

Beckomberga Maniacs policys och riktlinjer

Dessa policys och riktlinjer är framtagna för att ta höjd för framtida behov. I mångt och mycket kan de verka för stora i en mindre verksamhet, men de är här för att stödja dig som intressent till föreningen, inte stjälp dig.

1 Innehåll

2	Föreningens policy	2
3	Barn- och ungdomspolicy	3
3.1	LTAD	3
3.2	Pyramiden inom idrott.....	4
3.3	Barn- och ungdomsverksamheten förutsättningar och mål.....	5
4	Ledarpolicy.....	6
5	Coach policy	7
5.1	Fokus på träning.....	8
5.2	Säsongförberedande	8
5.3	Match	8
6	Riktlinjer för åldersgrupper.....	9
6.1	Alla under 11 (U11).....	9
6.2	Mellan 11 och 13 (U13).....	10
6.3	Mellan 13-15 år (U15).....	11
7	Lag policy.....	12
7.1	Regler vid inlåning av spelare från andra lag i föreningen.....	12
7.2	Nya lag.....	12
7.3	Representationslag	12
7.4	Förhållningssätt till andra egna lag och ledare	13
8	Policy - Utveckling av spelare och ledare.....	14
9	RIKTLINJE – SPELARINSTRUKTION.....	15
9.1	Spelarens ansvar	15
9.2	Matchning ur spelarens vinkel.....	15
9.3	Rutiner för träning och match	15
9.4	Skador och hjärnskakningar	16
9.5	Vad gör vi INTE som spelare i vår förening	16
10	FÖRÄLDRAINSTRUKTION.....	17
10.1	Innan träning och match.....	17
10.2	Under träning och Match.....	18

2 Föreningens policy

Föreningen ska verka för att barn multisportar i unga åldrar och respektera den säsongsindelning som finns och samverka med andra lokala föreningar för att göra det möjligt för barnen att utöva flera sporter.

Föreningen utgår i sina värderingar att de är en breddförening där alla får vara med.

Vi agerar och rekryterar aktivt för att ge barn som riskerar att utsättas för diskriminering eller mobbning en plats i idrottssverige.

I vår förening tar vi avstånd från all form av toppning och prioritering av vissa barn framför andra barn. Alla ska vara lika välkomna och lika sedda.

Föreningen ska möjliggöra och stötta de ungdomar som önskar satsa på elit när de blir äldre .

Föreningen ska ge individer möjlighet att utvecklas på bästa sätt efter sin förmåga under hela sin uppväxt.

Föreningen tar avstånd från alla former av rasism, främlingsfientlighet och annan form av diskriminering som kön, sexuell läggning eller religiös utövning.

I vår förening uppträder vi alltid respektfullt mot domare och andra lag (dess ledare, åskådare och funktionärer). Vi behandlar dem som vi vill bli behandlade.

Vi följer alltid domarens beslut och respekterar detta.

I vår förening tar vi avstånd från all form av våld och mobbning.

Vi tar avstånd från allt bruk av droger, alkohol och dopning.

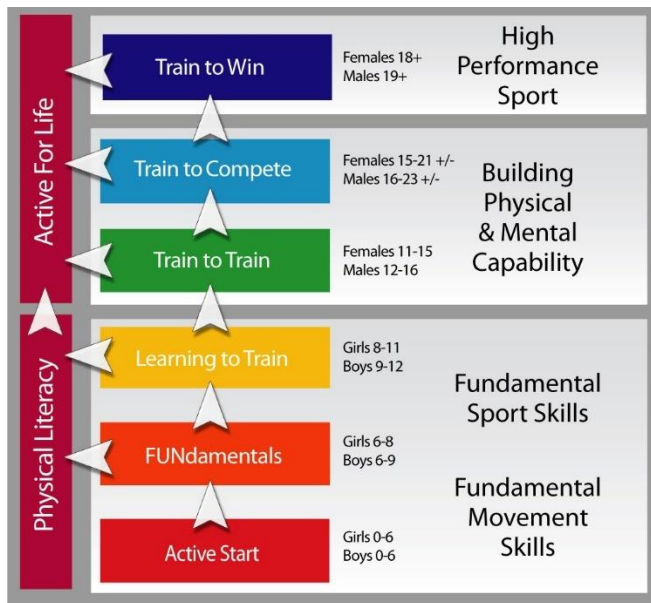
Vi tar avstånd från all form av kriminell verksamhet.

3 Barn- och ungdomspolicy

Denna policy beskriver grunderna i vår verksamhet och vad vi stödjer oss på.

3.1 LTAD

MANIACS har som målbild att följa den utvecklingskurva som motsvaras av LTAD. Kurvan kommer vara något senare inom Beckomberga Maniacs amerikanska fotboll beroende dels på de barn och ungdomar vi får in och dels att vår tydliga inriktning på breddidrott. När vi kommer till de två tävlingsinriktade stegen i LTAD är det verksamhet som helst bedrivs i samarbetsföreningar.



