

# MATFORS IF: S



## POLICY FÖR UNGDOMSVERKSAMHET

Reviderad 2013-10-12

## **Innehåll**

<b>Inledning</b>	<b>3</b>
<b>Kärnvärden</b>	<b>3</b>
<b>Målsättning</b>	<b>4</b>
<b>Riktlinjer</b>	<b>4</b>
<b>Metod</b>	<b>4</b>
<b>Rekrytering</b>	<b>5</b>
<b>Ledarrollen</b>	<b>5</b>
<b>Träning och match</b>	<b>6</b>
<b>Cuper och Träningsläger</b>	<b>9</b>
<b>Alkohol och droger</b>	<b>9</b>
<b>Trafiksäkerhet</b>	<b>10</b>
<b>Föräldrarna</b>	<b>11</b>
<b>Brott och misstanke om brott</b>	<b>11</b>

## **Inledning**

Detta policydokument innehåller Matfors IF:s riktlinjer och målsättningar för vår fotbollsverksamhet samt praktiska råd och tips att leda och träna barn- och ungdomar. De riktlinjer och målsättningar som satts upp är ett medel och ett stöd för alla spelare, ledare och föräldrar i vår förening och gäller hela vår verksamhet från fotbollsskolan upp till det är dags att kliva in i seniorverksamheten. Policyn går igenom och uppdateras kontinuerligt av Matfors IF ungdomssektion.

## **Kärnvärden**

### **Glädje**

Vi vill bygga vår verksamhet på glädje. Det ska vara roligt att komma till träningar, matcher och andra sammankomster. Genom glädje utvecklas vi tillsammans.

### **Engagemang**

Engagemang för oss är att man gör något tillsammans för att nå samma mål. Vi vill att spelarna ska visa engagemang på träningar, att föräldrar visar engagemang i sina barn och att ledarna visar engagemang i våra spelare. Tillsammans kan vi nå oanade höjder.

### **Respekt**

Det är oerhört viktigt för oss att förening, ledare, spelare och föräldrar har stor respekt för varandra, för varandras olikheter och för att vi har olika förutsättningar. Genom en öppen dialog och kommunikation vill vi att respekten ska upprätthållas.

### **Passion**

Passionen för fotbollen, föreningen, laget och lagkompisarna kommer växa fram ju äldre spelaren blir. Vi vill att alla spelare och ledare känner en passion som kan växa till en eld som gör att man kommer trivas ännu mer i vår förening.

### **Klubbkänsla**

När vi har engagemang, passion, glädje och respekt så kommer vi få en stark och gemensam plattform som man kan kalla klubb/ lagkänsla.

## Målsättning

Vår målsättning är att genom engagerade ledare som kan sprida glädje och passion för fotbollen skapa en stor bredd på verksamheten som slutligt skapar framtida seniorspelare med stor klubbkänsla. Vi vill utveckla respektfulla spelare för spel i Matfors IF seniorlag och/ eller spelare på högre nivå. När man avslutat sin aktiva karriär ska man med stolthet säga – Jag har spelat i Matfors IF.

## Riktlinjer

Föreningen ska erbjuda alla barn och ungdomar som är intresserade plats i Matfors IF.

- Alla ledare, spelare och föräldrar som deltar i verksamheten förväntas läsa, acceptera och stå bakom vår ungdomspolicy. Ledare och spelare ska gemensamt årligen gå igenom ungdomspolicyn och föreningen ska erbjuda alla föräldrar föräldrautbildning.
- Spelare, föräldrar och föreningen ska visa respekt för att ledarna inom Matfors IF lägger ner ideellt arbete i föreningen.
- Ledarna ska vara positiva förebilder, arbeta med konstruktiv feedback, erbjuda en spelarutvecklingsplan, personliga samtal och ta till vara spelarnas egenskaper, behålla och utveckla dessa.
- Ledarna och föreningen ska erbjuda spelarna en bra och genomtänkt fotbollsutbildning och beroende på hur träningsgruppen och ledarstrukturen ser ut kan individanpassning ske under både seriematch, cup och träning.
- Ledarnas målsättning ska vara att alla spelare får möjlighet att spela lika mycket på träning, seriematch och i cupspel. (se mer under rubrikerna 5-, 7-, 9- och 11-manna).
- Alla som deltar i Matfors IF verksamhet har ansvar att skapa en klubb- och lagkänsla där ledare, spelare och föräldrar är stolta över Matfors IF, agerar och representerar föreningen på ett föredömligt sätt på och bredvid plan.
- Vid lån av spelare mellan åldersgrupper ska en dialog mellan ledarna ske och det är viktigt att ledarna kommunicerar med varandra och kan motivera varför lån av spelaren sker. Ledarna för det lag som lånar ut avgör slutligt vilken/vilka som ska lånas ut.

