

## De tio föräldrabuden

1. Uppmuntra ditt barn att delta. Kom till träning och match - ditt barn vill det.
2. Uppmuntra alla spelarna i laget under matchen – inte bara din dotter eller son.
3. Uppmuntra i både med och motgång - ge inte onödig kritik utan var positiv och vägledande.
4. Respektera hur tränaren disponerar spelarna – försök inte påverka henne/honom under matchen och sätt Dig in i klubbens policy.
5. Se domaren som en vägledare – kritisera aldrig hans/hennes bedömning.
6. Ditt barn hör bra speciellt när du pratar i telefon eller med andra vuxna. Tänk på hur du uttrycker dig gällande spelare, ledare, träningar, matcher, domare, förening och motståndare för det kommer överföras på ditt barn.
7. Fråga om matchen var rolig, spännande och juste – inte bara vad resultatet blev.
8. Se till att ditt barn har förnuftig utrustning – överdriv inte!
9. Respektera föreningens ungdomsarbete och policy. Kom på de årliga mötena där man resonerar om principer etc. Du behöver inte andra förutsättningar för att delta i föreningens arbete än lust och engagemang.
10. Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – det är inte du själv.

## VFF föräldrafolder 2016



## Till föräldrar och vuxna i Valbo FF

Denna text vänder sig i första hand till dig som är förälder till barn och ungdomar som spelar fotboll i Valbo FF. Texten riktas även till övriga vuxna som vistas med våra barn och ungdomar i samband med fotbollsaktiviteter. Innehållet ska ses som en vägledning för hur alla vuxna bör uppträda och förhålla sig till barnens fotbollsspelande både på och utanför fotbollsplanen.

Valbo FF vill att det ska vara både enkelt och billigt för barn och ungdomar att spela fotboll. Vi försöker därför hålla ned deltagaravgiften så mycket vi bara kan. Vi kommer dock att, vid vissa tillfällen, behöva ditt engagemang och arbetskraft vid olika arrangemang och evenemang som föreningen anordnar. T.ex. att sälja jord och bemanna Åbygård.

Utöver dessa åttaganden kan även barnets lag komma att hitta på egna arrangemang för att dra in pengar till lagets spelkassa. Oftast för att betala eventuella cupavgifter mm.

## Fotbollen är öppen för alla

I Valbo FF får alla vara med oavsett ålder, kön, etnisk bakgrund och sexuell läggning! Vi tar fullt avstånd från rasism och alla typer av kränkningar.

Valbo FF stödjer och följer svensk fotbolls inriktning för barn- och ungdomsfotboll *spela lek och lär* samt regler enligt *Fair Play*.

## Positiv och lärande miljö kring träning och match

Acceptera att det är lagets tränare/lagledare som ”coachar” och leder laget. Ju fler yttre stimuli, under träning och match, som stör barnet desto svårare får barnet att förstå och ta till sig ledarnas instruktioner. Stöd barnet och laget genom att stödja på ett positivt och glädjande sätt både verbalt och kroppsligt. Stöd och uppmuntran från föräldrar och andra vuxna är en mycket viktig faktor för att barn och ungdomar skall kunna känna både glädje och trygghet i sin fotbollsutövning, vilket i sin tur ökar chanserna till att barnet fortsätter längre med sitt idrottsutövande.

Valbo FF har inga förväntningar på bra vinstresultat för våra flick- och pojklag. Det är de individuella och kollektiva prestationsmålen som är intressanta. För att skapa lugn och ro för alla spelare under match vill Valbo FF att alla anhöriga står på motsatt sida om lagets avbytarbänk. Det är extra viktigt att alla vuxna hjälps åt att tona ned betydelsen av att vinna. Som förälder finns du där och bemöter ditt barn lika oavsett slutresultatet.

### Efter träning och match

För att förstärka barnets fotbollsinsläring kan du uppmuntra ditt barn att berätta för dig om träningen eller matchen.

## Inre motivation

Vi vill att alla barn och ungdomar skall tycka att det är så roligt att spela fotboll så att dom längtar till nästa tillfälle. När glädjen och lusten till att spela fotboll kommer från barnet självt drivs barnet av sin egna inre motivation av att spela fotboll. Den inre motivationen stimulerar individens glädje och nyfikenhet till att fortsätta våga utvecklas och är helt fri från yttre förväntningar, press eller stress från omgivningen.