Active Start	Males and Females 0 - 6	Learn FUNdamental movements and link them together in play
FUNdamentals	Males 6 – 9 Females 6 - 8	Learn all FUNdamental movement skills and build overall motor skills
Learn to Train	Males 9 – 12 Females 8 – 11	Learn overall sport skills
Train to Train	Males 12 – 16 Females 11 – 15	Build aerobic base, develop speed and strength, further develop and consolidate sport-specific skills
Train to Compete	Males 16 – 23 +/- Females 15 – 21 +/-	Optimize fitness preparation and sport-, individual-, and position-specific skills as well as performance
Train to Win	Males 19 +/- Females 18 +/-	Focus on podium performances
Active for Life	Enter at any age	Smooth transition from an athlete's competitive career to a lifelong physical activity and participation in sport

The Long Term Athlete Development Model – Late Specialization Sports

	WHERE	LEADERS	TRAINING	COMPETITION
Active Start Males and Females 0-6	Home; Day care; Sport programs; Pre-schools; Community recreation;	Parents; Pre-school & Kindergarten teachers; Day care providers;	None; focus on learning proper basic movement skills such as running, jumping, wheeling, twisting, kicking, throwing, and catching;	None
FUNDamentals Males 6-9 Females 6-8	Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs; Home;	Parents; Teachers; Recreation leaders; Volunteer coaches (mainly);	Unstructured & structured play; short seasons; multiple activities; overall movement skills & development of athleticism;	Minimal; local area; modified formats; informal; all activity is FUN based;
Learning to Train Males 9-12 Females 8-11	Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs; Home;	Parents; Teachers; Recreation leaders; Volunteer coaches (mainly);	Regular practice; seasonal activities; multiple sports; overall sport skills development;	Occasional; local area; modified format; informal and formal; 70% training to 30% competition;
Training to Train Males 12-16 Females 11-15	Schools; Community recreation; Sport programs; Sport clubs;	Teachers; Recreation leaders; Volunteer & professional coaches;	Regular structured practice; seasonal activities; more than one sport; sport-specific skill development;	Regular; local to provincial/regional; 60% training to 40% competition;
Training to Compete Males 16-23 +/- Females 15-21 +/-	Schools; Post-secondary institutions; Sport programs; Sport clubs;	Teachers; Volunteer & professional coaches; sport science, medicine, & nutrition consultants;	Regular structured practice; planned & periodized schedule; focused on one sport; sport & position specific physical, technical & tactical training;	Regular; provincial to national/international; 40% training to 60% actual competition and competition specific training;
Training to Win Males 19 +/- Females 18 +/-	Post-secondary institutions; Sport clubs; Training centres; Professional sport;	Professional coaches; Integrated support teams;	Regular structured practice; planned and periodized schedule; focused on one sport;	Selective; planned; national/international; 25% training to 75% actual competition and competition specific training;
Active for Life Enter At Any Age	Community recreation; Sport programs; Sport clubs;	N/A	N/A	N/A

Each sport must develop its unique training/competition structure.
Each individual will have their own unique progression (needs) within the broad structure above.

Early specialization sports include artistic and acrobatic sports such as gymnastics, diving, and figure skating. These differ from late specialization sports in that very complex skills are learned before physical maturation since they cannot be fully mastered if taught after maturation. Most other sports are late specialization sports.

3.2 Pyramiden inom idrott

Beckomberga Maniacs ska ha en bred barn- och ungdomsverksamhet med lokal förankring.

De flesta sporter i Sverige har en pyramidformad åldersfördelning. MANIACS ska på lång sikt verka för detsamma i de idrotter som vi väljer att hålla på med. Som amerikansk fotboll.

Typiska kortsiktiga mål för att främja pyramiden:

- Fler U13 i träning än som spelar match
- Flera lag i seriespel
- Spela med färre spelare och fler lag och välj turneringar/serier där bredd premieras.
- Fokus är att ha kul och lära sig grunderna

3.3 Barn- och ungdomsverksamheten förutsättningar och mål

Ungdomsverksamhetens mål definieras inom respektive åldersgrupp och ska i möjligaste mån följa de rekommendationer som Riksidrottsförbundet har (Se Idrotten vill - Idrottsrörelsens idéprogram).

"Barn- och **ungdomsidrott** ska utgå ifrån barnets intressen och behov. Leken, glädjen och lusten att röra sig ska sättas i första rummet."

Varje verksamhet ska sätta upp kortsiktiga och långsiktiga mål som ska förankras i styrelsen.

T.ex

Inom amerikansk fotboll definierar vi U13 som barn, U15 som tidig ungdom och U17/U19 som ungdom.

Långsiktiga mål:

- *MANIACS ska ha flera lag i U11 och U13.*
- *MANIACS ska ha minst ett ungdomslag alternativt en samarbetsförening som tar emot alla våra spelare i U15/U17 och U19 så att de kan spela seriespel om de vill.*
- *MANIACS ska arbeta för att ha minst ett tjejlag i varje åldersgrupp*

4 Ledarpolicy

Som Barn- och ungdomsledare förväntas du ha ett stort intresse för barnidrott och vill främja för att barnen ska ha roligt på och utanför plan.

