



TRÄNING & TÄVLING



Policydokument Sunderby Sportklubb

Beslutad av föreningsstyrelsen 2018-03-05

*Så många som möjligt, så länge som möjligt,
i en så bra miljö som möjligt.*



IDROTT ÅT ALLA

Inledning

SSKs mål är att bedriva verksamhet för så många som möjligt, så länge som möjligt, i så bra verksamhet som möjligt, policydokumentet beskriver SSKs värdegrunder för att uppnå detta.

Sunderby sportklubb vill även med denna policy för träning och tävling tydliggöra hur verksamheten ska bedrivas inom föreningen. Policyn syftar till ett regelverk och förhållningssätt som alla i föreningen ska följa.

Sunderby Sportklubbs värdegrunder

- ▶ **Glädje och gemenskap.** I vår verksamhet får alla vara sig själva, ha roligt, må bra och prestera mera. Alla ska känna glädje och trivsel i samband med träning och tävling. Vi vill att barn och ungdomar i föreningen ska utvecklas i sin egen takt och få mod att våga försöka. Glädje och gemenskap är viktiga drivkrafter för att idrotta.
- ▶ **Trygghet.** Vi erbjuder barn och ungdomar en trygg och social miljö. Positiva beteenden och förtroendefulla relationer uppmuntras. Ingen ska utsättas för kränkande behandling, trakasserier, mobbing eller diskriminering. Ledare och vuxna hos oss är förebilder och vågar ingripa när något sker som inte är förenligt med värdegrunden.
- ▶ **Allas lika värde.** Alla är värdefulla och ska kunna delta i föreningens verksamhet utifrån sina förutsättningar. Föreningen är lyhörd för önskemål och ska så långt det är möjligt tillgodose dessa. I vår verksamhet utgår vi från ett barnrättsperspektiv där barn och ungdomars bästa sätts främst. Vi ser olikheter som en tillgång och styrka i föreningen.
- ▶ **Rent spel och respekt.** Vi visar respekt mot andra och varandra. Vi arbetar och är lojala enligt föreningens policys och riktlinjer. I alla lägen spelar vi rent och ärligt, gör vårt bästa och har ett trevligt bemötande mot kamrater, medlemmar, domare, publik och motståndare.
- ▶ **Delaktighet, engagemang och ansvar.** Delaktighet innebär att alla aktiva och medlemmar får vara delaktiga i utformningen av verksamheten och föreningen. Vi uppmuntrar till ansvar och engagemang. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och jämlikt. Alla medlemmars åsikter har lika värde.



ISHOCKEY



FOTBOLL



BASKET



INNEBANDY



LÅNGDSKIDOR



GYMNASTIK

Vi samverkar med:

SISU
Idrottsutbildarna

Bakgrund:

Sunderby SK jobbar sen några år tillbaka med ett omfattande värdegrundsarbete tillsammans med SISU-idrottsutbildarna, och vi följer givetvis svensk idrotts gemensamma värdegrund. Detta har lett till att vi valt att "Värdefullt stämpla" våra olika arrangemang såsom matcher och cuper. Genom att jobba med Värdefullt stämplade arrangemang och idrottens värdegrunder vill vi skapa förutsättningar för ett sunt agerande både på och utanför planen. Den idrottsmiljö som vi erbjuder ska vara en trygg miljö för alla våra barn och ungdomar att vistas i, det ansvaret vilar på oss vuxna. Vi uppmanar därför alla som rör sig kring arrangemangen att hjälpa och stötta oss i detta viktiga arbete, det gäller spelare, ledare, domare, föräldrar, åskådare/supportrar och övriga som befinner sig på och runt våra arenor och vår verksamhet.

I stort kan man säga att värdefullt står för:

- **Fantastiska prestationer**
- **God stämning**
- **Sunt agerande på och utanför planen**

Sunderby SKs verksamhet och målsättning

Sunderby SKs målsättning är att bedriva barn-, ungdoms- och junior/seniorverksamhet inom fotboll, basket, hockey, skidor, gymnastik och innebandy samt viss motionsverksamhet. SSK:s målsättning är att rekrytera och behålla så många idrottsaktiva som möjligt från barn/ungdomsverksamheten upp till seniorverksamheten.

