

# ROSLAGSBRÖ IF

**En sund själ i en sund kropp**

**2.0**

**ROBROMALLEN**

Roslagsbro IF Ungdomssektionen

Anders Carlsson, Ungdomssektionen

Robromallen 2.0 antogs av  
Ungdomssektionens styrelse  
2021-03-16

# ROSLAGSBRÖ IF

## FÖRORD

2012 togs det fram en Robromall för att definiera riktlinjer & regler för spelare, föräldrar & ledare verksamma i Roslagsbro IF:s ungdomsverksamhet. Den uppdateras för att följa SvFF:s uppdaterade värderingsgrund, de nya spelformerna & för att stärka Roslagsbroidentiteten.

### - En sund själ i en sund kropp.

Det är vad Roslagsbro IF står för & därför arbetar vi aktivt med idrotten, värderingsfrågorna, ledarskapet & glädjen med spelaren i fokus. Det har gjort att föreningen växt snabbt.

Roslagsbro IF är en landsbygdsförening med omfattande verksamhet & små medel. Vi drivs av glädje & gemenskap i idrotten. Viktigast är vår verksamhet. Därför fokuserar riktlinjer kring fotbollen främst på ledare, spelare & föräldrar. Vi utgör tillsammans lagen & föreningen som ska sträva efter att möta spelarnas behov. Riktlinjerna & förhållningssätten i denna manual berör därför:

FÖRENINGEN

LAGET

SPELAREN

FÖRÄLDERN

LEDAREN

Alla dessa parter behöver en röd tråd att följa. Gör vi det så hoppas vi att vi fostrar människor med en sund själ i en sund kropp. Detta dokument är framtaget med syfte att beskriva hur föreningens ungdomslag ska bedriva sin verksamhet & spelarutveckling. Vi vill främja individanpassad fotbollsutbildning utan inskränkning på lagkänslan. När nu vårt förnyade riktlinjedokument ligger färdigt ger det möjlighet till gemensamma riktlinjer & regler som nyttjar erfarenheterna inom ungdomsfotbollen. Vår förväntning är att detta kommer att utveckla verksamheten ytterligare. Vi har prövat oss fram & upptäckt gemensamma nämnare som skapar framgångsfaktorer & dessa vill vi nu samlas kring.

## MÅLSÄTTNING

Vår målsättning med Robromallen är att...

...stärka fotbollsmässiga & lokala samhörigheten inom föreningen,

...ge sektionens ungdomar en sund & genomtänkt fotbollsgrund byggd på glädje samt att

...fostra morgondagens spelare & ledare.

Robromallen är ett levande dokument & kommer utvärderas kontinuerligt då nya eller förändrade krav ställs på verksamheten.

Dokumentet avser alla lag/ledare i Roslagsbro IF Ungdomssektion. Det ligger på varje ledares ansvar att göra sig bekant med text & innehåll.

2.0

ROBROMALLEN  
Roslagsbro IF Ungdomssektionen

Det åligger Ungdomssektionen att uppdatera mallen & vid behov utbilda ledare. Detta dokument är fastställt av styrelsen i Roslagsbro IF den 2020-xx-xx & gäller all ungdomsverksamhet inom Roslagsbro IF.

## FÖRENINGEN

Roslagsbro IF grundades 1929. Vi är en typisk landsbygdsklubb med lokal förankring, med ett upptagningsområde som vida överskrider sockens storlek.

Roslagsbro IF drivs utifrån en demokratisk värdegrund av ideella krafter. Verksamheten formas av alla aktiva tillsammans & tack vare detta arbete har vi en funktionell & välskött anläggning & möjlighet att erbjuda kvalitativ verksamhet till relativt låga medlems- & deltagaravgifter. Det vill vi ska fortsätta genomsyra hela föreningens verksamhet.

Vi ställer genom mottot krav på oss själva & inriktar oss på att uppnå vad som är bra för individerna. Vi är övertygade om att en frisk kropp & ett gott förstånd ger fördelar även utanför klubben. Vi behöver därför en organisation, en målsättning & en verksamhet för att kunna förverkliga mottot.

Här finns Ungdomssektionen.

Roslagsbro IF:s ungdomssektion bedriver fotbollsverksamhet för barn & ungdomar i klubben & deras föräldrar. Roslagsbro IF har även andra verksamheter så som seniorfotboll, friidrott, gymnastik & skidåkning. Vi har även seniorverksamhet som vänder sig till föreningens äldre medlemmar där boulespel är en gemensam aktivitet.

# ROSLAGSBRÖIF

## ATT LEDA MOT MÅLET

**UNGDOMSSEKTIONENS MÅL.** Roslagsbro IF's mål är att utveckla fotbollsglädje & fotbollskunskande i stora årskullar av unga fotbollsspelare. Vi vill få spelarna att behålla intresset så långt upp i åldrarna som möjligt & vår framgång bygger på detta. Tävlingsfokus på vinst är underordnat verksamhetens förmåga att utveckla spelarna & få dem att behålla sitt fotbollsintrasse. Vi följer barnkonventionen & vill ha en trygg & sund miljö för våra aktiva.

**UNGDOMSSEKTIONEN HAR EN UPPGIFT,** att erbjuda så många barn & ungdomar som möjligt att spela, träna & utvecklas som spelare & medmänniskor genom verksamheten i föreningens ungdomssektion. Ungdomssektionen skall därför vara ett stöd för nybildade & befintliga lag & skapa förutsättningar för en bra verksamhet. Vi vet av erfarenhet att idrottsliga framgångar kommer som en "bieffekt" av kombinationen breda trupper & bra träning. I vår modell står därför inte bredd & topp i motsatsställning. De som vill kan göra en ambitiös satsning inom ramen för Roslagsbro IF utan utslagning.