## Metod

Individen ska stå i centrum. Barn och ungdomar bör tränas med metoder anpassade till deras mognad. Individuell behandling av spelarna är att rekommendera eftersom mognadsnivån kan skilja mellan individerna. Ungdomsträningen har vi delat in i två utvecklingsfaser baserat på barnens utveckling och förutsättningar att lära in, barnfotboll (5- och 7-mannafotboll) respektive ungdomsfotboll (9- och 11-mannafotboll). Då det kan skilja på den psykiska och fysiska utvecklingen inom en åldersgrupp/division krävs gott omdöme och fingertoppskänsla vid träning och match. De olika faserna går in i varandra och övergår gradvis från en fas till nästa.

**Individanpassning** är när man anpassar nivån för individen och framförallt sätter individen i centrum, dvs. nivån på övningar vid träning och vid match att möta motståndare, som är på samma nivå. Vid Individanpassning får alla vara med, till skillnad från "toppning" då inte alla får vara med (vid "toppning" är endast de som bedöms vara bäst med). Vid övningar kan det ske genom att gruppen delas i flera mindre grupper med olika övningar (grupperna förändras eftersom) Vid matcher genom att delta i olika divisioner (seriespel).

## Rekrytering

Matfors IF ska fånga upp ungdomar via fotbollsskolan och även senare erbjuda alla intresserade ungdomar plats i lämpligt lag. Alla som står bakom denna policy ska beredas plats och möjlighet att delta i vår ungdomsverksamhet. Ledarrekrutering skall ständigt pågå, ungdomsansvarig ansvarar för ledarrekrutering till nya lag.

## Ledarrollen

Att vara ledare är roligt, utvecklande men också svårt. Som ledare kommer man ställas inför flera svåra val och beslut, föreningen och ledarkollegor finns tillgängliga ifall man vill ha hjälp och stöd i någon fråga. Att vara ledare är att ha fått ett förtroende och förtroendet sak förvaltas väl därför är det viktigt att man har en öppen och ärlig dialog och kommunikation med förening, spelare och föräldrar. Matfors IF är en förening som ställer höga krav på ledare och tränare och för att leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare uppträder enligt följande:

- Att se till att policyn finns tillgänglig för föräldrar och spelare.
- Att inför match kontakta motståndare, vid match hälsa på motståndare och domare samt att tacka efter matchslut.
- Att under match inte protestera mot domare eller motståndare utan istället hjälpa, stödja domaren och diskutera det som behövs efter matchen.
- Att under match uppmuntra och dirigera spelarna på ett positivt sätt.
- Att bära Matfors IF:s overall vid alla tillfällen när man representerar föreningen.

Ledaren är ytterst ansvarig för utvecklingen i laget och kommunikationen med föräldrarna.

## Nya ledare

- Alla nya ledare ska erbjudas en intern ledarutbildning och en fadder, om man inte har ett eget förslag kan faddern utses av ungdomsansvarig, faddern kan informera om regler, administration och policytolkningar.
- "Avgångsintervjuer" ska i möjligaste mån göras av ungdomsansvarig med alla ledare som slutar.

## Ledarutbildning

Föreningen erbjuder nya ledare att genomgå utbildningen Avspark under första året.

Från åldersgrupp 13 år bör minst en av ledarna ha Bas1 utbildningen. Vidare ska ledare i Matfors IF erbjudas att vidareutbilda sig kontinuerligt och alla eventuella kostnader står då föreningen för. Även speciell målvaktstränarutbildning ska finnas att tillgå.