För att kunna uppnå målsättningen, framförallt för äldre ungdomar och juniorer, måste följande grundförutsättningar uppfyllas:

- Att ha stor bredd i barn- och ungdomsverksamheten
- Att ha ett gott samarbete mellan sektionerna inom SSK
- Att samtliga ledare följer vår policy
- Att barnen/ungdomarna tycker det är kul och att det råder ett gott kamratskap
- Att idrottsresultaten är av underordnad betydelse i unga år



BASKET
Sunderby SK bedriver
basketverksamhet



FOTBOLL

Sunderby SK bedriver
fotbollsverksamhet



INNEBANDY

Sunderby SK bedriver
innebandyverksamhet





MADSHUS
MADSHUS
MADSHUS

FISCHER
FISCHER

FISCHER
FISCHER
ATOMIC

FISCHER
FISCHER
FISCHER

SKIDOR

Sunderby SK bedriver
skidverksamhet

FOTO: ANNA-KARIN SÖDERBERG



Enskilda lag besitter ej rätten att byta förening, detta hanteras av föreningsstyrelsen.

Vi tillämpar åldersindelning efter födelseår. Den aktiva hör till gruppen med jämnåriga. Eventuell flytt av spelare till annan åldersgrupp initieras i så fall av tränarna och beslutas av sektionsledning.

Med ålder avses barnet/ungdomens levnadsår under innevarande år som säsongen påbörjas. Exempelvis, barnen fyller 10 år under innevarande år när säsongen påbörjas, ger barnverksamhet för 10-åringar.

Hos oss inom SSK är det självklart att tränings- och tävlingsverksamhet ska bedrivas i samarbete med närmaste åldersgrupperna, både yngre och äldre. Detta för att ge förutsättningar för individuell utveckling samt utbyte över laggränser och här är det ledarna i utlånande lag som avgör vilka spelare som är aktuella. Vid match rekommenderas i första hand att välja yngre spelare. Viktigt att komma ihåg att alla ska få chans/möjlighet att spela i annan åldersgrupp.

Rullande spelschema ska tillämpas i lagsporterna där alla spelar huvudsakligen lika mycket i speltid och i alla matchsituationer samt ges möjlighet till olika spelpositioner, utan att skapa för mycket administration för ledare. Detta gäller alla tränings- och seriematcher samt i cupspel.

SSKs profilering bestäms av föreningen och det åligger alla grupper att följa beslutad profilering. Detta återfinns i styrdokument "Grafiska regler för Sunderby sportklubb".

Ledarforum i mars/april och i augusti/september – förväntad närvaro för alla tränare/ledare inom föreningen.

Om någon (barn/ungdom/ledare/förälder/publik) som representerar SSK betar sig illa i synnerhet i samband träning, match och cup, ska lämplig åtgärd vidtas av ledare/sektion.



Upstart och avslut av säsong

Vid säsong- uppstart och avslut av verksamhet ska sektionernas ledare i respektive åldersgrupper ha en samordning av tränings och tävlingsdagar. Detta för att garantera att tränings- och tävlingsverksamhet inte krockar i samma åldersgrupper allt för ofta. Tex: det är inte ok att åldersgrupp 9 år har samma träningsdag i samtliga sektioner och att barnen därmed tvingas välja endast en idrott i så tidig ålder.

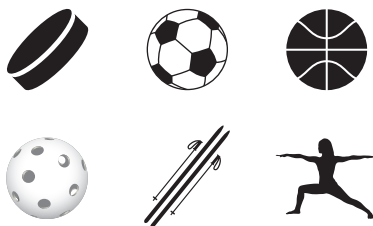
Träningssäsongerna fördelas huvudsakligen nedan. Eventuella avvikelser framgår under respektive åldersgrupp.

- **Fotboll** 15/4 - 30/9
- **Basket** 15/9 - 15/4
- **Hockey** 15/9 - 15/4
- **Skidor** 15/9 - 15/4
- **Innebandy** 15/9 - 15/4
- **Gymnastik** 15/9 - 15/4

Om säsongerna för olika sporter går ihop avseende träning, ska den som har seriespel/tävlingssäsong alltid prioriteras.

