



Barn- och ungdomspolicy Mariebergs IK

2019-05-14

Så många som möjligt så länge som möjligt

INLEDNING

Detta dokument utgör en sammanfattande beskrivning av Mariebergs IK:s (härefter MIK:S) verksamhet. Innehållet avser att ge en bild av klubbens övergripande mål, policys och arbete, fotbollens verksamhet, lagens organisation och individens utvecklingsplan. Dokumentet skall ses som en hjälp för den det berör och ge en gemensam bild av klubbens värderingar och arbete för att nå de uppsatta målen. Dokumentet stöds av Riksidrottsförbundets (härefter RF) idéprogram "Idrotten vill" samt Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär".

MÅLSÄTTNING

MIK har som mål att barn och ungdomar får personlig utveckling, god idrottsutbildning och en meningsfull fritid.

SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT

Vi vill behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Därför är det viktigt att glädjen och stimulansen går hand i hand under tiden i MIK.

Likabehandling

MIK är en klubb öppen för alla barn och ungdomar. Alla som vill vara med får vara med. Alla som är med skall vara med på lika villkor. Flickor och pojkar, nybörjare och erfarna – alla barn och ungdomar är välkomna. Det är vår styrka. Vår idrottsverksamhet har individfokus trots att det är lagidrott.

PERSPEKTIV

Hela verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt och tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Idrottsliga framgångar kommer som en "bieffekt" av kombinationen breda trupper och bra träning. I vår modell står därför inte bredd och topp i motsatsställning. De som vill kan göra en ambitiös satsning inom ramen för MIK, men denna ska huvudsakligen bedrivas i lagverksamhet. Om tillräckligt stort underlag finns bedrivs verksamheten lagvis i en åldersgrupp, finns behov pga. för få spelare kan det ske i fler åldersgrupper.

SPELARE

Det är för barn och ungdomarna MIK finns. Vårt uppdrag är att spelarna ska trivas, utvecklas som människa och idrottsutövare. Det är spelaren själv som ansvarar för sin utveckling, vilket innebär att det alltid i slutändan är upp till spelaren om hur långt spelaren vill nå i sin idrottskarriär

LEDARE

Grunden till en bra verksamhet är välutbildade ledare. Alla ledare i MIK uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som tränare. Vi rekommenderar att ledare går steg 1 utbildningen hos Örebro Läns fotbollförbund. Där föreningen står för anmälningsavgiften.

När man går med som ledare i MIK ska ett från polisen skickat och öppnat kuvert med ett utdrag ur belastningsregistret lämnas till ordförande. Ordförande kollar igenom utdraget och skriver sedan in i ett därför upprättat ledarregister att ett utdrag förevisats. Utdraget som sådant destrueras efter genomläsning av ordförande. Ledarregistret ska finnas tillgängligt i föreningens klubblokaler. Ett begränsat utdrag ur belastningsregistret beställer ledarna själva via polisens hemsida, se <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>. Ett sådant utdrag innehåller enbart begångna brott som innebär mycket allvarliga kränkningar av andra människor och inte smärre förseelser. Förekommer man i detta register kan man inte vara ledare i MIK.

FAIR PLAY

Vi skall verka för goda och prestigelösa relationer med domare och andra föreningars ledare och spelare. MIK skall vara en klubb som står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta MIK. Genom att skapa god stämning runt matcher och träning ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten, och det är ju ett av syftena med verksamheten.

IDÈ OCH VÄRDEGRUND

I enighet med RF så följer vi Idrottens riktlinjer "Idrotten vill" samt verkar för Så många som möjligt så länge som möjligt. 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 – 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 innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion eller sexuell läggning är välkomna att idrotta i MIK.

FLERIDROTTANDE

MIK uppmuntrar till deltagande i flera idrotter. Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga utvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att planen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Viktigt att känna till följande:

- Individ/målsman tar ansvar för att situationen är hållbar långsiktig samt inte går ut över vila och skola, detta i samråd med tränarna i de olika idrotterna.
- Utövaren bestämmer själv om någon idrott ska prioriteras före någon annan. Utövare som fleridrottar har samma möjligheter under fotbollssäsongen som de som inte gör det. Ledare och föräldrar ska vara ett stöd till utövaren i detta synsätt.

