Innehållsförteckning

	sid
• Inledning	2
• Klubbens Målsättning	3
• Lagorganisation	4
• Planering	5
• Ubildningsplan för ungdomsspelare	6-16
• Fotbollslekis 6 år	6
• Fotboll 7-8 år (5-manna)	7-8
• Fotboll 9-10 år (7-manna)	9-10
• Fotboll 11-12 år (7-manna)	11-12
• Fotboll 13-14 år (11-manna)	13-14
• Fotboll 14-16 år Bredd	15
• Fotboll 15-16 år Elit	16
• Cuper, cupbidrag	17
• Materialpolicy	18-19
• En **VSK** ledare, inkl. utbildningsplan	20
• En **VSK** spelare, uppförande på och utanför planen	21
• En **VSK** förälder	22-23
• Talangdefinition	24-25
• Rekrytering av ledare, spelare och domare,	26
• Avslutning, revidering och distribution av den Grön/vita tråden	27

Inledning

Tankar med en ”grön-vit tråd” har funnits under ett flertal år, vi har sett ett behov av mål- och riktlinjer för alla deltagare i föreningen. Inte minst för att förbättra vårt arbete med etik- och moralfrågor och att det skall finnas en rättvisa mellan lagen, alla skall veta vad som gäller i VSK. När chansen dök upp att söka Handslagpengar passade vi på och detta gav en möjlighet till att starta ett långsiktigt arbete med den grön-vita tråden, arbetsgruppen som haft huvudansvaret för arbetet har bestått både av styrelsemedlemmar och föräldrar.
Vi har nu lagt grunden, det har varit ett krävande arbete, men nu börjar den stora utmaningen att se till att den blir förankrad och efterlevs av alla som deltar på något sätt i föreningen, styrelse, spelare, ledare och inte minst föräldrar.
Den grön-vita tråden skall delas ut till alla VSK:are och tanken är att den kommer att vara ett levande dokument som hela tiden behöver arbetas med. En gång/år kommer vi att ha en grundlig revidering av den. Vi kommer att jobba mycket i cirkelform för att få den levande både med ledare, spelare och föräldrar.
Grundfilosofin är att det skall vara roligt att spela fotboll i VSK, det skall vara mycket lekfullt i början och först i 14-årsåldern börjar det bli allvar. Fram till dess har inte matchresultaten någon hög prioritet utan vi har en långsiktig målsättning att vi vill att en VSK spelare skall tycka att det är lika roligt att spela fotboll när man är 18 år som när man är 8 år.

//Styrelsen

Föreningens målsättning är att:

- Skola/utbildning går alltid före idrotten, men med planering hinner man med båda
- Det skall vara roligt att träna och spela fotboll i VSK (klubbanda).
- Bidra till spelarnas allsidiga fysiska, personliga och sociala utveckling
- Den individuella utvecklingen hos varje spelare är viktigare än matchresultaten.
- Utveckla spelare som kan ha möjlighet att nå nationella och internationella framgångar
- Erbjuda spelarna en grundläggande fotbollsutbildning som skall kännetecknas av god teknik och snabbhet.
- Verksamheten skall präglas av respekt för varandra och lag/klubbkänsla.
- Verksamheten skall utformas så att den i någon form blir tillgänglig för alla som så önskar.
- Den ger spelarna tillfredställelse utifrån var och ens förutsättningar.
- Rekrytera engagerade ledare med en positiv människosyn och ambitioner att utveckla sig som ledare och erbjuda dessa utbildning.
- Spelare, ledare och föräldrar förenas i föreningen, på så vis skapar vi klubbkänsla, där alla känner ansvar både på och utanför planen samt kan agera som goda representanter för föreningen.
- Fostra spelarna till ansvarsfulla medmänniskor, de skall visa respekt för regler och normer ”både inom fotbollen såsom i det övriga samhället”. De skall också kunna visa ödmjukhet inför andra vuxna och barn, både på och utanför planen.
- Ha ett herr- och ett damlag i seniorspel.
- Från och med 11-mannafotbollen ha två lag per åldersklass.
- Arrangera VSK-dagen varje år för att stärka klubbkänslan.
- Erbjuda en drog- och tobaksfri miljö, för mer information se vår drogpolicy.

Lagorganisation

VSK:s samtliga lag skall ha en organisation bestående av:

1 Tränare/8 spelare: har huvudansvaret för planering och genomförande av träningar, laguttagningar och coachning vid matcher. Skall tillsammans med övriga ledare göra en grovplanerig för varje spelår. Har kontakt med domare inför hemmamatcher. En av tränarna skall ha utbildning i första hjälpen.

Lagledare: ansvarar för det administrativa runt laget såsom närvarokort, spel och träningsprogram, laguppställningar, cupanmälningar, mm.

Kassaansvarig/2 st: ansvarar för de pengar och det konto som laget disponerar och är skyldig att redovisa intäkter-, utgifter-, saldo kontinuerligt till styrelsen. Ytterligare regler se regler för lagkassa, betalning av domare.

Materialansvarig: ansvarar för lagets material, sköter beställningar av nytt material, redovisar årliga inventeringar till föreningen.

Lagföräldrar: ansvarar för det praktiska runt matcherna, fika mm, fördelar arbetsuppgifter till övriga föräldrar vid arrangemang av olika slag som föreningen och laget står för. Medverkar i föreningens gemensamma föräldraträffar.

Matchvärd: ansvarar för att kolla att domaren är på plats, hälsa välkommen och se till att ledare, föräldrar (både hemma- och bortalagets) får information om våra riktlinjer hur vi uppträder runt planen, och att alla möter domaren med respekt.

Sponsorgrupp: jobbar för att dra in pengar till föreningen och laget.

Planering

Säsongsplanering

En långsiktig planering är ett måste för såväl dig som tränare/ledare som för dina spelare och deras familjer. Dels skall du göra en grov träningsplanering baserat på innehåll i relation till årstid och tävlingsperioder, dels skall du för spelare och föräldrar kunna presentera aktiviteter, läger, seriestart, serieslut, cuper, tidpunkter för dessa och ta hänsyn till skollov och storhelger. Det här underlättar både för dig och dina spelare i form av att de kan planera semestrar och resor och du kan få återbud i god tid.

Under oktober/november skall du redovisa en årsberättelse för det gångna året samt göra en grovplanering och budget för det kommande året till styrelsen.

