



***Rynninge IK  
-1932-***

***DEN BLÅVITA TRÅDEN***

Rynninge IK  
Ringstorpsvägen 20  
703 69 ÖREBRO  
Tel: 070-321 00 06  
kansli@rynnungeik.se  
[www.laget.se/RYNNINGEIK](http://www.laget.se/RYNNINGEIK)  
Org.nr 875001-2307



2023-10-01

## Innehåll

Inledning.....	3
Rynninge IK´s värdegrund .....	3
Trygghet för alla.....	3
Rynninge IK´s vision .....	4
Den Blåvita tråden.....	4
Verksamhetens mål .....	4
Rynninge IK´s riktlinjer .....	4
Spelarutbildningsplan.....	5
9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare (13-14 år) .....	5
Verksamhetsplan för 9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare .....	6
Uppflyttning .....	7
Målbild .....	7
Spelardirektiv .....	8
Ledardirektiv .....	9
Föräldrar/vårdnadshavares direktiv .....	9
Slutord .....	10



## *Inledning*

Rynninge IK är en ideell förening på norr i Örebro som bildades 1932. Det är en förening som erbjuder flickor och pojkar i alla åldrar en fantastisk möjlighet att mötas, utvecklas tillsammans och få vänner för livet. Med en anrik historia och tillgång till unika anläggningar för både tränings- och matchspel har Rynninge IK alla möjligheter att vara det självklara valet för barn, ungdomar och seniorer som vill spela fotboll på norr i Örebro. Med en värdegrund som utgår från gemenskap, glädje och engagemang ska Rynninge IK vara en förening som är hållbar över tid där spelare kan utvecklas hela vägen från fotbollens olika spelformer till att konkurrera om en plats i våra seniorlag, "Ett sätt att umgås" helt enkelt.

Rynninge IK kan med stolthet säga att vi är en jämställd förening där flickor, pojkar, kvinnor och män har samma möjlighet att spela fotboll. Rynninge IK är också en förening för framtiden och ledare har alltid varit föreningens ryggrad. Utan deras fantastiska insatser hade Rynninge IK inte varit där den är idag.

Vi tror på att en idrottsförening åldras genom ständig förnyring och utveckling av nya generationer. Tillsammans kan vi fortsätta sprida glädje, gemenskap och engagemang!

## *Rynninge IK's värdegrund*

I Rynninge IK skapar vi tillsammans glädje genom en lekfullhet i vår verksamhet, där vi har en positiv atmosfär genom att lyssna på och stötta varandra.

Vi ska samarbeta för att skapa en trygg och inkluderande gemenskap där föreningen välkomnar spelare att delta, bidra och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

Genom att visa lyhördhet samt respekt för varandras åsikter och lika värde vill vi inspirera till aktivt deltagande och engagemang.

Föreningens kärnvärden är Glädje, Gemenskap och Engagemang. Värdena är grunden till hur vi bemöter varandra både inom och utanför idrotten samt hur vi utvecklas som människa och förening.

## *Trygghet för alla*

Rynninge IK står för allas lika värde, fair play, samt nolltolerans mot alla former av droger, våld, rasism och sexuella trakasserier. Fotbollen skall vara tillgänglig för alla oavsett kön, ålder, nationalitet, etnicitet, religion, kultur, könsidentitet, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller fysisk- och psykisk förmåga. En medlem i Rynninge IK tar aktivt avstånd mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning. Som förening vill vi också tro på att människor kan förändras.



## *Rynninge IK's vision*

Vi tror på att en väl fungerande föreningen är förberedd, utvärderar, följer upp och kan förändra om brister upptäcks. Vi vill vara en attraktiv fotbollsförening för alla, oavsett ambitionsnivå. Vi vill kunna öppna dörren för alla barn och ungdomar att delta.

## *Den Blåvita tråden*

Rynninge IK har skapat den "Blåvita tråden" för att beskriva hur föreningen arbetar med den långsiktig målsättning för den sociala och idrottsmässiga delen av verksamheten där målsättningen är:

- Att ledare alltid ska ha barns bästa i fokus och vara förenlig med Barnkonventionen.
- Rätt syn på träning och tävling.
- Inkluderande för alla.
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott.