**UNGDOMSSEKTIONEN HAR ETT TEMA,** att fostra ungdomarna till ansvarskännande människor som visar respekt för regler & normer både inom fotbollen & i samhället i övrigt samt gentemot andra människor, vuxna som barn. Vi vill låta alla våra spelare upptäcka glädjen i att träna & utvecklas med trygghet & gemenskap, oavsett om man drömmer om landslaget eller matcher med kompisarna. Vänskap & positiva utmaningar främjar individens mentala & sociala utveckling. Vi undviker osund konkurrens & utslagning för att spelaren skall bibehålla & öka intresset för idrott.

**UNGDOMSSEKTIONEN TILLÄMPAR NOLLTOLERANS,** genom att ledare, publik, föräldrar, domare & spelare uppträder medmänskligt mot varandra. Målet med **NOLLTOLERANS** är att få alla spelare, ledare & publik/föräldrar att uppträda medmänskligt & med fair-play mot varandra & domaren. **NOLLTOLERANS** innebär att det inte ska förekomma hot, förolämpningar, svordomar ordningsstörningar eller våld inom fotbollen. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta Roslagsbro IF. Vi vill ge barnen positiva erfarenheter av idrotten!

**UNGDOMSSEKTIONEN HAR ETT PERSPEKTIV,** framgång mäts i spelarnas utveckling. Vi tränar & spelar för att lära & på så vis blir vi vinnare i längden. Verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt & tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje enskilt lag. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt & som lagspelare. Roslagsbro IF är öppen för alla på lika villkor. Det bygger vår identitet.

**UNGDOMSSEKTIONEN SKAPAR FÖRÄLDRAENGAGEMANG,** genom att bidra till en föreningskänsla där spelare, ledare & föräldrar är stolta över Roslagsbro IF & att de agerar på & bredvid planen som goda representanter för föreningen. Föräldrarnas insatser är förutsättningen för att lyckas. Man behöver inte kunna något om fotboll, det finns många varierande uppgifter både inom lagen & i klubben.

**UNGDOMSSEKTIONENS LEDARE.** Vi behöver hjälpas åt att bygga en bra verksamhet som alla står bakom. Grunden till en bra verksamhet är väl utbildade ledare i samverkan som gör arbetet roligt. Det är viktigt att veta att, som ledare:

- är du den som kan påverka spelarens sociala, mentala & kroppsliga utveckling.
- är du den som kan påverka lagets utveckling.
- skapar du engagemang hos människor runt omkring laget & klubben.
- är du den som visar klubbens värden & mål till omgivningen.
- är du en som skapar positivt intresse kring bygden, Roslagsbro.
- gör du ett arbete för folkhälsan & skapar ett intresse kring sporten.

2.0

**ROBROMALLEN**

Roslagsbro IF Ungdomssektionen

# ROSLAGS BROFF

## SPELFORMER

Barn spelar fotboll för att det är roligt. Fotboll är lek. Att leka är nödvändig för att barn ska utvecklas & må bra. Genom lek testas barns begränsningar, lär sig hantera situationer & utvecklar färdigheter. De behöver bästa möjliga förutsättningar att lyckas. Alla barn & ungdomar, ska ha liknande förutsättningar vid träning & match. Spelformerna handlar övergripande om att skapa förutsättningar för ett långsiktigt idrottande. De är framtagna genom forskning & av experter för att främja barn & ungdomars lärande, sett ur deras egna perspektiv & på deras villkor - för barnens bästa & till fördel för spelarens utveckling. Spelformerna innebär att missförstånd kring spelregler kan undvikas & leder till ökad trygghet för både spelare, ledare & domare.

### 3 v 3 (6-7år) mål: max 1,6x1,15m, 4x3minuter

Spelformen kan spelas med sarg (S) eller utan (U). Det finns ingen anledning att styra spelet eller spelsätt. Låt barnen spela själva! Spelformen håller spelarna intresserade & delaktiga i spelet. Spelet karakteriseras av hög aktivitet, många bollkontakter & lekfullt spel där spelarna försöker att sparka bollen mot motståndarnas mål.



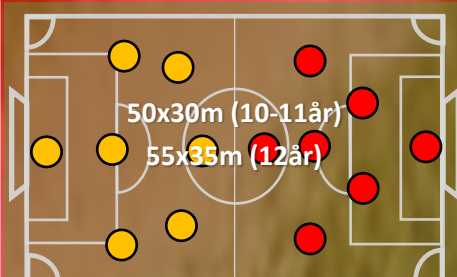
### 5 mot 5 (8-9år) mål: max 3x1,5-2m, 3x15minuter

Spelet lär barn att med hög delaktighet spela fotboll på ett lekfullt, positivt sätt med mycket bollkontakt & utveckla de individuella färdigheterna såsom passa, driva, dribbla, skjuta. I försvarsspelet handlar det om att försöka ta tillbaka bollen.



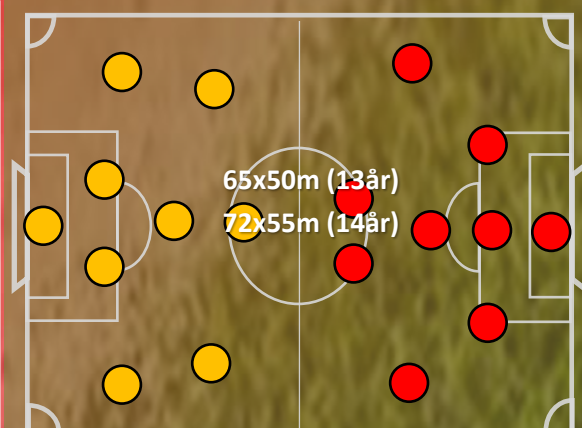
### 7 mot 7 (10-12år) mål: 5x2m, retreat linje 7m in, straffområde 9x24m, 3x20minuter

Spelarna övergår till att börja samarbeta mer & spela med de närmsta medspelarna. Fokus ligger på grundförutsättningar i anfall & 2 mot 1 situationer. Det är en fördel att vara 3 lagdelar för att kunna uppfylla exempelvis spelbredd & speldjup.



