



UNIK P11 Blå

Senast uppdaterad 20 april 2022

Så funkar UNIK P11 Blå

"Så funkar UNIK P11 Blå" är ett dokument där vi samlar sådant som spelare och föräldrar kan behöva veta för att vi ska ha så kul som möjligt på planen. Här finns sådant vi kommit överens om på föräldramöten etc, men också allmän information om hur det fungerar i fotbollen.

En grundläggande sak är att fotbollen drivs ideellt. Verksamheten blir bara så bra som vi gör den. Därför är det viktigt att spelare, ledare, funktionärer, föräldrar, klubb och andra hjälps åt. För att det ska funka behöver vi alla vara överens och införstådda i hur vi jobbar. Vi förväntar oss att spelarnas vårdnadshavare har läst och förstått innehållet. Säg till om du inte förstår, behöver översättning eller så.

Det är det här vi vill

Vi som engagerar oss i UNIK P11 Blå gör det för att vi gillar fotboll, tycker om att se spelare utvecklas och vi gillar att ha roligt. Det viktigaste och svåraste för oss är att se till så att alla som vill också får vara med och sparka boll på ett sätt som de tycker är lustfyllt.

Att alla ska kunna vara med är dels viktigt för oss själva och samhället, men också för Sverige som fotbollsnation. Flera av våra bästa spelare kom på ganska sent att det var fotboll de ville hålla på med, eller var helt genomsnittliga spelare fram till tonåren. Om vi vill att Sverige ska tampas med de stora fotbollsnationerna måste vi alltså se till att så många som möjligt får prova och utvecklas på sina villkor. Det kommer att ge fler fantastiska elitspelare.

Att välkomna alla är samtidigt utmanande för ideellt arbetande ledare; man ska ha lika kul om man har spenderat all sin lediga tid med en fotboll sedan sexårsåldern, som om man precis har börjat. Vi ska få de som inte har möjlighet att köpa grundläggande utrustning att känna sig lika välkomna som de som kan skaffa allt som behövs på studs. Hos oss ska man ha det kul på fotbollen oavsett om ens familj har bakgrund i ett krigstrauma eller i en vardag som lugn och trygg.

Att ha så här hög ambition ställer krav på oss alla, men vi är säkra på att det gör våra spelare gladare, samhället bättre och att vi kommer att få se bättre fotboll.

Det är det här som gäller

Vi hör till den svenska fotbollsrorelsen

UNIK P11 Blå är en del av UNIK FK, som i sin tur är en del av Svenska Fotbollsförbundet. Det innebär att det finns regler som vi följer i bla

- Svenska Fotbollförbundets (SvFF) principer och policies
- UNIK FK:s (UNIKs) principer och policies
- Det vi kommit överens om i det här dokumentet.

UNIK och SvFF har en spelarutvecklingsplan där det beskrivs hur vi bedriver verksamheten. Våra ledare är utbildade i att jobba med planen. I planen ingår att spelarnas föräldrar ska kunna till hur vi jobbar för att skapa en positiv och utvecklande atmosfär. Det är superviktigt för det spelar rätt liten roll vad vi lär ut, om spelaren får annan information när han kommer hem. Eller om föräldrars beteende vid matcher krockar med vad vi lär spelarna. Det är viktigt att alla föräldrar förstår att man är en del av laget även hemma, att man kan göra stor skillnad för att vi ska lyckas, men också att vi kommer att agera mot oacceptabelt beteende. Det är mycket sällsynt, men om det går så långt förväntar sig ledarna att föräldrar accepterar tillsägelser.

Föräldrarna ansvarar för att information går fram och spelare kommer i tid

Några saker som är viktiga för att verksamheten ska fungera:

- All kommunikation och planering kring laget sker via webbplatsen laget.se. Förutsättningar ändras hela tiden; vädret kan ställa in träningar, matcher flyttas, osv. Det är väldigt viktigt att föräldrar ser till att de och deras spelare får den information vi lägger ut, svarar på kallelser etc. Det är ett föräldraansvar att detta funkar.
- Spelare som uteblir utan att ha meddelat det, kommer för sent till träning eller saknar grundläggande utrustning skapar onödigt merarbete för ledarna. Istället för att fokusera träningen får vi lägga tid på att knyta skor, börja om övningar, leta efter extra utrustning. Vi ser det som ett föräldraansvar att hjälpa spelarna att komma på träningarna, komma i tid och ha rätt grejer. Familjer som har svårt med tex utrustning eller laget.se får gärna kontakta en ledare så hjälper vi er.