För att bibehålla det goda samarbetet mellan sektionerna ansvarar den sektion som inte har seriespel/tävlingssäsong för att kontakta de prioriterade sektionernas lagledare innan träningsverksamhet får påbörjas. Detta ska göras för att komma överens om riktlinjer för den träningsverksamhet man avser att påbörja och i vilken omfattning man ska bedriva verksamhet utanför säsong. Den icke aktiva sektionens träning utanför säsong får inte påverka den seriespelande sektionens verksamhet i negativ bemärkelse.

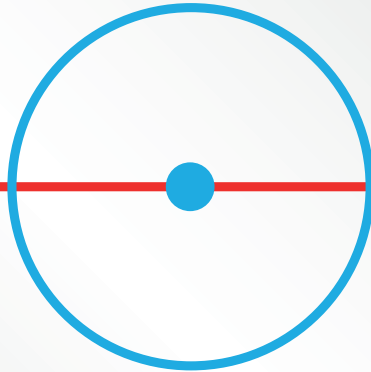
Uttagning från förbund eller liknande ska alltid prioriteras även om det sker utanför ordinarie säsong.





ISHOCKEY

Sunderby SK bedriver
ishockeyverksamhet





GYMNASTIK

Sunderby SK bedriver
gymnastikverksamhet

SSKs barn, ungdoms, junior- och seniorverksamhet

Barnverksamhet upp till 9 år

De yngsta grupperna startar sin verksamhet:

- **Fotbollsskola** - sommaren det året som barnen fyller 6 år
- **Basket** - hösten det året som barnen fyller 6 år
- **Hockeyskola** - hösten det året som barnen fyller 5 år
- **Skidor** - hösten det året som barnen fyller 6 år
- **Innebandy** - hösten det året som barnen fyller 6 år
- **Gymnastik** - hösten det året som barnen fyller 3 år

Vid uppstart av ny träningsgrupp för de yngsta strävar vi efter att ha blandade grupper med både flickor och pojkar. Finns intresse att starta ny grupp anmäls detta till kansliet och aktuell sektionsstyrelse tar beslut om att sätta igång nya grupp.

I dessa åldersgrupper ska inriktningen vara rörelseglädje. Det vill säga träningen ska vara allmän, alltså innehålla lek, löpning, bollspel, friidrott med mera. Barnen ska även uppmuntras att delta i andra sporter. Hockey, basket, fotboll, innebandy, gymnastik eller skidträning är lika mycket värd. Det är träningen som är det viktiga.

För barn upp till 9 år bedrivs verksamheten med 1-2 träningspass/vecka x 1 timme under säsongen.

I alla sporter kan samtliga barn erbjudas möjlighet att delta i tävlingar inom kommunen.

Övergripande samordning av träningsdagar mellan pågående sektioners verksamhet är mycket viktig.

Barnverksamhet, 10-12 år

För åldern 10-12 år ska barnen uppmuntras att delta i andra sporter och inriktningen är att idrottandet fortfarande ska vara mångsidig. Det är träning som är det viktiga.

För barn mellan 10-12 år bedrivs verksamheten med 2-3 träningspass/vecka x 1-1,5 timme under säsongen. Alla är välkomna och en bred träningsgrupp ska alltid prioriteras först.

Långsiktig frånvaro på träningarna kan påverka spelares matchtid i lagsporterna, som närvaro räknas deltagande i sporter som har säsong och alla sporter är lika mycket värda. Det är träningen som är det viktiga. Barnen/ungdomarna ska uppmuntras att delta i flera sporter.

I alla sporter kan samtliga barn/ungdomar erbjudas möjlighet att delta i tävlingar inom kommunen/Norr- och Västerbotten.

Ungdomsverksamhet, 13-15 år

För åldern 13-15 år ska barnen uppmuntras att delta i andra sporter och inriktningen är att idrottandet fortfarande ska vara mångsidig. Det är träningen som är det viktiga.

Träning kan även bedrivas utanför säsong. Under säsongen bedrivs verksamheten med 3-4 träningspass/vecka x 1-1,5 timme. Alla är välkomna och en bred träningsgrupp skall alltid prioriteras först.

Långsiktig frånvaro på träningarna kan påverka spelares matchtid i lagsporterna, som närvaro räknas deltagande i sporter som har säsong och alla sporter är lika mycket värda. Det är träningen som är det viktiga. Barnen/ungdomarna ska uppmuntras att delta i flera sporter.