### 9 mot 9 (13-14 år) mål: 5-7,32x2-2,44m, straffområde 7x19m, 3x25minuter, offside

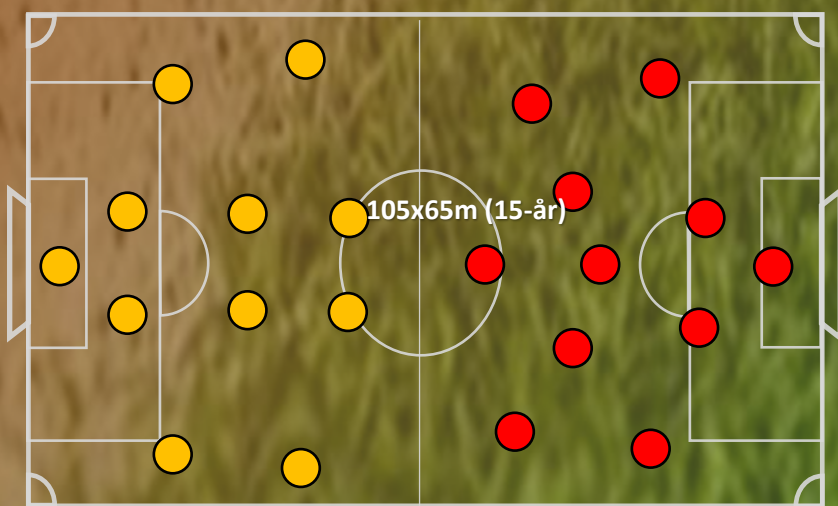
Spelarna har nått en utveckling där de samverkar med fler medspelare & på längre avstånd. Spelet består av många realistiska fotbollssituationer & många fotbollsaktioner. En annan viktig aspekt är att puberteten förstärker skillnaderna i de individuella förutsättningarna. Spelet ska gynna egenskaper såsom teknik & spelförståelse istället för snabbhet & styrka.



### 11 mot 11 (15-19år)

mål: 7,32x2,44m, straffområde 16,5x40,3m, 2x40 (15år) /2x45minuter

Spelarna förstår & samarbetar över hela planen i spelets olika skeden. Faktorer som utgångspositioner, arbetsstätt & roller blir tydligare. I anfallsspel samarbetar laget i speluppbyggnad där målet är att komma till avslut & göra mål. Tävlings blir succesivt ett inslag & spelaren finslipar sina färdigheter för seniorfotboll.



# ROSLAGSBRÖIF

## UTVECKLING AV LEDARE & SPELARE

**"Att få så många som möjligt, spela fotboll så länge som möjligt & bli så bra som möjligt."**

Roslagsbro IF står fullt ut bakom Svenska Fotbollsförbundet (SvFF) tema. SvFF presenterar i foldern "Fotbollens spela, lek & lär" några grundläggande värderingar som man vill ska genomsyra all svensk ungdomsfotboll. Hur man hanterar träningar & matcher varierar beroende på hur gamla barn/ungdomar man leder. SvFF/Uppland Fotboll har traditionellt pratat om fyra nivåer utifrån spelarnas ålder. Nivåerna är tillämpbara men inte direkt överförbara i spelformerna. Tränarutbildningarna sker i olika steg på ungdomssidan. Fler avancerade steg samt målvaktstränarutbildning i olika steg finns.

### Tränarutbildning C

*En grund om spelet & hur du skapar roliga, enkla & genomtänkta utvecklande träningspass. Du lär dig vad leken betyder för lärandet & hur du skapar en varm & trygg miljö där varje enskild spelare står i centrum & alla spelare är lika viktiga. Du får lyssna, diskutera & delta i moment där dina synpunkter är viktiga, oavsett vilken fotbolls-erfarenhet du har. Målsättningen är att alla deltagare ska växa i sin förmåga & trygghet att leda våra yngsta fotbollsspelare.*

### Tränarutbildning B ungdom

*Du får ett större perspektiv på lärandet, olika psykologiska faktorer som förekommer i fotboll & en mer detaljerad bild av taktiska spelet, större fokus på match som inlärningstillfälle & tävling. Området spelförståelse får mer uppmärksamhet & du får lära dig alla fotbollstermer. Ditt ledarskap & hur du coachar spelare vid match prioriteras – ditt förhållningssätt till match bidrar till spelglädje, energi & gemenskap.*

*Fysisk träning behandlas, där fotboll integreras & spelet står i centrumtillsammans med de krav spelet ställer på en spelare.*

### Tränarutbildning A ungdom

*Lär dig leda & coacha spelare med moderna lärandemetoder & högsta kvalite när det gäller träningsinnehåll & individuell uppföljning, allt för att uppnå optimerad utveckling & nöjda spelare. Kursplanen hanterar modern fotbolls-psykologi, fotbollsfys samt taktiska delar i spelet & tränarens coaching under match.*

*På A-nivå finns även UEFA-utbildningar.*

### Nivå 1 6-9 år Fotbollsglädje

*Spelarna har svårt att se omgivningen & det gör att spelarna har svårt för att bedriva ett passningsspel & fokus bör ligga på att lära sig att finta, dribbla & driva i lekfulla övningar. Träningar ska vara glädjefyllda tillfällen med spelarfokus. Träning präglas av spel, med inriktning på koordination, rörelse & teknik. Ledarna är mer goda & kloka vuxna förebilder än bara kunniga fotbollstränare. Ledarna engagerar barnen & skapar ett intresse!*