## *Verksamhetens mål*

- Föreningen skall skapa en livslång relation till de aktiva, en relation som bygger på våra värdeord i värdegrunden.
- Föreningen skall bedriva kvalitativ barn- och ungdomsverksamheten för att fostra egna spelare genom barn- och ungdomsfotbollen till våra seniorlag och vidare.
- Att fostra barn- och ungdomar till ansvarstagande människor som visar respekt för regler och normer både inom fotbollen och i samhället i övrigt
- Att ledare skall ha genomgått utbildning baserat på ansvar och verksamhet för den nivå de arbetar i.
- Att ha en fungerande fotbollsskola varje år.
- Att kontinuerligt arbeta med vår värdegrund.
- Att bidra till lokala fritidsaktiviteter som sker utanför ordinarie verksamhet.

## *Rynninge IK's riktlinjer*

Riktlinjerna för föreningens fotbollsverksamhet omfattar barn- och ungdomsverksamhetens långsiktiga mål med långsiktigt resultat.

Verksamheten fokuserar på prestationer och utveckling där utgångspunkten ligger i spelarens intresse och behov. För att lyckas i denna ansats krävs ett stort engagemang från alla ledare, spelare och vårdnadshavare.

- Fotboll är en inkluderande idrott där vi välkomnar spelare.
- I barn- och ungdomsfotbollen varierar grupsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.



- Fotboll bedrivs i trygga miljöer fri från tobak, alkohol, droger och dopning.
- Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
- Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnat det kortsiktiga resultatet.
- Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till ledare.
- Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
- Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
- Fotbollen regler efterlevs och domarens beslut respekteras.
- Vi vill varandras framgång.

## *Spelarutbildningsplan*

Rynninge IK's spelarutbildningsplan består av fyra nivåer, från 6 till 19 år, och följer de nationella spelformerna 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11.

Utbildningsplanen ligger till grund för föreningens verksamhet och ska vara väl känd av alla medlemmar.

Spelarutbildningsplanen är skapad med spelet som utgångspunkt. Det innebär att de rekommendationer som presenteras bygger på hur spelet ser ut i respektive spelform och åldersgrupp. Spelarutbildningsplanen ger en beskrivning av gemensamma utgångspunkter för alla spelformer. Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll med bästa tänkbara lärandemiljöer ska utveckla fotbollsspelare. Syftet med planen är att öka kunskapen ytterligare genom att ta till vara forskning och beprövad erfarenhet.

Det synsätt som genomsyrar spelarutbildningsplanen är detsamma som i fotbollens spela, lek och lär och bygger på ett barnrättsperspektiv. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. I planen tas också stor hänsyn till barns mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till deras fysiologiska, psykologiska och sociala förutsättningar.

Därmed uppfyller spelarutbildningsplanen det som idrotten vill (riksidrottsförbundets idéprogram) understryker – att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas. Allt för att ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

### 9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare (13-14 år)

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.



## Spelarutbildningsplan

**3 mot 3**  
**6-7 år**  
Individuellt spel

**5 mot 5**  
**8-9 år**  
Spel med  
närmaste spelare

**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel  
med få spelare

**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel  
med flera spelare

**11 mot 11**  
**15- år**  
Kollektivt spel  
med hela laget

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske på större enheter där exempelvis lagdelar genomförs tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjorton årsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålmod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när det gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas alltmer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

### Verksamhetsplan för 9 mot 9: Kollektivt spel med flera spelare

<b>9 mot 9 (13-14 år)</b> <b>Kollektivt spel med flera spelare</b>	
<b>Säsong</b>	<b>Året runt. Inneträning/uteträning november – april.</b>
<b>Uppehåll</b>	<b>Juli samt del av december och januari med undantag för cuper.</b>
<b>Träningsinriktning</b>	<b>Träna matchlikt, främst med spelövningar och spel. Följ samma tema genom hela träningen. Träna för att lära.</b>