Jan	Feb	Mars	April	Maj	Juni	Juli	Aug	Sept	Okt	Nov	Dec
Försäsong				Matchsäsong						Eftersäsong	

Månadsschema

Här skriver du in tränings- och matchtillfällen samt eventuellt allmän information. Denna planering lämnas till spelare/föräldrar och kansli senast en vecka före nästkommande månad.

Veckoplanering

Med säsongsplaneringen som underlag bestämmer du innehållet i träningspassen: moment och övningar, använd teman under 4-6 veckorsperioder. Flexibilitet är ett måste ibland, då säsongsplaneringen inte alltid stämmer överens med verkligheten.

Träningspass-planering, var ALLTID VÄL FÖRBEREDD

Tänk på följande punkter då du gör din planering:

- Vad är syftet, vad vill du få ut?
- Vilka övningar skall du använda?
- Tid för enstaka övningar.
- Ordningsföljd på övningar.
- Utnyttjandet av mål och plan.
- Hur många spelare och därav målvakter.
- Målvaktsträning.
- Material: bollar, västar, koner, klocka mm.
- Ha alltid ett extrakort i bakfickan då väder och antalet spelare inte alltid stämmer med din planering

”VSK-modellen”

Denna modell är ett mycket bra hjälpmedel och rekommenderas speciellt till 5- och 7-mannalagen. Dela upp planer i 3 zoner se nedan, dela upp gruppen i tre grupper med olika färg på västar och en ledare/zon, ledaren stannar hela tiden kvar i sin zon medan spelare flyttar runt mellan zonerna och är 1/3 av träningstiden i varje zon.

Zon 1	***Zon 2***	***Zon 3***
Grundtekniköövningar Koordinationsövningar Snabba fötter	Tekniköövningar Passningsövningar Skottövningar	Smålagsspel

Tänk på att dialogen mellan dig som tränare och dina spelare är viktig. Försök att få med spelarna i planeringen ju äldre de blir. Möjlighet till utvärdering bör ges fortlöpande, vid spelarträffar och individuella samtal.

Utbildningsstege för ungdomslagen

Fotbollslekis, 6 år

DELMÅL

- genom lek med boll aktivera barnen, väcka och stimulera deras intresse för idrott och bollspel samt ge dem en allsidig motorisk träning
- lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler
- rekrytera spelare till VSK:s ungdomsverksamhet
- skapa intresse för bollspel och för Västerås SK
- rekrytera ledare till VSK:s ungdomsverksamhet och erbjuda dem en grundkurs för fotbollsledare

RIKTLINJER

"Träning" i fotbollslekis

- en gång i veckan under utomhussäsongen om intresse finns en gång i veckan under inomhussäsongen
- väl anpassade, varierade och lekfulla övningar med betoning på bollkontroll, tekniklekar och bollspel efter ett pedagogiskt utformat program i grupper om högst åtta barn
- dela upp i smågrupper och använd många småplaner samt cirkelövningar för att skapa aktivitet - undvik kolonnövningar, mycket bollkontakt
- bollstorlek tre
- alla aktiva bär benskydd

Ledare/föräldrar

- ✓ Ställ upp som ledare om du anser Dig ha tid, förmåga och intresse!
- ✓ Unna Dig glädjen av att delta i barnens aktiviteter och att på ett positivt sätt påverka och följa barnens utveckling!

Litteratur: ”Fotbollens spela, leka, lär”, ”Små lirare”, ”Vän med bollen”, samtliga utgivare SFF, Coerver

En grundregel vi har är att varje åldersgrupp skall hålla ihop i en trupp, vilket innebär att man skall träna och ha alla aktiviteter ihop. Om man är tillräckligt många delar man upp truppen i fler grupper under matcher och cuper och då delar man upp grupperna utifrån kompisar och boendeadresser, det får inte förekomma något inslag av toppning.

Viktigt att det fortfarande är leken som är viktigast tillsammans med smålagsspel, vi börjar lite försiktigt lära ut grundteknink som passningar, mottagningar, finter, skott.

7-8 år (5-manna)

DELMÅL

- genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll
- lära dem att ta hänsyn till varandra och att respektera regler
- stimulera föräldrarna att på olika sätt stödja verksamheten

RIKTLINJER

Träning

- alla ungdomar skall uppmärksammas på ett positivt sätt
- betoning på lek och **teknikträning,** använd bägge fötterna, detta är en gyllene ålder för teknikinlärning och detta skall dominera träningen
- trivsel och glädje skall vara viktiga inslag
- prioritera smålagsspel, max 3-4 spelare + målvakt i varje lag
- låt alla prova målvaktsspel och olika positioner i laget
- alla får spela lika mycket
- betona vikten av kamratskap och **laganda**
- anpassad bollstorlek
- alla aktiva använder benskydd
- uppmuntra träning hemma

TRÄNINGSUPPLÄGG - ett tema för varje träningsperiod (2 - 8 träningar)

1. uppvärmning genom bollekar – tekniklekar – teknikträning (45%)
2. smålagsspel (45%)
3. lek (10%)

Lek	**Teknikträning**
Bollekar	Finter o dribblingar
Bollteknik	Passningar
	Mottagningar
	Vändningar
	Skott
	Driva boll

Antal träningar

Vinter: 1 ggr/vecka för de barn som inte deltager i någon vinteridrott
Sommar: 1 ggr/vecka + om intresse finns, en gemensam aktivitet 7-9år med lek och smålagsspel

Vad deltar denna ålder i ?

- femmannafotboll i form av poolspel, matcher utan tabell, resultatet är inte det viktiga.
- lokala cuper Fotbollens Dag och GIF Minicup
- spelarantalet bör inte överstiga 13 spelare, anmäl istället flera lag

Ledare/föräldrar

- Uppmuntra och stimulera spelarnas naturliga vilja att dribbla, kämpa och ha roligt på plan
- Använd VSK-modellen (se sid. 5) för att strukturera upp träningen på ett bra sätt och undvika köbildning.
- Stimulera såväl individuella prestationer som lagspel och passningsspel!
- Hjälp spelarna - då de är mogna för det – att själva upptäcka fördelarna med samarbete i spel!
- Uppmuntra till att prova fler sporter, ha ett gott samarbete med vintersäsongssporter

Litteratur: ”Fotbollens spela, leka, lär”, ”Små lirare”, ”Vän med bollen”, samtliga utgivare SFF, Coerver, VSK Ungdoms obligatoriska övningsbank.