Det finns mer information om laget.se längre ned.

Vi belönar ansträngning, inte resultat

Vi anstränger oss för att uppmärksamma och belöna spelare som anstränger sig, hjälper till att göra träning och spel effektiva och hjälper oss att skapa ett tryggt och skojigt lag. Det innebär bland annat att:

- Spelare som kommer på träningarna, kommer i tid och anmäler frånvaro i förväg får fördelar i form av att kallas till fler matcher som reserver, träna på specialträningar, etc.
- På matcher uppmärksammar vi ansträngning, modighet och försök att spela på det sätt vi tränat. Om laget tex lägger en hörna så som vi har tränat så jublar vi för det. Om det blev mål är det såklart kul, men spelarna ska känna att det viktiga är att agera som ett lag. Med tiden gör det oss till vinnare.
- Vi kan neka en spelare att delta om han upprepat kommer för sent till träningar och/eller matcher.

Ny fotbollsspelare

Vi hjälper dig in i matchen!

När killar som är födda 2011 och kontaktar oss för att få spela fotboll så blir vi glada. För att det ska bli så roligt som möjligt att spela med oss så kan vi inte ta in alla nya spelare löpande. Varje gång det kommer en ny i en grupp, så blir det störning, övningarna fungerar lite sämre etc.

Däremot kommer vi att snabbt försöka bedöma vilken nivå spelaren ligger på, och sedan ordnar vi en introduktion i vårt sätt att träna och spela fotboll. Det sker oftast i UNIKs utvecklingslag för spelare på nivån 7 mot 7. När vi ser att spelaren förstår vårt spel och sätt att arbeta kommer vi att försöka ta in spelaren i vårt lag. Det enda som kan hindra är egentligen vår tillgång till yta att

träna på, och hur många tränare och föräldrar som hjälper till med träningar, matcher, mm. Just nu har vi ett max på 30 aktiva spelare.

När du är ny spelare är det viktigt att se till att du lär dig att använda laget.se, samt att du skaffar rätt utrustning. Vi hjälper till med en del och annat måste du skaffa själv för att få spela.

Träningar och vår spelform

Allmänt

Vi tränar två gånger i veckan. På den första träningen tar vi upp och tränar på ett eller flera moment. Den andra träningen repeterar vi övningar från den första träningen och övar på grunder.

För att alla ska kunna utvecklas i sin takt, är det viktigt att vi får utvecklas tillsammans. Vi förväntar oss därför att den som är med i laget kommer på träningarna. Om man hoppar över träningar eller konsekvent är sen, så kan vi komma att neka spelaren att få delta i en träning och/eller sluta kalla spelaren till match till dess vi har kommit överens om hur det ska fungera.

Vad spelarna ska ha på sig, var vi tränar

Vi förväntar oss att

- alla spelare, minst, deltar i träning 1 varje vecka. Om man inte kan komma ska man höra av sig till någon av tränarna.
- När träningen börjar så spelarna är klädda efter väder, och att de inte är hungriga när vi börjar.
- Spelarna kan knyta sina skor och ta på övrig utrustning som tex benskydd.
- alla vet att spelare **måste** ha lämpliga skor, strumpor och benskydd. Den som inte har detta får inte vara med på träning eller match

Vi har som ambition att alltid vara minst tre tränare på plats, och vi uppskattar att få hjälp av ett par föräldrar som tex hämtar bortsjutna bollar, hjälper till att samla ihop grejer och kanske tröstar någon som råkat bli stämplad.

Vi bedriver som regel verksamheten som vanligt under skolterminerna. Under lov och på långhelger har vi ofta informella träningar på samma tider som normalt, men dessa träningar är helt frivilliga. Det innebär att vi tex att de inte räknas som träningar som vi förväntar oss att man är med på. Vi går heller inte igenom några nya moment. Det är bara en möjlighet för den som är hemma att träffas och spela fotboll. Ibland ta vi med fika och umgås en stund. Att dessa informella träningar kan genomföras hänger på att ledare och föräldrar engagerar sig och organiserar bollar, plats, etc. Håll utkik under "nyheter" för vad som planeras.



