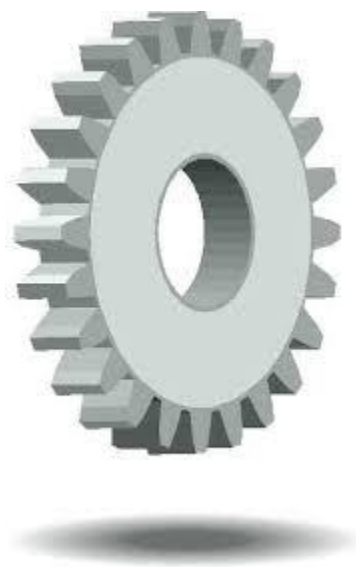




Västerås IK Fotboll

# VIK-Navet

Kärnan i vår verksamhet



Version: 1.2w3  
2020-02-09



## Inledning

Västerås IK fotboll är en bred förening med ca 100 ideellt arbetande ledare fördelat över 30 lag i åldrarna 6-18 år. Utöver ungdomsverksamheten har VIK-fotboll ett A-lag herr och ett A-lag dam (målsättning). Varje vår arrangerar föreningen fotbollsskola i egen regi.

Utifrån klubbens centralt placerade läge i Västerås utgör Apalby en given samlingsplats för alla och skapar samhörighet kring klubben, såväl gammal som ung, oavsett kön, sexuell läggning, etnisk tillhörighet, hudfärg eller samhällsskikt.

Västerås IK vill erbjuda barn och ungdomar en idrottsfostran byggd på laganda och fotbollsglädje där den idrottsliga utvecklingen står i fokus. Vår idrottssatsning byggs på vänskapsband och positiva utmaningar. Vi vill låta alla våra spelare upptäcka glädjen i att träna och utvecklas i sitt fotbollsutövande. Alla spelare i Västerås IK ska kunna känna trygghet och gemenskap i sitt idrottande, oavsett om man drömmer om landslaget eller matcher med kompisarna.

Hela verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt och tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare, under åren i Västerås IK.

Vårt mål är att så många barn och ungdomar som möjligt ska få möjligheten till att spela fotboll så länge de vill under följande devis:

**”Så många som möjligt, så länge som möjligt och på sikt så bra som möjligt”.**

Vi vet av erfarenhet att idrottsliga framgångar kommer som en ”biefekt” av kombinationen breda trupper, gemenskap, glädje och bra träning. I vår modell står därför inte bredd och topp i motsatsställning. De som vill satsa högt ska kunna göra det inom ramen för Västerås IK.

Svenska Fotbollsförbundets ”Fotbollens Spela Lek och Lär” ska utgöra stöd och vägledning till alla som vill utveckla barn- och ungdomsfotbollen i VIK. Det är viktigt att budskapet sprids till alla som är engagerade i föreningen. VIK’s styrelse har ansvaret för att utbilda ungdomsledarna som i sin tur informerar och utbildar föräldrar och andra anhöriga.

Alla i föreningen ska vara medvetna om att de är medlemmar i **föreningen**, och inte i ett enskilt lag. **Detta för att undvika egna ”klubbar i klubben”.**



## Om det här dokumentet

Det här är Västerås IK's gemensamma inriktning och ska vara vägledande för alla lag i föreningen. För att det här dokumentet ska vara värt något så är det viktigt att det är förankrat bland medlemmarna samt att det förnyas med tiden. Det ska vara ett levande dokument som medlemmarna känner att de kan och skall efterleva.

En levande policy som:

- våra medlemmar känner till
- våra medlemmar följer
- driver styrelsen
- följs upp, utvärderas och revideras

I samband med första ledarutbildningen för blivande ledare i fotbollsskolan så ingår presentation och utbildning kring detta policydokument.

Under november-december varje år sker granskning och revision av detta dokument.

Synpunkter och förslag på förändringar skickas till [viknavet@gmail.com](mailto:viknavet@gmail.com).

## Vad händer om man inte följer föreningens riktlinjer?

Västerås IK ska utreda och vidta åtgärder när våra spelare, föräldrar, ledare eller andra medlemmar inte följer föreningens riktlinjer.

En representant för föreningen kallar till personligt möte där man utreder vad som hänt och klargör föreningens ställning och eventuella konsekvenser.

Konsekvenser avgörs från fall till fall, beroende på händelsens allvar och frekvens och övriga omständigheter. De kan i allvarliga fall omfatta tränings - eller matchavstängning (spelare); avslutande av kontrakt (med tränare); återkallande av medlemskap (för ledare); eller önskemål att förälder inte deltar på träningar och matcher (förälder).



## Innehållsförteckning

Inledning .....	1
Om det här dokumentet .....	2
Vad händer om man inte följer föreningens riktlinjer? .....	2
Västerås IK – Klubben .....	6
Vision.....	6
Värdegrund .....	6
Traditioner .....	6
Organisation.....	7
Polycys .....	8
Mångfaldpolicy .....	8
Alkohol-, doping- och drogpolicy .....	8
Miljöpolicy.....	9
Social media policy.....	10
Ledaransvar .....	11
Några tips till föräldrar inom VIKs fotbollsverksamhet:.....	13
Ledarutveckling.....	14
Utbildningsnivån på ledarna .....	14
Nya tränarutbildningsstegen (2018).....	14
Utbildningar för ledare .....	15
Spelarutbildning.....	16
Hur vi ser på spelarutbildning .....	16
Hur vi ser på matcher.....	16
Ledstjärnor kring matcher och cuper.....	16
Förtydliganden kring cuper.....	17
Ledstjärnor kring laguttagningar.....	17
Hur vi ser på nivåanpassning .....	18
Hur vi ser på dubbla idrotter.....	19
Hur vi ser på att avsluta andra idrotter .....	20
Hur vi ser på träningar .....	20
Teori – Lärgrupper .....	21
Spelarutbildningsplan .....	22



5 år – Fotbollsskola .....	22
6 - 7 år – 3 mot 3 .....	23
8 - 9 år – 5 mot 5 .....	24
10 - 12 år – 7 mot 7 .....	25
13 – 14 år – 9 mot 9 .....	27
15 år – 11 mot 11 .....	29
16 - 19 år – 11 mot 11 .....	31
Praktisk information .....	33
Kansli & Klubblokal .....	33
Nycklar till kansli .....	33
Informationskanaler .....	33
Bokningar av planer och hallar .....	34
Bokningar av omklädningsrum .....	35
Medlemsavgifter .....	35
Nya spelare .....	35
Försäkring .....	36
Spelarregistrering .....	36
Ett "normalt" fotbollsår .....	36
Serier, poolspel och cuper .....	37
Poolspel .....	37
Serier .....	37
Cuper .....	37
Träningsmatcher .....	38
Material & Utrustning – Inköps- och försäljningsrutiner .....	38
Träningsställ, träningsoveraller samt övriga profilkläder .....	38
Matchställ .....	38
Sponsrade matchställ (bortaställ/träningsställ) .....	39
Startkit när man börjar som spelare .....	39
Ledarkläder .....	39
Lagbudget & lagkonto .....	39
Sponsring .....	40
Introduktion av nya ledare .....	40



Fördelning av tränings- och matchtider.....	40
Byta klubb till/från Västerås IK .....	40
Närvarostatistik.....	40
Ledarträffar & SISU .....	40
Lag/föräldraåtaganden .....	41
Föräldramöte .....	41
Mötesordning .....	41
Årsplan förening.....	43



## Västerås IK – Klubben

### Vision

---

**”Så många som möjligt, så länge som möjligt och på sikt så bra som möjligt”.**

### Värdegrund

---

Vår värdegrund är de värderingar som ligger till grund för hur vi uppträder och agerar. Våra spelare, ledare och övriga medlemmar förväntas följa vår värdegrund. Vår värdegrund utgår ifrån **FN:s barnkonvention, Svenska Riksidrottsförbundet** och **”Fotbollens Spela, Lek och Lär”**, deras regelverk och forskning

- Vi vill varandras framgång och vi vill göra varandra bättre.
- Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde. Vi motverkar alla former av diskriminering och vi gynnar arbetet för jämställdhet och mångfald.
- Verksamheten utgår från delaktighet, engagemang och drivs enligt demokratiska principer där beslut är förankrade.
- Fotbollen bygger på det ideella ledarskapet och präglas av glädje, gemenskap och rent spel.

### Traditioner

---

VIK bildades 6 januari 1913.

Föreningen hade dessförinnan lystrat till namnet SVEA. Mannen som omdöpte föreningen var Herbert Möller.

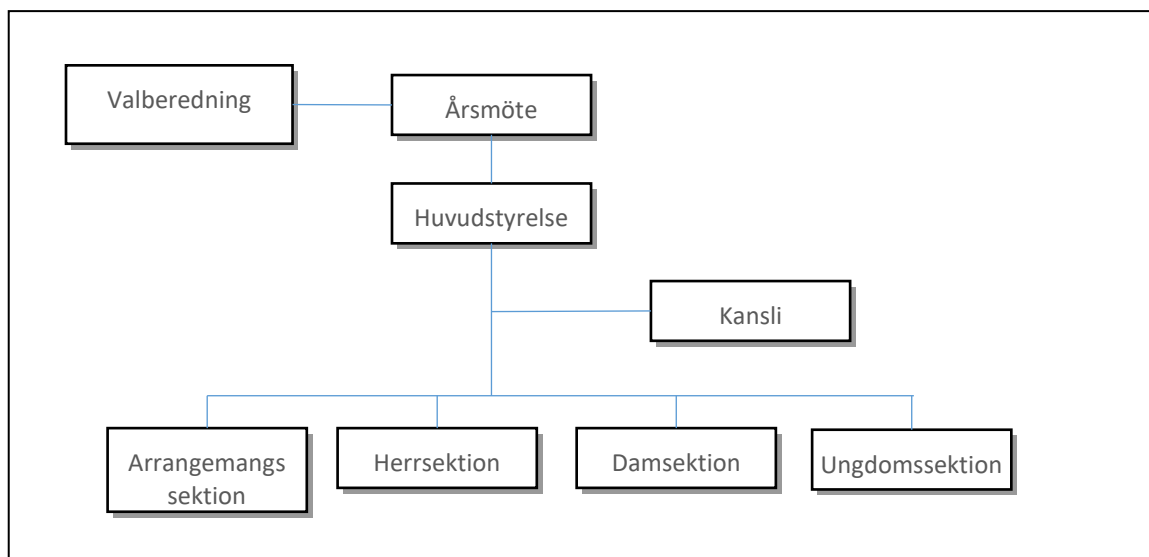
Den första idrotten som togs upp på programmet var fotbollen. Klubben har således under 100 år haft representationslag i fotboll. I seriesammanhang debuterade VIK 1914. Vi har ett dam och herr lag.

