# **Oxelösunds IK Tränarhandbok**

# Inledning

Detta dokument är en handbok för samtliga tränare och ledare (fortsättningsvis kallade tränare i dokumentet) i Oxelösunds IK (OIK)

Syftet med handboken är att alla tränare skall hitta nödvändig och praktisk information som är viktig, och bra, att veta för att kunna verka som tränare i OIK på ett bra sätt.

Handboken ger också ledning i vad det innebär att vara tränare i OIK så att alla tränare kan agera på ett likartat sätt oavsett vilket lag man är tränare för.

# Samarbete med OIK styrelse

I en ambition att stärka samarbetet mellan OIK styrelse och tränarna har varje lag tilldelats en kontaktperson från styrelsen. Syftet är att varje tränare/lag ska ha en etablerad kontaktväg in styrelsen. Detta gör att styrelsen kommer närmare lagen samt att lagen har en styrelsemedlem att ta upp frågor med.

Bilaga 1 innehåller kontaktinformation till OIK styrelse och styrelsemedlem respektive lag har som kontaktperson.

# OIK Värdegrund

Ett av de viktigaste styrdokumenten är OIK Värdegrund. Det är av absolut största vikt att alla tränare (och alla andra i klubben). Känner till, och verkar i enlighet med värdegrunden.

OIK skall vara en välkomnande och inkluderande klubb som aktivt jobbar för allas rätt att vara med och för allas lika värde

I bilaga 2 finns OIK värdegrund. Alternativt kan man klicka på den här [länken.](https://www.laget.se/OIK/Document/Download/333833/9974675)

# Tränarutbildningar

Det är viktigt att alla tränare, såväl nya som rutinerade, får den utbildning och vidareutbildning de behöver för att kunna sig trygga i sin roll som tränare i OIK.

Klubben har därför tagit fram en utbildningsplan. Planen är ett levande dokument som regelbundet kommer att ses över, revideras och utökas vid behov.

För frågor, synpunkter och önskemål om utbildningar kontakta i första hand Thomas Andersson OIK styrelse. Det går bra att även kontakta annan styrelsemedlem. Kontaktinfo finns i bilaga 1, OIK Styrelse.

Utbildningsplanen finns i bilaga 3. Alternativt kan man klicka på den här länken

# Försäkring

Alla spelare i OIK omfattas av en idrottsförsäkring som ger skydd om skada uppstår i samband med träning eller match. Vårdnadshavarna ska ringa 020-441111 för att göra en anmälan om skada för sitt barn.

Se även denna <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>

# Boka domare

I seriespel kommer de domaransvariga i föreningen att skicka ut en domarlista som visar vilken domare som kommer att döma er match. Ta gärna en första kontakt med domaren en dag innan matchen för att säkerställa att allt är ok.

Vid träningsmatch eller liknande så ta kontakt med de domaransvariga här nedanför och be om hjälp med domare så ser de till att det ordnas med en.

Jonna Bergman johanna.bergman@nykoping.se

Hanna Tschemernjack hannaastrid@hotmail.com

# Matchvärdar

I samband med match skall det finnas matchvärdar. För lag som spelar 5v5, 7v7 eller 9v9 så är matchvärdens huvudsakliga uppgift att visa motståndarlaget vilket omklädningsrum de ska vara i.

I matchvärdens uppgifter ingår också att se till att planen där matchen ska spelas är iordningsställd.

Vara ett stöd för domaren och tränarna, och att se till att publiken håller sig på rätt sida av planen och inte är med spelarna eller tränarna samt att se till att publiken inte uttrycker eller beter sig på ett nervärderande sätt gentemot någon.

Matchvärd-manual finns att läsa på vår hemsida under fliken *Mer* och sedan under *Dokument/styrande dokument/Matchvärd*

# Fogis

Manualer och hjälp finns under denna länk <https://aktiva.svenskfotboll.se/forening/administration/fogis/>

Skulle man ändå tycka att det är krångligt och inte vill göra något fel så kontakta Daniel bergman på mail d.bergman@bahnhof.se eller mobil 070-4562061 så hjälper han er.