Det är brist på träningstider, men vi brukar vara på någon av följande platser:

- Valsätraskolans konstgräs
- Valsätraskolans idrottshall (inneträning)
- Gottsundagipen
- Treklangens konstgräs

Samtliga platser är lätta att nå med cykel och de flesta även med buss. Obs att det kan vara problem med parkering vid några av platserna. Vi ser gärna att spelarna cyklar till träningarna för de kan inte få för mycket konditionsträning. Det är den som orkar springa längst som lyckas bäst i matcherna. Att cykla i vardagen hjälper.

Spelform

Fotbollen har olika spelformer med olika stora lag och planer. Vi spelar i spelformen 7 mot 7, vilket innebär matcher med sju spelare från varje lag på planen.

Bollen är i storlek 4.

Här kan du läsa om och se filmer om de olika spelformerna, vilka regler som gäller etc:

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

Matcher och seriespel

Hur vi tar ut spelare till matcher

Vi tar ut ett lag inför varje match beroende på vilken nivå som är aktuell. Vi ser till så att spelarna får spela lika ofta, förutsatt att spelaren:

- Har varit med på minst 50% av träningarna de senaste fyra veckorna.
- Varit med på minst en träning under veckan innan match.

När vi behöver fylla på med extra spelare väljer vi i första hand bland de som varit med på minst 75% av träningarna de senaste fyra veckorna.

Spelarna som tas ut kallas genom laget.se. Kallelser går oftast ut måndag eller tisdag, med sista svarstid onsdag kväll. I kallelsen frågar vi ofta vilka föräldrar som har möjlighet att hjälpa till vid respektive match.

Obs att det inte förs någon statistik angående hur många mål det blev i respektive match.

Seriespel, tränings- och vänskapsmatcher, cuper

Vi har anmält två lag till seriespel, i två olika serier. Röd serie är avsedd för lag som har kommit lite längre och gul serie är för lag som är mindre erfarna. Det är alltså fråga om att ge alla möjlighet att spela och utvecklas i den takt man vill.

Utöver seriespelet ordnar vi ofta matcher mot andra lag för att det är kul. Det kan vara andra lag inom UNIK, eller från andra klubbar. Under efter- och försäsongerna är det nästan bara sådana här matcher.

Vi försöker se till att alla spelare som är med på minst 50% av träningarna får vara med på minst en cup varje säsong. En cup innebär att många lag samlas och spelar flera matcher per dag.

Förberedelse och transport till matcher

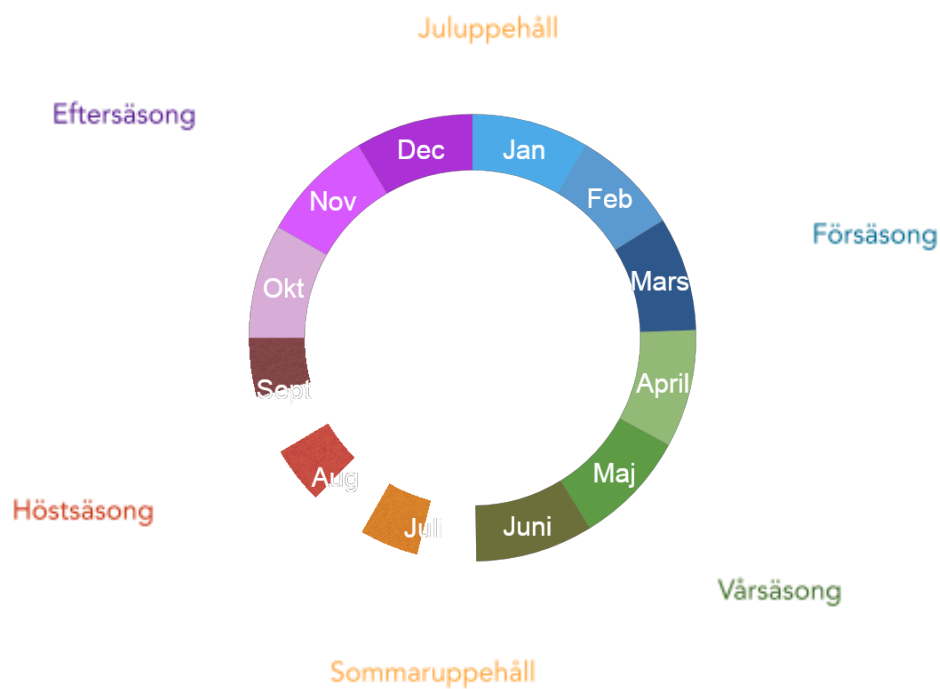
Tiden för en match anges som tiden för avspark. Vid hemmamatcher samlas spelarna senast 30 min innan avspark på Valsätra konstgräs eller på Gottsundagipens 7v7-plan.