1980 ombildades VIK som en separat fotbollsklubb.



## Organisation

---



### Huvudstyrelsen bör bestå av

- Ordförande
- Kassör
- Sekreterare
- Representant för Herrsektion
- Representant för Damsektion
- Representant för Ungdomssektion
- Representant för Arrangemangssektionen

### Herrsektionen består av

- Ordförande
- 1-2 st ledamöter

### Damsektionen består av

- Ordförande
- 1-2 st ledamöter

### Ungdomssektionen består av

- Ordförande
- 1 ledamot från respektive årskull från 13 års ålder.

### Arrangemangssektionen består av

- Ordförande
- 4 - 5 ledamöter.





## Policy

### Mångfaldpolicy

Klubben välkomnar alla spelare och samtliga skall känna att de trivs. Därför måste också alla medlemmar aktivt lova att ta avstånd från alla former av:

- Främlingsfientlighet
- Mobbning
- Diskriminering

### Alkohol-, doping- och drogpolicy

Västerås IK, Fotboll bedriver en ideell verksamhet som bl.a. har till syfte att främja medlemmarnas hälsa samt möjliggöra en positiv fysisk, psykisk och social utveckling.

Klubbens verksamhet präglas av ett naturligt avståndstagande från droger, men vi vill med denna drogpolicy ändå förtydliga vårt ställningstagande, för nuvarande och framtida medlemmar.

Ledare och övriga vuxna i föreningen har ett stort ansvar att vägleda våra ungdomar till att välja en hälsosam livsstil, samt att själva föregå med gott exempel.

Att använda droger påverkar de idrottsliga prestationerna negativt och kan i sin förlängning få förödande fysiska, psykiska och sociala konsekvenser.

Med droger menar vi tobak, alkohol, narkotika och dopningspreparat.

#### Tobak

- Inga ungdomar under 18 år får använda tobak inom vår verksamhet (gäller träningar, matcher, cuper, läger m.m.).
- Om någon ungdom snusar/röker tar ledaren ett samtal med denne samt kontaktar förälder.
- Ungdomsledarna ska som en naturlig del i verksamheten prata om rökningens negativa konsekvenser för hälsa och idrottsliga prestationer.
- Ledare och övriga föreningsmedlemmar får inte röka i barns och ungas närhet.
- Om detta sker ska styrelsen ha ett samtal med ledaren/medlemmen och påminna om vår policy samt påminna om den vuxnes roll som förebild.

#### Alkohol

- Inga ungdomar under 18 år får använda alkohol inom vår verksamhet (gäller träningar, matcher, cuper, läger m.m.).
- Detsamma gäller ansvariga ungdomsledare.
- Om någon ungdom påträffas påverkad av alkohol tar ledaren ett allvarligt samtal med denne samt kontaktar förälder och styrelsen.



- Tillsammans gör man upp en åtgärdsplan, för att stödja den unge.
- Styrelsen ansvarar för och beslutar om åtgärder för ungdomsledare som påträffats påverkad/berusad i situationer som beskrivits ovan.
- Föräldrar och andra vuxna får i samband med särskilda sammankomster inta alkohol under ordnade former, men bör vid barn- och ungdomsaktiviteter helt avstå från alkohol.
- När man är klädd i klubbdressen företräder man klubben och får då under inga omständigheter uppträda berusad på offentlig plats.

### **Narkotika**

- All användning av narkotika, som inte är legalt förskrivna av läkare för medicinskt bruk, är förbjudet i svensk lagstiftning.
- Skulle något sådant komma till styrelsens kännedom kontaktar styrelsen förälder (om personen ifråga är under 18 år), polis och/eller sociala myndigheter.

### **Dopningspreparat**

- Att använda dopningspreparat är förbjudet enligt svensk lag.
- Om det kommer till styrelsens kännedom att en klubbmedlem avsiktligt använt dopningspreparat kommer vederbörande att polisanmälas.
- Undantag görs för dopningsklassade läkemedel som används för medicinskt bruk. I de fall sådana används ska detta dock meddelas föreningen i förväg.

Inför varje årsmöte ska styrelsen utvärdera hur policyn har efterlevts under året samt föreslå ev. ändringar inför årsmötet.

Alla nya medlemmar ska få information om drogpolicyn.

### **Miljöpolicy**

---

- Transporter ska minimeras och samåkning till träningar och matcher ska i den mån det går tillämpas.
- Vi är varumärken och skräp och sopor ska läggas på rätt plats. Finns det sortering där vi är ska det följas.
- Där så är möjligt ska vi använda miljömärkt material och utrustning.
- Vi ska tillgodose myndigheters och allmänhetens krav avseende miljöfrågor.
- Vi i VIK fotboll har möjlighet att få en miljöinspirationskurs av Vafab Miljö. I mån av tid kan lag anmäla sig.



## Social media policy

---

Västerås IK har ambitionen att vara en modern förening inom alla områden. Att utvecklas och lära nytt är viktigt för att nå föreningens sportsliga och organisatoriska målsättningar. Denna policy omfattar samtliga spelare, ledare, förtroendevalda, anställda och funktionärer i Västerås IK och fastställdes av Styrelsen för Västerås IK.

Sociala medier är en fantastisk möjlighet. Västerås IK och fotbollsrorelsen i allmänhet har en lång tradition. Det är en av de äldsta folksporterna och många människor runt om i Sverige och världen har, mer eller mindre, fotbollen som en livsstil och intresse. Vad som sker i fotbollens värld berör många. Sociala medier erbjuder stora möjligheter att följa vad som händer på och utanför fotbollsplanen. Allt fler av fotbollstjärnorna i världen finns på Twitter och Facebook, där de har miljontals följare.

Samtidigt som detta är en spännande möjlighet så finns det också risker. Spridning av rykten och förtal sprids snabbt, anonymiteten som kan finnas på Internet kan leda till kraftigare kränkningar och möjligheten att kunna framföra rätt version av en händelse blir svår om inte till och med omöjlig. På senare tid har flera uppmärksammade fall inträffat där ett uttalande på Twitter eller Facebook fått stora konsekvenser för den enskilde. Rätt använt är sociala medier en fantastisk möjlighet att skapa engagemang och intresse i och runt klubben.

Sociala medier underlättar delaktigheten och demokratin i föreningen. Västerås IK har officiella konton på Facebook, Twitter och Instagram. Dessa sköts och administreras av en via föreningens ansvariga.

Du har ett personligt ansvar. Precis som i det verkliga livet gäller samma regler på nätet och i sociala medier. Var och en har ett personligt ansvar för det man skriver och publicerar. Västerås IK ställer upp på Idrottens Fair Play. Detta gäller både på och utanför planen och i de sociala medierna, Fair play innebär att respektera domare, medspelare, motståndare och publik. Vi använder ett vårdat språk och fokuserar på det positiva. Sättet Du kommunicerar på ger signaler till andra – både med och motspelare och tränare.

På nätet kommer det som skrivs förr eller senare att bli offentligt även om man har höga säkerhetsinställningar.

### Några enkla regler

- Alltid prata gott om varandra, föreningen, domare och motståndare på och utanför planen.
- Alltid försäkra sig om att bilder är godkända av de som finns på bilden.
- Laguttagningar och liknande diskuteras med respektive ledare.
- Vi berättar gärna om kul saker som du och laget är med om för att skapa intresse runt föreningen.
- Negativa kommentarer baserat på en persons religion, kön, sexuella läggning eller hudfärg är inte tillåtet och kan innebära uteslutning ur föreningen.



## Ledaransvar

Föreningens ledare förväntas att vara väl införstådda och följa de värderingar, riktlinjer och policys som står i VIK-navet.

Föreningens ledare förväntas även vara väl införstådda med innehållet i "Fotbollens Spela, Lek och Lär", eftersom föreningens verksamhet skall följa dessa riktlinjer.

### Utbildning:

Föreningens ledare ska följa spelarutbildningsplanen i VIK-navet som Västerås IK har tagit fram, och som är baserad på SvFF's spelarutbildningsplan.

Föreningens ledare ska utbildas till den utbildningsnivå som varje enskild åldersgrupp kräver (se kapitel "Utbildningsnivån på ledarna").

Västerås IK har som mål att erbjuda alla ledare att gå på alla SvFF:s ledarutbildningar enligt kapitel "Utbildningsnivån på ledarna", efter överenskommelse med föreningen.

### Föreningsmöten:

Föreningens ledare förväntas komma på de möten som arrangeras i klubbens regi. Har man inte möjlighet så skickar man en företrädare istället.