I alla sporter kan samtliga ungdomar erbjudas möjlighet att delta i tävlingar inom länet/nationen.

Juniorverksamhet, 16-18 år

För åldern 16-18 år kan merparten av träningen vara inriktad på respektive sport. Vi ska stimulera ungdomar att gå idrottsgymnasium samt fortsätta ta hand om och vidareutveckla de unga att vilja delta i SSKs verksamhet.

Ungdomarna ska kunna ges tillfälle att utöva en andra sport förutsatt att spelaren tränar med gruppen regelbundet.

Långsiktig frånvaro på träningarna kan påverka spelares matchtid i lagsporterna, som närvaro räknas deltagande i sporter som har säsong och alla sporter är lika mycket värda. Det är träningen som är det viktiga. Ungdomarna ska uppmuntras att delta i flera sporter. Om säsongerna för olika sporter går ihop avseende träning, ska den sport som har seriespel/tävlingssäsong prioriteras.

Om seriespel/tävlingssäsong ej pågår, ska den sport där säsongen börjar prioriteras.

Vid denna ålder ligger ansvaret över sportutövande mycket på den aktive, ledaren ska därav ta stor hänsyn till dennes sportintresse i andra idrotter samt gärna kontrollera med den aktive så att tex försäsongstränningar inte krockar med pågående seriespelsmatcher. Den aktive ska inte på något sätt tvingas välja sport.

I alla sporter kan samtliga ungdomar erbjudas möjlighet att delta i tävlingar inom länet/nationen.

Seniorverksamhet

Det är möjligt med seniorlag inom Sunderby sportklubb. Seniorlag kan dels möjliggöra fortsatt idrottande, dels utgöra goda förebilder för spelare i lägre åldrar.

Viktigt att tänka på är innan start av seniorverksamhet:

- Att det är tillräckligt stor träningsgrupp
- Att det ha en tydlig organisation med ledare, tränare och eventuella kringfunktioner
- Att det finns ekonomiska förutsättningar för att bedriva seniorverksamhet

Principer för träning och match

Sunderby sportklubbs verksamheter ska anpassas efter deltagarnas förutsättningar vilket betyder att det är spelarnas ålder och utvecklingsnivå som bestämmer planens utformning, målens storlek, spelformen, speltiden etc. Barn behöver få spela lika mycket och turas om att spela från start. Likaså ska de få spela på olika positioner, i olika situationer och få turas om att vara lagkapten. Matcherna ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultatet ska inte vara i fokus. Matcherna är ett tillfälle att få öva på det som man lär sig på träningarna.

Utbildade domare bör leda alla barn- och ungdomsmatcher och för små barn är det viktigt att få lära sig reglerna av utbildande domare.

Inom Sunderby sportklubb är det inte tillåtet med toppning/matchning inom barn-, ungdom- och juniorverksamhet.

Toppning/Matchning är när en eller flera individer under enstaka, kortare matchsituationer ges mer speltid. Exempel på matchsituationer där toppning/matchning kan förekomma är, powerplay/boxplay, slutminuter, ta ut målvakt och enstaka extrabyten under match.

Nivåanpassning är när man låter de aktiva som är ungefär lika långt fram i utvecklingen tillsammans träna och tävla.

Detta innebär:

- Att teknik och kunnande sker med rätt nivå och intensitet
- Att den aktive får större chans att känna att de lyckas ta ansvar för det som sker på tävlingsarenan
- Att alla aktiva får tävla lika mycket

Det vi vill uppnå med nivåanpassning är att lära ut på en sådan nivå att barnen kan ta emot det och därigenom utvecklas. Nivåanpassning innebär inte att man delar upp truppen i ett "första-" och ett "andralag" utan lagen skall vara likvärdiga. Nivåanpassningen sker i laguppställningar inom laget.

Observera att nivåanpassning inte ska blandas ihop med nivåindelning, tex fasta grupper, nivåindelade statistiska grupper under träning eller fasta match lag.

Nivåindelning är inte tillåtet i Sunderby sportklubb.