## Träning och match

### Fotbollsskolan

Vi utgår från våra kärnvärden men lägger särskilt fokus på de tre orden engagemang, passion och glädje. Engagemanget ska komma från ledarna, spelarna ska börja bygga upp en passion för spelet och alla övningar, sammankomster och träffar ska fyllas med glädje för att locka spelarna att våga prova nya saker och därigenom utvecklas. Genom glädje, passion och engagemang bygger ledarna, spelarna och föräldrarna en lag och klubbkänsla. Alla ska trivas, vara välkomna och uppmuntras i sina försök och övningar. Det är viktigt att man redan här etablerar en bra och positiv kontakt med föräldrarna så att kommunikation och dialog blir en naturlig del i lagets vardag.

Här bör träningen innehålla mycket fotboll, men också mycket lek och spel. Barnen börjar utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som springa, hoppa, kasta och balansövningar. Man utgår från "jag och bollen". I början ska den motoriska utvecklingen vara den viktigaste. Redan här bör man dock få ut budskapet till spelarna att vara en god kamrat, lyssna aktivt på ledare och lära sig rutiner och ramar för träning. Ledarna ska även uppmuntra till andra olika idrottsformer som utvecklar då det är bra om barnen provar olika idrotter och inte blir "passiva" under vintern.

Inom ramen för fotbollsskolan ordnas internmatcher som innehåller moment av "riktig" match med matchkläder, domare, publik o.s.v. för att vänja barnen inför kommande divisionsspel. Redan här bör man som ledare uppmärksamma och uppmuntra positivt beteende och även stävja dåligt uppförande.

Vårt mål i fotbollsskolan är att barnen ska leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultat får inte styra utan ska spela en mycket underordnad roll. Vi fokuserar enbart på utveckling och glädje.

### 5- och 7-mannafotboll

Vi utgår från våra kärnvärden engagemang, klubbkänsla, respekt, passion och glädje. Engagemanget ska fortfarande i stor grad komma från ledarna men spelarna bör bli mer engagerade och motiverade att lära sig mer själva. Vi börjar bygga klubb och lagkänsla genom att samlas i omklädningsrum före match, ha mer strukturerade genomgångar och att spelarna börjar duscha tillsammans efter match. Respekten mellan ledare, spelare och förälder förstärks genom en positiv dialog och kommunikation. Spelare förväntas respektera kamraternas olikheter och utvecklingsnivå. Vi eftersträvar ett öppet klimat där föräldrar och spelare bjuds in till dialog om träningsupplägg och planering inför säsongen. Vi arbetar vidare med passionen och glädjen och vårt mål är att alla ska ha kul på och vid sidan av fotbollsplan.

I den här fasen inleds seriespel och träningen ska vara inriktad på fotbollens grunder och teknik. Man utgår från "jag, min kompis och bollen". Passningsspel och mottagning av boll kan prioriteras men även skott, nick och finter bör finnas med. Även viss målvaktsträning påbörjas i denna fas. Stretching före och efter träningar och matcher är ett moment som bör införas. Alla spelare utvecklas olika fort och för att få en varierad och allsidig träning ska alla få prova på att spela på olika platser i laget. Det är viktigt att ledarna har en stor förståelse för spelarnas olika förutsättningar, kunskap och utvecklingsnivå.

Det är fortfarande viktigt att poängtera att vi utvecklas genom att leka och lära oss fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultat ska inte styra utan ska även här spela en mycket underordnad roll.

Vad gäller 5-mannafotboll är träningsnärvaro viktig men ledarna ska ha stor förståelse ifall någon spelare missat en eller ett par träningar innan match och låta spelaren delta som alla andra. Ledaren ska arbeta med att motivera och förklara varför det är viktigt att man tränar. När laget spelar 5-mannafotboll eftersträvas att spelarna får likvärdigt med speltid. Om spelaren är frånvarande från träningar kan ledaren efter dialog med förälder besluta att spelare som har låg träningsnärvaro kan ställas över eller få mindre speltid vid match och cupspel.