Vid bortamatcher samlas vi istället på parkeringen vid UNIKs kansli. Spelarna fördelas i de bilar som har anmält att de kan skjutsa till matchen.

Obs att en match ofta tar två-tre timmar från samling till att matchen är klar och vi har gått igenom hur det gick. Det är hård ansträngning för spelarna. Det är viktigt att spelarna ätit ordentligt innan.

Säsonger, material och kläder

Vi delar upp året i fyra säsonger och två speluppehåll. Det är vårsäsong och höstsäsong som är mest intensiv, för då pågår seriespel, vilket kan innebära en match varje helg. Det innebär att vi behöver mycket hjälp av föräldrar som skjutsar, är matchvärdar, etc. Efter- och vårsäsongerna är lugnare med endast enstaka träningsmatcher.



Det är bra för barn att delta i flera olika sporter, om de vill det. Därför är det möjligt att fokusera en annan sport på vintern, och ändå behålla sin plats i laget. Under vår- och höstsäsonger är det däremot viktigare att spelarna deltar i så många träningar och matcher som möjligt.

Spelares kläder och utrustning

För att få spela och träna med oss ska alla spelare ha

- Fotbollsskor för gräs eller konstgräs
- Benskydd
- Fotbollsstrumpor utanpå benskydden. Det är inte OK att ha benskydd löst under långa träningsbyxor. Det måste vara strumpor över benskydden.

- Vattenflaska med vatten.

Vid match gäller:

- Röda strumpor
- Ljusblå shorts

Gemensamt i laget har vi:

- Tröjor och handskar till målvakterna
- Matchtröjor

Vi förväntar oss att spelarna kan hantera sin utrustning, inklusive att knyta skorna så att de sitter lagom hårt. Löst knutna skor och lösa skosnören orsakar skador! Lär spelarna att knyta med dubbelknut!

Vi vet att somliga familjer sliter hårt för att ha råd med barnens aktiviteter. Om ni har svårt att ha råd med hela eller delar av utrustningen - ta kontakt med lagledaren eller någon av tränarna. Vi vet att det är ett svårt läge och att det är jobbigt att be om hjälp. Vi hanterar alla sådana saker utan att någon annan behöver få veta något. Det viktiga är att alla ska få vara med och spela fotboll!

Vi spelar fotboll året om, i alla väder!

Det är roligt att spela fotboll året om, och så länge planerna är spelbara och temperaturen är över -10 grader, så kör vi helst ute, året om. Det är mycket roligare att spela fotboll om man kan hålla sig lagom varm och torr. Dessutom förebygger man skador med rätt kläder.

Det är svårt att säga exakt vilka kläder som behövs, men utgå från följande:

- Vår- och höstsäsong: Shorts, t-shirt, träningsjacka. Regnjacka vid behov.
- Oktober, mars och april: Utöver ovan, även långa träningsbyxor och ev tunn mössa och handskar. Regnjacka vid behov.
- Vinter (november till februari): utöver ovan, även superunderställ, vantar, mössa och tunn vindtät jacka. Obs! Det vanligaste problemet under vintern är kalla fötter - därför extra strumpa, gärna i ylle.

Vi kräver vi inte att utrustningen är av något särskilt märke. Däremot har UNIK ett samarbete med Intersport, och på vår klubbsida hos Intersport finns kläder med UNIKs profil:

<https://team.intersport.se/unik-fotboll> Där kan du beställa diverse kläder.

UNIK har ibland speciella saker till försäljning, tex ryggsäckar.

Lagets material

Lagets material hanteras av materialansvarig som är en förälder.

Laget har två lagväskor med diverse material till träningar, sjukvård etc samt samt ett antal bollar.