### Nivå 2 9-12 år Lära för att träna

*Spelarna börjar att uppfatta omgivningen & nu introduceras passningsspel & markering. Fokus på hög aktivitet & många bollkontakter. Här introduceras lagdelar för spelarna. Låt alla som vill prova att vara målvakt. Ledaren är en extravuxen som skapar god stämning i laget, en varsam lärare & fotbollsentusiast.*

### Nivå 3, 12-16 år Träna för att lära

*Varierade fysiska förutsättningar, förbättrad uppfattningsförmåga. Nu har ungdomarna utvecklat sin förmåga att uppfatta vad som händer omkring dom. De klarar av samarbete i större enheter som t.ex. en lagdel. Nu läggs större fokus kring grundförutsättningarna i anfallsspel & försvarsspel. Ledaren skapar en god stämning i laget, är en fotbollsentusiast som tar väl hand om sina spelare.*

### Nivå 4, 16-19 år Träna för att prestera

*Spelarna har utvecklat förmågan att uppfatta vad som händer omkring dom fullt ut. Man kan i större utsträckning träna taktik som rör hela laget & man kan t.ex. skilja mellan hur laget ska agera vid kontring jämfört med speluppbyggnad. För denna åldersgrupp bör ledarna vara erfarna & fotbollskunniga.*

**LEDARE**

**SPELARE**

# ROSLAGSBRO IF

## ROSLAGSBRO IF'S UNGDOMSLEDARE

**ROSLAGSBRO IF'S UNGDOMSLEDARE** ska verka i en anda som välkomnar alla barn & ungdomar oavsett barnens egen drivkraft. Ledaren ska stötta barnen & ungdomarna i utvecklingen som fotbollsspelare, kamrat & medmänniska. Ledare i Roslagsbro IF ska föregå med gott exempel. Ledarna ska i all verksamhet tänka på att barn & ungdomar inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör. Som ledare måste man också låta barn vara barn, barn är nämligen inte "små vuxna".

Ledare i Roslagsbro IF...

- ... gör sitt bästa för att alla barn ska känna sig välkomna.
- ... har noll tolerans mot grovt & kränkande språk.
- ... gör sitt bästa för att alla spelare i föreningen ska få utvecklas i sin egen takt.
- ... respekterar domarens beslut.
- ... respekterar motståndarens spelare & ledare.
- ... säkerställer att alla spelare i laget får spela lika mycket i lagets matcher.
- ... bör bära föreningens kläder då föreningen representeras.

### **RIF'S UNGDOMSLEDARE ÄR MEDVETNA OM ATT VI ÄR EN BREDDFÖRENING SOM ÄR TILL FÖR ALLA.**

Ungdomsverksamhetens framgång mäts inte med antalet vinster utan i barnens & ungdomarnas utveckling & hur många ungdomsspelare som tar klivet upp till seniorfotbollen varje år. Gör vi detta kommer klubbens representationslag & spelare fostrade i föreningen fortsätta att vara en viktig del av fotbollen i distriktet.

**ETT GOTT SAMARBETE MELLAN LEDARE, FÖRÄLDRAR & FÖRENING** gör att Roslagsbro IF & ungdomssektionen kan fortsätta att ta ut låga avgifter & fortfarande erbjuda bra förutsättningar för sportslig utveckling & lek. För att verksamheten ska vara bra & kunna genomföras krävs bra samarbete mellan ledare & föräldrar på alla nivåer.

**SOCIAL TRYGGHET & INDIVIDENS UTVECKLING** Vi erbjuder en miljö som är öppen & lärande & där man tillåts göra misstag, allt för att främja spelarens utveckling. Vi erbjuder en jämlik & tillåtande atmosfär med ett klimat som gör att alla medlemmar känner sig välkomna i verksamheten. Vi värdesätter allas idrottande lika mycket, oavsett fotbollskunskaper.

**VI TILLÄMPAR NOLLTOLERANS.** Syftet med Nolltolerans är att minska våld/hot & ordningsstörningar inom fotbollen & därmed bland annat uppnå:

- Att skapa ett bättre arbetsklimat för våra spelare, ledare & domare.
- Att fler tycker det är roligt att spela, vara ledare & domare
- Att kunna behålla våra spelare, ledare & domare längre inom fotbollen.
- Att kunna rekrytera spelare, ledare & domare m.fl till fotbollen.
- Att göra fotbollens arena till en trygg & trevlig plats att vara på.

Roslagsbro IF & du som ledare stödjer Upplands Fotbollförbunds arbete **NOLLTOLERANS.**

**POOL & SERIESPEL** Upplands Fotbollförbunds hemsida har riktlinjer för poolspel & seriespel.

- Bokning av seriespel sker genom kansli@roslagsbroif.se eller fogis.se. Detaljerad planering av speltider sker i samråd med övriga lag.
- Domararvoden styrs av Upplands Fotbollförbund & kvittomall lämnas till kiosken efter match. Tillsättning av domare sker olika beroende på ålder.
- Vid flyttad match skall kiosken informeras.

**CUPER** Roslagsbro IF's ungdomssektion har inga riktlinjer gällande var man åker på cup eller vilka cuper man åker på. För yngre spelare rekommenderas att man håller sig inom närområdet. Bokning av Vårlyckans planer för cupspel sker genom kansli@roslagsbroif.se.

**LÄGER** Roslagsbro IF's ungdomssektion uppmanar inte lägerverksamhet för de yngsta barnen. Från 9 års ålder börjar spelarna bli mentalt redo för lägerverksamhet.

**LEDARMÖTEN** Ledare uppmanas delta i möten & aktiviteter som klubb & Ungdomssektion anordnar.

**NÅGOT OM ÅLDER** Generellt finns små eller inga behov finns att flytta spelare till "bättre" lag för deras individuella utveckling. Se till att hålla god kontakt med omgivande lag för att hantera uppkomna situationer. Spelare kan lånas ut tillfälligt för match eller erbjudas extraträning med annat lag om alla ledare är överrens. Man skall vara restriktiv med permanenta uppflyttningar.