<b>Antal spelare per träningsgrupp</b>	En stor träningsgrupp som tränar gemensamt. Strävan är max 30st men med vissa undantag.
<b>Lagets organisation</b>	1 ledare per 10 spelare och 1 lagledare samt 1 kassör.
<b>Bollstorlek</b>	4.
<b>Antal träningstillfällen per vecka</b>	3, gärna med samling i omklädningsrum.
<b>Träningstid per pass</b>	75min-90min.
<b>Utbildningsnivå ledare</b>	UEFA C.
<b>Föräldraengagemang</b>	Stöd och arbete med aktiviteter utanför träning och försäljning.
<b>Årlig verksamhetsplan och budget</b>	Ja, inlämnas till kansliet under november.
<b>Matchinriktning</b>	Alla spelare som tränar erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka vilken nivå de spelar. Alla spelare som är uttagna spelar minst halva matchtiden.
<b>Tillåten nivåanpassning</b>	Under vissa delar av träning samt enligt serieindelning med nivåer.
<b>Rotationsträning</b>	Utifrån individens och gruppens bästa.
<b>Seriespel</b>	9 mot 9.
<b>Cuper</b>	Ja, möjlighet till för- och eftersäsong samt sommarcup.
<b>Spelarsamtal</b>	Ja, en gång per säsong.
<b>Föräldramöten</b>	2 gånger per år, vid varje säsongstart.
<b>Belastningsregister ledare</b>	Lämnas till kansliet i original vart annat år.
<b>Försäkring</b>	Alla som är betalande medlemmar är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam.

## Uppflyttning

Permanent uppflyttning av spelare förekommer sällan men syftar vanligtvis till att låta unga spelare utvecklas och anpassa sig till spel på högre nivåer.

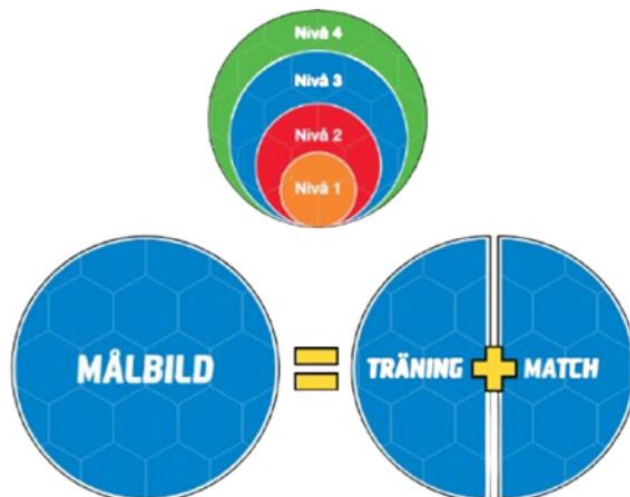
Det sker genom samråd med spelares vårdnadshavare, ledare och representant från Rynninge IK.

## Målbild

Spelarutbildningsplanen består av flera nivåer, från 6 till 19 år, och det finns en målbild för varje nivå. Den beskriver vad en spelare bör kunna innan övergången till nästa nivå. I nästa nivå förstärks och utökas denna målbild tills den ska vara fullt utbyggd vid 19 års ålder.



Lärandet i spelarutbildningsplanen sker stegvis  
och målbilden utökas efter hand



Målbilden styr träning och match

Nivåerna sträcker sig över flera år och därför bör tränaren anpassa målbilden till varje säsong, dvs bryta ned nivåns målbild till delmål för varje säsong och på så sätt successivt sträva efter att nå nivåns målbild.

Idén är att målbilden används som riktlinjer, vägledning och mål att sträva efter. Avsikten är att det ska vara vägledning och strävan mot det man vill ska ske ofta under spelet, men inte svaret på alla tänkbara situationer.

### *Spelardirektiv*

Som spelare i Rynninge IK har du ett stort ansvar för din egen utveckling och du ska vara införstådd med att du står under ständig utveckling och att det alltid i slutändan är upp till dig själv hur långt du kan nå i din fotbollskarriär. Du som spelare har ledarna till din hjälp för att utvecklas så mycket som möjligt. Det är viktigt att lyssna på ledarnas instruktioner och inse att den kunskap dessa besitter kommer att gagna dig som spelare.

Spelare representerar Rynninge IK både på och utanför fotbollsplanen och ska följa efter nedan angivna direktiv:

- Uppföra sig som god föreningsrepresentant.
- Delta i och vara informerad om lagets planering.
- Se till att bära rätt kläder och utrustning vid lagets aktiviteter.
- Infinna dig på utsatt tid för samling vid träning och match.
- Om du inte kan delta i träning eller match ska du meddela ledarna. Frånvaro meddelas i så god tid som möjligt eller enligt angiven tid.
- Spelare ska visa respekt för och ha en positiv inställning till domare, motståndare och samtliga föreningsmedlemmar och deras anhöriga.