Till matcher har vi ett par ihopfällbara avbytarbänkar. För hamburgerförsäljning mm vid hemmamatch har vi ett partytält. Detta material förvaras normalt i UNIKs klubblokal.

UNIK har grillfat och lite annat att låna ut. Klubben står också för västar, koner och sjukvårdsväska. Material utöver detta får vi bekosta själva

Laget.se

Alla spelare ska vara registrerade på laget.se. Det måste finnas kontaktdetaljer, inklusive e-postadress till minst en förälder. Om du behöver hjälp med att lägga in detta - be lagledaren om hjälp. Det är föräldrars ansvar att se till att all information är korrekt.

Vi helst att även spelarna är inlagda med e-post och telefonnummer, och har appen laget.se. Det blir mycket enklare när spelarna själva kan se vilka aktiviteter som är aktuella etc.

Om du har problem med laget.se är det viktigt att du ber lagledaren om hjälp!

Föräldrar, funktionärer och ekonomi

Föräldramedverkan

Fotboll är en ideell verksamhet. Det går åt en del tid och kraft för att koordinera matcher, planera träning, få fram material etc. Alla tränare och funktionärer bidrar med sin tid. För att lösa alla uppgifter hjälps alla spelare och deras familjer åt. Det finns olika uppgifter beroende på vad man har för förutsättningar. Vi har bestämt att om det fattas funktionärer så kommer vi att gå efter medlemslistan per efternamn och den första som inte varit funktionär får uppdraget.

Vi är tacksamma om ett par föräldrar kan hjälpa oss med diverse saker som att hämta bollar mm vid varje träning.

Vid varje hemmamatch behövs minst en matchvärd som visar gästande lag till rätta, hjälper till med koner och i övrigt ser till att allt löper fint.

Ekonomi

Medlemsavgiften i UNIK, och stöd från kommunen bekostar avgifter för träningstider, en del material, tränarutbildning, domararvode och ersättning för en cup per år. Det vi behöver därutöver får vi bekosta själva. Det inkluderar avgifter till cuper, kläder till tränare, kostnad för transporter etc.

Vi kan ordna intäkter på flera sätt:

- Försäljning av fika vid hemmamatcher etc.
- Försäljning av julgranar, kakor, kläder, lotter och vad det kan vara.

Funktionärer

Vissa roller behöver organiseras bättre än andra. Vi brukar ha ett föräldramöte på våren för att bestämma vem som gör vad. För kontaktdetaljer mm, se laget.se.

- **Lagledare:** Henrik Littorin
- **Tränare:** Johan Cejie, Jakob Reinius
- **Assisterande tränare:** Imad, Jonas och Henrik T
- **Försäljningsansvarig:** Henrik Gustafsson/Hanna Sikström

- **Kassör:** Hanna Sikström
- **Skjutskoordineringsansvarig:** Hanna Geurtsen
- **Matchvärd- och domaransvarig:** Lisa Fredlund

Föräldrautbildning

Svensk Fotboll har höga ambitioner för att vara lustfylld och välkomnande. Det finns två viktiga poänger med det:

- Ju bättre vi lyckas med att inkludera och behålla spelare, desto fler får uppleva allt det roliga, höra till ett lag och träna regelbundet.
- Ju fler som är med, desto fler kommer att intressera sig för fotboll och desto högre kvalitet kommer svensk fotboll att få.

UNIK har haft detta som uttalad strategi länge med effekten att vi alltid har ett fullt lag med avbytare att ställa upp med. Klubbar som satsar på spets får oftare svårt att fylla laget, saknar avbytare, etc. Detta gör dem sårbara på matcher.

Att vi ska lyckas med detta bygger dock på att vi skapar rätt förväntningar och stämningar kring fotbollen. Därför ska minst en förälder per spelare i UNIK P11 Blå (men gärna hela familjen!) gå igenom utbildningen "Fotbollens Spela Lek och Lär". För utbildningen behövs dels ett häfte, och dels att man går igenom övningar mm på webben. Häftet innehåller en kod som behövs för att få tillgång till övningarna.

- Häftet kostar 65 kr och kan beställas här:
<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt/fotbollens-spela-lek-och-lar/>
- Webbplatsen finns här: svenskfotboll.se/fsll

Man kan göra utbildningen själv på distans, och vi kan ordna genomgångar i samband med träningar eller matcher.