För att leda lag i vår förening krävs, om styrelsen så säger, att du skrivit på vårt ledarkontrakt.

För att leda ett lag i match så krävs att du har gått godkänd ledarutbildning för tränarlicens för den åldern samt att föreningen ansökt om detta.

Som ledare är du skyldig att motarbeta all form av mobbning och diskriminering. Detta innebär även ledarmobbning som toppning av lag och läger/cuper för de utvalda.

Som ledare ska du även aktivt arbeta mot främlingsfientlighet och kriminalitet.

Som ledare är det viktigt att du ser alla barn och stöttar dem i sin utveckling. Oavsett om de är bra eller inte.

Du sätter alltid barnets väl i första hand och föreningens i andra hand.

I vår förening arbetar du som ledare med aktiv rekrytering av flickor till vår sport samt de som normalt inte sportar.

Som ledare ser du alltid barnens bästa i första hand, föreningens bästa i andra hand och övriga intresse i tredje hand. Detta gäller framförallt på lång men även på kort sikt.

Ansvara för att samtliga spelare i laget får matchtid i förhållande till träningsnärvaro.

Vårda föreningens material på bästa sätt, inklusive delta på årlig inventering.

Se till att laget använder de IT-verktyg (laget.se för nyheter om laget och "hemsida". IOL för närvaro och licenser) som krävs för att hantera informationsgivning, närvarorapportering och liknande på ett smidigt sätt.

Ha samling både före/efter träning och match

Alltid tillse att hämtning av spelare efter aktivitet sker på ett betryggande sätt (d.v.s. inga barn lämnas ensamma, det är föräldrarnas ansvar att hämta barnen, om de inte är tillräckligt gamla för att åka hem själva, men ibland blir det fel).

Delta på ledarträffar arrangerade av föreningen och förbundet

Gå de utbildningar som förbundet och föreningen arrangerar för din roll.

Ha ett föräldramöte minst 1 gång per år, helst betydligt fler.

Använda föreningens grundmodell inför träning och match för att verksamheten ska bli enhetligt utformad.

Grundmodell:

- Hälsa välkomnade på alla spelare när de kommer
- Alla spelare skall känna sig lika mycket sedda och välkomna
- Hälsa på nya föräldrar och ta ett kort samtal med dessa.
- Få barnen att hjälpa till att ta fram all utrustning som behövs.
- Kontrollera och rapportera närvaro/frånvaro.
- Gå igenom träning/match och annat som kan vara viktigt för spelarna att känna till.
- Göra en tydlig start av träning/match genom att informera om innehållet.
- Gör tydliga breakdown mellan varje moment och se till att barnen dricker ordentligt.
- Avsluta träning/match på ett tydligt sätt, genom samling, summering av "vad har vi lärt oss idag?", ramsa eller annan trevlig avslutning, samt "när vi träffas nästa gång".
- Använd de mallar som finns på lagsidan för juniorer. Det hjälper och stödjer dig

5 Coach policy

Ungdomsansvarig i föreningen är ansvarig för all ungdomsverksamhet inom föreningen och den person du som coach vänder dig till.

Huvudtränare för din åldersgrupp är din mentor när det gäller träningsupplägg, övningar och rekrytering av specialistcoacher för fokusträningar.

Träningar i vår förening skall präglas av att lära sig grunderna och att ha roligt, speciellt upp till 13 års ålder.

Varje coach ska följa den spelbok och den träningshandbok som finns i föreningen för sin åldersgrupp.

Förklaring: Spelboken är upplagd för att kunna integrera med övriga grupper och förbereda barnen för spel högre upp i åldrarna. Vår vision är att ha många lag och kunna spela tillsammans med andra föreningar. Samt att våra barn, när de blir äldre, kan gå vidare och utvecklas i andra föreningar utan att behöva starta om. Det är då viktigt att ha en spelbok som gör att våra barn smälter in i grupper med andra barn och förstår hur de spelar. Spelböcker och träningsböcker bör tas fram i samarbete med samarbetsföreningarna.

Varje coach har rätt att ha två egna "signaturspel" för sin grupp. Dessa ska tas fram tillsammans med barnen och vara något "som alla kommer ihåg som positivt/jättekul efter matchen, speciellt motståndarna".

Planera träningarna i förväg. Följ en röd tråd över terminen när det gäller träningarna.

Den röda tråden hos oss är att så många som möjligt ska vara matchklara när säsongen startar.

Följ det utbildningsplan som finns för säsongen för din åldersgrupp. Det finns olika utbildningsplaner för nybörjare och de som hållit på ett tag.

Rapportera regelbundet till kvalitetsansvarige om hur träningen fungerar och om ni behöver mer stöd.