### Tips till ledaren i VIK-fotbollsverksamhet:

- Bygg upp ett positivt motivationsklimat med känsla av välkomnande, acceptans och samhörighet.
- Ge barnen möjlighet att skapa goda relationer och få kompisar inom fotbollen.
- Ge barnen tid och möjlighet att etablera och vårda sociala relationer mellan sig själva och andra barn samt till vuxna.
- Låt barnen få möjlighet att uttrycka sina åsikter samt ta dessa på allvar och visa stor hänsyn till barnens perspektiv.
- Gör roliga och varierade träningar och gör matcherna lustfyllda.
- Ge barn tid för att lära färdigheterna i fotboll.
- Uppmuntra barnen att alltid göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar, oavsett prestation eller resultat.
- Spela matcher utan resultatkrav eller överdrivna krav på prestation. Fokusera istället på att barnen ska kämpa så väl de kan utifrån sina egna förutsättningar.
- Ledarna ska lyfta fram glädjen och tona ner allvaret.
- Förstå att ledarens förhållningssätt påverkar barn olika.
- Alla barn ska vara lika mycket värda i alla situationer på och vid sidan av planen, under träning och match.
- Visa respekt för att barn har olika erfarenheter som påverkar uppfattningar och beteende.
- Antalet spelare per lag/träningsgrupp skall vara i harmoni med antalet ledare. Ca 8-10 spelare per ledare är en bra riktlinje.
- Skapa förutsättningar för ungdomarnas studier så att inte skolan försummas pga. fotbollsengagemanget.
- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i träning eller match.
- Vår uppgift är att visa på glädjen i att idrotta och att odla intresset hos alla barn trots deras olika förutsättningar. Varje enskild spelare skall se möjligheten att utveckla sitt kunnande. Vår uppgift är inte att välja ut vilka vi tror kan bli elitspelare och sortera bort dem vi finner svaga. I slutändan kan det bara vara ungdomarna själva som kan fatta beslutet om hur hårt de vill satsa, inte vi vuxna.



### **Ledarfilosofi:**

Vägen till landslaget är lång. Tvärt emot vad många tror går vägen sällan via "elitsatsande" förenings ungdomssektioner. I själva verket visar det sig att föreningar som Västerås IK har mycket goda förutsättningar att fostra talanger. Kontinuitet i en trygg miljö, spel med kompisar, väl utbildade ledare, samt möjligheter att få känna på seniorspel tidigt är vanliga kännetecken på uppväxtmiljöer för dem som verkligen når den yppersta eliten. Västerås IK erbjuder således goda möjligheter även för de mest ambitiösa ungdomarna.

Det råder ingen motsättning mellan att vara en breddklubb och att ge utrymme för mycket ambitiösa och talangfulla spelares utveckling – tvärtom. Vår erfarenhet är att ju fler som lockas att träna mycket och inspirerat desto bättre blir de bästa. I vår modell blir därför bredd och topp ömsesidigt beroende. Utmaningen ligger i att få så många som möjligt intresserade av att satsa på idrotten fotboll. Då kommer framgångarna, både för laget och för individen!

Vi vill absolut inte se att tidigt utvecklade knattospelare plockas ut till fasta nivågrupperade lag och serveras enkla segrar. En sådan enkelspårig resultatfixering är av ondo på mer än ett sätt. Först och främst: vår erfarenhet visar att en sådan uppdelning både leder till att spelartrupperna tunnas ut och att de upphöjda knattestjärnorna får en helt felaktig bild av hur man når framgång som fotbollsspelare. Det är inte bra att alltid tro att man är bäst, ofta utan att ens behöva anstränga sig. Detta är ingen tom klyscha: Man lär av förlusterna. Vuxna måste förstå att skilja på segrar för toppade knattelag och den seriösa satsningen som krävs för att hänga med eliten som 18-åring (om det är dit spelarna strävar).



## Några tips till föräldrar inom VIKs fotbollsverksamhet:

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes riktlinjer se ut så här, enligt boken *Idrottens karriärövergångar* (Bengtsson & Fallby, 2011, *SISU Idrottsböcker*):

Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar

Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden...

Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...

Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.

Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig

Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusivt mig.

Ge gärna tips om praktiska saker som hur jag ska äta och dricka, när det är bra att värma upp, hur jag återhämtar mig med sömn, eller annat du lärt dig i livet.

Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. Det är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.

Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.

Jag kan se på dig, ditt ansiktsuttryck, och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad, arg eller bråkar med andra när jag spelar match eller tävlar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.

Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

Ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling (helst inte annars heller) eftersom det gör det svårt och rörigt för mig



## Ledarutveckling

### Utbildningsnivån på ledarna

I tabellen nedanför kan du läsa mer om vilken utbildningsnivå tränare bör ha i Västerås IK. Vi följer rekommendationerna från SvFF "Fotbollens spela, lek och lär".

Vår målsättning är att minst en tränare från varje lag SKA ha denna utbildningsnivå.

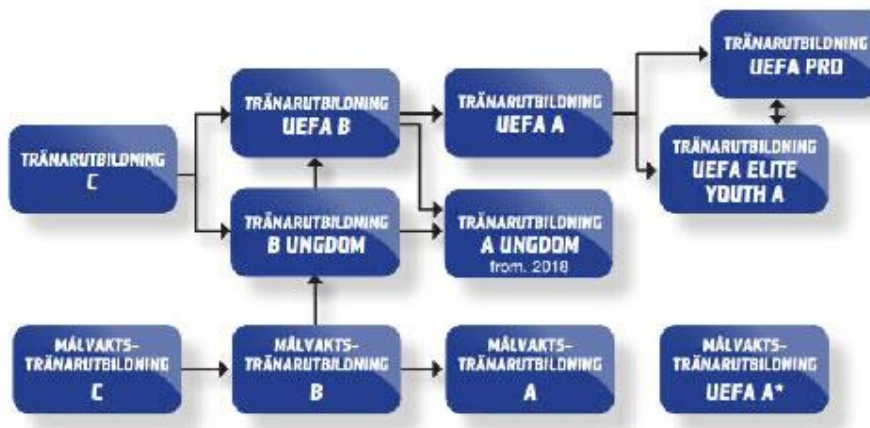
Ålder	Utbildningsnivå (nya tränarutbildningen)
6-12 år	Tränarutbildning C
12-19 år	Tränarutbildning B Ungdom
13-14 år	Tränarutbildning A Ungdom (önskvärd i de övre tonåren)

Ålder	Utbildningsnivå (gamla tränarutbildningen)
5-7 år	Träna och leda små lirare
8-9 år	Avspark
10-12 år	BAS1
13-14 år	Påbörjat BAS2 samt helt klar med BAS1
15-17 år	BAS2

Vi vill även att samtliga ledare har gått igenom och kan det som står i:

- Fotbollens spela, lek och lär
- SvFF's Spelarutbildningsplan för sin resp. åldersgrupp
- Västerås IK's policydokument, VIK-navet.

### Nya tränarutbildningsstegen (2018)



Tränarutbildning C vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år.

Tränarutbildning B Ungdom vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år



## Utbildningar för ledare

---

Västerås IK vill hjälpa sina ledare med att överföra kunskap. Vi ser gärna att våra ledare deltar i utbildningar för att lära sig mer och bredda sig mer eller specialisera sig mer.

Vi har som målsättning med ledarutbildningarna att i största möjliga mån hålla dem inom föreningen i samarbete med VFF och SISU. Av praktiska skäl hålls viss utbildning direkt i VFF eller SISUs regi.

När	Tema	Studiematerial
Jan-mar	Tränarutbildning C	SvFF's material (via VFF)
Mar-apr	Introduktion fotbollsskola	SvFF's material (via VFF)
Okt-nov	Kick-off: VIK-navet utbildning	VIK navet
Okt-dec	Interna utbildningar med lite olika teman varje år: Akut skadebehandling/Rehab/Tejpning Kostföreläsning	Föreläsare SISU Föreläsare SISU



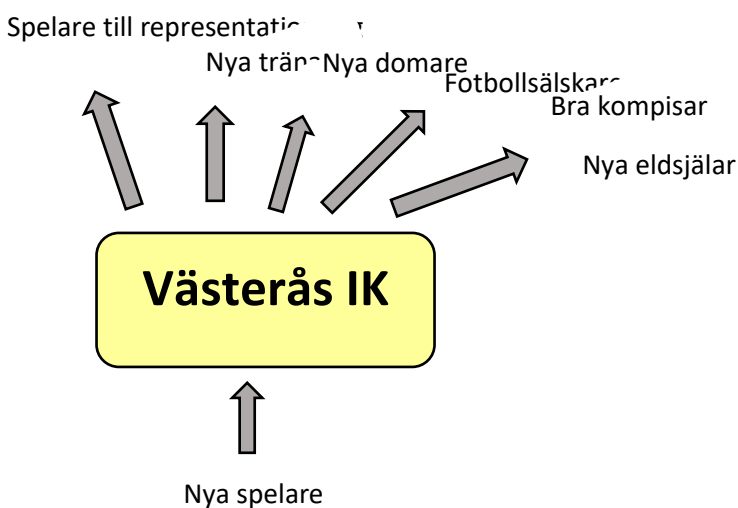


## Spelarutbildning

### Hur vi ser på spelarutbildning

Vi är stolta över vår klubb och den utbildningsplan vi valt att välja. Vi vill hela tiden hålla oss till det senaste och mest genomarbetade i detta avseende. Vi vill hela tiden förbättra den så att vi fostrar framtida toppspelare, breddspelare, nya tränare, nya domare, fotbollsälskare, bra kompisar och kanske några nya eldsjälar till vår förening.

Därför så vill vi erbjuda både fotbollsutbildning, tränarutbildning samt domarutbildning för våra spelare.



### Hur vi ser på matcher

#### Ledstjärnor kring matcher och cuper

Barn behöver få spela lika mycket och turas om att spela från start. Likaså ska de få spela på olika positioner och få turas om att vara lagkapten. Matcherna ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultatet ska inte vara i fokus. Utbildade domare bör leda alla barn- och ungdomsmatcher och för små barn är det viktigt att få lära sig reglerna av utbildande domare.

Det är viktigt att vara försiktig med antalet matcher i unga år. Tidigt utvecklade spelare är främst i riskzonen om de får spela i flera lag utan nödvändig vila och träning mellan matcherna. Varje spelare ska få möjlighet att träna minst dubbelt så mycket som han eller hon spelar match. Men det är också viktigt för spelares utveckling att det blir tillräckligt många matcher. Rekommendationen är en match i veckan under seriesäsong.