# Föräldragrupp

Det är bra om varje lag har en föräldragrupp, som kan avlasta er tränare med bland annat lottförsäljningen, kioskverksamhet mm.

# Lagkonto

Varje lag ska ha ett lagkonto som ska finnas på föreningens bank, det är det enda kontot som ska finnas enligt lag.

Ni kommer kunna ha ett eget swish-nr till ert lagkonto vid eventuella lottförsäljningar och kioskverksamhet mm. Föreningens styrelsemedlemmar är de som kommer ansvara för utbetalningar till er från kontot.

Om ni vill kan ni ta hjälp av en ansvarig person, som kan kika på kontot för att kunna se vad som finns på kontot.

Alla utbetalningar måste kvitteras med ett kvitto. Ta kontakt med eran styrelsekontaktperson eller föreningens kassör vid frågor kring detta.

# Boka Seriematcher och träningstider

Seriematcher

När kontaktpersonen i ert lag har fått spelschemat från SÖFF så är det ledarnas ansvar att boka in matcherna hos Anette (anette.ivarsson@oxelosund.se) på kultur och fritid och sedan lägga in dessa tider i Fogis.

De gånger som man har problem med att hitta en dag som passar båda lagen och måste ta på en annans lags träningstid, vore det klokt att kontakta det laget som det berör och förklara läget.

Träningsmatcher

Träningsmatcher bokar även ni genom Anette.

Träningstider

När det kommer till träningstiderna är det vi i styrelsen som ansvarar för helhetsbiten. Med det menas att vi tar in era önskningar via utskick på mail när det är dags att planera. Sen bokar vi tiderna till Anette och ni får bekräftelsen på det genom mail till era kontaktpersoner. Detta är viktigt att det följs och att man inte bokar egna tider innan helhetsplaneringen är gjord av oss.

När detta är gjort och man sedan känner att man vill ändra på sin tid eller dag så kan man då se vilka tider som är lediga i huvudkalendern på föreningens hemsida eller genom det planeringsblad som vi har skickat ut. Då kan man få maila till Anette och ändra sin tid utan att styrelsen behöver göra det.

# Access/Åtkomst

Tränare/Ledare får tillgång till klubbhuset genom en tagg som styrelsen ger ut.

Kort till kulan där vi förvarar vårt material eller breviks sporthall får man genom att kontakta Anette på kultur och fritid.

# Belastningsregister

Som tränare/ledare för barn inom OIKs verksamhet så krävs det att man kan uppvisa ett belastningsregister från Polisen för att kunna vara tränare/ledare.

Belastningsregistret och misstankeregistret innehåller uppgifter om du är skäligen misstänkt eller har fått påföljder för brott. Du begär utdrag ur belastningsregistret om du till exempel ska arbeta med barn. Här nedanför kan man följa en länk där man kan begära ett sådant utdrag.

https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/

 Bilaga 1

## **OIK Styrelse**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Namn** | **Telefon** | **Email** | **Lag Kontaktperson**  |
| Ann-Sofie Karlsson (ordf.) | 0722095190 | ann-sofie.karlsson@nordea.se | P-07, P-15 |
| Petra Widecrantz (vice ordf.) |  | petra.widecrantz@gmail.com | P/F-16, F13-15, F10-12, P-06 |
| Daniel Bergman | 0704562061 | d.bergman@bahnhof.se | Herr, P14, Bollskolan |
| Robert Thorsell | 0761166707 | robert.thorsell@proplate.se | P/F-12, P-11 |
| Agnieszka Lindberg | 0727202111 | aagnieszkaindberg@gmail.com | P-10 |
| Teddy Rylander | 0728810706 | zingo77@me.com | P-09, P-13 |