9-10 år (7-manna)

Fortsatt viktigt att träningen är lekbetonad, men sakta och försiktigt höjer vi kraven mot mer teknikträning. Det är viktigt att jobba med lag- och klubbandan. Vi skall ha en gemensam grundsyn på hur fotboll spelas i VSK, vi skall lära barnen spela en positiv anfallsinriktad fotboll, där vi lär barnen spela upp bollen ända från målvakten, långa utsparkar från målvakten är förbjudet. I 7-mannafotbollen använder vi grunduppställningen 2-3-1.

DELMÅL

- genom lekfull variationsrik träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll samt introducera grundläggande spelförståelse
- lära spelarna att ta hänsyn till varandra och att respektera regler
- lära dem grundläggande fotbollsteknik, med stor tonvikt på **teknik**
- stimulera föräldrarna till ett fortsatt aktivt stöd för verksamheten
- lära spelarna grundläggande fotbollstermer
- Viktigt med balans mellan match och träning, minst två träningar mellan varje match.

RIKTLINJER

Träning

- alla ungdomar skall uppmärksammas på ett positivt sätt
- trivsel och glädje skall vara viktiga inslag
- betoning på lek och **teknikträning,** använd bägge fötterna, detta är en gyllene ålder för teknikinlärning och detta skall dominera träningen nu i högre tempo samt anfallsspel
- prioritera smålagsspel, max 3-4 spelare + målvakt i varje lag
- låt alla prova målvaktsspel och olika positioner i laget
- alla får spela lika mycket
- viktigt att spelarna lär sig vara uppmärksamma och kunna lyssna och fungera tillsammans i grupp
- betona vikten av kamratskap och **laganda**
- vi uppmuntrar nivåanpassad träning från 10 år.
- anpassad bollstorlek
- alla aktiva använder benskydd
- uppmuntra träning hemma

TRÄNINGSUPPLÄGG - ett tema för varje träningsperiod (2 - 8 träningar)

1. uppvärmning genom bollekar – tekniklekar – teknikträning (30%)
2. enklare spelmoment (30%)
3. smålagsspel (30%)
4. boll-, tekniklekar (10%)

Lek	**Teknikövningar**
Bollekar	Finter o dribblingar
Bollteknik	Passningar, utsida, insida, vrist
	Mottagningar
	Vändningar
	Skott
	Driva boll med riktningsförändring
	Nick
	Löpteknik, snabba fötter, koordination
	Målvaktsmoment
Anfallsspel	**Försvarspel**
Spelbar, passningsskugga	Försvarssida
spelbredd	

Antal träningar

Vinter: 1ggr/vecka för de barn som inte deltager i någon vinteridrott
Sommar: 9år 1 ggr/vecka + frivilligt deltagande i bollek tillsammans med 7-8år 1ggr/v, 10 år 2 ggr/vecka

Vad deltar denna ålder i ?

- sjumannafotboll i lokal serie, i sin egen åldersgrupp
- lokala cuper Fotbollens Dag och Aroscupen, regional cup (10 år)
- spelarantalet bör inte överstiga 13 spelare, anmäl istället flera lag
- träningsläger med eventuell övernattning i närmiljön

Ledare/föräldrar

- Gläds med spelarna då de **lyckas i match med moment som de lärt sig på träning!** Se matchen som en viktig träning och som ett led i spelarnas fotbollsutbildning!
- Lyft hela tiden fram det positiva!
- Påminn föräldrarna om att **individuell utveckling** är viktigare än matchresultat!
- Uppmuntra till att prova fler sporter, ha ett gott samarbete med vintersäsongssporter

Litteratur: ”Fotbollens spela, leka, lär”, ”Små lirare”, ”Vän med bollen”, samtliga utgivare SFF, Coerver, VSK Ungdoms obligatoriska övningsbank.

11-12 år (7-manna)

Liksom för de yngre spelarna gäller det att verksamheten präglas av stor variationsrikedom, kraven höjs sakta hela tiden, inte minst att teknikövningarna kan genomföras i allt högre tempo. Vi börjar lära ut grunderna i försvarsspelet men anfallsspelet är det vi läggar tonvikten på.

DELMÅL

- genom lekfull variationsrik träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll samt introducera grundläggande spelförståelse
- lära spelarna att ta hänsyn till varandra och att respektera regler
- lära dem grundläggande fotbollsteknik, med stor tonvikt på **teknik**
- stimulera föräldrarna till ett fortsatt aktivt stöd för verksamheten
- lära spelarna fotbollstermer
- Viktigt med balans mellan träning och match, minst 2 träningar mellan varje match.

RIKTLINJER

Träning

- alla ungdomar skall uppmärksammas på ett positivt sätt
- trivsel och glädje skall vara viktiga inslag
- betoning på lek och **teknikträning,** använd bägge fötterna, detta är en gyllene ålder för teknikinlärning och detta skall dominera träningen nu i högre tempo och anfallsspel
- prioritera smålagsspel, max 5 spelare + målvakt i varje lag
- inriktningen går nu mot specialisering av spelare, målvakt, försvar, anfall. Men spelare som vill skall få prova olika positioner
- alla som tränar lika mycket får spela lika mycket
- betona vikten av kamratskap och **laganda**
- vi uppmuntrar till nivåanpassad träning
- anpassad bollstorlek
- alla aktiva använder benskydd
- uppmuntra träning hemma

TRÄNINGSUPPLÄGG - ett tema för varje träningsperiod (2 - 8 träningar)

1. uppvärmning genom bollekar – tekniklekar – teknikträning (30%)
2. spelmoment (30%)
3. smålagsspel (30%)
4. nedvarvning med boll-, tekniklekar (10%)
5. Stretching ”inlärningsfas”

Teknikövningar	**Anfallsspel**	**Försvarsspel**
Finter o dribblingar	Spelbar, passningsskugga	Försvarssida
Passningar, utsida, insida, vrist	Spelavstånd	Täckning
Mottagningar	Spelbredd	Understöd
Vändningar	Speldjup	Målvaktsmoment
Skott	Målvaktsmoment	
Driva boll med riktningsförändring		
Nick		
Löpteknik, snabba fötter, koordination		

Antal träningar

Vinter: 1ggr/vecka, för de barn som inte deltager i någon vinteridrott
Sommar: 2 ggr/vecka

Cirkel: under året skall laget arbeta i cirkelform med olika ämnen som t.ex. laganda, vad krävs för att jag skall bli en elitspelare, kost & dryck mm.

Vad deltar denna ålder i ?