Cup- och turneringsdeltagande ska planeras långsiktigt och resandet ska begränsas i yngre åldrar. Efterhand som spelarna blir äldre kan föreningen delta i cuper och turneringar på längre avstånd.



Ålder	Spelform	Match/ vecka	Bollstorlek	Matchtid	Deltagande i cuper	Antal cuper/ serie säsong	Antal cuper totalt
6-7 år	3 mot 3	1	3	Poolspel	Närområde/ distrikt	Max 2	Max 2
8-9 år	5 mot 5	1	3	3 x 10 min	Närområde/ distrikt	Max 2	Max 2
10-12 år	7 mot 7	1	4	3 x 20 min	Närområde/ distrikt	Max 2	Max 4
13-14 år	9 mot 9	1	4 / 5	3 x 25 min	Nationellt	Max 4	Max 10
15-19 år	11 mot 11	1	5	2 x 45 min	Nationellt/ Internationellt	Max 4	Max 10

### Förtydliganden kring cuper

Vi vill att antalet cuper hålls på en rimlig nivå av två anledningar:

- Dels för att alla spelare ska ha råd att spela fotboll i VIK.
- Dels för att man ska behålla intresset upp i äldre åldrar och man ska ha något att se fram emot. Vi vill se en stegring och att man börjar i en liten skala för att öka succesivt.

I tabellen ovan så gäller antal cuper per spelare.

Fotbollens dag räknas inte in i cuper.

**Vill man göra avsteg gällande antal cuper och region för cuper så ska det stämmas av med föreningen.**

Ta kontakt med kansliet i god tid innan för diskussion.

### Ledstjärnor kring laguttagningar

Laguttagningarna grundar sig på deltagande i träningarna. Spelare som tränar mer kan få spela i större omfattning. Spelare som tränar får spela oavsett talang och utvecklingsnivå enligt kapitel "Spelarutbildningsplan".

Att hålla på med flera idrotter samtidigt ser inte vi som något negativt, det kan snarare vara en fördel på sikt genom att man då får en stor sammanlagd träningsmängd. Ska man spela matcher krävs dock att man tränar fotboll med laget. Vi vill dock poängtera att passionen för fotboll är kanske den viktigaste egenskapen att utveckla i tidiga åldrar, för att så småningom ha förutsättningar för att bli en toppspelare.

Upp till och med 12 års ålder spelar alla kallade lika mycket. Startar man inte matchen startar man istället i nästa match. Antal uttagna spelare till match, inklusive avbytare:

- 3 mot 3 = 6 spelare
- 5 mot 5 = 8-9 spelare
- 7 mot 7 = 10-11 spelare
- 9 mot 9 = 12-14 spelare
- 11 mot 11 = 14-16 spelare.

Vid fler spelare – anmäl ett lag till.



## Hur vi ser på nivåanpassning

---

Det finns två begrepp inom barn och ungdomsidrotten som lätt kan förväxlas, toppning och nivåanpassning.

### **Nivåanpassning jämfört med toppning:**

- Toppning är när man prioriterar några spelare på andra spelares bekostnad.
- Nivåanpassning är när man låter alla träna och spela på sin nivå för att kunna utvecklas.
- Toppning är ofta en ledares jakt på kortsiktig och tillfällig framgång.
- Nivåanpassning är när man sätter spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum.

Nivåanpassad träning och match används för att barnens olika utvecklingsnivåer ska kunna tillgodoses. En del barn behärskar den egna kroppen och bollen, medan andra inte har kommit lika långt i sin utveckling. Målet är alla ska lyckas och känna bekräftelse. Alla måste få en utmaning utifrån sina förutsättningar. Därför ser vi att nivåanpassad träning kan bedrivas i alla åldrar i och med att vi då utifrån gruppen/ individen anpassar verksamheten så att utvecklingen för varje individ blir optimal. I träningar blandas därför övningar för samtliga spelare med nivåanpassade övningar där laget delas in i olika grupper utifrån varje spelares nivå, övningarna innehåller då olika svårighetsgrader.

Vi tror på att man använder nivåanpassningen lite olika för olika åldrar.

### **6-9 år: Fotbollsglädje**

Under den här tiden så tror vi på styrkan och glädjen i "kvartersgång" med spelare som kommit olika i sin utveckling. Nivåanpassning sker vid enstaka övningar under enstaka träningar. Laget ska alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget.

### **9-12 år: Lära för att träna**

Under den här perioden ökar skillnaderna mellan barnen eftersom de mognar i olika takt. Nivåanpassning sker oftare än tidigare, men inte regelbundet. Laget skall fortfarande alltid träna tillsammans och alla skall få samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla ledare i laget. Absolut inga permanenta nivågrupperingar i denna ålder.

### **12-16 år: Träna för att lära**

Vår målsättning i den här åldern är att vi inom varje årskull har möjlighet att anmäla minst 2 lag i seriespel varav ett lag som tar sikte på högsta ungdomsserierna och ett utvecklingslag på lugnare nivå, både på flick- och pojksidan.

### **16-23 år: Träna för att prestera**

Vår målsättning här är att kunna erbjuda något för alla våra spelare. Har vi gjort allt rätt så lyckas vi flytta upp spelare successivt till våra representationslag (Herr och Dam A-lagen), men vi vill även erbjuda möjligheter till spel och träning för de som ser fotbollen som något roligt som de fortfarande vill ha kvar vid sidan av studier eller arbete.

### **Samarbete över årskullarna**

Västerås IK uppmuntrar även samarbete över åldersgränserna vid träning och match för att understödja den individuella utvecklingen. Skynda inte fram det här. Ha t.ex. inte för bråttom att släppa upp spelare



till "11 mot 11" spel utan låt dom längta lite till det. Vi vet att man i "7 mot 7" spelet har mer antal bolltouch per spelare vilket gynnar den tekniska utvecklingen.

Vid 13 årsåldern och uppåt så uppmuntrar vi åldersintegrering, via det vi kallar rotationsträning. Först och främst sker åldersgruppintegrering på träning. Yngre spelare får på ett rullande schema träna med äldre. Efterhand kan yngre spelare få spela matcher med den äldre årgången. Principen för åldersintegrering är att den alltid ska utgå från den enskilda spelarens behov av utmaning på rätt nivå, aldrig från enskilda lags behov av förstärkning. Till och med 15 års ålder skall alltid den egna åldersgruppen vara prioriterad. Flytt av spelare ska ske i samråd med ledare från berörda lag.

## Hur vi ser på dubbla idrotter

---

Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att planen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter.

Forskningen visar på tre olika vägar som är vanligt förekommande inom fotbollen:

- **tidigt engagemang**
- **tidig variation**
- **tidig specialisering.**

**Tidig specialisering** är den som diskuteras mest och som också med rätta är kontroversiell. Den innebär fokus på organiserad träning och matchning i tidiga åldrar, till och med så långt ned i åldrarna som sju åtta år. Den innebär också att barn endast håller på med fotboll i tidig ålder. Även om vissa spelare når elitfotbollen genom den här vägen är den också förknippad med större risker och mer utslagning än andra vägar. Det är den väg av de tre som ger minst sannolikhet att nå långt.

**Tidigt engagemang** innebär att barnet tidigt engagerar sig i fotbollen, men att den innehåller lite organiserad träning och matchning och istället mycket lek i fotbollen och även i viss mån andra idrotter upp till 12–15 års ålder.

**Tidig variation** innebär att barnet håller på med fotboll och andra idrotter upp till 12–15 års ålder. Verksamheten lägger stor vikt vid lek och en del organiserad träning, men detta kan ske i flera idrotter parallellt.

**Åldersintervallen som anges ovan är endast vägledande.** Såväl den praktiska erfarenheten som forskningen pekar på att det är en god idé att hålla på med flera idrotter.



## Hur vi ser på att avsluta andra idrotter

Att avsluta andra idrotter än exempelvis fotbollen ska inte tvingas fram av ivriga tränare eller föräldrar.

Barns och ungdomars idrottande ska avslutas på ett naturligt sätt genom att motivationen minskar för att andra aktiviteter blir mer intressanta.

**För fotbollens skull har vi i Västerås IK som uppgift** att ha så bra verksamhet att valet på ett naturligt sätt faller på fotbollen. Om däremot träningsmängden och belastningen blir för hög kan det vara bra att vägleda barnen eller ungdomarna. Det ska i så fall göras tillsammans med föräldrarna och de andra idrotterna och det ska göras utan tvång eller ultimatum.

## Hur vi ser på träningar

Barn idag spontanidrottar allt mindre. Samtidigt styrs de mot att endast ha tid för en idrott vilket kan leda till en tidig specialisering. Konsekvensen av detta blir att det allsidiga rörelsebiblioteket och diverse inlärningssituationer som spontanidrott och olika idrotter tillsammans ger, istället riskerar att övergå till fler överbelastningsskador och en stagnerad motorisk utveckling. Lösningen är att i större utsträckning, nu och i framtiden, erbjuda en större och mer allsidig motorisk utmaning under fotbollsträningarna och att uppmuntra till spontanidrott.

Nivå (enligt SvFF)	Ålder	Träningar/ Vecka	Träningslängd	Antal spelare vid smålagsspel
1	6-7 år	1-2	60 min	2-3
	8-9 år	1-2	60 min	2-3
2	8-9 år	1-3	60 - 90 min	2-3
	10-12 år	1-3	60 - 90 min	2-4
3	12 år	1-3	75 - 90 min	2-4
	13-14 år	2-4	75 - 90 min	2-5
	15-16 år	2-5	75 - 90 min	2-5
4	16-19 år	2-6	75 - 90 min	2-5



## Teori – Lärgrupper

Det är viktigt att man får med alla delar i en spelares utveckling. Man brukar prata om det som lagets fyra ben: Idrottsutveckling, Fysiologisk utveckling och goda vanor, Beteende samt Lag- organisation. Som en del i det ser vi SISUs lärgrupper som ett bra hjälpmedel att jobba med de lite mjukare delarna.