 Bilaga 2

**Värdegrund Oxelösunds Idrottsklubb**

***Punkt 1:***

* ***I Oxelösunds idrottsklubb tror vi på en fotboll för alla. Vi vill vara en förening som hela kommunen kan glädjas åt och vara en del av.***
	+ I OIK ska både tjejer och killar kunna vara med och spela fotboll, på samma förutsättningar och villkor.
	+ I OIK ska alla spelare ha möjlighet att delta på matcher och träningar. Ingen uteslutning i form av toppning ska ske i något av barn och ungdomslagen.
	+ I OIK prioriterar vi barn och ungdomsidrott. Oavsett ålder ska man ha förutsättningar till kvalitativ fotboll med glädje och gemenskap där barnens utveckling står i fokus. Föreningen strävar efter att du oavsett bakgrund ska ha möjlighet att spela fotboll i OIK.
	+ I OIK arbetar vi för en normmedveten idrott. Vi ska arbeta för att identifiera och minska trösklar och barriärer som kan hindra folk från att spela fotboll i vår förening.

***Detta gör vi genom att..***

* + - Sträva mot att erbjuda ett pojk -och flicklag i samtliga årskullar.
		- Sträva efter att fördela resurser rättvist över våra fotbollslag.
		- Ha en kontinuerligt utarbetad utbildningsplan för ledare och spelare.
		- Genom att arbeta mer normmedvetet, inkluderande och genom att se över hur medlemssammansättning i OIK ser ut.

**Punkt 2:**

* ***I Oxelösunds Idrottsklubb skapar vi förutsättningar för gemenskap och schyst spel, glädjen är fundamentet för vår förening och en förutsättning för vår utveckling.***
	+ I OIK uppträder vi på ett korrekt sätt som spelare, förälder och tränare utifrån föreningens och idrottens värdegrund. Detta gäller på både träningar, tävlingar och utanför idrotten.
	+ I OIK respekterar vi domare, motspelare och medspelare.
	+ I OIK har vi nolltolerans mot alkohol och doping.
	+ I OIK motverkar vi fusk och matchfixning.
	+ I OIK eftersträvar vi att vara önskvärda att få på besök i alla led.

***Detta gör vi genom att..***

* + - Ha en kommunikationsplan över hur vi arbetar med värdegrunden ut till medlemmar och föräldrar.
		- Sträva efter att ha matchvärdar på plats under tävlingar som säkerställer en trygg idrottsupplevelse.
		- Ha en anti-dopingplan och vara vaccinerade mot doping.
		- Utbilda i både fotbollskunskap, fair play och mjuka värden. Människan samt atleten i ett.

**Punkt 3:**

* ***I Oxelösunds idrottsklubb vill vi skapa en öppenhet, transparens och ärlighet. En förening med medlemmar som talar gott om föreningen är för oss ett kvitto på en bra verksamhet.***
	+ I OIK tror vi på att bygga en identitet präglad av öppenhet. Därför ska vi aktivt arbeta för att bygga och upprätthålla en öppenhetskultur. Detta innebär att medlemmarna har rätt att få veta vad som sker och försiggår i OIK i så stor utsträckning som möjligt.
	+ I OIK arbetar vi aktivt med att bygga en kultur där man vågar ställa frågor, där vi är ärliga mot varandra och talar gott om varandra. Varje medlem ska vara en god ambassadör för föreningen.

**Detta gör vi genom att…**

* + - Sträva efter att skapa olika kommunikationskanaler ut mot våra medlemmar. Exempelvis sociala medier, frekventa nyhetsbrev etc.
		- Skapa och erbjuda olika typer av sätt att mötas. Exempelvis digitala möten, ”öppet hus”, utbildningsinsatser etc.
		- Skapa aktiviteter över lag-gränserna, detta för att skapa en gemensam identitet och kultur i föreningen.

**Punkt 4:**

* ***I Oxelösunds idrottsklubb tror vi på demokrati och delaktighet, ingen ska känna sig förbisedd.***
	+ I OIK ska vi arbeta aktivt för att samtliga medlemmar ska ha möjlighet att uttrycka sina åsikter, från yngsta till äldsta medlem.
	+ I OIK tror vi på medlemmarnas röst och påverkan. Styrelsens uppgift är att allt arbeta utefter föreningens ändamål och medlemmarnas intresse, verksamhetsplanen styr riktningen.