11 år

- sjumannafotboll i lokal serie, VFF Division 7-8
- lokala som cuper Fotbollens Dag, Aroscupen, Big Mac inomhus plus en regional cup
- spelarantalet bör inte överstiga 13 spelare, anmäl istället flera lag
- träningsläger med eventuell övernattning i närmiljön under försäsongen eller sommaren

12 år

- sjumannaspel i lokal serie, VFF division 5-6. Under hösten finns möjlighet att spela 11-mannafotboll i lokal serie efter samråd med styrelsen.
- lokala cuper som Fotbollens Dag, Aroscupen, Big Mac inomhuscup plus en större cup som avslutning på 7-mannaspelet
- spelarantalet bör inte överstiga 13 spelare, anmäl istället flera lag
- träningsläger med eventuell övernattning i närmiljön under försäsongen eller sommaren

Ledare/föräldrar

- Gläds med spelarna då de **lyckas i match med moment som de lärt sig på träning!** Se matchen som en viktig träning och som ett led i spelarnas fotbollsutbildning!
- Lyft hela tiden fram det positiva!
- Påminn föräldrarna om att **individuell utveckling** är viktigare än matchresultat!
- Uppmuntra till att prova fler sporter, ha ett gott samarbete med vintersäsongssporter

Litteratur: ”Fotbollens spela, leka, lär”, ”Små lirare”, ”Vän med bollen”, samtliga utgivare SFF, Coerver, VSK Ungdoms obligatoriska övningsbank.

13-14 år

från och med 14 år bredd och elit (bredd se nedan 14-16 år)

I år är första året vi spelar 11-mannafotboll, första året är viktigt för alla att känna på och förbereda sig inför elitinriktning från 14 år med elit- och breddlag

DELMÅL

- genom rolig variationsrik och meningsfull träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll i hög fart i såväl träning som match samt utveckla spelarnas spelförståelse
- lära spelarna Fair Play
- lära spelarna att ta hänsyn till varandra och att respektera regler
- vi låter spelarna temporärt gå upp till äldre åldersgrupp för att träna och spela
- stimulera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser
- lära spelarna vikten av goda kostvanor
- viktigt med balans mellan träning och match, helst tre träningar mellan varje match

RIKTLINJER

Träning

- alla ungdomar skall uppmärksammas på ett positivt sätt
- betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt viss inlärning och utveckling av försvarsspel
- prioritera smålagsspel, max 6 spelare och målvakt
- här ökas tempot på träningarna och matcher, det ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som fotbollsspelare
- vi börjar mer systematiskt med individuell träning
- träningsflit och ansvar för laget på och utanför plan avgör om vissa spelare får mer speltid än andra
- nivågrupperingar
- anpassad bollstorlek
- uppmuntra träning hemma

TRÄNINGSUPPLÄGG - ett tema för varje träningsperiod (2 - 8 träning)

1. uppvärmning genom teknikträning (30%)
2. spelmoment (30%)
3. smålagsspel (30%)
4. nedvarvning genom tekniklekar (10%)
5. stretching

Teknikövningar	**Anfallsspel**	**Försvarsspel**
Finter o dribblingar	Spelbar, passningsskugga	Försvarssida
Passningar, utsida, insida, vrist	Spelavstånd	Press
Mottagningar	Spelbredd	Täckning
Vändningar	Speldjup	Understöd
Skott	Målvaktsmoment	Markering, zon, man/man
Driva boll med riktningsförändring	Överlapp/överlämning	Målvaktsmoment
Nick	Inlägg	Omställningar
Löpteknik, snabba fötter, koordination		
Målvaktsmoment		

Antal träningar

Eftersäsong: 2ggr/vecka, för de barn som inte deltager i någon vinteridrott
Försäsong: 3ggr/vecka
Sommar: 3ggr/vecka

Cirkel: under året skall laget arbeta i cirkelform med olika ämnen som t.ex. laganda, vad krävs för att jag skall bli en elitspelare, kost & dryck mm.

Vad deltar denna ålder i ?

- elvamannafotboll i lokal DM serie, 13 år i DM 13 och 14 år i DM 14
- regionala och nationella cuper
- träningsläger med övernattning under försäsongen

Ledare/föräldrar

- Sträva efter att skapa en känsla av trygghet hos spelarna så att de vågar missa och vågar försöka - först då kan de ju lyckas och därmed utvecklas på ett positivt sätt!
- Informera föräldrarna i god tid om den förändring i verksamheten som väntar under det trettonde året!
- Uppmuntra till att prova fler sporter, ha ett gott samarbete med vintersäsongssporter

Litteratur: ”Fotbollens spela, leka, lär”, ”Små lirare”, ”Vän med bollen”, samtliga utgivare SFF, Coerver, VSK Ungdoms obligatoriska övningsbank. Tränarskap utgivare SRF, instruktionsbok i fotboll SFF, Fotbollens träningslära

14-16 år utveckling (bredd)

DELMÅL

- genom rolig träning stimulera och utveckla spelarnas intresse för fotboll
- genom samarbete med elittränarna ge de bästa spelarna möjlighet att provträna/spela med elitlag
- motivera spelarna till fortsatt Fair Play
- erbjuda spelarna ledar- och domarutbildning
- motivera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser

RIKTLINJER

Träning

- två-tre gånger i veckan
- viktigt med balans mellan träning och match
- alla ungdomar skall uppmärksammas på ett positivt sätt
- betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt inlärning och utveckling av försvarsspel
- uppmuntra träning hemma

Cirkel: under året skall laget arbeta i cirkelform med olika ämnen som t.ex. laganda, vad krävs för att jag skall bli en elitspelare, kost & dryck mm.

TRÄNINGSINNEHÅLL

- anpassas till lämplig nivå och spelarnas egna ambitioner, se nedan 15-16 elit

TRÄNINGSUPPLÄGG - ett tema för varje träningsperiod (2 - 8 träningar)

1. uppvärmning genom teknikträning
2. spelmoment
3. spel och smålagsspel
4. nedvarvning genom tekniklekar eller bollekar
5. stretching

Vad deltar denna ålder i ?

- spel i lokal serie samt i regionala och nationella cuper

Ledare/föräldrar

- Stöd fotbollsspel på alla nivåer - glädjen med fotboll är det viktigaste!
- Stimulera intresserade och lämpliga ungdomar att prova även andra funktioner inom fotbollen - ledare och domare kommer alltid att behövas!