Träningsnärvaron blir än mer viktig vid 7-mannafotboll och fortfarande eftersträvas att spelarna få likvärdigt med speltid. När man spelar 7-mannafotboll ska ledarna kunna förklara för barnen att den som inte har lämplig träningsnärvaro kan ställas över eller inte får lika mycket speltid vid match och cup som de som tränar aktivt.

Inför, under och efter matcher bör dock allvaret tonas ner, spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora. Ledarna ska fortsätta uppmuntra till andra idrottsformer samt uppmuntra spelarna att se på fotboll med äldre spelare. Ledarna beslutar i vilken division laget spelar och ska eftersträva att anpassa truppens divisionsnivå till spelarmaterial. Ledarna sätter upp enkla målbilder inför matchspel som växer ju mer spelarna utvecklas.

Utlåning av spelare kan ske efter överenskommelse mellan ledarna i utlånande och inlånande lag. Utlånande lag beslutar slutligt vem som ska lånas ut.

Ledarna ska börja införa personliga utvecklingssamtal med spelarna för att utveckla spelarna. Som ledare är det viktigt att man alltid försöker vara uppmärksam på om något inte står rätt till hos något barn.

## **9- och 11-mannafotboll**

Vi utgår fortfarande från våra kärnvärden engagemang, klubbkänsla, respekt, passion och glädje. Engagemanget ska fortfarande i stor grad komma från ledarna men spelarna bör bli mer engagerade och motiverade att lära sig mer själva. Vi bygger klubb och lagkänsla t ex genom att samlas i omklädningsrum före och efter träning och, ledarna har strukturerade tränings och match genomgångar och spelarna duschar tillsammans efter träning och match. Respekten mellan ledare, spelare och förälder är numera en del av vardagen och man upprätthåller och förstärker den genom en positiv dialog och kommunikation. Spelare förväntas respektera lagkamrater och ledare. Vi eftersträvar ett öppet klimat där föräldrar och spelare bjuds in till dialog om träningsupplägg och planering inför säsongen. Vi arbetar vidare med passionen och glädjen och vårt mål är att alla ska ha kul på och vid sidan av fotbollsplan.

Huvudtemat i träningen ska befästa tidigare inlärda färdigheter, olika spelsystem förs ut, taktiska finesser och fotbollsteorier. Ledarna ska även uppmuntra träning på egen hand, individuell träning är viktigt. Konditions- och styrketräning kan påbörjas och intensifieras i senare delen av fasen. Kost och hälsa är viktigt och föreningen ska med jämna mellanrum erbjuda spelarna utbildning i detta. Det finns ingen anledning att hindra spelare att delta i andra idrotter men - under fotbollssäsongen bör fotbollen prioriteras.

Här kommer allt större krav börja ställas på spelarna. Träningen blir allt viktigare och ett aktivt deltagande krävs för att individen och laget ska kunna utvecklas. Matcherna börjar här ha betydelse, spelarna ska lära sig att prestera på toppen av spelarens kapacitet i alla matcher. Resultatet är inte det viktigaste utan det är fortfarande spelarnas utbildning som prioriteras. De som tränar aktivt och regelbundet och har rätt inställning ska i första hand också spela matcher.

Multiidrottare kan efter överenskommelse med ledaren ha färre träningstillfällen i fotboll till förmån till den andra idrotten.

Stor vikt ska läggas på spelarnas uppträdande på och bredvid planen. Spelarna bör ha en insikt om kostens betydelse för maximal prestation. Ledarna fortsätter att ha personliga samtal med var och en av spelarna. Det händer mycket i kropp och själ under denna fas och det kan finnas problem och funderingar som hämmar spelaren i sin prestation och ledarna förväntas ge alla spelare uppmärksamhet, stöd och förståelse för att utveckla spelaren inte bara som fotbollsspelare utan även som människa.

Permanent uppflyttning/ byte av lag för spelare som är mentalt och fysiskt förberedda kan börja ske med start av enbart träning för att därefter börja spela matcher. Innan uppflyttning ska berörda ledare vara överens.