För att vara **matchklar krävs att din åldersgrupps huvudtränare** har gjort bedömningen att barnet är matchklart. Delegerat ansvar är tillåtet, men kan endast tilldelas av huvudtränaren eller ungdomsansvarig. Detta kan variera från sport till sport, men är extremt viktigt i kontaktsporter som amerikansk fotboll, lacrosse, Boxning etc.

5.1 Fokus på träning

Fokus i yngre åldrar är grunderna och lära sig grundteknik. Som exempel, i amerikansk fotboll är det tackling, block, springa, passning och fånga bollen som gäller. Alla verksamheter ska ta fram ett dokument som visar vilka som är era basegenskaper och när de ska läras ut. De större förbunden har oftast detta, men mindre förbund kan behöva hjälp att ta fram dessa.

5.2 Säsongsförberedande

- Nya ledare ska kontakta ungdomsansvarig och gå lagledarutbildning samt de tränarutbildningar de behöver.
- Tränare och lagledare bör genomgå grundläggande domarutbildning
- Tränare och lagledare ska vara med på förbundens "säsongstarter" för att få information om vad som gäller. Träningar ställs in om dessa krockar!

5.3 Match

- Dispensansökningar och licenser ska vara inskickade och godkända i god tid innan första match.
- **Korrekt laguppställning** ska vara ifylld i enlighet med de regler som gäller
- Övriga regler som förbundet/arrangören ställt upp ska följas. Det är upp till verksamheten att dokumentera dessa, men det är för coachen att läsa på och kontrollera att de stämmer.
- Stämmer inte de dokumenterade reglerna ska de ändras via kvalitetsansvarig.
- Lagledaren ska förklara för spelarna de olika rollerna bland ledarna och vem de ska hjälpa. T.ex när de väljer sig till sjukvårdsansvarig etc.
- Tränaren ska gå igenom vad som gäller inför byten och hur spelaren ska agera och förbereda sig innan de får bytas in (hjälm fastknäppt och sitter "rätt", skydd på plats och åtdragna, skorna knytna, tandskydd i)
- Det är **INTE tillåtet att ledarna protesterar** mot vare sig domare eller motståndare
- Ledarna ska **ALLTID** stötta domaren i dennes uppdrag att leda matchen.
- Ledarna ska på ett positivt sätt uppmuntra och dirigera de egna spelarna.
- Ledarna ska även tydligt uppskatta bra spel och bra beteende från motståndarna för att skapa en positiv stämning kring plan.
- Ledarna ska alltid se till att barnen/spelarna gör detsamma.

6 Riktlinjer för åldersgrupper

Dessa riktlinjer utgår från lagspel. Riktlinjer för verksamheter som inte är lagbaserade bör anpassa dessa riktlinjer till sin verksamhet.

6.1 Alla under 11 (U11)

- Målet är att barnen ska ha kul.
- Alla spelare ska få testa alla positioner under träning och match.
- Föreningen rekommenderar att laget spelar max fyra matcher på två veckor.
- Det är viktigt att alla spelare som är kallade till match får spela minst halva matchen. Alternativt spelar så mycket som de ska i förhållande till antalet spelare som är där.
- Resultat redovisas aldrig i våra egna turneringar och turneringssegrare utses aldrig.
- Alla deltagare ska få priser om sådana delas ut. Undantag är Fair play pris.
- Fair play ska premieras och som egen regel bör vi ha "gröna kort" i våra egna turneringar.
- Som riktlinje ska vi försöka dela ut "gröna kort" i våra egna turneringar.
- Det ena gröna kortet bör ges av motståndarlaget till den som har varit sjsstast i andra laget. Det andra utses av domaren (totalt 3 gröna kort per match).

Lag i denna ålder tränar 1-3 gånger i veckan.

Barnen ska uppmuntras att vara med på matcher även om de inte spelar den dagen.

Barn kan träna bara och behöver inte spela matcher

Barnen ska uppmuntras att visa glädje på och bredvid plan. Det är helt ok att dansa mellan spelen och visa glädje när spelet är avblåst.

Däremot ska de följa de riktlinjer som gäller inom föreningen när det gäller fair play och att INTE förnedra motståndaren.

6.2 Mellan 11 och 13 (U13)

Spelarna ska lära sig att prestera i alla matcher samt att alla matcher är lika viktiga.

Spelarna lär sig att kämpa i alla moment. Att alla situationer är nya och att aldrig ge upp. Resultatet är ointressant, varje drive är en ny match.

Spelare ska INTE flyttas upp för att fylla på äldre grupper, så kallad spelarbrist i de äldre grupperna.

Målet är att samtliga ska spela sina matcher i sin åldersgrupp och de äldre grupperna får spela träningsmatcher eller i samlingsföreningar när de har för få spelare.

Alla spelare som är matchklara ska kallas till match. Alla spelare som kommer matchklara till match ska få speltid.

Vissa spelare kommer i denna ålder spela mer. Detta ska i första hand bestämmas av hur ofta de tränar och i andra hand för att se till att alla har roligt när de spelar match.