Vi har med hjälp av SISU försökt rekommendera lämpliga lärgrupper för de olika åldrarna. De kan användas i samband med ett läger, efter en träning eller som ett separat teoripass.

Vi vill att man genomför teoripasset för den åldern som är rekommenderad i tabellen nedan. Man har hela säsongen på sig att genomföra det.

Viktigt att dessa teoripass redovisas till SISU. Be kansliet om hjälp med det.

Ålder	Tema	Studiematerial
9 år	SISU Värdegrund och laganda	SISU Spelarutbildning 9-10 år
10 år	SISU Värdegrund och laganda	SISU Spelarutbildning 9-10 år
11 år	SISU teman: Kost, Fairplay&respekt och Laganda	SISU Spelarutbildning 11 år
12 – 13 år	SISU teman: Att ta ansvar för laget, Jag och gänget, Tränare/lagledare, Idrottstempen samt Goda vanor - att äta och dricka ordentligt	SISU Spelarutbildning 12-13 år
14 år	Föreningsdomare 7 mot 7  SISU Teman: Vi är stolta över vår förening och vårt lag, Hur ser du på dig själv?, Laganda, Stämningshöjare/ Stämningssänkare, Ledstjärnor, Vårt spel, Kost	VFF  SISU Spelarutbildning 14 år
15 år	SISU Teman: Vi är stolta över vår förening och vårt lag, Attityd/domare, Lagets egna målsättning, Etik och moral, Våra riktlinjer för bra energistatus, Laganda, Gruppuppgift, Tränarens/ledarens riktlinjer för vårt lag	SISU Spelarutbildning 15 år
16 år	Föreningsdomare 11 mot 11  SISU Teman: Nulägesanalys, Lagets olika målsättningar, Laganda, Laganda2, Våra riktlinjer för bra energistatus, Lagets spelidé, Lagets spelsystem, Fasta situationer, Utvärdering	VFF  SISU Spelarutbildning 16 år
19 år	Tränarutbildning C.	VFF



## Spelarutbildningsplan

Västerås IK's spelarutbildningsplan är till 100% baserad på SvFF's spelarutbildningsplan.

Syftet med spelarutbildningsplanen är att den skall fungera som ett stöd för alla inom Västerås IK såväl spelare som tränare/ledare/föräldrar.

Tips på övningar och träningsupplägg:

- Svenska Fotbollsförbundets övningsbank:  
<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>
- Secrets 2 Soccer:  
<http://www.s2s.net>  
För inloggningsuppgifter kontakta kansliet.

## 5 år – Fotbollsskola

---

Här startar vi upp fotbollsverksamheten för de allra yngsta med vår Fotbollsskola.

Fotbollsskolan startar i första veckan i maj och håller därefter på 1 gång i veckan till september.

Fotbollsskolan har avslutning i slutet av september med matcher, förtäring och prisutdelning.



## 6 - 7 år – 3 mot 3

Vid 6 års ålder startar vi upp de nya lagen för årskullen. Lagen skapas i form av "kvarterslag" beroende på gatuadress och område. Laget tränar ca 1-2 gånger i veckan året om. Jobba på att stärka kamratskapet. Fokus ska ligga på individuellt spel.

### Som tränare vill vi att ni:

- Ger Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Ge uppmärksamhet till alla

### Träningarna karaktäriseras av:

- Lekfulla träningar
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

### Träningsinnehåll - Teknik:

Försök att skapa träningar med mycket bollkontakter per spelare.

Fokus ska ligga på teknik övningar av:

- Drivning
- Vändningar
- Skott
- Utmana, finta och dribbla
- Försök att få spelarna att förstå försvarssida

Försök att få så många som möjligt att prova på att vara målvakt men tvinga ingen.

### Träningsinnehåll - Fysik

Lägg även in lekfulla övningar i form av lekar eller stafetter där barnen får jobba med sin **motorik och rörlighet**. Det är bra om spelarna får:

- Hoppa och landa
- Springa och bromsa
- Kasta och fånga
- Rulla, åla och krypa

### Matcher:

Deltagande i VFF's Poolspel för 6-åringar och 7-åringar.

Alla spelare som är uttagna till match spelar lika mycket.





## 8 - 9 år – 5 mot 5

---

Laget tränar ca 1-2 gånger i veckan året om. Vi fortsätter med våra "kvarterslag" och jobbar vidare. Jobba på att stärka kamratskapet. Utöka fokus även till spel med närmaste spelare.

### Som tränare vill vi att ni:

- Ger Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Ge uppmärksamhet till alla

### Träningsarna karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

### Träningsinnehåll - Teknik:

Försök att skapa träningar med mycket bollkontakter per spelare.

Fokus ska ligga på teknik övningar av:

- Drivning
- Vändningar
- Skott
- Utmana, finta och dribbla
- Försök att få spelarna att förstå försvarssida

Försök att få så många som möjligt att prova på att vara målvakt men tvinga ingen.

### Träningsinnehåll - Fysik

Lägg även in lekfulla övningar i form av lekar eller stafetter där barnen får jobba med sin **motorik och rörlighet**. Det är bra om spelarna får:

- Hoppa och landa
- Springa och bromsa
- Kasta och fånga
- Rulla, åla och krypa

### Matcher:

Deltagande i VFF's Poolspel för 7-åringar och 8-åringar.

Alla spelare som är uttagna till match spelar lika mycket.



## 10 - 12 år – 7 mot 7

Laget tränar ca 2-3 gånger i veckan året om. Det här är ”Den gyllene åldern för motorisk inlärning”. Här ska läggas ner mycket tid på att försöka träna sig genom hela teknikregistret. Mycket fokus på individuell teknik.

### Som tränare vill vi att ni:

- Ger positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

### Träningarna karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

### Träningsinnehåll - Teknik:

Fokus ska ligga på teknik övningar av:

- Mycket bollkontakter
- Drivning – rakt fram, riktningsförändringar, med avslut
- Vändningar – 90- och 180-graders vändningar med insida och utsida, sulvändningar, Cruyffvändningar
- Skott – dels liggande boll och dels rullande boll, dels avslut med bredsida.
- Passningar – bredsida, utsida, vristpassning, pass i rörelse
- Mottagningar (medtagningar) – både med utsida och insida (bollen längs marken), utsida och insida (boll i luften), mottagning bröst, lår och huvud. Bygg även på att klara med försvarare.
- Utmana, finta och dribbla – Kroppsfint, passningsfint, skottfint, överstegsfint, Vändningsfint (step-overfint), tvåfotsfint.
- Pressa – grunder i press
- Markera
- Målvaktsteknik fånga bollen, kasta sig, kasta ut bollen och skjuta bollen på volley.
- Målvaktsteknik Upphopp och förflyttningar

Viktigt att övningarna körs med båda fötterna.

Försök att få så många som möjligt att prova på att vara målvakt men tvinga ingen.



### **Träningsinnehåll - Fysik**

Fortsätt med lekfulla övningar i form av lekar eller stafetter där barnen får jobba med sin snabbhet, motorik och rörlighet.

Det kan även vara lämpligt i den här åldern lägga in övningar för att stärka bål stabiliteten samt knäkontrollprogrammet.

### **Träningsinnehåll – Spelförståelse/Speluppfattning/Taktik**

Under den här perioden är det lämpligt att börja introducera begreppen: Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup samt Uppflyttning. Börja med Spelbarhet och låt det andra komma efter hand.

Det kan även vara lämpligt att lägga in ett anfallsvapen, Väggspele

### **Matcher:**

Deltagande i VFF's seriespel 7 mot 7.

Enkla rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare.

Alla spelare som är uttagna till match spelar lika mycket.

"Spela som vi tränar"

Prova olika positioner

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play



## 13 – 14 år – 9 mot 9

---

Laget tränar ca 3-4 gånger i veckan året om. I den här åldern fortsätter vi och vidareutvecklar och förbättrar spelarnas teknik. Fortfarande mycket fokus på individuell teknik, men nu tillkommer även spel utan boll både i anfall och försvar.

I den här åldern så är det lämpligt att låta spelare välja att bli målvakter. De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utspelare.

### Som tränare vill vi att ni:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

### Träningarna karaktäriseras av:

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

### Träningsinnehåll - Teknik:

Fortsätt öva på teknikregistret med syfte att förbättra tekniken och kunna utföra den i högre hastigheter och mer automatiserat:

- Mycket bollkontakter
- Drivning – rakt fram, riktningsförändringar, med avslut
- Vändningar – 90- och 180-graders vändningar med insida och utsida, sulvändningar, Cruyffvändningar
- Skott – dels liggande boll och dels rullande boll, dels avslut med bredsida. Även helvolley och halvvolley samt skruvade skott.
- Passningar – bredsida, utsida, vristpassning, pass i rörelse. Långa passningar, crossbollar
- Mottagningar (medtagningar) – både med utsida och insida (bollen längs marken), utsida och insida (boll i luften), mottagning bröst, lår och huvud
- Utmana, finta och dribbla – Kroppsfint, passningsfint, skottfint, överstegsfint, Vändningsfint (step-overfint) , tvåfotsfint.
- Nick
- Brytningar/Tacklingar – rensning, skuldertackling, motlägg, glidackling
- Pressa – grunder i press
- Markera
- Täcka



- Målvaktsteknik fånga bollen, kasta sig, kasta ut bollen och skjuta bollen på volley.
- Målvaktsteknik Upphopp och förflyttningar
- Målvaktsteknik Boxa bollen
- Fasta situationer. Lägg inte så mycket tid på det men det kan vara kul att lägga in lite straffar och frisparkar.

Viktigt att övningarna körs med båda fötterna.