## Cuper och träningsläger

Cuper och läger ger bra social utveckling och uppmuntrar till god gemenskap, lagkänsla och sammanhållning. Dessutom kan det ge ett ökat intresse för fotbollen och en fortsatt satsning.

Cupdeltagande och resor ransoneras i lägre åldrar. Efterhand när spelarna blir äldre ordnas större och attraktivare cuper på längre avstånd. Samtliga Matfors IF:s ungdomslag upp till P/F 12 skall i planeringen lägga in deltagande i vår egen cup Lilla VM.

## Fotbollsskolan

Internmatcher och ett ev. utbyte mellan klubbarna i närområdet uppmuntras. Deltagande i någon lokal cup är lämpligt som avslutning sista året på fotbollsskolan.

## 5-mannafotboll

Träningsläger och cupspel börjar bli viktigt och kan förläggas/ ske i närområdet. Spelarna kan prova på att bo under enklare former (skolsal, gympsal). Ledarna planerar träningsläger och beslutar om vilka cuper lagen anmäls till och ifall fler lag anmäls till en cup bör så jämna lag som möjligt anmälas.

När laget spelar 5-mannafotboll eftersträvas att spelarna får likvärdigt med speltid. Om spelaren har varit frånvarande eller haft låg träningsnärvaro kan ledaren i speciella fall efter dialog med förälder besluta att spelare som har låg träningsnärvaro kan ställas över eller få mindre speltid vid match och cupspel.

## 7- och 9-mannafotboll

Träningsläger och cupspel är viktiga delar av spelarutbildningen och spelarna bör vänjas vid att bo under enklare former (skolsal, gympsal). Deltagande i cuper kan ske i närområdet men man kan även delta på cuper med lite längre avstånd. Ledarna planerar läger och beslutar om vilka cuper lagen anmäls till och ifall fler lag anmäls till cup bör fortfarande så jämna lag som möjligt anmälas.

Träningsnärvaron är viktig vid 7-, och 9-mannafotboll och fortfarande eftersträvas att spelarna får likvärdigt med speltid. När man spelar 7-, och 9-mannafotboll ska ledarna kunna förklara för barnen att den som inte har lämplig träningsnärvaro kan ställas över eller inte får lika mycket speltid vid match och cup som de som tränar aktivt.

## 11-mannafotboll

Träningsläger och cup deltagande är viktiga delar av spelarutbildningen och lagsammanhållningen och nu förväntas spelarna ha en viss vana vid att bo under enklare förhållanden. Deltagande i vilka cuper laget ska delta i beslutar ledarna fritt om. Vi vill poängtera att träningsnärvaro, kvalité på träningar och spelarnas engagemang blir än viktigare ju äldre spelarna blir. Alla som tränar aktivt och engagerat ska spela matcher. Är det någon spelare som inte har lämplig träningsnärvaro och/eller är oengagerad på träningar kan den spelaren ställas över cupen eller få mindre speltid än lagkamraterna under cupen. Ledarna ska kunna motivera sitt beslut för spelaren. Vid slutet av ungdomsperioden har ledarna frihet att disponera laget.

## Alkohol och droger

Spelare och ledare får aldrig nyttja alkohol eller andra droger när man representerar föreningen. Vid cuper och träningsläger representerar man föreningen dygnet runt.

## Trafiksäkerhet

Eftersom föreningens verksamhet medför omfattande transporter av barn, ungdomar och vuxna är det angeläget att dessa genomförs på ett så trafiksäkert, tryggt och även miljövänligt sätt som möjligt.

### Syfte

Syftet med Matfors IF trafiksäkerhetspolicy är att öka tryggheten och säkerheten för samtliga transporter, till och från matcher, tävlingar, träningar och mötessammankomster.

Planera resandet på ett sådant sätt att mesta möjliga miljöhänsyn tas utan att trafiksäkerheten påverkas.

### Busstransporter

Bussbolag som anlitas av Matfors IF ska tydligt informeras om våra trafiksäkerhetskrav.