Litteratur: ”Fotbollens spela, leka, lär”, ”Små lirare”, ”Vän med bollen”, samtliga utgivare SFF, Coerver, VSK Ungdoms obligatoriska övningsbank. Tränarskap utgivare SRF, instruktionsbok i fotboll SFF, Fotbollens träningslära

15-16 år Elit

DELMÅL

- genom en variationsrik, rolig och intensiv träning med tonvikt på teknikträning i fart samt spelförståelse, erbjuda spelarna en "spetsutbildning"
- erbjuda träning och spel på en nivå som för den enskilde spelaren bedöms vara mest utvecklande
- genom extra träningstillfällen med teknikträning utveckla intresserade spelares individuella färdigheter
- motivera spelarna till fortsatt Fair Play
- utbilda och utveckla spelare för spel i J-laget, U-laget, B-laget och A-laget
- prioritera DM och SM
- motivera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser

RIKTLINJER

Träning

- fyra gånger i veckan
- betoning på teknikträning i fart och spelförståelse samt utveckling av försvarsspel
- organisation, olika spelsystem

TRÄNINGSUPPLÄGG - ett tema för varje träningsperiod (2 - 8 träning)

1. uppvärmning genom teknikträning (30%)
2. stretching
3. spelmoment (30%)
4. smålagsspel (30%)
5. nedvarvning genom teknikleker (10%)
6. stretching

Teknikövningar	**Anfallsspel**	**Försvarsspel**
Finter o dribblingar	Spelbar, passningsskugga	Försvarssida
Passningar, utsida, insida, vrist	Spelavstånd	Press
Mottagningar	Spelbredd/speldjup	Täckning
Vändningar	Väggspel	Understöd
Skott	Målvaktsmoment	Markering, zon, man/man
Driva boll med riktningsförändring	Överlapp/överlämning	Målvaktsmoment
Nick	Inlägg	Omställningar
Löpteknik, snabba fötter, koordination	Omställning	
Målvaktsmoment	Uppspel	
	Skapa spelyta	

Cirkel: under året skall laget arbeta i cirkelform med olika ämnen som t.ex. laganda, vad krävs för att jag skall bli en elitspelare, kost & dryck mm.

Vad deltar denna ålder i ?

- lokala elitserier, pojkallsvenskan/junior elit och juniorallsvenskan
- DM och SM samt nationellt och internationellt spel
- träningsläger med övernattning på försäsongen

Ledare/föräldrar

- Sätt individuell utveckling före kortsiktiga lagresultat - det kan skilja fem år i fysisk och psykisk utveckling mellan spelare i samma ålder!
- Glädjen att spela måste alltid vara viktigare än resultatet!!

Litteratur: ”Fotbollens spela, leka, lär”, ”Små lirare”, ”Vän med bollen”, samtliga utgivare SFF, Coerver, VSK Ungdoms obligatoriska övningsbank. Tränarskap utgivare SRF, instruktionsbok i fotboll SFF, Fotbollens träningslära

Cupstege och Cupbidrag

Vi rekommenderar våra lag att följa denna Cupstege, eventuella avsteg mot denna stege måste bekräftas av styrelsen i god tid, helst på planeringsträffen under hösten året innan.

Ålder	***Cuper***	***Träningsläger***
7 år	*Fotbollens dag och GIF Minicup*	
8 år	*Fotbollens dag och GIF Minicup*	
9 år	*Fotbollens Dag*	*1 dag på hemmaplan*
10 år	*Fotbollens dag, Frankecupen eller Big Mac Cup inomhus*	*1 dag på hemmaplan*
11 år	*Fotbollens Dag, Frankecupen eller Big Mac Cup inomhus, Cup med övernattning i regionen*	*2 dags på hemmaplan*
12 år	*Fotbollens Dag, Frankecupen eller Big Mac Cup inomhus,en större Cup som avslutning på 7-manna*	*2 dags med övernattning*
13 år	*Fotbollens Dag, Frankecupen eller Big Mac Cup inomhus, Fiveaside DM, Aroscupen, regional cup med övernattning*	*2 dags med övernattning*
14 år	*Fotbollens Dag, Frankecupen eller Big Mac Cup inomhus, Fiveaside DM, nationell cup med övernattning*	*2 dags med övernattning*
15 år	*Frankecupen eller Big Mac Cup inomhus, Fiveaside DM, Kval till Pojkallavenskan, nationell cup med övernattning*	*Flerdags med övernattning*
16år	*Frankecupen eller Big Mac Cup inomhus, Fiveaside DM, Gothia Cup*	*Flerdags med övernattning*

Cuper som vi rekommenderar är

Finspång Cup (fantastiska planer), Örebrocupen, Pepes cup (Vansbro), Skadevi Cup(Skövde), Katrineholms Cupen

CUPBIDRAG

Idag finns ett mindre cupbidrag till de yngre lagen men från och med säsongen 2006 kommer inget cupbidrag från föreningen att betalas ut. Föreningen betalar avgift till Fotbollens dag och GIF Minicup, Fiveaside DM och seriespel

MATERIAL

VSK Ungdomsfotboll har ett avtal med **Umbro och Intersport**, allt material handlas genom Intersport Klubb på Hälla, när det gäller textiltryck har vi avtal med Braget textiltryck.
Beställning av material som inte VSK U skall bekosta göres direkt hos Intersport Klubb, Hälla, hämtas mot kontant betalning ingen fakturering göras till VSK, avvikelser se nedan.
Varje år bestäms vilka overaller som gäller, en jogging och en vindoverall.
Varje år under oktober/november görs en inventering av vilket material som lagen behöver byta ut eller komplettera till kommande säsong, här är det viktigt att varje lag fyller i denna och lämnar in den i tid, för att ni skall hinna få nytt material i tid till den nya säsongen.
Matchtröjor beräknas ha en hållbarhetstid på minst tre år, vissa år får man ärva och vissa år får man nytt.

Övrigt material beställes och hämtas/betalas direkt hos Intersport Klubb på Hälla

Tryck: Material lämnas till Brages tryck som trycker klubbmärke och ev numrering eller namn, kostnad för klubbmärke på overaller står VSK, övrig tryckkostnad står laget för.