### **Träningsinnehåll - Fysik**

Vi fortsätter med övningar för att bygga upp allsidig grundstyrka.

Vi fortsätter med övningar för att stärka bålstabiliteten samt knäkontrollprogrammet.

Fortsätt med snabbhetsträning (reaktion, frekvens, acceleration) och rörlighet

Under den här åldern kan man även börja med uthållighetsträning

### **Träningsinnehåll – Spelförståelse/Speluppfattning/Taktik**

Vi jobbar vidare med begreppen: Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup samt Uppflyttning.

Vi jobbar vidare med anfallsvapnet, Väggspele

Nu tillkommer Inlägg och Överlappning också.

Vi börjar jobba med spelvändningar både defensiv och offensiv spelvändning.

I försvarsspelet börjar vi prata om Överflyttningar/Centreringar och Uppflyttningar/Retireringar

### **Matcher:**

Deltagande i VFF's seriespel 9 mot 9.

Rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare.

Alla spelare som är uttagna till match spelar.

”Spela som vi tränar”

Positionerna börjar renodlas

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play



## 15 år – 11 mot 11

---

Laget tränar ca 3-4 gånger i veckan året om. I den här åldern fortsätter vi och vidareutvecklar och förbättrar spelarnas teknik. Fortfarande mycket fokus på individuell teknik, samt även fokus på spel utan boll både i anfall och försvar.

De spelare som valt att vara målvakt agerar målvakt vid varje träningstillfälle och match. Träna så integrerat som möjligt. Tonvikt läggs på målvaktens positionsspel och kommunikation samt samarbete med utespelare.

### Som tränare vill vi att ni:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

### Träningarna karaktäriseras av:

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

### Träningsinnehåll - Teknik:

Fortsätt öva på teknikregistret med syfte att förbättra tekniken och kunna utföra den i högre hastigheter och automatiserat:

- Mycket bollkontakter
- Drivning – rakt fram, riktningsförändringar, med avslut
- Vändningar – 90- och 180-graders vändningar med insida och utsida, sulvändningar, Cruyffvändningar
- Skott – dels liggande boll och dels rullande boll, dels avslut med breddside. Även helvolley och halvvolley samt skruvade skott.
- Passningar – breddside, utsida, vristpassning, pass i rörelse. Långa passningar, crossbollar
- Mottagningar (medtagningar) – både med utsida och insida (bollen längs marken), utsida och insida (boll i luften), mottagning bröst, lår och huvud
- Utmana, finta och dribbla – Kroppsfint, passningsfint, skottfint, överstegsfint, Vändningsfint (step-overfint), tvåfotsfint.
- Nick
- Brytningar/Tacklingar – rensning, skuldertackling, motlägg, glidackling
- Pressa – grunder i press
- Markera
- Täcka



- Målvaktsteknik fånga bollen, kasta sig, kasta ut bollen och skjuta bollen på volley.
- Målvaktsteknik Upphopp och förflyttningar
- Målvaktsteknik Boxa bollen
- Fasta situationer. Lägg inte så mycket tid på det men det kan vara kul att lägga in lite straffar och frisparkar

Viktigt att övningarna körs med båda fötterna.

### **Träningsinnehåll - Fysik**

Vi fortsätter med övningar för att bygga upp allsidig grundstyrka.

Vi fortsätter med övningar för att stärka bålstabiliteten samt knäkontrollprogrammet.

Fortsätt med snabbhetsträning (reaktion, frekvens, acceleration) och rörlighet

Under den här åldern kan man även börja med uthållighetsträning (aerob)

### **Träningsinnehåll – Spelförståelse/Speluppfattning/Taktik**

Vi jobbar vidare med begreppen: Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup samt Uppflyttning.

Vi jobbar vidare med anfallsvapnen, Väggspele, Inlägg och Överlappning.

Vi jobbar vidare med spelvändningar både defensiv och offensiv spelvändning.

I försvarsspelet jobbar vi vidare med Överflyttningar/Centreringar och Uppflyttningar/Retireringar

### **Matcher:**

Deltagande i VFF's seriespel 11 mot 11.

Rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare.

Alla spelare som är uttagna till match spelar.

”Spela som vi tränar”

Positionerna börjar renodlas

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play



## 16 - 19 år – 11 mot 11

---

Laget tränar ca 4-5 gånger i veckan året om. Bredd tränar ca 2-3 gånger i veckan.

Spelarna börjar gymnasiet under den här perioden. Det blir till viss del en turbulent period för spelarna där man dels byter omgivning i skolan men även där man kanske själv börjar känna hur mycket man vill satsa på sin sport. Vissa vill gå "all-in" på fotbollen medans andra kanske vill ta det i lite lugnare tempo men ändå vara kvar i fotbollen.

Här gäller det att Västerås IK finns där och har möjligheter för spelarna när de gör det valet. Samarbete mellan A-lagen, juniorlagen samt de äldre pojk/flicklagen är viktigt här för att kunna ge alla tillräcklig stöttning i sin utveckling.

Tempot i spelet blir högre och de taktiska inslagen ökar. Kort sagt. Vi är väldigt nära seniorfotbollen men inte riktigt där.

### Som tränare vill vi att ni:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande
- Låt spelare analysera och utvärdera

### Träningarna karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positionsanpassad träning
- Taktisk träning förekommer
- Små och stora ytor
- Få och flera spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Korta och långa arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

### Träningsinnehåll - Teknik:

Fortsätt öva på teknikregistret med syfte att förbättra tekniken och kunna utföra den i högre hastigheter:

- Mycket bollkontakter
- Drivning – rakt fram, riktningsförändringar, med avslut
- Vändningar – 90- och 180-graders vändningar med insida och utsida, sulvändningar, Cruyffvändningar
- Skott – dels liggande boll och dels rullande boll, dels avslut med bredsida. Även helvolley och halvvolley samt skruvade skott.
- Passningar – bredsida, utsida, vristpassning, pass i rörelse. Långa passningar, crossbollar
- Mottagningar (medtagningar) – både med utsida och insida (bollen längs marken), utsida och insida (boll i luften), mottagning bröst, lår och huvud
- Utmana, finta och dribbla – Kroppsfint, passningsfint, skottfint, överstegsfint, Vändningsfint (step-overfint) , tvåfotsfint.





- Nick
- Brytningar/Tacklingar – rensning, skuldertackling, motlägg, glidbackling
- Pressa – grunder i press
- Markera
- Täcka
- Målvaktsteknik fånga bollen, kasta sig, kasta ut bollen och skjuta bollen på volley, samt sidvolley.
- Målvaktsteknik Upphopp och förflyttningar
- Målvaktsteknik Boxa bollen
- Fasta situationer – ska tränas i den här åldern. Straffar, Frisparkar, Hörnor både offensivt och defensivt.

Viktigt att övningarna körs med båda fötterna.

### **Träningsinnehåll - Fysik**

Vi fortsätter med övningar för att bygga upp allsidig grundstyrka.

Vi lägger till muskelbyggande styrketräning och explosivitet

Vi fortsätter med övningar för att stärka bål stabiliteten samt knäkontrollprogrammet.

Fortsätt med snabbhetsträning (reaktion, frekvens, acceleration) och rörlighet

Under den här åldern tränar man även uthållighetsträning (både aerob och anaerob)

### **Träningsinnehåll – Spelförståelse/Speluppfattning/Taktik**

Vi jobbar vidare med begreppen: Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup samt Uppflyttning.

Vi jobbar vidare med anfallsvapnen: Väggspele, Inlägg och Överlappning

Vi jobbar vidare med spelvändningar både defensiv och offensiv spelvändning.

I anfallsspelet börjar vi jobba med kontringar

I försvarsspelet jobbar vi vidare med Överflyttningar/Centreringar och Uppflyttningar/Retireringar

I försvarsspelet så börjar vi jobba med återerövringar (både direkta och indirekta)

### **Matcher:**

Deltagande i VFF's seriespel 11 mot 11.

Rutiner och genomgångar

Jämna matcher

Mycket speltid, få avbytare.

Alla spelare som tränar regelbundet bör få spela.

”Spela som vi tränar”

Taktik

Positionerna renodlas

Låt spelarna lösa matchsituationerna

Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Fair Play



## Praktisk information

### Kansli & Klubblokal

---

På Apalby har vi vår klubblokal och vårt kansli, vilket är hjärtat i verksamheten på föreningsnivå.

Klubblokalen går att boka för t.ex. föräldramöten, lagsammankomster och liknande.

Klubblokalen bokas via VIKs hemsida "Bokning Kansliet". Inloggningsuppgifter får ni på kansliet.

På kansliet jobbar följande personer:

- Åsa Nordin (asa@vik-fotboll.com)
- Francisco Contreras (frasse@vik-fotboll.com)
- Kenneth Andersson (kenneth@vik-fotboll.com)

Öppettider: Måndag-fredag 08:00-16:30

Telefon till kansliet: 021-41 31 84

Telefontid: tisdag-torsdag 10.00-12.00 13.00-16.00, fredagar 10.00-14.00

Personalen på kansliet hjälper till med saker som bokning av planer, anmälning till serier, etc

Se till att hålla en kontinuerlig dialog med personalen på kansliet.

### Nycklar till kansli

Varje lag får tillgång till minst en nyckel/nyckelbricka (beroende på aktuell typ av låssystem) till kansliet.

Ta diskussion med kansliet hur många nycklar/nyckelbrickor just ert lag behöver.

