



# Verksamheten i lagen 2021

## Herrlag (A-/B-lag)

Inför 2024 har lagen tappat en del spelare, och därför beslutat att bara ha ett A-lag. Det positiva är att vi har fått behålla nästan alla de spelare vi har önskat och att det nu under början av året är en del spelare som är på väg att fylla på. Filosofin i vår tränarduon, som förändrats inför säsongen och där Niklas Rådberg går in som assisterande efter Jesper Lundin, är att Kvicksunds herrlag främst ska vara till för att främja utveckling hos våra lokala förmågor, det är därför vi lägger ner vår tid på killarna.

//Robert Berg

## Pojkar 08/09

### Flickor 08/09

### Pojkar 10/11

Under hösten slogs laget ihop med P-11 och inomhusträningens har skett tillsammans, de är nu 24 spelare i laget. Även på tränarsidan har det kommit förstärkning under året och det är nu fyra tränare i laget.

Förutom träningar och matcher har laget gemensamt tittat på AFC mot VSK, tittat på fotboll i klubbstugan, bowlat och haft taco-kväll.

Till kommande säsong är laget anmäld till seriespel, DM, Eskilstunacupen och Dalecarlia. Fokus kommer att vara att bygga vidare på en bra laganda med spelarglädje och att få ihop de tidigare två lagen till ett. //Johan, Mathias, Mattias och Ebba

### Flickor 10/11

Till säsong 2024 planerar vi att samla laget och tillsammans titta över reglerna vi skapat (ev revidera) och även tillsammans planera för lagets mål! Vi kommer att anmäla oss till 9:manna spel f14 i grön serie eftersom vi har ett blandat lag, tjejer födda 2010 samt 2011!

Vi har köpt in Teknikbollar till 2024 för att ytterligare öka bolltouchen. Ett annat mål är att börja träna tidigt ute på konstgräsplan (om den är i skick för att träna på) för att tidigt vara förberedda för utesäsongen. Vi kommer att fortsätta försöka utveckla vårt matchspel och en utmaning är att hitta en eller gärna två inom laget eller utanför laget som vill satsa på målvaktsrollen. Vi har anmält oss till Eskilstunacupen//Sandra Lundqvist

## Pojkar 12

Vår ambition är att träna minst 2 ggr/vecka. En del fysträning har varvats in med övriga moment vilket har uppskattats av killarna. Lagkänslan blir starkare för varje gång och tränarna upplever både en fin sammanhållning och att killarna har kul. Vi har någon enstaka sponsor men jagar efter flera, detta samt att föräldrar alltid besvarar anmälningar kommer ligga som fokus på nästkommande föräldramöte som planeras efter vecka 8. Truppen består idag av 16 spelare och 4 tränare. //Martin Schill



## Pojkar 13

Planen för den här säsongen är inte satt men första steget var att få till minst en tränare till vilket vi verkar ha lyckats med.

Sen ska vi ha både spelarmöte och föräldramöte för att sätta upp planen för säsongen.

Vi smygstartar med träningsmatch den 15/3 sen är det Eskilstunacupen.

/Anna Johansson

## Pojkar 14

### Flickor 13/14

För säsongen 2024 så fortsätter vi i seriespelet och har ingen plan att delta på ngn större cup förutom Eskilstunacupen. Vi kommer att ha individuella samtal med tjejerna innan försäsong för att lyssna lite mer på hur de ser på fotbollen, laget samt sin egna utveckling. Ett föräldramöte ska hinnas med också. Ledarna kommer att gå schysst ledare och två har UEFA C utbildning redan. Målet för säsongen är att fortsätta utvecklas som lag och att försöka hitta ett bättre passnings- och uppspel samt se till att tjejerna fortsätter att komma på träningar och matcher. Helt enkelt få dem att trivas i laget.//Johan Dyfvelsten

## Pojkar - 15/16

### Flickor -15/16

Mål för 2024 är att fortsätta befästa det vi börjat med som teamet och sammanhållningen, eftersom ett lag hela tiden går igenom olika faser. Samt befästa kunskapen kring teknik och positioner mm på plan. Vi tränar fortfarande en gång i veckan men planerar att ha vissa extra träffar både teoretiskt och fysiskt några söndagar under våren. Alla tränare deltar i digital fortbildning i slutet på februari.

/Nissa Gustafsson

### Flickor/Pojkar - 17

Våra målsättningar för 2024

Att ha roligt

Att utvecklas enligt Svenska Fotbollsförbundets utvecklingsmanual

Att spela många matcher

Vi vill öka klubbkänslan bland våra spelare och ledare genom ett aktivt arbete med föreningens värdegrund samt att vi genomför 4-12 lagaktiviteter utanför fotbollen varje år för att skapa samhörighet i Kvikksund samt skapa nyfikenhet för fotboll hos alla i vår åldersgrupp eller

*Våra målsättningar långsiktigt*

Kvikksunds P/F 2017 målsättning är att lyfta upp tre pojkar respektive tre flickor till vårt herr- respektive damlag innan de fyllt 15 år.