FÖRÄLDRAR

Föräldrarna är oumbärliga i MIK. Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. Utan föräldrar, ingen klubb. Och utan klubb, ingen idrottsverksamhet. Så enkelt är det. Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Just det sistnämnda är föreningens förväntan på föräldrar: Alla föräldrar som har barn i MIK kan hjälpa till med något. Regelbundna föräldramöten är en viktig del i föreningsbygget. Föräldramötena ska i princip vara obligatoriska; de är nödvändiga för att klubben ska fungera. Här kan verksamheten presenteras och föräldrar rekryteras till både lagets och klubbens aktiviteter. Alla lag bör ha en representant i MIK:s styrelse, med fördel en förälder som inte är ledare i laget.

FÖRÄLDER I SAMBAND MED MATCH

MIK ska vara en klubb som står för fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta MIK. Vi som är vuxna måste vara goda förebilder och ta vinster och förluster med samma goda humör. Genom att skapa bra stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

Det är helt tillåtet för föräldrar:

- att heja på egna laget, enskilda spelare, funktionär och motståndarlag.
- att skapa en positiv atmosfär kring aktiviteten

Däremot ska föräldrar:

- Inte ge instruktioner till spelarna. Låt tränarna sköta taktiksnacket! Både lagspel och spelarutbildning kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare. Ha is i magen och låt spelet rulla.

- Inte kritisera spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Negativa kommentarer, eller gester, under match hjälper varken upp spelet eller stämningen. Håll inne med kritiken.
- Inte skälla eller klaga på domaren. Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon eller han gör misstag. Ingen är felfri. En annan gång går tveksamma domslut vår väg. Det jämnar ut sig i längden. Tänk på:
- Att tränarna behöver arbetsro under träning och match. Stå på behörigt avstånd från lagledningen, helst på motsatt sida av planen/ hallen
- Att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men glömmer å andra sidan väldigt fort. Behåll lugnet. Hjälp barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher!
- Att ge feedback på deras prestation, inte resultatet!

LAGENS ORGANISATION

Varje lag har olika förutsättningar beträffande antal spelare, nivåskillnad på spelarna med mera. Det är naturligt att alla lags organisation inte ser likadana ut. Det som är viktigt är att uppgifter som finns med enligt nedan på olika roller har någon huvudansvarig för just den uppgiften. Sedan hjälps alla åt med att helheten fungerar på ett bra sätt. Varje lag ska ha:

- Tränare
- Ekonomiansvarig
- Försäljningsansvarig
- Arrangemangsansvarig
- Styrelserepresentant
- Lagledare/materialansvarig
- SISU-rapportör

I vissa fall kan flera av ovanstående roller innehas av samma person, men strävan ska vara att man har olika individer i alla roller.

Målbilden för antal ledare per barn i träning.

Målbilden för antal i instruktörer per spelare i träning:

Bollkul – 9 år - 6 spelare per instruktör i träning

10 – 12 år - 10 spelare per instruktör i träning

13 – 19 år 15 spelare per instruktör i träning

FOTBOLLENS ORGANISATION

Fotbollsverksamheten är öppen för alla barn och ungdomar som vill spela fotboll, oavsett ambitionsnivå. Alla utövare, oavsett om de mognar tidigt eller sent, skall ges möjlighet att utvecklas för att nå sin fulla potential. Nyckelord i verksamheten är glädje, individfokus och kvalitet. Med åldern ökar utmaningen och träningsmängden, men det övergripande målet är att alla skall känna sig välkomna, glädjas och att varje spelare skall kunna utvecklas i enlighet med klubbens mål och enligt vederbörandes vilja, ambition och förutsättningar. Lagen startar sin verksamhet med Bollkul vid 4-5 års ålder med målsättningen att vi har lag i varje årskull. I de fall antalet utövare inte räcker till detta bildar vi lag med två årskullar.