Material	Vem Betalar	Vem Beställer	Övrigt
Overall	Laget vid avhämtning hos Intersport	Beställning göres via Kansliet, senast 28/2	Umbro parad, Jogging
Matchställ	VSK	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Matchshorts och strumpor	Laget (förutom första året då VSK står för kostnaden)	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	Vita shorts (intersport eller Umbro) Grön/vit randiga strumpor
Målvaktströja tröja	VSK	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Målvaktsbyxor	VSK	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Målvaktshandskar	VSK, mot uppvisande av kvitto enligt policy	Laget gör inköp hos Intersport	
Bollar	VSK, enligt policy	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Koner	VSK, enligt policy	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Västar	VSK, enligt policy	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Bollnät, bollpump	VSK, enligt policy	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Sjukvårdsväska	VSK, enligt policy	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	
Materialbag	VSK, enligt policy	Göres via inventeringslista under Okt/Nov	

LAGMATERIAL

Bollar
Varje lag erhåller en boll per spelare utifrån det antal spelare som erlagt medlems- och deltagaravgift. Dessa ska vara betalda senast 31/3. Om spelare erlägger avgifterna efter detta datum har ledare rätt att kvittera ut ytterligare boll/ar, samma sak om spelare tillkommer under säsongen. Ledare ansvarar för att ny spelare anmäls till kansliet.

Grunden är att bollar har en livslängd på två år, laget får alltså nya bollar vart annat år.

Därutöver erhåller varje lag 3st matchbollar per säsong
Bollar som ej är skadade vid när man erhåller nya lämnas in till kansliet för vidare befordran till en hjälporganisation.

Sjukvårdsväska
Varje lag erhåller en mindre sjukvårdsväska när laget startar (vid 7 års ålder). När laget övergår till 11-mannaspel (13 år) erhåller laget en större sjukvårdsväska.

I båda fallen gäller att väskorna är ”laddade” vi utlämningstillfället, kompletteringar bekostas av laget.

Väskan behöver ej återlämnas när laget upplöses.

Matchtröjor

Matchtröjor beställs efter samråd med materialansvarig i VSK U. ”Arv” från äldre lag kan förekomma då matchtröjors livslängd bedöms till minst tre år. Obs! att laget erhåller en uppsättning tröjor (15 st), inte en tröja per spelare.

Målvaktsutrustning

Varje lag erhåller per säsong:
2 st målvaktströjor (utbytes likt matchtröjor)
2 par långa målvaktsbyxor (utbytes likt matchtröjor)

Målvaktshandskar:
300:- 5-mannalag.
500:- 7-mannalag
700:- 11-mannalag
Inköpes av laget för att sedan mot kvitto erhålla beloppet från kansliet.

Ev övrig målvaktsutrustning bekostas av laget.

Strumpor & shorts

Varje ny medlem i VSK erhåller efter erlagd första medlemsavgift ett par shorts & ett par strumpor. Normalt sker detta det år spelaren fyller 7 år (första året i ett lag) men om en spelare kommer till klubben senare, tex vid 11 år, erhåller spelaren denna uppsättning när medlems- och deltagaravgift är betald.

Övrigt material

När laget startar vid 7 års ålder erhåller laget förutom ovanstående:
30 st knappkonor
30 st västar i lämpliga färger. Utbyte bekostas av VSK U när laget vuxit ur dessa.
2 st bollnät
1 st bollpump
1 st väska
Ev kompletteringar därefter bekostas av laget.

LEDARKLÄDER (Max 4 ledarpaket/lag)

För att erhålla ledarkläder enligt nedan, gäller att medlemsavgift ska vara erlagd för aktuellt år.

När laget startar (7 år) erhåller varje ledare en Joggingoverall

Därefter gäller:
Varje år erhåller max 4 ledare/lag ledarmaterial som tas fram av styrelsen, innehållet varierar år från år.

För styrelsemedlem och kanslipersonal gäller samma regler, dock utan krav på utbildning.
OBS! Allt material tillhandahållet av VSK U är att betrakta som klubbens egendom.
Ev sponsortryck, namn etc är ej tillåtet utan godkännande från VSK U.

En VSK-ledare

Utbildningsplan

- 7-8 år grundkurs
- 9-12 år U 1
- 13-16 år U 2
- juniorlag U 3/steg 2
- seniorlag steg 2

- Du bär aktuell VSK-utrustning då Du representerar VSK i träning och match - och kräver det även av spelarna!
- Du följer VSK:s riktlinjer grön/vita tråden för ungdomsverksamheten!
- Du ser till att du går utbildningar enligt vår utbildningsplan för ledare.
- Minst en ledare /lag skall ha utbildning i första hjälpen
- Du följer VSK:s utbildningsplan och verkar för att den skall förbättras och utvecklas!
- Du är skyldig att delta i de ledarträffar och utbildningar som ordnas.
- Du samarbetar med alla ledare och spelare i VSK i positiv anda – för allas trivsel och för klubbkänslan!
- Tänker på att du alltid representerar VSK när du går klädd i VSK kläder även på fritiden
- Du verkar för samarbete mellan elitverksamheten och breddverksamheten!
- Du arbetar för att skapa goda relationer med föräldrar, motståndare och DOMARE
- Du verkar – i frågor som berör Dig - för samarbete och informationsutbyte med SvFF, VFF, fotbollsgymnasiet och grundskolans fotbollsklasser!
- Du planerar träningarna med stort intresse och omtanke och kommer alltid väl förberedd till träning och match!
- Du instruerar spelarna på ett positivt sätt under träning och match!
- Du utbildar spelarna i fotbollens grunder enligt vår utbildningsplan och **sätter inte matchresultat och tabellplaceringar främst**!
- Du ser matchen som ett viktigt träningspass - ett led i spelarnas utbildning till seniorspelare!
- Du låter spelarna prova olika platser i de yngre lagen för att ge dem en allsidig fotbollsutbildning!
- Du kommer ihåg att ungdomars utveckling i vissa åldrar kan skilja fem år, vilket innebär att en sent utvecklad spelare på lång sikt kan ha väl så goda förutsättningar att lyckas som en tidigt utvecklad spelare!
- Du som är utbildningsledare, specialtränare, talangutvecklare och målvaktstränare försöker följa ”Dina” spelare även i match!
- Du följer föreningens drog&alkohol policy

<u>Några viktiga punkter</u>

- Först på plats-lämna sist
- Skapa bra föräldrakontakt
- Vara positiv och förtroendeingivande
- Se och höra ALLA
- Skapa VI känsla
- Bjuda på dig själv
- Vara lojal mot föreningen
- Ställa upp på olika arrangemang föreningen anordnar
- Ser till att lämna omklädningsrummet städat och snyggt efter träning och match, gäller både hemma och borta.
- Vi uppmanar dig att inte nyttja tobak vid träning och match, tänk på att du är en förebild för ungdomarna.