Spelare

Som spelare i SSK ska vi:

- Förväntas bidra till att bygga en god laganda och vara en god lagkamrat
- Uppmuntras att gå domarutbildning och döma i yngre lags matcher
- Uppmuntras att vara hjälptränare för yngre lag

Ledare

Som ledare i SSK ska vi:

- Följa vår policy
- Stötta, utbilda och utveckla idrottare, ledare och domare

- Tillsammans med föräldrar och spelare enas om normer och regler som är viktiga för våra barn och ungas utveckling som personer och idrottare
- Vara uppmärksam och aktivt motarbeta alla former av särbehandling, mobbing, rasism och sexuella kränkningar
- Hitta och utveckla talang hos alla, istället för att jaga enstaka talanger
- Ha en positiv kommunikation med barnen/ungdomarna, föräldrar, andra ledare inom SSK, publik, domare och andra idrottsföreningar
- Inte skrika på domare eller spelare under matcher, utan coacha sina spelare, ge konstruktiv kritik och vägleda
- Främja leken, idrott ska vara roligt
- Verka som ambassadör för föreningen och vara en god förebild som ledare och person
- Uppträda respektfullt och professionellt mot motståndare, domare och funktionärer
- Förespråka samverkan och agera gränsöverskridande mellan sektionerna inom föreningen

Föräldrar

Som förälder/vårdnadshavare till aktiva i SSK förväntas du:

- Informera dig om föreningens mål med verksamheten. Detta kan ge svar på om Du vill delta eller ej med Ditt barn
- Ha insikt om, respektera och leva efter föreningens policy
- Uppmuntra ditt barns idrottande under hela ungdomsperioden. Låt dem utföra flera idrotter. Variation är bättre inlärning.
- Tänka på att Ditt barn idrottar för att:
 - uppleva gemenskap
 - utvecklas sportsligt och personligt
 - uppleva spänning
 - motion och må bra
 - få utlopp för energi
 - uppleva glädje
- Tänka på att under träning lär man sig nya saker. Under match praktiserar spelarna kunskapen. Övervärdera aldrig matchens betydelse under ungdomsperioden, det är ett tillfälle att öva på det som de lärt sig på träningarna.
- Överlåta till ledare att coacha de aktiva under träning och tävling
- Inte lägga sig i eller påverka laguttagningar
- Stötta ledarna i deras svåra och viktiga roll som ledare och tränare
- Stötta domarna i deras svåra och viktiga roll som matchledare
- Tänka på att man som förälder/vuxen är en viktig förebild
- Säkerställ att barnen hunnit äta innan träning
- Delge information om ditt barn till ledarna som kan vara viktigt för dem att känna till (exempelvis behov av medicin, allergier eller liknande)





Sunderby SK uppförandekod

Glädje & Gemenskap

En **SSK:are** är en god förebild som alltid peppar och hejar på sina lagkamrater. En **SSK:are** kämpar alltid på träningar och tävlingar.

Trygghet

En **SSK:are** agerar för att ingen ska bli utsatt för trakasserier, diskriminering, mobbning och våld.

Allas lika värde

En **SSK:are** låter alla få vara unika.

Rent spel och respekt

En **SSK:are** uppträder på ett juste sätt och bemöter **ALLA** med respekt!

Delaktighet, engagemang och ansvar

En **SSK:are** ser till så att alla känner sig välkomna och får vara med.

Det är viktigt att komma ihåg att alla ledare gör detta på sin fritid, de är inte alltid utbildade ungdoms- och idrottsledare utan gör sitt bästa för att barnen ska få möjlighet att utöva de sporter som de tycker är roliga. Ledarna lägger ner otroligt mycket tid och engagemang för att ett lag ska fungera, det ligger otroligt mycket mer tid bakom detta än bara den tid som träningarna hålls. Som föräldrar förväntas du ställa upp och bidra till lagets verksamhet, många olika roller behövs under en säsong för att laget ska fungera och där måste alla hjälpas åt. Allt från roller som exempelvis ledare, kassör, lagledare, arbete med insamling av pengar till laget, bakning till matcher, matchvärd, fikaförsäljning, sekretariat etc. Det finns en roll för alla och alla behövs!

Tillsammans skapar vi det SSK som vi är stolta över!



Vi samverkar med:



Sunderby SK • Gallringsvägen 4 • 954 42 Södra Sunderbyn
Tel: 0920-26 11 76 • E-post: kansliet@sunderbysk.se
www.sunderbysk.se