Kvikksunds P/F 2017 målsättning är att 7 stycken pojkar och 7 stycken flickor spelar fotboll efter det år när de fyllt 18 år. //Roger Mellin



## Knattelag

Vi är igång med inomhusträning 1 gång/v och planen är att hålla denna frekvens även utomhus. Inom kort tar vi ett uppehåll inför utomhussäsongen och planerar i samband med uppstarten ett föräldramöte där vi måste få in fler föräldrar som engagerar sig i laget på ett eller annat sätt. I samband med detta tar vi beslut om vi ska fortsätta som i nuläget med blandade kön och åldrar men då krävs att fler föräldrar involverar sig annars kommer vi att dela gruppen och bara köra vidare med barnen födda 2018. Förhoppningsvis kommer detta innebära att vi kan få bättre struktur på våra träningar och fokusera mer på grundläggande kunskaper inom fotbollen. Inga övriga lagaktiviteter är planerade men målsättningen är att vi ledare ska genomföra tränarutbildning SvFF D under året.//Kenny Vokbus

## Sektioner

Föreningen vill bredda verksamheten och öka antalet sektioner. För detta krävs engagerade och drivande personer. Styrelsen välkomnar alla initiativ som går i linje med vår långsiktiga målsättning.

Föreningen är utöver Svenska fotbollsförbundet även medlemmar i bordtennis-, skid- och friidrottsförbundet. Det gör att vi skapar möjligheter att anordna lopp av olika slag men ger även våra medlemmar möjlighet att ställa upp i lopp i föreningens namn.

### Löparsektionen

Om förfrågan kommer så anmäler vi eventuellt intresse av att sköta en depå under loppet Ragnar Relay som brukar gå under sommaren och passerar Tumbo på turen runt Mälaren.

### Skidsektionen

Inom skidsektionen har vi satt som mål att kunna erbjuda skidspår när så är möjligt.

### Samarbetet med EGF

Föreningen fortsätter erbjuda barngymnastik för de yngsta i samarbete med Eskilstuna Gymnastikförening, EGF. Ett bra sätt att säkerställa att vi har så mycket aktiviteter som möjligt att erbjuda på hemmaplan.



## Styrelsen

Styrelsen består av ordförande och sex (6) ordinarie ledamöter varav en vice ordförande, samt två suppleanter. Ordförande, vice ordförande och ledamöter väljs vid ordinarie årsmöte av föreningens röstberättigade medlemmar. Styrelsen har det övergripande ansvaret för:

- Anställda och upprättar aktuella arbetsbeskrivningar för personalen.
- Att upprätta ekonomiska riktlinjer, budget, ekonomiska rapporter.
- Att redovisa föregående års resultat i samband med årsmötet.
- Att upprätta verksamhetsplan (målsättningar, tidsplaner och handlingsprogram).
- Att identifiera och samordna resurser för att nå ställda mål.



## Möten och sammankomster

### Årsmöte

Årsmöte ska hållas en gång per år. Kallelse sker enligt stadgarna. Vid årsmötet ska punkter enligt stadgarna tas upp.

### Styrelsemöten

Utöver årsmötet ska det hållas minst fyra ordinarie styrelsemöten/år. Extra möten hålls när så krävs. Styrelsen sammanträder när ordförande eller minst 4 ledamöter önskar detta och föregås av utsänd kallelse.

### Ledarträffar

Minst en representant/tränare från varje lag ska under året delta vid två (2) träffar. En träff på hösten för att utvärdera den gångna säsongen och en träff på våren för att planera kommande säsong. Ledarträffarna samordnas av sportansvarig i styrelsen. Dessa möten bör även innehålla:

- Fotboll och fotbollsträning
- Visioner/ idéer
- Samordning
- Information

## Föräldramöten

Det rekommenderas att respektive lag sammankallar till föräldramöten minst två gånger om året eller vid behov. Om lagen vill kan representant från styrelsen delta. Dessa möten kan innehålla:

- Värdegrund – vad förväntar sig föreningen av dig som spelare och förälder
- Ledarförsörjningsplan – hur ser den ut
- Spelarutbildningsplan – hur ser den ut
- Ekonomisk styrning - medlemsavgifter, när och varför de ska betalas samt hur går faktureringen till, hantering av lagkassa
- Kommunikation – information om de kommunikationskanaler som används och på vilket sätt
- Roller i laget och fördelning av arbetsuppgifter (tränare, lagledare, kassör, administratör av laget.se)
- Vikten av att hålla uppgifter på laget.se uppdaterade (adresser etc)
- Uppgifter om allergier, mediciner...
- Utbildningar (tränare och domare)
- Information som är dubbelriktad
- Hur fungerar laget/föräldrarna? Hur jobbar laget med medbestämmande och spelarråd?
- Hur kan vi lära av varandra?
- Föräldraengagemang, t ex kiosk, cuper mm

## Ekonomi

Föreningen ska bedriva sin verksamhet utifrån gällande budget. Det är samtliga medlemmars gemensamma ansvar att hålla föreningens ekonomi i balans. Innevarande års budget offentliggörs innan årsmötet.

Lagkassor ska vara kopplade till förenings huvudkonto och administreras av en lagkassör allt enligt Riksidrottsförbundets och Skatteverkets regler.



## Avgifter

Avgifterna är för kalenderår och ska vara betalda senast den 31 mars. Kontroll och avstämning av vilka som betalat sker i slutet av april. Vid utebliven betalning av avgift utgår påminnelse med krav på betalning. Tänk på att spelarna varken är försäkrade eller får delta på match om betalning inte sker i tid.