Spelarna ska fortfarande testa på att rotera mellan olika positioner, mellan försvar och anfall, både på träning och match. Undantag kan finnas pga sportens karaktär förbjuder det eller att laget inte får någon stabilitet överhuvudtaget

Resultatet är inte viktigt och fokus i match är att vi gör våra uppgifter och lyckas med dem. Räkna endast positiva saker (vunnen first down), ej negativa (fumbles). En korrekt tackling eller block är lika viktig som en touchdown.

Inga resultat räknas i våra egna turneringar och alla får pris.

Fair play ska premieras och det är samma riktlinjer här som tidigare.

Lag i denna ålder tränar 2-3 gånger i veckan.

Barnen ska uppmuntras att vara med på matcher även om de inte spelar den dagen.

Det är viktigt att alla spelare regelbundet får starta att spela i matcherna, något som gäller i alla åldrar, men särskilt viktigt i yngre åldrar.

I yngre åldrar är det också viktigt att alla spelare får pröva på att vara lagkapten.

Alla barn ska också kunna leda hela eller delar eller av uppvärmningen.

Barnen ska uppmuntras att vara med på matcher även om de inte spelar den dagen.

Barnen ska uppmuntras att visa glädje på och bredvid plan. Det är helt ok att dansa mellan spelen och visa glädje när spelet är avslutat.

Däremot ska de följa de riktlinjer som gäller inom föreningen när vi gör touchdown eller en bra tackling (mao, inga segergester eller något beteende som kan uppfattas negativt eller förnedrande för motståndaren).

6.3 Mellan 13-15 år (U15)

Spelarna ska lära sig att prestera i alla matcher samt att alla matcher är lika viktiga.

Spelarna lär sig att kämpa i alla moment. Att alla situationer är nya och att aldrig ge upp. Resultatet är ointressant i matchen, varje drive är en ny match.

Fokus är fortfarande att ha roligt bredvid och på plan. Resultat är underordnat, men här börjar vi rapportera och registrera resultat.

Tävling och prestation börjar föras in i spelet och kan prioriteras beroende på lagets ambition. Att ha roligt är fortfarande prio 1. U17, nästa nivå, är fokuset mer att tävla för att förbereda sig för U19 och ev. A-lag.

Har vi för få spelare eller för många spelare som är nybörjare ska fokus ligga på träningsmatcher eller samarbete med andra förenningar.

Är du med på träningarna och är matchklar ska du bli kallad till match

Alla som kallas till match ska få speltid. Speltiden ska spegla hur mycket du har tränat.

Fysiska förutsättningar blir vägledande i positionsvalen, men det som avgör är fortfarande vad barnen själv vill och tycker det är kul.

Som coach uppmuntrar du barnen att pröva flera olika positioner och stärker dem i deras val.

Ledarna ska betona vikten av att spela för laget och att alla ställer upp för laget. Inte bara de "snälla" spelarna.

Det är viktigt att alla spelare regelbundet får starta att spela i matcherna, något som gäller i alla åldrar, men särskilt viktigt i yngre åldrar.

Barnen ska uppmuntras att visa glädje på och bredvid plan. Det är helt ok att dansa mellan spelen och visa glädje när spelet är avblåst. Speciellt om det orelaterat till vad som

Däremot ska de följa de riktlinjer som gäller inom föreningen när vi gör touchdown eller en bra tackling (mao, inga segegester eller något beteende som kan uppfattas negativt eller förnedrande för motståndaren).

7 Lag policy

7.1 Regler vid inlåning av spelare från andra lag i föreningen

Denna policy kan omtolkas beroende på sport. Men här är grundreglerna:

- Spelare ska i första hand spela i det lag hon/han tillhör
- Inlåning av spelare får endast ske när laget saknar spelare för att genomföra match. Inlåning får inte ske i syfte att förstärka eller toppa laget.
- Antalet matcher för lånade spelare ska följa riktlinjerna för matchning, d.v.s. tre matcher under fjorton dagar (cuper undantagna)
- Om ett lag har behov av att låna in spelare ska tränare/ledare från aktuellt lag först kontaktas. Spelare får ej kontaktas direkt.

Spelare från representationslag ska ej lånas ut till Ungdoms- eller Utvecklingslag annat än i undantagsfall.

7.2 Nya lag

All vår verksamhet ska bygga på lokalt engagemang i unga åldrar. Lag ska i största möjliga mån vara kvarterslag eller "skollag" där barnen kommer från samma område och känner varandra. Träning ska ske lokalt om det går. När vi blir fler än vad som ryms i ett lag så ska laget om möjligt (beror på hur mycket multisportande som sker) delas in i fler lag.

Det viktiga är att ha fler som tränar i yngre åldrar så att alla som vill får prova på att träna och spela. "Vi ska bygga pyramiden".

7.3 Representationslag

Vår förening har INTE som avsikt att ha representationslag i de yngre åldrarna. Det är inte förbjudet men ska föregås med styrelsebeslut. Från U15 och uppåt kan det finnas representationslag. Målet med representationslaget är att förse de som är villiga att träna mycket och satsa en möjlighet att göra så.