## *Ledardirektiv*

Rynninge IK ställer krav på dig som ledare och representant för föreningen. De barn- och ungdomsledare som representerar föreningen har ett engagemang som vilar på ideell grund och för detta krävs det att du som ledare har ett stort intresse för fotboll men också för barn- och ungdomsidrott i stort. För att leva upp till dessa krav bör du uppträda efter nedan angivna direktiv.

- Fokusera på att se till att barn och ungdomar har roligt, skapa förutsättningar för motivation till utveckling.
- Följ den av föreningen beslutande policyn och delta i föreningens aktiviteter.
- Uppmuntra och motivera spelarna och coacha dem på ett positivt sätt.
- Skapa bra föräldrakontakt.
- Inte protestera mot domslut. Domaren skall stöttas.
- Kontrollera att omklädningsrum och träningslokal/yta lämnas i ett skick som man själv vill finna den i.
- Vid hemmamatch hälsa gästande lags ledare och domare välkomna och informera om rutiner vid Pettersberg och Grenadjärvallen.
- Efter match tacka domare och gästande lags ledare.
- Vårda föreningens material och planer.
- Bära föreningens ledarkläder i samband med träning och match.

## *Föräldrar/vårdnadshavares direktiv*

Föräldrar/vårdnadshavare till barn och ungdomar som deltar i Rynninge IK's verksamhet bör vara medvetna om det inflytande och den påverkan de har när det gäller spelarnas förhållande till fotbollen. Föreningens verksamhet bedrivs till största delen av föräldraengagemang och ideella insatser. Utan aktiva föräldrar får föreningen stora utmaningar med att erbjuda föreningens verksamhet då det är ofta föräldrar till barn och ungdomar som blir och är ledare. Rynninge IK uppmanar alla föräldrar att engagera sig av något slag och det är också viktigt att föräldrarna föregår med gott exempel vid träningar och matcher. För att leva upp till dessa krav bör du uppträda efter nedan angivna direktiv:

- Ni har en betydande roll i verksamheten då det är ni som skapar förutsättningar för barn och ungdom att kunna utföra sin idrott på bästa sätt.
- Ni tar del av information om Rynninge IK's mål och riktlinjer.
- Ni ansvarar för att betala föreningens avgifter (medlemsavgift och spelaravgift).
- Ni ska stötta, uppmuntra och alltid vara positiv.
- Ni ska uppmuntra till att prova på flera idrotter.
- Ni ansvarar för att barn och ungdom deltar väl förberedda på träning och match.
- Ni ska bidra vid försäljning av föreningens eller det egna lagets försäljningsaktiviteter.
- Ni ska stötta spelare och ledare under träning och match. Låta ansvariga ledare leda laget.
- Ni ska vara goda förebilder för spelarna och vid match alltid agera på ett sportsligt sätt gentemot båda lagen och domare.



## *Slutord*

Den Blåvita tråden är ett policydokument, innehållande de riktlinjer, mål och spelarutvecklingsplan som gäller för vår föreningsverksamhet. Dokumentet skall säkerställa att en spelare i Rynninge IK ges möjlighet till en fullvärdig fotbollsutbildning. Dokumentet innehåller föreningens förhållningssätt till lagkamrater, ledare, vårdnadshavare/föräldrar, domare, och motståndarlag.

Idag kan vi se spår av förändringar som skett genom åren och vi kan stolt säga att vi fortfarande är en jämställd förening där flickor, pojkar, kvinnor och män har samma möjlighet att spela fotboll.

Rynninge IK är en förening för framtiden och ledare har alltid varit föreningens ryggrad. Utan deras fantastiska insatser hade Rynninge IK inte fått det goda ryckte som vi har idag.

Fotboll är en idrott som ständigt förnyar och förbättrar sig. Det är därför viktigt att vi även i fortsättningen aktivt arbetar med att diskutera och förbättra vår verksamhet. Som förening kan vi bara uppnå våra målsättningar om vi tillsammans arbetar aktivt med att följa våra riktlinjer och policys.

Ingen förening blir bättre än dess medlemmar.

Som avslutande ord vill styrelsen säga att Rynninge IK ska fortsätta vara det självklara valet för barn, ungdomar och seniorer som vill spela fotboll på norr i Örebro.

Rynninge IK är ett sätt att umgås!