Vid behov, se policy för uppflyttning & nedflyttning av spelare.

# ROSLAGSBRO IF

## ROSLAGSBRO IF'S LEDARFÖRSÖRJNING

**ROSLAGSBRO IF'S UTMANING MED ATT FINNA LEDARE** Vi har en samhällstrend som vi inte kan ducka för som är en utmaning att överbygga vid ledartillsättning/ledarförsörjning.

- Människor som åtar sig en ledaruppgift kräver att det är meningsfullt & innehållsrikt
- Mindre respekt för regler, bestämmelser, traditioner & makthavare
- Färre människor åtar sig ansvar att leda verksamhet i föreningar, däremot ställer man upp punktvis i korta perioder
- Data- & teletekniken förändrar arbetssätt & kommunikation
- "Dygnet-runt-samhället" gör att tillgängligheten varierar
- Mångfalden ökar vilket gör att vi måste vara inkluderande & ha tålmod
- Livslängden ökar vilket gör att äldre kommer kräva idrottsaktiviteter

**RIF'S UNGDOMSLEDARE REKRYTERAS GENOM:**

**Spelare  
Förälder  
Ledare**



**Föreningsanknyten  
Lokalanknytning  
Släkt eller bekant**

**UNGDOMSVERKSAMHETEN LEDARFÖRSÖRJNINGSMÅL:**

- Att få större grad av självförsörjning på ledare
- Att spelare i juiorålder kan erbjudas ledarutbildning. Att spelare som sedan slutar, kan stanna som ledare i klubben eller verka där den bor som ledare i annan förening.
- Genom klubbens goda rykte nå intresse bland de som finns runt klubben

**LEDARFÖRSÖRJNINGSPLANEN** visar var möjligheter till utvecklat intresse, utbildning eller kontaktytor finns mot att finna ledare. I indelade fält finns där ålder på laget bedöms påverka.

Aktiv	Intressenter & stödjande parter				
Ålder	Ledare/lag	Spelare	Förening	Förälder	Anknuten
-9år	Tränarutb C		Intern utbildning Ledarträffar	Engagemang Verksamhet	Engagemang Verksamhet
9-12år	Tränarutb C/B	Föreningsdomare	Höst/Våraktivitet Idéer	Återkoppling Idéer	
12-16år	Tränarutb B Målvaktutb C	Intern utbildning Ledaruppdrag Hjälpa yngre spelare	Organisation: -SISU -RF -SvFF -UFF		
16-19år	Tränarutb B/A/UEFA Målvaktutb C/B	Intern utbildning Ledaruppdrag Hjälpa yngre spelare	Övrigt: -Externa utbildare -Riktad utbildning -Domarutbildning		
Senior	Tränarutb A U/UEFA Målvaktutb C/B/A	Tränarutb C Intern utbildning Ledaruppdrag Hjälpa yngre spelare			

**Det är viktigt att locka till engagemang** Det gör vi genom att:

- Prata positivt, den tilltänkte ledaren kommer inte att lockas av hinder
- Utmana, det krävs ofta lite hjälp i rätt riktning
- Visa stolthet, Roslagsbro erbjuder något viktigt
- Peka på förmåner, utbildningar, social kontakt, vi-känslan
- Ställ krav, Roslagsbro står för något, den traditionen skall upprätthållas
- Parrekrytering, mentorskap, erbjud nya lag, nya ledare flexibla lösningar
- Beskriv uppdraget, ju mer man vet ju mindre blir hindret att börja leda

**Vi rekryterar ledare för idrottssverige**, inte enbart för oss, en hjälp till föreningen är en hjälp för alla! Vi behöver engagemang för att Sveriges idrottsföreningar skall leva! Vi rekryterar för att barn skall kunna utöva idrott i en trygg & sund miljö!

# ROSLAGSBRO IF

## ROSLAGSBRO IF'S SPELARE

**ROSLAGSBRO IF'S SPELARE** följer Roslagsbro IF's regler. En devis som SvFF använder är "Så många som möjligt – så länge som möjligt – så bra som möjligt" & den står vi helt bakom när det gäller spelarens utveckling. Spelarna är en väldigt viktig del av föreningen, utan dem har vi ingen verksamhet. Det finns regler & riktlinjer även för spelarna att följa. För att dessa ska kunna efterlevas är det viktigt att de vuxna som finns kring barnen, d.v.s. ledare & föräldrar, hjälps åt att tala om detta & påminna våra spelare om dessa regler.