En VSK spelare

- Har alltid betalt medlemsavgiften i tid
- Känner till och följer VSK riktlinjer den grön-vita tråden
- Kommer alltid väl förberedd och med rätt inställning till träning, är du inte sugen är det bättre att lämna återbud
- Ser till att du är väl förberedd med kost och dryck inför träning och match
- Är korrekt klädd vid matcher och träningar
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och **vi hånar inte motståndarna**!
- Vi hälsar på motståndarna före matchen!
- Vi tackar motståndare och domare efter matchen!
- Hjälper och stöttar lagkamrater vid träning och match
- Tränar aldrig eller spelar då du är sjuk eller skadad
- Följer fotbollens regler och satsar på FAIR PLAY
- Använder aldrig dopingspreparat och skall även följa Sveriges Riksidrottsförbundets (RF) dopingregler
- Ser till att lämna omklädningsrummet städat och snyggt efter träning och match
- Respekterar domare, motståndare, ledare och kompisar
- Använder ett vårdat språk
- Motarbetar mobbing
- Lämna återbud om man inte kan medverka på träning eller match
- Kommer i tid till träning och match
- Uppträder på ett positivt sätt både på och utanför planen med stort hjärta för fotboll och VSK
- Tänker på att du alltid representerar VSK när du är klädd i VSK kläder även på fritiden
- Nyttjar ej tobak, alkohol

Tips

- Lär genom att se många fotbollsmatcher och "härma" elitspelare i olika spelsituationer!
- Träna hemma för att få "spetskompetens" i något moment eller för att förbättra svagheter!
- För träningsdagbok!

En VSK förälder

Föräldrar har ett stort inflytande över sina barn. De kan påverka barnens förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamrater. Föräldrarnas stöd behövs, men de behöver då också insikt om föreningens mål, delmål och riktlinjer. Det förekommer ibland att föräldrar ser för kortsiktigt och resultatinriktat på verksamheten, betraktar barn som "små vuxna" samt saknar tillräcklig kunskap om ungdomars fysiska och psykiska utveckling.

Sätter sig in i och följerVSK:s mål och riktlinjer den grön/vita tråden.

Ser till att ditt barn kommer i tid till träning och match och med rätt utrustning.

Lär barnen rätt hygien efter match och träning.

Hjälper ditt barn med kost och dryck så att han/hon kommer rätt förberedd till träning och match

Följer så ofta som möjligt ditt barn till träning och match.

Belöna inte ditt barn utifrån gjorda mål utan hellre utifrån kämpainsats, försök till dribblingar, snygga passningar mm. Att göra mål är tillräckligt som belöning för barnet ändå.

Hjälper föreningen med de tjänster de ber om, både kring det egna laget och för föreningen, som t.ex bilkörning, fika, lottförsäljning eller annat.

Låter lagens ledare ansvara för barnet under träning och match, din inblandning kan bli mycket förvirrande för barnet.

En viktig VSK regel är att vid matcher står föräldrarna på ena långsidan av planen och laget på den andra.

Talar aldrig illa om tränare, spelare, domare eller andra funktionärer.

Pratar direkt med tränare om eventuella åsikter kring träningar eller matcher, tänk på att inte göra det inför barnen och inte i direkt anslutning till träning och match

Tar del av den information som kommer från föreningen samt via VSK:s hemsida, www.vsku.se

Uppmuntrar i både med och motgång, ge positiv och vägledande kritik.

Fråga om matchen var rolig och spännande- var inte så resultatfixerad.

Hejar på och stöttar vårt lag och vi hånar inte motståndarna!

Uppmuntra ALLA spelare i laget inte bara ditt eget barn.

Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – INTE DU.

Kritisera aldrig domaren, respektera dennes beslut.

Nyttja ej tobak eller alkohol vid match eller träning.

FAIR PLAY - rent spel

- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar vårt lag och vi hånar inte motståndarna!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!

Talangdefinition

Vad står begreppet **talangutveckling** för och vem är en **talang**?

De traditionella talangkriterierna, som är fastställda av Svenska fotbollsförbundet är:
Fysik
Teknik
Spelförståelse
Karaktär

För at bli en elitfotbollsspelare krävs en extraordinär arbetsinsats under en följd av år, och den viktigaste egenskapen är en stark motivation, en målmedvetenhet och vilja att ”gå hela vägen”. Talangbegreppet används många gånger utan närmare definition, men vi anser att med talang menas, **aktiva som är beredda att göra en fullvärdig satsning och som med rätt stöd bedöms kunna nå toppnivån.**

Det är mycket svårt att på ett tidigt stadium avgöra vem som har så kallad potential för en utveckling som elitspelare. Spelarutbildning och utveckling är en lång process som inte sker i en förutsägbar takt och efter ett visst mönster. Erfarenheten i VSK har visat att flera spelare har tagit ett stort utvecklingssteg flera år efter junioråldern. Ett nyckelord för oss är således **tålamod**. Med uthållighet och mycket stark motivation kan man alltså nå mycket långt. En enskild spelare med stor utvecklingspotential, men som inte nått allsvensk status vis 18-19 års ålder, får inte anses förbrukad.

Det finns en tendens att i tidig ålder titta för mycket på fysiska färdigheter som storlek och styrka. Vi prioriterar spelmässiga, tekniska, funktionella kvaliteter tillsammans med karaktärsdragen och motivationen.

Ett krav på klubbenstalangutvecklingsverksamhet är alltså att erbjuda möjligheter till fortsatt elitsatsning efter junioråldern, även om spelaren inte nått A-truppen. Vi strävar efter en successiv intrigering i A-träning och en noggrann uppföljning av utveckling.

Den FYSISKA talangen:
Har hög kapacitet i de fem fysiska grunderna
Uthållighet
Snabbhet
Styrka
Rörlighet
Koordination
Tål att arbeta hårt under fysisk och psykisk press med hög prestationsnivå under en längre tid.

Den TEKNISKA talangen:
- Har stor individuell skicklighet i basfärdigheterna.
- Har lätt att lära in ny teknik.
- Behärskar tekniken i många situationer, i högt tempo och under press.

Den TAKTISKA talangen:
Kan förstå och använda en viss taktik.
Har stor spelförståelse och därmed förmågan att använda sin egen kapacitet.
Kan använda sin erfarenhet och rutin från tidigare matcher.