### Informationskanaler

---

Det finns ett fåtal informationskanaler som används inom föreningen

- Postfack  
Varje lag har ett postfack på kansliet där bland annat medlemskort till lagets medlemmar lämnas. Övrig information/material som lämnas där kan t.ex. vara namnlappar inför lagfotograferingar, reklamerbjudanden eller cup-inbjudningar.
- Laget.se  
Föreningen använder laget.se som sammanhållande informationskanal för elektroniskt hanterad information. Laget.se är en hemsida på internet ([www.laget.se](http://www.laget.se)) där föreningen har en hemsida för föreningsinformation och varje lag har en egen sida med information rörande det egna laget. Lagsidorna är i sin tur kopplade till föreningssidan.  
Via laget.se skickas en del information i mail-form ut från "föreningen". Ibland till enstaka kontaktpersoner i lag, ibland till samtliga ledare och ibland även till alla föräldrar.  
På föreningssidan läggs också bl.a. föreningsnyheter och annat upp.



OBS! Tänk på att det finns risk att den här typen av utskick hamnar i spam/skräpposten så ha koll så ni inte missar något.

Laget.se skall användas av samtliga lag i föreningen. Det är ett mycket bra redskap på "lag-nivå" att informera och administrera runt det egna laget. Här hanterar man sina egna medlemmar, anmälningar till matcher, närvarouppföljning, informationsutskick och mycket annat. Det finns också möjlighet att skicka sms till samtliga medlemmar vid brådskande information, t.ex. inställda träningar, planbyte eller annan liknande information. Se till att hålla lagsidan levande genom att uppdatera med nyheter, inlägg och annat.

För att informationskanalerna ovan ska fungera på ett bra sätt är det därför viktigt att alla, såväl ledare som föräldrar och spelare, håller sina kontaktuppgifter (främst e-postadresser och mobilnummer) uppdaterade, att man har rutiner för posthämtning inom laget samt att man söker information.

Se lathunden "[Så använder vi hemsidorna i Västerås IK Fotboll](#)"

## Bokningar av planer och hallar

---

Alla bokningar av planer och hallar görs via kansliet.

Bokningar som görs utan att det på ett eller annat sätt går via kansliet betalas inte av föreningen utan den kostnaden får det enskilda laget stå för.

### Ordinarie träningar

För ordinarie träningar går kansliet ut med förfrågningar två gånger per säsong.

En gång i mars då önskemål om träningstider för utesäsongen (normalt månadsskiftet april/maj till början av oktober) lämnas in.

En gång runt månadsskiftet augusti/september då önskemål för vintersäsongen lämnas in.

Kansliet har bestämmanderätt över planfördelning.

### Enskilda bokningar

Om lag vill träna enskilda träningar utöver ordinarie träningar görs förfrågan till kansliet om detta. Det går att själv kolla upp på interbook (<http://www.interbook.vasteras.se>) om det verkar finnas tider och sedan ta kontakt med kansliet och be dem boka upp önskad tid.

### Maxtider för bokningar

För bokningar utomhus på gräsplanerna gäller följande restriktioner:

- 11 mot 11 lag bokar max 1,5 timme för träning
- 7 mot 7 lag bokar max 1 timme för träning
- För match gäller max 30 min uppvärmningstid före matchstart på plan

Övrig tid under träning/match för uppvärmning, fysträning eller annat sker utanför kritat område.

**OBS! Avbokningar måste göras via kansliet!**



## Bokningar av omklädningsrum

---

Det finns en pärm på kansliet för bokning av omklädningsrum. Den hänger på väggen till höger innanför ytterdörren. Där hänger också nycklarna till omklädningsrummen.

Vi har ett begränsat antal omklädningsrum och de är främst till för lag som spelar "11 mot 11" eller "9 mot 9" och för lag som kommer långväga ifrån. Omklädningsrummen är i prioriteringsordning för de äldre åldersskullarna först och främst. Rummen ska grovstädas efter användning.

### **OBS!**

Ansvaret att hämta nyckel och öppna för gästande lag, säkerställa att det är grovstädat och att det är låst och nyckel tillbakalämnad ligger på aktuellt VIK-lag.

## Medlemsavgifter

---

Västerås IK fakturerar medlemsavgiften via Laget.se och faktureringsföretaget Billogram AB.

Det är därför viktigt att kolla så att uppgifter som mejladress/gatuadress stämmer.

Alla behöver minst e-postadress eller postadress för att kunna faktureras. Medlemmar under 18 år behöver ha kopplade föräldrar med korrekta uppgifter. Se till att plocka bort spelare som slutat för lättare hantering.

**Nya medlemmar som ska faktureras måste meddelas till kansliet, det går inte ut en faktura med automatik.**

### **Vid fakturering till spelare under 18 år:**

- Alla fakturor märks med "Till målsman för"
- Vid e-postfaktura skickas fakturan till spelare + kopia till kopplade föräldrar
- Vid brevfaktura skickas fakturan till spelare

Ledarna i respektive lag kan själva via lagsidan se vilka som betalat in medlemsavgiften.

## Nya spelare

---

När nya spelare vill börja i våra lag är det ytterst ledarna för det aktuella laget/åldersskullen som tar beslut om huruvida det finns plats och vi därmed kan ta emot en ny spelare på ett bra sätt. Ledare för respektive träningsgrupp/ålderskull ska meddela VIK:s Kansli när man inte har lediga platser. Om kansliet får en förfrågan från en ny spelare hänvisas dessa alltid till ledarna för aktuellt lag/ålderskull så länge det inte för tillfället är fullt.

Innan en ny spelare slutgiltigt bestämmer sig för att börja i Västerås IK kan man få provspela några gånger så att det känns ok från båda håll.

När spelaren slutgiltigt valt att börja i Västerås IK tar ledarna för det aktuella laget in personuppgifter för spelaren samt kontaktuppgifter till föräldrar.



Följande information ska samlas in för spelare:

- Namn
- Personnummer
- Adress
- Telefonnr
- Epost-adress (om denne har egen unik adress)
- Mobilnummer (om sådant finns)

Följande information ska samlas in för föräldrar

- Namn
- Adress (om annan än spelarens)
- Telefonnr (om annat än spelarens)
- Epost-adress
- Mobil

Den nya spelaren samt dennes föräldrar skall läggas upp på lagets laget.se-sida.

Övrig information och hantering av kontakt med ny spelare och föräldrar är individuellt från lag till lag.

## Försäkring

---

Vid eventuell skada som inträffar i samband med träning/tävling/match/turnering och under resor till och från dessa aktiviteter, så ska skadan anmälas till Folksam snarast möjligt.

Anmälan av skada sker till Folksam på telefon: 0771-960 960

Mån-fre 07.30-17.00

För mer information se Folksams hemsida:

<http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta/idrottsforbund/fotboll>

Informationsfolder: <http://mediaarkivet.nu/Sites/A/Folksam+Mediaarkiv/481?encoding=UTF-8>

## Spelarregistrering

---

Ledare för träningsgrupp ansvarar för att spelarregistrering sker från 12 års ålder respektive licensering fr.o.m. det år spelarna fyller 15 år. Kontakta kansliet för information om detta.

## Ett "normalt" fotbollsår

---

Ett "normalt" fotbollsår kan se ut ungefär som nedan. Det beror dock på flera faktorer såsom väder och vind, barnens ålder, m.m. så detta är bara riktmärke.

Start för uteträningar vår (på gräs)	-	Månadsskiftet april/maj
Sommaruppehåll	-	Vecka 26/27 – 31/32
Uteträningar höst	-	Vecka 32/33 – 40/41



Höstuppehåll - Vecka 41/42 - 47  
Inneträning i gymnasal och/eller ute på konstgräs - Vecka 48-51 & vecka 3-17  
**OBS:** Viktigt att planera in viloperioder.

## Serier, poolspel och cuper

---

För seriespel och poolspel gäller följande upplägg.

### Poolspel

Poolspel är ett antal träningsmatcher som spelas under en dag för de allra yngsta åldrarna.

Poolspelen arrangeras av Västmanlands Fotbollsförbund och inbjudan till dessa skickas ut på våren. VIKs kansli skickar ut förfrågan hur många lag man vill ha med i poolspelen. Kansliet ansvarar för att anmäla lagen till poolspel.

När poolspelen är sammansatta är det normalt ett antal klubbar som blir ansvariga som värdar för varsina poolspel under vår och höst. Uppdelning av poolspel, kontaktuppgifter och liknande skickas ut från Västmanlands Fotbollsförbund. Ansvarig värdklubb ser till att sätta upp ett spelschema för den aktuella dagen och bjuda in övriga lag.

Om ni blir ålagda att vara värd för ett poolspel så kontaktar ni kansliet för bokning av plan samt domare. Efter det så gör ni ett spelschema och skickar ut inbjudan till lagen i er grupp. Kostnad för planer står föreningen för medan det enskilda laget står för kostnad för domare. Vid poolspel finns inga krav på formella domare.

Normalt finns dessutom goda möjligheter att anordna fikaförsäljning med skaplig förtjänst i samband med poolspel.

### Serier

Även serierna arrangeras i de allra flesta fall av Västmanlands Fotbollsförbund och även här skickar kansliet ut förfrågan under vintern/våren om vilka serier respektive lag vill anmäla sig till. Anmälan görs för de flesta serier i mitten av mars.

Plankostnad står föreningen för och domarkostnad står det enskilda laget för.  
Utöver ren matchtid får 30 minuter extra tid för uppvärmning bokas.

Spelscheman framgår på vff.se

**OBS!** Minst en ledare för varje lag ska känna till och ha läst TRU (Tävlingsreglemente Ungdom)

**OBS!** Resultatrapportering måste göras i fogis eller via sms. inom 24 timmar efter matchens slut.

**OBS!** Från och med 13 års ålder ska spelarförteckning göras i fogis och skrivas ut och lämnas till domare.

### Cuper

Fotbollens dag arrangeras av Västmanlands Fotbollsförbund. VIKs kansli skickar ut förfrågan hur många lag man vill ha med i Fotbollens dag. Kansliet ansvarar för att anmäla lagen till Fotbollens dag.



Detsamma gäller cuper anordnade av VIK där Kansliet också efterfrågar hur många lag respektive träningsgrupp vill delta med.