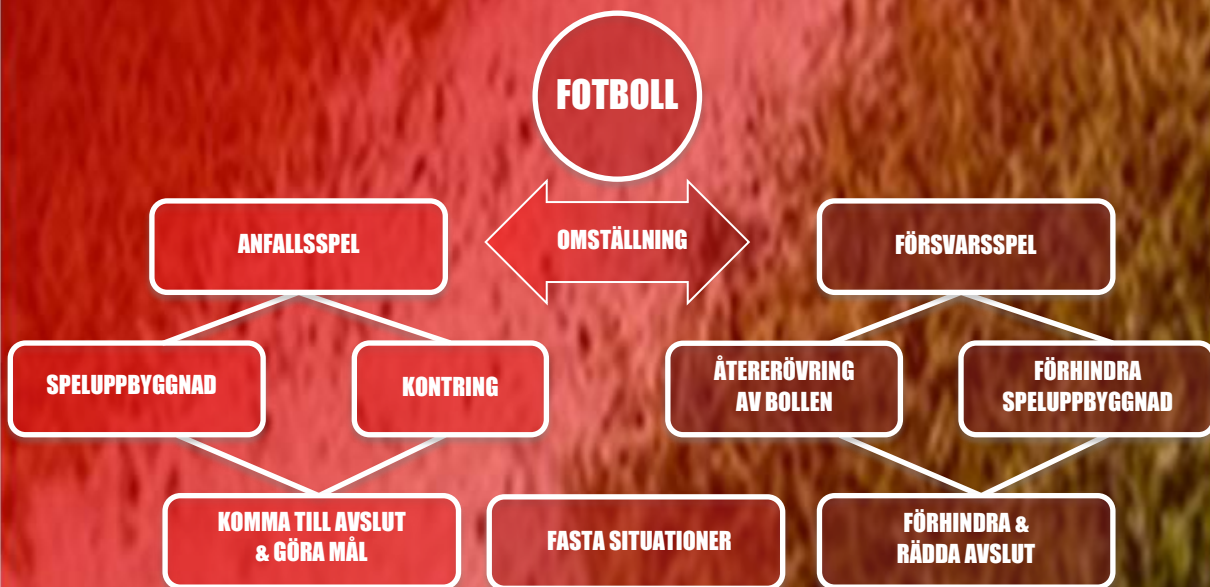
Generella regler. Alla som spelar fotboll i Roslagsbro IF måste betala medlemsavgift. Medlemsavgiften är en viktig del i finansieringen av föreningens verksamhet. Dessutom får man en försäkring som gäller vid eventuella skador. Utöver detta gäller att:

- Spelare i Roslagsbro IF's ungdomslag följer fotbollens regler.
- Spelare i Roslagsbro IF respekterar domarens beslut.
- Spelare i Roslagsbro IF hjälper & stöttar sina lagkamrater.
- Spelare i Roslagsbro IF respekterar sina motståndare.
- Spelare i Roslagsbro IF har NOLLTOLERANS mot grovt & kränkande språk.
- Spelare i Roslagsbro IF tackar motståndare, domare & publik efter match.
- Spelare i Roslagsbro IF utvecklingsplan följer de nationella spelformerna.

**DE NATIONELLA SPELFORMER** beskriver grundförutsättningarna för spelarna. Syftet med nationella spelformer är att du som spelare kommer i fokus, det innebär:

- Likvärdig spelarutbildning för alla
- Matchspel enligt FSSL & barnrättsperspektivet
- Anpassa matchen efter spelarutbildningsplanens innehåll
- Matchen blir ett tillfälle att lära sig fotboll
- Ökad aktivitet & spelglädje
- Så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra miljöer som möjligt

Vi vill att spelaren i Roslagsbro IF utbildas i fotboll! Spelet som ibland kan se så lätt ut kräver en hel del. Hur ser du på fotbollen som spelare? Till en början kanske inte som en tränare...





## OM SKADOR & OLYCKOR

**ALLMÄNT OM SKADOR & SKADEFÖREBYGGANDE** Vi anser att barn & unga bör lägga större delen av sin tid på att träna allsidigt som utvecklar barnets fysiska grundkvaliteter (koordination, rörlighet, uthållighet, styrka & snabbhet). Spelarna bör undvika ensidiga belastningar, där man upprepar samma rörelser om & om igen, eftersom det är mycket troligt att detta kan leda till framtida skador. Därför uppmuntrar vi allsidig & omväxlande träning.

**OMVÄXLANDE TRÄNING** Fotboll är ett intermitterande (oregelbundet) arbete & kan därför räknas som en omväxlande aktivitet, men vi uppmuntrar att spelaren har ytterligare aktiviteter/idrotter för att skapa en god fysisk grund, att kunna bygga vidare på efter puberteten.

**DEN KRONOLOGISKA ÅLDERN & DEN BIOLOGISKA ÅLDERN ÄR VIKTIG** att ta hänsyn till när det gäller fysisk träning för barn. Den kronologiska åldern är det antal år som gått sedan födseln, medan den biologiska åldern anger barnets fysiska mognadsålder. I en grupp spelare med samma kronologiska ålder kan fysiken, prestationsförmågan & inlärningsförmågan variera kraftigt mellan spelarna. Det är viktigt att förstå att en av de viktigaste orsakerna till detta är skillnader i den biologiska åldern. I en "vanlig grupp" tioåringar kan den biologiska åldern variera mellan 8-12 år, vilket tränare måste ha förståelse för & kunna anpassa träning efter. Den fysiska träningen måste anpassas till individen. Genom detta hoppas vi på att i möjligaste mån undvika belastningsskador hos spelarna.

**SKADOR & OLYCKOR** Det kan hända att det sker olyckor vid idrottande. Delvis följer skaderisken barnets ålder. Antalet idrottsrelaterade skador i landet ökar med stigande ålder upp till 14 år för att därefter successivt minska. Inom idrotten i Sverige har fotboll flest utövare & där sker också de flesta skadorna. Oftast skadas knä & underben eller fot & fotled. Skador på händer & handled är vanliga liksom vrickningar eller stukningar. Många idrottsskador sker i samband med aggressivt spel. Detta vill vi undvika & det är därför viktigt att du som ledare är tydlig med att förhindra vårdslöshet.

**KNÄSKADOR ÄR VANLIGA I FOTBOLL** & tonårsflickor är särskilt utsatta. Träning minskar risken att drabbas av knäskador dramatiskt. Träningsprogram för knäkontroll kan genomföras i den vanliga uppvärmningen & det är något vi rekommenderar. Information om idrottsskador finns exempelvis på [www.skadad.se](http://www.skadad.se).

**TECKEN PÅ LEDBANDSSKADA** är starka smärtor på insida eller utsidan på knät men ej svullnad, ofta med nedsatt sträck & böjfunktion i knäleden första dagarna efter skada.

