



## En fotbollsspelare i Stallarholmens Sportklubbs ungdomsverksamhet

Fotboll är lika mycket ett psykiskt spel som fysiskt. Det är därför viktigt att vi tillsammans jobbar för att stärka upp båda dessa egenskaper. Vi jobbar för att utveckla hela människan och inte bara idrottsprestationen. Alla spelare tar ställning för rent spel, mot fusk, våld, mobbning, rasism, grovt språkbruk, dopning, alkohol och droger.

### Träning och match:

✓	Lyssnar och är tyst när tränaren eller lagkamrat pratar
✓	Släpper bollarna och kommer direkt när tränaren blåser i visselpipan
✓	Vi fokuserar på övningarna och spelet under träning och match
✓	Vi låter kompisarna stå i fred i ledet utan att ta deras boll eller putas
✓	Har med sig en fylld vattenflaska till träningen
✓	Har fyllt på med bra energi inför och efter, så kroppen orkar samt får återhämta sig
✓	Gör alltid sitt bästa på träning och match
✓	Tar ansvar över jackor, skor och ombyten under träning och match
✓	Lufta sin utrustning och packar upp sina kläder hemma samt duschar efter match och träning

### Regler

- Vi är en bra kompis!
- Vi ser till att alla får vara med och är delaktiga!
- Vi ger beröm till varandra och uppmuntrar!
- Vi accepterar domarens beslut utan onödigt snack, domaren är matchledare och bestämmer!
- Vi uppträder på ett positivt sätt både på och utanför planen!
- Vi har roligt!!

#### En bra kompis:

- Ger beröm, stöttar och hjälper alla i laget
- Sprider positiv energi
- Behandlar alla lika
- Lyssnar på andras åsikter
- Prata med alla i laget

### Använder ett vårdat språk:

- Vi är **alltid schyssta** mot motståndarna och varandra!
- Vi använder **inte svordomar**, könsord eller rasistiska uttalanden när vi pratar!
- När vi är ute på cuper och matcher så **representerar vi hela föreningen** och visar det genom ett schysst språk, t ex. tackar för maten!
- Vi **påminner varandra** om någon glömmar bort att ha ett vårdat språk.
- Endast lagkaptenen eller tränaren diskuterar med domaren och gör det i lugn ton!

### Tänk på

- Det mesta är **inte tillåtet** bara för att domaren inte ser det!
- Vi **vill vinna**, men det är inte det viktigaste!
- Alla är **lika viktiga** i laget!
- Skolan är viktig. Med en **god planering** hinner man med båda fotboll och skolan på ett bra sätt
- **Träning hemma** på skott, dribbling och match är roligt och utvecklande.



## En bra idrottsförälder i Stallarholmens Sportklubbs ungdomsverksamhet:

Utan föräldrar blir det ingen barnidrott, alltså är vi viktiga!

- **Skiljer på elit- och ungdomsidrott.** Det senare handlar om utveckling och fostran och inte bara resultat. Vi hetsar aldrig barnen till att nå resultat i matcher. Var sak har sin tid! Utbildningen till fotbollsspelare är en lång process. Som idrottsförälder fokuserar vi alltid på ett livslångt intresse för idrott (i detta fall fotboll)
- Förstår att under träning lär man sig nya saker och under matchen praktiserar spelarna kunskapen. Vi **övervärderar aldrig matchens betydelse** under ungdomsåren
- Förstår att **en bra idrottsförälder är lagom**. Man finns till, man pratar med barnen om hur de vill att det ska vara, och man hejar på. Engagemanget ska inte överstiga det som barnet själv har som mål i sin verksamhet
- Visar intresse för sitt barns idrottande samt att man förstår att **det är barnet som idrottar och inte föräldern**. En vuxen får inte värdera sitt barn eller laget utifrån resultat
- **Coachar inte sin son/dotter från sidan av planen**, lägger sig inte i laguttagningar, skriker inte på domare eller funktionärer
- **Stjäl inte barnens egna upplevelser** – Vi har inte för bråttom att kommentera situationer. Ex. "Gjorde du mål" är en fråga vi inte ställer. Vi ställer öppna frågor så att barnen själva får berätta om sin upplevelse
- **Stöttar sina och lagets barn/ungdomar i med- och motgång**. Vi förstärker och ger feedback till att ett barn bara är där. Barn ska inte behöva prestera för att få positiv feedback
- **Ser till att** sitt barn äter rätt, vilar i tillräcklig mängd och stöttar sitt barn både i skolan och idrottandet
- **Glömmer inte pausen**. Vi ska inte prata och kommentera barnets idrottande dygnet runt, utan låta det finnas frizoner i vardagen där man inte pratar om idrott
- **Pratar aldrig negativt** om tränare, spelare, domare, uttagningar, etc. Vi lyfter våra tankar direkt med tränarna när barnen/ungdomarna inte är närvarande
- Förstår att barn/ungdomar **spelar fotboll för att uppleva gemenskap**, spänning, glädje, få utlopp för energi, utveckla sin skicklighet, få tävla eller nå framgång

### Förstår att ett barn som:

- Får mycket kritik, lär sig att fördöma
- Får uppleva fientlighet, lär sig att slåss
- Görs till åtlöje, utvecklar blyghet
- Behandlas med tolerans, lär sig tålmod
- Får uppmuntran, lär sig att känna förtroende
- Har roligt, utvecklar ett livsintresse
- Blir respekterad, lär sig att respektera
- Får uppleva Fair Play, har nytta av det hela livet

### Använder ett vårdat språk:

- Vi hånar eller hotar inte motståndarlagets spelare!
- Vi använder inga rasistiska uttalanden!
- Vi använder inte svordomar eller könsord för att uttrycka oss!
- När vi är ute på cuper och matcher så representerar vi hela föreningen och visar det genom ett schysst språk!