- Säkerhetsbälten till alla passagerare och att de skall användas.
- Föraren anpassar hastighet efter väglag och får ej överskrida de hastighetsbestämmelser som gäller för aktuellt fordon.
- Föraren har minst 24 månaders yrkeserfarenhet.
- Föraren skall följa de regler som gäller för kör- och vilotider.

### Biltransporter

Vid biltransporter i Matfors IF:s regi

- Skall föraren följa de hastighetsbestämmelser som gäller för den aktuella vägen. Därefter anpassa hastigheten efter väglaget. Tänk på att det är andras barn i bilen.
- Skall föraren och samtliga passagerare använda bilbälte. Det får inte färdas fler personer i fordonet än att det finns bilbälten.
- Bör föraren ha haft körkort i minst två år vid persontransporter samt vara en erfaren förare av det aktuella fordonet.
- Skall fordonet vara godkänt av AB Svensk Bilprovning och ha godkända däck (vinter som sommar).
- Skall för övrigt gällande trafikregler efterlevas.
- Skall passagerare underlätta för föraren så långt som möjligt (lugn miljö).
- Skall förare i möjligaste mån avstå användande mobiltelefon under körning.
- Skall transporten ske i god tid för att undvika stress.
- Skall vid längre resor planera in raster och eventuella förarbyten.

## Föräldrarna - förebilder och en viktig resurs i föreningen

Spelarnas förhållande till idrott beror mycket på föräldrarnas inflytande och påverkan. Därför krävs det ett samarbete, dialog och kommunikation mellan ledare och föräldrar för att nå ett sunt och bra resultat.

### Ibland är det lite motigt...

Att man inte kan vinna jämt det vet vi alla. Dock är det ibland svårt att komma ihåg det efter en förlust. Tänk då på att man ofta lär sig mer av en förlust än av en seger. Barn har också ofta lättare än oss vuxna att glömma en förlust och se framåt. Det är oerhört viktigt att vi föräldrar respekterar domarens beslut och har överseende med att det inte alltid blir rätt beslut tagna framförallt när det gäller unga domare, dessa måste vi vara rädda om för att få ha dem kvar. Vår roll som goda fotbollsföräldrar är att trösta, stötta och muntra upp i alla lägen.

### Föräldrar som förebilder

Som förebilder för våra barn uppträder vi förstås som vi vill att våra barn skall uppträda. När vi spelar matcher mot andra lag så representerar vi klubben. Positiva, glada föräldrar som hejar fram sitt lag och applåderar motståndarna ger klubben ett gott rykte. Föregå med gott exempel.

Som fotbollsförälder ställer Du upp på att...

- inspirera och motivera ditt barn
- stötta Matfors IF mål och riktlinjer
- acceptera rollfördelningen ledare/förälder
- ta del av den information som ges ut
- medverka vid aktiviteterna i möjligaste mån

### Föräldrar - en viktig resurs

Föräldrar ska involveras i verksamheten inte minst för att få verksamheten att "snurra" runt både ekonomiskt och funktionellt.

Föräldrar ska få tillgång till MIF-policyn och ska informeras om föreningens organisation och långsiktiga målsättning.

Föräldrarna ska dessutom få en tydlig information om klubbens kostnader och lagets beräknade kostnader. Målet är att alla föräldrar ställer upp och hjälper till efter sina egna förutsättningar. Det är ledarnas/föräldragruppens ansvar att organisera och samordna alla insatser som kräver hjälp. Ledarna har det ekonomiska ansvaret för laget.

Föreningen ska erbjuda alla föräldrar föräldrautbildning, föräldrautbildningen ska bestå av genomgång av policy, hur man uppträder på sidan av fotbollsplan, barnens utveckling på fotbollsplan m.m.

Ledarna ska planera och utföra minst två föräldramöten per säsong. Första mötet ska hållas innan säsongen startar upp. Det är viktigt att mötena är välplanerade. Protokoll/ minnesanteckningar ska föras vid föräldramöten.

### Brott och misstanke om brott

All eventuell misstanke om olagligt beteende/aktivitet inom Matfors IF:s verksamhet polisanmäls för utredning.