Bollkul

I Bollkul har vi gemensamma grupper för pojkar och flickor. När barnen blir större ska, om behovet finns, möjligheter ges till att dela upp grupperna i pojk och flicklag. Detta ska ses som ett komplement, då flickorna även fortsättningsvis kan vara med i pojklaget om de så önskar. Ett önskvärt läge är att vi får fler flickor att spela fotboll längre vilket hänsyn ska tas till när man ser till individuella behov i grupperna.

Rekrytering

I de fall spelare eller föräldrar kontaktar oss med anledningen av att deras barn vill börja idrotta i MIK, ska de hänvisas till laget i den årskull de tillhör. Någon aktiv värvning av spelare från andra klubbar får inte förekomma, bortsett från junior (P17)- och seniorlagen i föreningen. Vill någon aktiv, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med MIK skall spelaren ta kontakt med moderklubben och berätta detta, för att inga oklarheter ska uppstå.

Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn. Dessa erbjuds sedan möjligheten att på klubbens bekostnad vidareutbilda sig som tränare och ledare, för att på sikt kunna utvecklas och kunna ta större ansvar och leda lag med äldre ungdomar. Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare/tränare i föreningen. De som blir med som ledare/tränare erbjuds ledarutbildning.

Matchspel

Kring match, oavsett om det är cupmatch eller seriematch så engagerar det våra spelare något extra. Se matchen som ett bra tillfälle att praktisera det laget tränat på, alltså ett väldigt bra utbildningstillfälle. Utbildning på lång sikt är alltid bättre än resultat på kort sikt. Vi strävar efter

jämna matcher, därför försöker vi anmäla lagen till serier som varken är för lätta eller för svåra. När säsongen summeras är det bra att spelarna fått känna på att både vunnit och förlorat matcher.

Toppning

För att få en gemensam syn kring begreppet toppning har föreningen valt att följa Riksidrottsförbundets tolkning: "Toppning är en form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/ gruppen". Toppning är förbjudet i MIK fram till att barnen fyller 15 år.

Kriterier för laguttagningar

Match är en typ av träning, därför skall alla som tränar få spela match. Anmäl därmed lag utefter antalet spelare som finns i träning och till en nivå som är anpassad för hela gruppen. Alla ledare i ungdomsidrotten ska sträva mot att ge lika mycket match- och speltid till alla barn och ungdomar.

Selektering

Selektering, alltså att exempelvis

- Dela in årskullarnas spelare i A – B-lag efter talang, ambition eller kunnande
- Välja ut de för tillfället bästa till lag, läger, cuper, träningsgrupper eller andra evenemang.

Får inte förekomma i vår barn- och ungdomsverksamhet. Vi strävar istället efter att i våra lag mixa lagen i match och träningsgrupper med spelare på olika utvecklingsnivåer så långt det är möjligt.

Individanpassning

Träningen är anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Detta kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

Rotationsträning

Vi uppmuntrar våra lag att samverka mellan årskullarna. Det kan innebära att några spelare i en årskull tränar och spelar matcher med laget ovanför eller under vid utvalda tillfällen. Spelarens tillhörighet är dock i laget där denna hör hemma åldersmässigt. Under vinterhalvåret, då många inte spelar fotboll pga. deltagande i andra idrotter, är det särskilt angeläget att samverka mellan lagen för att få tillräckligt stort underlag för träningstillfällen.

Rekommendationer utifrån ålder

1. Fotbollsglädje (4–8 år)

Vid 4-6-års ålder tränar laget 1 gång i veckan året om. Vid 7-8 år tränar lagen 1-2 gånger i veckan året om.

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

2. Lära att träna (9–12 år)

Lagen tränar 2-3 gånger i veckan året om.

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

3. Träna för att lära (13–15 år)

Lagen tränar 2-4 gånger i veckan.

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

4. Träna för att prestera (16–19 år)

Lagen tränar 3- 4 gånger i veckan.

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

SAMMANFATTNING

Denna policy är vägledande för hur föreningen ser på Barn- och ungdomsidrott och de värderingar som är kopplade till detta. Ledare, föräldrar, barn och övriga engagerade i föreningen ska förhålla sig till denna policy och verka för att den följs. Policyn är ett beslut som omfattas av 12 § i föreningens stadgar.

Örebro 2019-05-14