**SCHLATTER & SINDING LARSEN-JOHANSSON** drabbar barn & ungdomar, framförallt killar, strax före eller under pubertetsåldern. Besvären uppstår av överbelastning av knäskålssenan som följd av repetitiv hoppträning, löpning eller bollsporter. Smärtan kan förvärras vid aktivitet. Svullnad & värmeökning kan uppkomma. Diagnosen har oftast god prognos, men rehabiliteringstiden varierar. I princip alla blir av med besvären med åren. Anpassa aktivitetsnivån efter smärtan, avstå de aktiviteter som ger kraftig smärta. Tejpning & knäskydd kan avlasta knät & träning av omkringliggande muskulatur samt knäkontroll rekommenderas.

**BRA TIPS FÖR ATT UNDVIKA KNÄSKADOR** är att värma upp ordentligt, vara försiktig med skarpa riktningsförändringar under uppvärmning & inte låta växande spelare överbelasta knä med tyngder under träning. Samt att vila & lägga is på knät om du känner begynnande smärta.

### SOM LEDARE ÄR DET VIKTIGT ATT...

- ge allsidig träning & undvik för långa ensidiga övningar.
- se till att sjukvårdsväska finns på träningar & matcher.
- se till att informera föräldrar om skada inträffar & följ regelbundet upp spelare som har växtrelaterad känslighet.
- vid akut sjukvårdsbehov & vid grövre skador, se till att någon kring laget påkallar bedömd lämplig insats.
- veta om att det finns försäkring genom föreningen.
- Första åtgärd vid misstänkt knäskada, stukning & vrickning.
- Känna till föreningens krisplan.
- Vara medveten om att hjärtstartare finns på Vårlyckan.
- Känna till utrymningsplanen från anläggningen

# ROSLAGS BRO IF

## ROSLAGS BRO IF'S RIKTLINJER

**TRAFIKSÄKERHETSPOLICY & DROGPOLICY** behövs inom idrottsrörelsen för att värna de aktiva. Det lär oss spelregler, sunt förnuft såsom säkerhet i trafiken, "hur kroppen fungerar & tar ställning mot sådant som är skadligt & nedbrytande, t ex användandet av droger".

**Alkohol** De negativa effekterna av alkohol kan variera väldigt mycket.

- Inga alkoholdrycker ska förekomma bland ledare eller aktiva i samband med fotbollsverksamhet för barn & ungdomar - t ex läger & tävlingar eller resor.
- Att i samband med fotbollsevenemang undvika försäljning av alkoholdrycker till allmänheten. I det fall utskänkning förekommer vid större arrangemang har RIF ett särskilt stort ansvar för ordning & följer lagstiftning & tillståndsenhetens anvisningar.
- Att Roslagsbro IF i sponsorsammanhang avstår från sådana åtaganden som kan uppmuntra eller på annat sätt leda till ökad alkoholkonsumtion.
- Att vi är medvetna om att allmänhet & media ställer större krav på oss än på gemene man när det gäller förhållandet till alkohol & uppträder därefter.
- Att Roslagsbro IF tar upp alkoholfrågorna för att stimulera ledare & aktiva till diskussioner i syfte att hålla en samlad policy anpassad efter RIF:s egna förutsättningar.
- Att ledare & tränare görs uppmärksamma på att många barn & ungdomar har föräldrar med missbruksproblem & att dessa barn & ungdomar därför kan behöva stöd.
- Det ingår i Roslagsbro IF:s policy att man inte är klädd i ledaroverall när man intar alkohol vid offentliga tillställningar.

**Doping** är ett allvarligt problem. Vår trovärdighet som ungdomsfostrare & hela dess legitimitet bygger på att vi tar kraftfullt tar ställning mot doping i alla dess former. Doping innebär manipulationer av olika kroppsfunktioner för att nå målet att bli starkare, snabbare & uthålligare. Att arbeta mot doping är att försvara idrottens etik, att skydda idrottarens fysiska & psykiska hälsa samt att ge alla lika förutsättningar att utöva sin idrott.

- Roslagsbro IF:s medlemmar skall vara dopingfria.
- Ledare & aktiva är medvetna om dopingens inverkan & försvarar idrottens etik, genom sitt agerande skyddar idrottarens fysiska & psykiska hälsa & därigenom ger alla lika förutsättningar att utöva idrott.

**TRAFIKSÄKERHETSPOLICY** Transporter som sker i föreningens regi är förenad med skaderisker. Därför skall du som skjutsar barn vara mån om säkerhet, nykterhet, vara miljömedveten & kunna tillämpa gällande trafikregler. Du som ledare ser till att det finns tillräcklig med tid för transporter till & från aktiviteter så att dessa genomförs på säkert vis. Du bör även beakta trafik kring anläggningar & ju yngre barnen är ju mer krav ställer det på dig som trafikant. För de allra yngsta lagen är det lämpligt ledare eller förälder hjälper till att stoppa trafik vid övergång till de planer som ligger på andra sidan Vårlyckan.

**Nikotin** har effekter som liknar beroendeskapande droger. Det påverkar & förändrar hjärnans signalsystem. När nikotin försvinner ur kroppen känner sig brukaren irriterad, rastlös & otålig. Ett nytillskott av nikotin får då en lugnande & avslappnande effekt. På sätt skapas beroendet. Nikotin förorsakar förhöjt blodtryck vilket ökar risken för hjärt- & kärlsjukdomar & slaganfall. Tobaksrökning är en allvarlig miljö- & hälsofara. Snusning leder till att individen utsätts för skaderisker med effekter på cirkulationssystemet.

- Roslagsbro IF:s medlemmar skall vara medveten om tobaksrökningens skaderisker & informeras om "regler kring rökfri anläggning".
- Utöver vad tobakslagen föreskriver arbetar vi för att skapa helt rökfria idrottsmiljöer så att ofrivillig inandning av tobaksrök undviks
- Vi uppmärksammar gällande lagstiftning avseende marknadsföring av tobak
- Ledare & aktiva ska bli medvetna om tobakens & snusets negativa inverkan på individ & miljö & därmed arbetar för att konsumtion minskar

### **FN:s konvention om barnets rättigheter (barnkonventionen).**

Barnets bästa alltid sätts i första rummet & utgångspunkterna är barns rättigheter & lika värde.