Akademilag – Akademilag är steget under representationslag och kan finnas i alla åldrar. Akademilaget är extra träningstillfällen och matchtillfällen för de som så önskar och är redo fysiskt och psykiskt. Om tävlingsbestämmelserna tillåter så innebär det även extra matcher som träningsmatcher/seriematcher mot hårdare motstånd.

Matcher i det egna laget ska alltid gå före matcher i akademilaget. Planeringen av säsongen ska ske för att möjliggöra detta.

Akademilag får inte komma i vägen för barnens multisportande, men är samtidigt en del av individens utveckling inom sporten. En balansgång där föreningen föredrar multisportande.

7.4 Förhållningssätt till andra egna lag och ledare

Grundprincipen är att spelare ska spela i sin egen åldersgrupp. Grundprincipen är att du ska spela i det lag som är "närmast" där du själv bor. Spelar kvalitet är endast ett giltigt skäl när det gäller akademilag/representationslag. Kamratskap och samhörighet är giltiga skäl till att byta lag.

Ledarna finns till för spelarna och inte tvärtom, och det är en merit och inte ett nederlag när spelare får möjlighet att spela på en högre nivå i föreningen.

Spelare tillhör föreningen, inte specifika lag. Huvudtränaren i åldersgruppen, tillsammans med ungdomsansvarig avgör i vilket lag en spelare spelar i. Detta sker i samråd med spelaren, spelarens familj och inblandade lag. Givetvis följs gällande bestämmelser från specialförbund.

Aktiv rekrytering av spelare från andra lag är inte tillåtet. Det gäller även aktiv rekrytering av spelare från andra lag inom vår förening (undantag representations- och akademilag).

Om en spelare/spelares familj själv vill byta lag inom vår förening så ska ungdomsansvarig i föreningen kontaktas innan några andra diskussioner inleds.

När tävlingsbestämmelser tillåter så blir det naturligt att låna spelare från andra lag för enskilda matcher eller cuper. Kontakter för att lösa detta skall tas mellan ledarna i de berörda lagen. Det är inte tillåtet att kontakta spelare eller spelarens familj förrän ansvarig ledare i det lag som lånar ut spelare godkänt detta.

Ledare och lag skall i möjligaste mån försöka hjälpa varandra, men föreningens ungdomsansvarig avgör i sista hand i vilket lag en spelare spelar, i samråd med spelaren, spelarens familj och inblandade lag.

Vid lån av spelare mellan lag skall spelarens bästa alltid gå i första hand.

8 Policy - Utveckling av spelare och ledare

Ledarna ska sträva efter att utveckla sitt ledarskap och sitt kunnande. Både genom utbildning och erfarenhetsutbyte ledare emellan.

Samarbete med andra föreningar och gemensamma aktiviteter ska uppmuntras. Det gäller allt från föräldrakurser till gemensamma träningsläger eller bara gemensamma biobesök med barnen.

Gemensamma lag i turneringar med andra föreningar är bara positivt i de yngre åldrarna.

Målet med verksamheten är att vi ska vara det roligaste laget att träna i.

Ledarna ska sätta utveckling före resultat.

Spelarna ska uppmuntras till att vinna och till att komma så långt som möjligt i sina respektive karriärer. Däremot får aldrig resultatet gå före spelarnas individuella utveckling.

Det ligger på ledarnas ansvar att ha en personlig kontakt med spelarna gällande deras välmående och trygghet i laget.

Som ledare är det viktigt kunna ge konstruktiv återkoppling till spelarna, både positiv och negativ.

Syftet med detta ska vara att hjälpa spelaren och laget att bli bättre.

Föregå med gott exempel. Ledarna ska med andra ord ha i åtanke att barnen inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör.

Skapa kamratskap och gemenskap i laget och lära barnen att ta hänsyn, att respektera varandra och att ta ansvar för sitt eget beteende.

Ledarträff inom laget, för planering och uppföljning, bör ske minst två ggr/år.

Följ upp varför barn inte kommer till träningen och varför de slutar. Ibland tröttnar de, men ibland är det yttre faktorer som klubben kan stötta individen med. **Alla individer är lika viktiga oavsett spelkvalitet.**

Kom ihåg det viktiga – *Det ska alltid vara utvecklande och roligt ATT IDROTTA*

9 RIKTLINJE – SPELARINSTRUKTION

Det är tränarens uppgift att se till att samtliga spelare har förstått spelarinstruktionen och efterlever den.

9.1 Spelarens ansvar

Som spelare i vår förening har du optimala möjligheter att utvecklas både som spelare och människa.

Ledarna i föreningen är utbildade och har ett uppdrag att stödja dig som spelare i din utveckling.

Det är därför viktigt att du lyssnar på ledarnas instruktioner och litar på att kunskapen som de har kommer att vara bra för dig på både kort och lång sikt.

Som spelare förväntas du att på sikt ta ansvar i föreningen. Antingen som ledare, tränare eller domare för dina yngre klubbkompisar. Fundera på vad du vill göra, för frågan kommer att komma.