**Detta gör vi genom att…**

* + - Vid behov genomföra medlemsenkäter med syfte att ge medlemmarna möjlighet att påverka.
		- Uppmana och arbeta med former och metoder som ger feedback till styrelsen för framtida utveckling.
		- Arbeta för att ha en fungerande valberedning.
		- Ha en verksamhetsplan som sätter riktning.

Bilaga 3

# **Oxelösunds IK Utbildningsplan**

## **Tränare/Ledare (Fortsättningsvis kallade tränare i dokumentet)**

När det gäller tränare så ska det dels finnas möjlighet för befintliga tränare att vidareutbilda sig, och utbildningar som nya tränare skall/bör genomföra.

## Befintliga tränare

* **Spelformsutbildning**Kursen genomförs varje år. (Hette tidigare Schysst Ledare)
Varje lag skall delta i kursen med en tränare varje år. Om ett lag har exempelvis tre ledare så är det lämpligt att rotera så att varje tränare går kursen var tredje år.
* **Tränarutbildning SvFF D**Avsedd för tränare för 3mot3, 5mot5 och 7mot7.
För de tränare som ännu inte gått kursen, rekommenderas de att göra det. Målet är att åtminstone 2 tränare i varje lag har genomfört kursen.
* **Tränarutbildning UEFA C**Avsedd för tränare 9mot9 och 11mot11.
För de tränare som ännu inte gått kursen, rekommenderas de att göra det. Målet är att åtminstone 2 tränare i varje lag har genomfört kursen.
Om man som tränare följer sitt lag från 7mot7-spel till 11mot11-spel bör kursen genomföras
* **Värdegrundsarbete/Inkluderande ledarskap**Finns i vissa delar av Spelformsutbildningen.

### Nya tränare

* **Spelformsutbildning**Kursen genomförs varje år.
Ny tränare skall delta i kursen. Därefter gäller det samma som för befintliga tränare (Se ovan).
* **Tränarutbildning SvFF D**Avsedd för tränare för 3mot3, 5mot5 och 7mot7.
Nya tränare skall gå kursen så att åtminstone 2 tränare/lag har genomfört den.
* **Tränarutbildning UEFA C**Avsedd för tränare 9mot9 och 11mot11.
Ny tränare skall gå kursen så att åtminstone 2 tränare/lag har genomfört den.
* **Värdegrundsarbete/Inkluderande ledarskap**Finns i vissa delar av Spelformsutbildningen.

## **Styrelsen**

Bör gå utbildningar inom:

* Styrelsearbete
* Värdegrundsarbete

## **Allmänt**

* **HLR-utbildning**
Ett antal personer inom klubben (minst en per lag?) bör ha genomgått HLR-kurs.
Kanske finns det ett antal som via sina respektive arbetsplatser har gått denna typ av kurs. En bra början är kanske att göra en inventering för att se vilket behov som eventuellt finns.

## **Sammanfattning**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Utbildning** | **Målgrupp** | **Status** |
| Spelformsutbildning | Befintliga tränare | Obligatorisk. En tränare per lag varje år. |
| Tränarutbildning SvFF D | Befintliga tränare | Rekommenderas. |
| Tränarutbildning UEFA C | Befintliga tränare | Rekommenderas. |
| Spelformsutbildning | Nya tränare | Obligatorisk. |
| Tränarutbildning SvFF | Nya tränare | Obligatorisk. (för minst 2 tränare per lag) |
| Tränarutbildning UEFA C | Nya tränare | Obligatorisk. (för minst 2 tränare per lag) |
| Styrelsearbete | Styrelsen | Skall kompletteras och brytas ner i delkurser. |
| Värdegrundsarbete | Alla | Skall kompletteras och brytas ner i delkurser. |
| HLR | Tränare | Rekommenderas. Helst 1 tränare per lag. |