### **HANDLINGSPLAN**

1. Roslagsbro IF skall verka för en alkohol & tobaks-fri miljö i enlighet med gällande lagstiftning & agera för minskad konsumtion av dessa varor.
2. Roslagsbro IF för ut policyn genom att låta den ingå i ledar- & tränarutbildningar samt ha denna mall tillgänglig för samtliga
3. Roslagsbro IF:s ledare informerar efter behov barn, ungdom & vuxna om alkoholförtäring tobaksrökningens & nikotinets farligheter med hjälp av informationsteknikens nya möjligheter
4. Information finns via Upplands Fotbollförbunds hemsida, uppland.svenskfotboll.se "Drog- & tobakspolicy för Upplands Fotbollförbund"

# ROSLAGSBROIF

## ROBROFÖRÄLDERN

**ROSLAGSBROFÖRÄLDERN ÄR EN AMBASSADÖR FÖR KLUBBEN** Föräldrar till barn i Roslagsbro IF's ungdomsverksamhet ska tänka på att barn inte gör som vuxna säger utan som vuxna gör. Med andra ord har både föräldrar & ledare ett stort ansvar att vara goda förebilder för barnen. De vuxna kring barnen är med & skapar det förhållande barnen har till fotboll & idrott i stort. Föräldrar till spelare i Roslagsbro IF...

- respekterar domarens beslut.
- har nolltolerans mot grovt & kränkande språk.
- respekterar motståndarens spelare & ledare.
- uppmuntrar alla spelarna i laget under matchen – inte bara din dotter eller son.
- tänker på att alla spelare i ska få utvecklas i sin egen takt. Det kan skilja upp till fem år mellan barn, av samma ålder, rent mognads- & utvecklingsmässigt.
- peppar alltid sina barn att göra sitt bästa & kämpa väl.
- undviker att ge pengar till sitt barn för gjorda mål. I ett lagspel är det inte viktigt vem som gör målen utan att laget gör mål. Ett alternativ kan vara att lägga pengar i lagkassan för varje mål laget gör.
- uppmuntra i både med & motgång – ge inte onödigt kritik utan var positiv & vägledande.

**ATT TÄNKA PÅ** Det finns många olika människor i & kring klubben. Eftersom antalet ledare i klubben är så stor finns olika typer av ledare, föräldrar & spelare med olika social eller kulturell bakgrund & kön representerade. Precis som för människorna runt klubben, rymmer gruppen ideella ledare därför många olika perspektiv på idrott, ledarskap & socialt ansvarstagande. Vi gör vårt bästa för ditt barn!

**IDROTT ÄR I GRUNDEN INTE FOSTRAN & SOCIALA INSATSER.** Idrott uppfattats ofta som att vara ett sätt att stötta barn & ungdomar. Tävlingsidrott syftar i slutändan till att någon skall vinna utan hänsyn till sociala behov. Den spänning som finns mellan tävlingsidrottens prestationsintresse & tävlande & samhällets förväntan på att idrotten skall fostra vill vi i Roslagsbro IF mildra. Vi är väl medvetna om att det till & med kan vara så att träningen & matchen är ett socialt andningshål för vissa barn i utsatta situationer. Därför vill vi hålla en lågkostnadsprofil & bygga vår verksamhet kring glädjen & spellusten. Därför ber dig som förälder att förstå spelformen & den nivå på tävling som gäller för spelformen! Vi ber dig att inte genom ditt agerande lägga orimliga prestations- eller resultat-krav på din spelare eller laget. Vi ledare arbetar med prestation för att bli långsiktiga vinnare.

**VÅR DEL I SPELARNAS SOCIALA UTVECKLING** kopplas främst till gemenskap, spänning & samarbete. Vi värnar klubbens strävan till att få en god social miljö & därigenom stärka lokala identiteten. Vi är en breddförening där alla skall kunna vara med. Det är vårt sätt att ta social hänsyn. Därför vill uppmana anhöriga & föräldrar till att inte sammanblanda generella sociala funktioner & tävlandet. Vi tar socialt ansvar när vi har aktiviteter, leder & tränar spelare.

**FÖRÄLDRAENGAGEMANGET** En stor del av föreningens ungdomsverksamhet bygger på föräldraengagemang. Därför ber vi alla föräldrar att engagera sig i föreningen. Hjälptill med de uppgifter du tycker att du har möjlighet att ta på dig. Det finns en mängd uppgifter kring ett fotbollslag & i en förening som kan delas upp på många personer så att devisen: "Det är bättre att många gör lite – än att få göra mycket!" kan bli verklighet.

**VI VET ATT MED ENGAGEMANG KOMMER GLÄDJE** & det gynnar hela föreningen & utvecklar sociala livet. Det kanske rent av skapas nya ledare?

**VI TAR GÄRNA EMOT SYNPNKTER** på Robromallen eller verksamheten. Det driver föreningen framåt! Robromallen är Ungdomssektionens sätt att visualisera våra visioner & sättet vi vill informera dig & spelaren om vad vi förväntar oss av människorna kring föreningen. Som förälder till spelare bör man ha information om våra riktlinjer & förhållningssätt. Du skall som förälder kunna bedöma vad vi erbjuder dig & ditt barn, hur vi vill påverka barnets fostran till en medmänsklig spelare med god utveckling i samklang med klubbiden - En sund själ i en sund kropp.- Har du synpunkter på verksamheten eller innehållet, kontakta gärna någon av våra ledare i Ungdomssektionen. Vi tar gärna emot både positiva synpunkter & utvecklingsförslag. Vi nås även på ungdomsfotboll@roslagsbroif.se