9.2 Matchning ur spelarens vinkel

Ledaren är ytterst ansvarig när det gäller vilka spelare som tas ut till match. Alla kommer inte ha samma uppfattning som ledaren om vilka som ska spela.

Det finns därför ingen anledning att ifrågasätta ledarens val. Du som spelare har dock alltid rätt till en förklaring till en viss laguttagning.

Det är även tränaren/ledaren som väljer vilken position du spelar på. Du ska vara trygg i att du som spelare vet att ledaren väljer utifrån ditt bästa. Ibland kan en position till och med bli för farlig för en individ beroende på fysiska förutsättningar eller erfarenhet. Detta kan variera från match till match.

Tänk på: Domaren dömer och vi spelar tills visslan blåser

9.3 Rutiner för träning och match

Tänk på att du spelar i den förening som har som mål att vara det roligaste laget att spela i och det roligaste laget att möta. Visa detta både på plan, vid sidan av plan och på fritiden.

Du ska alltid som spelare föregå med gott exempel och agera som en god ambassadör för föreningen och sporten som helhet.

Tänk på att du ses som representant för sporten och föreningen så snart du har föreningens kläder på dig. Detta oavsett om du är på väg till träning/match eller om du använder kläderna i andra sammanhang.

Som spelare är du **ansvarig för att följa utsatta rutiner inför match**. I yngre åldrar är det naturligt att föräldrar eller andra vuxna hjälper till, men du som spelare måste ta mer och mer ansvar.

Rutiner för spelare:

- Du ska alltid infinna dig på utsatt tid för samling vid varje träning, match eller annan lagaktivitet.
- Du ska alltid ha rätt utrustning vid varje tillfälle. Vattenflaska, träningskläder och eventuellt tandskydd/obligatoriska skydd ska alltid finnas med på träning.
- Du har alltid föreningens kläder vid lagets aktiviteter

- Du respekterar andra föreningars träningstider både på fritid och precis innan egen träning. Mao, vistas inte på en plan (eller för nära en plan) där andra har träning.
- Gör alltid ditt bästa vid träning och match.
- Stötta och heja på lagkompisar både i det egna laget och i andra av föreningens lag, såväl i med- som motgång.
- Kämpa alltid. Varje drive är en ny match. Glöm tidigare motgångar under träningen/matchen och fokusera på nuet.
- Meddela din ledare i god tid om du inte kan delta på träning eller match.
- Tveka inte att gratulera motståndarna för bra spel och ärliga tacklingar. Medverka till att skapa en positiv stämning på och kring matchen.
- Det är helt ok att **dansa och vara glad** vid sidan av plan eller mellan spel. Oavsett ålder. Det är också ett bra sätt att hålla igång.
- Var försiktig med dina skador och rapportera dem alltid

9.4 Skador och hjärnskakningar

Som spelare ska du alltid rapportera alla skador du har till tränare, lagledare och sjukvårdsansvarig. Görs inte detta **ges automatiskt tränings- och matchvila i minst en vecka**. Detta sker före träning och i god tid före match (vid anmälan).

Så fort du blir skadad under match och träning meddela den som är sjukvårdsansvarig genast.

Var tydlig och BERÄTTA vad som är fel. Svara på frågor du får så noggrant du kan. Din ledare/sjukvårdsansvarige är inte tankeläsare och kan inte gissa sig till fel.

Alla "konstiga" symptom och alla **smällar i huvudet ska omedelbart meddelas** till sjukvårdsansvarige.

Känner du dig konstig i huvudet efter smäll, stanna kvar på backen och ligg stilla. Alternativt om du rest dig upp, låt hjälmen vara på och tala med sjukvårdsansvarig så att denne får göra en bedömning. Har du "ont i huvudet" så DRICK INTE förrän du blivit undersökt och fått tillåtelse.

Verkar din kompis/spelare yr eller konstig? Meddela omedelbart sjukvårdsansvarige och tränare. Är ni redan på plan? Ta timeout eller straffet för "delay" bara för att få av spelaren från plan. Er hälsa är viktigare än matchen.

9.5 Vad gör vi INTE som spelare i vår förening

Det är absolut **förbjudet att argumentera med domare** eller motståndare.

Vi klagar inte på medspelare, motspelare, ledare eller domare. Vi klagar inte – punkt.

Det är **absolut förbjudet att göra segergester** eller något som kan upplevas negativt av motståndarna eller de egna medspelarna. Mao varken dampa eller dabba är tillåtet.

Konsekvensen av följande beteende (upprepat beteende) är att du har spelat klart matchen för den dagen och kommer att bli bänkad av din tränare.

Målet är att vi ska vara det roligaste laget att spela i och det roligaste laget att möta!

10 FÖRÄLDRAINSTRUKTION

Vår föreningsverksamhet bygger till stor del på ideellt föräldraengagemang. Ju fler som engagerar sig desto roligare kommer våra barn att kunna ha. Våra föräldrar är allt från tränare och lagledare till sjukvårdspersonal och funktionärer vid matcher.