Den PSYKISKA talangen:
Har en strak motivation att träna och tävla och en utpräglad vinnarattityd.
Har ett starkt självförtroende och självdisciplin.
Har en god koncentrationsförmåga – kan fokusera!
Acceptera konkurrens – förstå vad som krävs för att ”gå hela vägen”.
Är bäst när det gäller.

Den SOCIALA talangen:
Kan anpassa sig till nya lag och grupper.
Kan ge och ta emot stöd av gruppen och laget.
Känner ansvar för andra – är en lagspelare.
Kan samarbeta.

Den ORGANISATORISKA talangen:
- Kan organisera sitt vardagsliv så att det ges optimala möjligheter till utveckling.
- Kan se sin träning i ett helhetsperspektiv och kan få rätt balans mellan träning, studier och ett socialt liv.

För att kunna nå toppen av sin förmåga, kunna utnyttja sin talang fullt ut, krävs alltså en mångsidig talang och ovan nämnda egenskaper. Dessa är enligt ovan alltså:

- Tekniskt förmåga
- Taktisk förmåga
- Fysisk förmåga
- Psykisk förmåga
- Social förmåga
- Organisatorisk förmåga

Ledar- och spelarrekryteringar

Ledare
Styrelse, spelare, föräldrar och ledare skall på ett aktivt sätt arbeta för att rekrytera nya ledare, ledare till de yngsta lagen rekryteras från föräldragruppen och erbjuds utbildning enligt utbildningsplanen.

Alla spelare från 15 år skall genomföra Grundkursen för fotbollstränare
Erbjuda äldre intresserade spelare fortsatt ledarutbildning

Spelare

Breddverksamheten

- VSK hälsar alla barn välkomna till föreningen genom Fotbollslekis, och respektive årsgrupp upp till och med 16 år
- VSK kan dock tvingas begränsa nyrekrytering av spelare till breddverksamheten för att alla ska få träna och spela i rimlig omfattning och med hänsyn till tillgång på ledare, hallar och planer

Elitverksamheten

- VSK erbjuder de mest lovande spelarna från breddverksamheten plats i elitverksamheten. Elittränaren ansvarar i samarbete med breddtränarna för rekryteringar från breddverksamheten.
- VSK kan genom tipselittränaren/ungdomskonsulenten erbjuda distriktslagspelare i regionen plats i elitverksamheten – eventuellt endast vid träning/ar/ parallellt med spel i annat lag eller i särskilda talangutvecklingsprojekt – spelare som sålunda erbjuds plats ska vara så bra att de kan konkurrera med spelare i äldre årsgrupp
- VSK kan genom styrelsen/fotbollsansvarige i samråd med tipselittränaren rekrytera landslagsaktuella spelare från 16 år till tipselittruppen med spel främst i B-laget eller U-laget.

LAGUTTAGNINGAR

Breddverksamheten, 5- och 7-manna

- laguttagningarna grundar sig enbart på deltagande i träningarna
- spelare som tränar mer kan få spela i större omfattning
- spelare som tränar lika mycket får spela lika mycket oavsett talang och utvecklingsnivå

Elitverksamheten

- laguttagningarna grundar sig i ökad utsträckning på spelarnas fallenhet för fotboll – förutom det självklara kravet på engagemang och deltagande i träning
- särskild hänsyn skall tas till spelare som ligger efter i utvecklingen – men som ändå bedöms ha goda utvecklingsmöjligheter
- i DM och SM skall bästa möjliga lag spela
- i seriespel ska alla som tagits ut till elitverksamheten och visar rätt inställning till träning och match få spela

TALANGUTVECKLING

- erbjuda en extra frivillig träning i veckan i årsgrupperna 12 – 16 år
- **spelare kan i lämplig omfattning flyttas upp i träning och/eller match i en äldre åldersgrupp - individuell utveckling går före det ”egna” lagets resultat - här finns ingen åldersgräns**
- målvakter från och med 11 år får specialträning med utbildade målvaktstränare

AVSLUTNING

Alla skall trivas i VSK Ungdom!

Spelare
I VSK ungdom satsar vi på att ge dig en bra idrottsutbildning! Alla som vill ska få en chans att träna upp sin förmåga och känna ur man successivt lär sig behärska sin idrott. Dessutom får du uppleva allt roligt som en lagidrott kan gr, kamratskap, laganda, stöd och uppmuntran i motgång och en härlig delad glädje när det går bra för dig och dina kompisar i laget. Vi ställe ringa andra krav på dig än att du tycker det är kul att lära dig en idrott och att du är stolt över och vill ställa upp för ditt lag och din klubb – VSK Ungdom.

Föräldrar
I VSK Ungdom sätter vi ungdomarna i centrum. Det innebär att det vi sysslar med ska ha hög kvalitet, både innehållsmässigt och pedagogiskt. Vi försöker utforma verksamheten så att alla ungdomar som har ett idrottsintresse ska trivas. Det är intresset och engagemanget som är det viktiga – inte prestationerna!
Vi ställer också krav på dig som förälder. För at ditt barn ska trivas med idrottandet måste du visa dem ditt intresse och engagemang. Följ med till träningar och matcher, prata om hur det varit – inte bara ”Vann NI?” – byt några ord med ledarna och de andra föräldrarna. Det är tillsammans vi skapar en bra ungdomsverksamhet för ditt barn och våra ungdomar i VSK Ungdom!

Ledare
I VSK Ungdom är du vårt ansikte utåt. Det är din entusiasm, ditt kunnande och ditt uppträdande som gör vår målsättning och våra ambitioner levande, så att killar och tjejer tycker att idrott är kul.
Det är en svår och krävande men också oerhört rolig och stimulerande uppgift. Vi stöder dig med utbildning, kurser och ledarträffar och ger dig uppmuntran med ett gott kamratskap ledare emellan.
Vi vill att du skall känna dig som den viktiga och betydelsefulla person du är för dina ungdomar och för VSK Ungdom

Revidering och distribution av den grön-vita tråden

Den grön-vita tråden skall revideras varje år på den årliga ledar- och förälder kickoffen första lördagen i April. Förslag till revideringar kan lämnas in till styrelsen under hela året. Under planeringsträffarna i november kommer vi att prata om den grön-vita tråden med respektive lag.

Den första grön-vita tråden 2005 kommer att tryckas upp och distribueras ut till samtliga medlemmar, sedan kommer årligen alla nya medlemmar kommer att få ett exemplar och den kommer att finnas tillgänglig på vår hemsida, www.vsku.se