### Träningsmatcher

#### **Till och med 10 års ålder:**

Träningsmatcher bokas i början av året av kansliet. Detta är ett samarbete mellan Västerås klubbarnas kanslier.

#### **11 år och uppåt:**

Ha som målsättning att köra efter 50/50 principen (Lika många hemma som bortamatcher).

### Material & Utrustning – Inköps- och försäljningsrutiner

---

När klädbeställningar ska göras ska beställning i alltid ske via VIK:s huvudleverantör (f n Intersport/Umbro). Till samtliga beställningar måste det finnas en rekvisition som hämtas via kansliet.

Klubben står för matchtröja. Övrig utrustning i form av kläder bekostar spelaren själv.

Material i form av bollar, koner, västar, etc. bekostas av respektive lag såvida det inte täcks av lagbudgeten.

Allt tryck ska ske hos Brages Tryckcenter.

#### Träningsställ, träningsoveraller samt övriga profilkläder

Samtliga kläder skall utgå ifrån senast framtagna profil för spelare & ledare.

Se Västerås IK's hemsida under dokument. "Klubbprofil 20xx".

#### Matchställ

Hemmaställ skall bestå av gul/svart tröja, svarta byxor samt svarta strumpor.

Bortaställ skall bestå av röd tröja, svarta shorts samt svarta strumpor.

Matchtröja (hemma) tillhandahålls genom klubben från 9 års ålder.

Det är inte tillåtet att trycka namn, etc. på matchtröjorna.

Yngre lag som spelar poolspel får låna matchtröjor av kansliet under poolspelen och därefter lämnas de tillbaka.

Lag som spelar seriespel lånar sina matchtröjor permanent och lämnar tillbaka dem om laget läggs ned eller då tröjor byts till andra storlekar.

Kansliet ansvarar för allt som har med matchtröjor att göra.

Shorts och strumpor betalas av spelarna.

Bortaställ, samt tränings- och profilkläder betalas av laget eller spelaren.



### Sponsrade matchställ (bortaställ/träningsställ)

Enskilda lag har möjlighet att skaffa sponsorer för att finansiera ett bortaställ. VIK:s huvudpartners skall alltid ha tryckt reklam på särskilt angiven plats.

### Startkit när man börjar som spelare

---

När spelare börjar i Västerås IK:s fotbollsskola erhåller man en tröja.

För övriga nya spelare som börjar i äldre åldrar utges inte någon sådan form av "startkit". Däremot förekommer från lag till lag att nya spelare får shorts, strumpor, vattenflaska eller annat. Det är dock upp till de enskilda lagen att bestämma detta.

### Ledarkläder

---

När man börjar som ledare i fotbollsskolan erhåller man en klubbtröja i form av en T-shirt, pikétröja eller liknande.

När det gäller vad övriga ledare får i form ledarklädsel kan det skilja från gång till annan. Ambitionen hos föreningen är att med någorlunda jämn frekvens kunna erbjuda någon form av ledarklädsel. Detta är dock avhängigt av hur ekonomin ser ut. Därför är utgångspunkten att lagen/ledarna normalt själva bekostar ledarklädsel och de gånger klubben kan tillhandahålla detta ska ses som bonus.

### Lagbudget & lagkonto

---

Varje lag har ett internt lagkonto i föreningen.

Varje lag får varje år ett lagbidrag med avsikt att täcka löpande kostnader (som bollar, konor osv). Utöver det står föreningen även för seriespel och Fotbollensdag. Huruvida allting täcks eller inte beror självfallet på t.ex. hur många serier och cuper laget väljer att spela.

Lagets belopp för det kommande året bestäms preliminärt varje år i samband med höstens budgetarbete. Beloppet kan dock revideras om budgeten inte blir godkänd av medlemmarna vid årsmötet.

Beloppet sätts som en skuld från föreningen till laget per 1:a januari.

#### Fakturering via kansliet

Kläder som köps av lag via Intersport eller som trycks hos Brages kan faktureras via kansliet. Det är dock inte meningen att föreningen ska ligga ute med pengar för lagen. Det gör att så fort ett lag har en skuld till föreningen ska denna regleras.





## Sponsring

---

Lag kan ha egna lagsponsorer. När det gäller sponsring så finns det många regler. All reklam på kläder, material, banderoller etc. förknippas med reklamskatt. All lagsponsring ska faktureras via kansliet som då även ser till att reklamskatten blir redovisad till Skatteverket.

Det är viktigt att detta med reklamskatt sköts, det är mottagaren av sponsringen som är ansvarig för att redovisningen sker.

Föreningen kommer att ta ut en administrativ avgift på varje sponsorfakturerings som kansliet hjälper lagen med.

Avgiften kommer att vara 8 % på alla sponsoravtal.

## Introduktion av nya ledare

---

Denna punkt är inte klar i den här versionen.

## Fördelning av tränings- och matchtider

---

Kansliet ansvarar för prioritering och fördelning av plantider.

## Byta klubb till/från Västerås IK

---

Denna punkt är inte klar i den här versionen.

## Närvarostatistik

---

Varje lag har ansvar att rapportera närvaro för lagets aktiviteter i laget.se. Detta ligger till grund för de aktivitetsbidrag vi får, vilka utgör en betydande del av vår ekonomi. Det är därför av yttersta vikt att detta sköts på ett korrekt sätt.

Samtliga aktiviteter som laget genomför; träningar, matcher, läger eller vad det kan vara ska redovisas och närvarorapporteras.

Även om det inte är förrän i juli respektive januari vi behöver sammanställa och göra klart närvarorapporteringen till underlag för de faktiska bidragspengarna så använder vi närvarorapporteringen på föreningsnivå även som en hjälp i prognosarbetet månad för månad. Detta för att se så att plan- och hallbokningar inte skenar iväg i förhållande till hur mycket bidrag vi kommer att få för genomförda aktiviteter.

Det gör att närvaron måste redovisas korrekt varje månad (det allra bästa är att göra det så snart som möjligt efter genomförd aktivitet). Senast den 10:e i varje månad ska därför närvaron för föregående månad vara rapporterad på laget.se.

## Ledarträffar & SISU

---

För träffar som ledare genomför i form av planeringsträffar, utvärderingar och annat, stort som smått, kan vi få bidrag från SISU Idrottsutvecklarna. Detta utgör också en stor del av de pengar som vi finansierar våra aktiviteter med. Dessa träffar ska närvaroregistreras på laget.se i och med att SISU hämtar ut statistiken därifrån.

Det är därför även här av yttersta vikt att detta redovisas korrekt och lämnas in till kansliet i tid.



Be kansliet om hjälp med blanketter för detta.

## Lag/föräldraåtaganden

---

Västerås IK's verksamhet baseras på ideellt engagemang. Även föräldrar förväntas att hjälpa till med olika uppgifter inom klubben.

### **Medlemsavgift:**

Grundförutsättningen för att ditt barn ska få spela i VIK och vara försäkrad är att du betalar in medlemsavgiften till VIK.

### **Föräldramöten:**

Minst en förälder per aktiv deltar på föräldramöten och att samtliga svarar snabbt på de informationsutskick som sker, om det efterfrågas.

### **Västerås IK's arrangemang:**

Västerås IK arrangerar egna cuper och i samband med dessa fördelas arbetsuppgifter ut till respektive lag. Föräldrar förväntas att ställa upp och lösa dessa arbetsuppgifter.

Detta gäller även för vissa sponsoraktiviteter.

### **Kontaktuppgifter på laget.se:**

Hålla uppdaterade kontaktuppgifter på laget.se så att ledare i laget samt föreningen kan nå ut med information.

### **Kiosk och bollkallar/bollmajor:**

Vi är ansvariga för kiosk och bollkallar/bollmajor en eller ett par gånger per säsong i samband med herrarnas och damernas A-lagsmatcher.

### **Restaurangchansen:**

Vi behöver sälja ett begränsat antal lotter/restaurangchansenhäften eller annat av föreningen beslutat...

### **Transporter:**

Vara med och verka för att transporter till och från matcher löses på så bra sätt som möjligt. Ansvaret ligger på föräldrarna.

## Föräldramöte

---

Varje lag bör minst en gång per år hålla ett föräldramöte där man informerar om verksamheten och vilka planer man har för framtiden när det gäller saker som träningstider, ambitioner,

På detta möte ska det också säkerställas att samtliga föräldrar har kännedom om aktuell version av VIK-navet.

## Mötesordning

---

Följande möten bedrivs inom Västerås IK



Styrelsemöten huvudstyrelsen  
Sektionsmöten  
Tränar/lagledarmöten  
Avslutningsmöte ungdomssektionen  
Årsmöte  
Revisionsmöte VIK-navet



## Årsplan förening

Aktivitet	Tidpunkt	Ansvarig	Aktivitet	Tidpunkt	Ansvarig
<b>JANUARI</b>			<b>JULI</b>		
Slutsammanställning och rapportering av närvaro för andra halvåret		Ansvarig för respektive lag	Slutsammanställning och rapportering av närvaro för första halvåret		Ansvarig för respektive lag
Rapportering av föreningsnärvaro till kommunen för andra halvåret.		Kansliet			
<b>FEBRUARI</b>			<b>AUGUSTI</b>		
Planering av Big Mac Cup		Kansli & Cup-kommitté	Inlämning av SISUblanketter		
Utskick av önskemål om träningstider för utesäsong		Kansli			
Inlämnande till kansliet av svar för önskemål om träningstider för utesäsong		Respektive lag			
<b>MARS</b>			<b>SEPTEMBER</b>		
Utskick av förfrågan om anmälan till serier och poolspel		Kansliet			
Genomförande av Big Mac Cup					
Inlämnande av svar om anmälningar till serier och poolspel till kansliet		Respektive lag			
<b>APRIL</b>			<b>OKTOBER</b>		
<b>MAJ</b>			<b>NOVEMBER</b>		
			Revidering av VIK-navet		
<b>JUNI</b>			<b>DECEMBER</b>		