Det är viktigt att alla föräldrar förstår vad som krävs för att ett lag och föreningen ska fungera och agerar i enlighet efter egen förmåga.

Som förälder påverkar ditt förhållningssätt till verksamheten barnets upplevelse till amerikansk fotboll och laget. En **positiv, hjälpsam attityd** skapar en bra atmosfär för ert barns utveckling.

I laget finns det ett antal roller som behöver fyllas. Det är **sjukvårdare** vid match och lagledare, samt även **funktionärer** vid match och **hjälptränare**. Ett bra sätt att lära sig en ny sport samtidigt som du engagerar dig i ditt barns fritid är att vara hjälptränare. Ju fler vi är på träning som hjälper till eller bara är där, desto roligare är det för barnen.

Vi rekommenderar även att alla lag har en **"festkommitté"** som kan hjälpa till och planera träningsläger och deltagande i turneringar.

För att få ett lag att fungera behöver vi er föräldrar och ert engagemang. Här är några rättesnören för hur ni som föräldrar ska bete er:

10.1 Innan träning och match

Hjälp ditt barn och laget genom att:

- Få henne/honom att **komma i tid** till träning och match.
- Få henne/honom att ta med sig **rätt utrustning**.
- Se till att anmäla ert barn till match och att arrangera med skjuts till platsen om inte annat sker.
- Lär ditt barn att **ta ansvar för sin egen utrustning** både före och efter träning och match.
- Försök **vara med på varje match**. Planera gärna era åttaganden efter matcherna. Det skapar trygghet i laget att ha föräldrar där.
- Läs igenom spelarinstruktionen och gå igenom den med ditt/dina barn. Det är viktigt att ditt barn förstår vad som gäller. Tänk positivt och se till att barnet förstår att det är för hans egen skull och för att alla ska ha så kul som möjligt.
- Kommunicera tydligt till ditt barn att domaren gör sitt bästa och är nödvändig för match. Alla gör fel, även domare och i längden jämnar det ut sig.
- Få henne/honom att **avstå träning/match när hon/han är sjuk eller skadad**. Att träna eller spela match vid sjukdom eller skada kan få allvarliga hälsokonsekvenser.
- Få henne/honom att **delta vid träning när hon/han är frisk**.
- Uppmuntra ditt barn att på **sikt ta ansvar i föreningen**, förslagsvis som ungdomstränare eller domare.
- Etablera bra träningsvanor och uppmuntra barnen till aktivitet.
- Få henne/honom att planera övriga aktiviteter (läxor, klassaktiviteter med mera) utifrån kända match- och träningstider

- Vara tydlig i din kommunikation med ledare/laget och ha en bra framförhållning (vid anmälan till aktiviteter, återbud, sjukstatus, behov/erbjudande av hjälp med mera.

10.2 Under träning och Match

Hjälp ditt barn genom att:

- Hålla dig på lämpligt avstånd och undvik inblandning vid match.
- Kommunicera aldrig direkt till ett barn i motståndarlaget, oavsett vad ni tycker att denne har gjort. Det ska gå via er tränare till deras tränare på behörigt avstånd från barnet ifråga.
- Kommunicera inte till barn i ert eget lag, det är ledarens uppgift.
- Hjälp gärna till vid träning men undvik i övrigt inblandning
- Hjälp till som funktionär vid match om så behövs. Bollkallar och t.ex kedjefolk i amerikansk fotboll har de bästa publikplatserna. Som funktionär är du neutral i matchen.
- Som publik vid match står du alltid utanför spelarboxen och minst 5 meter från närmaste sidlinje. Finns det läktare, använd den.
- Heja, hurra och uppmuntra allt vad du kan.
- Applådera och uppskatta bra prestationer från alla, även motståndarna
- Uppmuntra, inte bara ditt eget barn, utan hela laget vid match, i med- och motgång.
- Coacha eller instruera ALDRIG från sidlinjen under träning eller match, det är ledarnas uppgift.
- Kritisera inte domaren. Han gör sitt bästa och är en förutsättning för match.
- Agera sportsligt mot alla på och kring plan. Detta gäller speciellt motståndarlag och domare.
- Se till prestation och utveckling snarare än resultat. En lyckad passning eller en bra tackling är minne för livet när resultaten får blekna bort.

Glöm inte! HA KUL

Övrigt

- Föräldrarna skall ta del av ledarens och föreningens information, det innebär:
 - o Delta i lagets föräldramöten
 - o Bevaka överenskomna informationskanaler
 - o Läs och agera på utskick från föreningen
 - o Följ gärna föreningen i sociala medier såsom Twitter, Instagram och Facebook. Det stärker vårt varumärke och gör det lättare för barn att hitta till vår verksamhet. Användandet av sociala medier ska följa föreningens riktlinjer
- Rekrytera gärna inom föräldragruppen i skolor och liknande

Ta gärna med både släkt och vänner på matcher. Verksamheten skall vara rolig för både barn/ungdomar, föräldrar och övriga intresserade.