



# **VSK-förälder**

**Glädje – Ansvar - Gemenskap**



<b>1. Inledning</b>	<b>3</b>
<b>2. Verksamhetsidé</b>	<b>4</b>
2.1 Verksamhetsmodell	5
<b>3. Som förälder i Västerås SK</b>	<b>6</b>
<b>4. Minneslista för föräldrar</b>	<b>7</b>
<b>5. Avgifter</b>	<b>8</b>
<b>6. Match</b>	<b>9</b>
6.1 Före match (ledare)	10
6.2 Under match (ledare)	11
6.3 Efter match (ledare)	12
<b>7. Träning</b>	<b>14</b>
<b>8. Samsyn</b>	<b>14</b>
<b>9. Kontakt</b>	<b>15</b>



## 1. Inledning

Att vara fotbollsförälder är en stor glädje, men även om du inte har några direkta uppdrag i laget så kräver även det engagemang. Det skall köras till matcher, säljas fika, gå på föräldramöten etc, men eftersom många hjälps åt så blir det inte så betungande.

Västerås SK jobbar med en långsiktig planering för spelarna. Kortsiktiga resultatmål skapar en stressad verksamhet som många gånger leder till att spelare tröttnar. Som förälder hjälper du ditt barn genom att uppmuntra, stötta och att alltid göra sitt bästa i alla lägen.

### *Som förälder i Västerås SK*

- *Inspirerar och uppmuntrar du alla i laget i med och motgång – tröstar när det behövs.*
- *Accepterar du rollfördelning – ledare coachar och föräldrar hejar*
- *Förstår och ser du föreningens långsiktiga mål med verksamheten*
- *Låter du ditt barn ta ansvar för sina förberedelser till träning och match*
- *Ser och uppmuntrar du goda prestationer före resultat*
- *Berömmar och uppskattar du även motståndarnas prestationer*
- *Deltar du i att skapa förutsättningar för en bra verksamhet*
- *Tar du del i klubbens verksamhetsmodell*
- *Tar du upp eventuella frågor kring verksamhet med berörd ledare – efter träning eller match alternativt direkt med ansvarig person i klubben.*



## 2. Verksamhetsidé

Västerås SK Fotbollsförenings uppdrag är att bedriva barn- och ungdomsfotboll så att den utvecklar dem såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Västerås SK vill utveckla spelarna till ansvarskännande människor, vilka respekterar regler och normer såväl på som utanför fotbollsplanen.

Västerås SK skall erbjuda en kvalitativt bra och genomtänkt fotbollsutbildning som är tillgänglig för alla, i mån av plats. Fotbollsutbildningen ska främja individuella färdigheter och lagspel där individens utveckling står i centrum, vilket innebär att lagets resultat är underordnat individens utveckling.

Västerås SK är har som ambition att spela i Allsvenskan inom en snar framtid. Där har ungdomsfotbollen som uppgift att via juniorverksamheten ge spelare bästa möjliga förutsättningar att ta en plats i representationslaget och så småningom i de Svenska fotbollslandslagen. Dessa målsättningar ställer stora krav på förening och ledare. Verksamheten formas därav efter ungdomarnas olika förutsättningar.

### Övergripande målsättning för verksamheten:

- *Varje år skall ungdomsfotbollen utbilda och utveckla spelare till permanent träning med A-lagstruppen och andra seniorlag i Västerås.*
- *Västerås SK ska samarbeta med minst två andra föreningar i form av spelar och tränarutbyten samt utbildning.*
- *Västerås SK fotboll vill öka klubbkänslan bland våra spelare och ledare genom ett aktivt arbete med föreningens värdegrund. Samtliga aktiva spelare skall varje år följa A-laget under minst en seriematch.*

### Målsättningar 6-14 år:

- Att varje år ha 60 deltagare i "fotbollsleki".
- Att 75% av deltagarna fortsätter spela fotboll i VSK nästkommande år.
- Att så nära 100% som möjligt av spelarna upp till 14 år fortsätter spela fotboll i VSK nästkommande verksamhetsår. Uppföljning av antal spelare varje år, samt dokumentera anledningar till att spelare slutar.
- Att samtliga lag 12-14 år har en träningsnärvaro över 80%.
- Att minst en tränare per träningsgrupp i åldersgrupperna P/F 6–12 år skall ha genomgått SvFF:s tränarutbildning C.
- Att minst en tränare per träningsgrupp i åldersgrupperna P 12–14 år skall ha genomgått SvFF:s tränarutbildning B Ungdom.



## 2.1 Verksamhetsmodell

Senior				
A-lag	Lagträning	Lagträning	Lagträning	Lagträning
U-21				

Elitförberedande				
19	Lagträning	Lagträning	Lagträning	Lagträning
17	Lagträning	Lagträning	Lagträning	Lagträning
16	Lagträning	Lagträning	Lagträning	Lagträning
15	Lagträning	Lagträning	Lagträning	Lagträning
Förberedande verksamhet				
14-13			CAMPER	
12	PLUS+	PLUS+	CAMPER	
11	PLUS+	PLUS+	CAMPER	
10	PLUS+	PLUS+	CAMPER	

Ungdomslag				
14	Lagträning	Lagträning	Lagträning	M5
13	Lagträning	Lagträning	Lagträning	M5
12	Lagträning	Lagträning	Lagträning	
11	Lagträning	Lagträning	Lagträning	
10	Lagträning	Lagträning	Lagträning	
9	Lagträning	Lagträning		
8	Lagträning	Lagträning		



### 3. Detta vill vi att du hjälper till med som förälder

#### **Föräldramöten/utbildningar**

I Västerås SK skall ledarna minst ha två föräldramöten, ett på våren och ett på hösten. Det är viktigt att ni som föräldrar deltar på dessa då ledarna tar upp saker som berör era barn och ungdomar. Här kommer ni även att få information om eventuella cuper, serier och en planering för hur dom har upplevt den gånga säsongen och hur nästa säsong kommer att se ut. Ledarna kan också få i uppgift att förmedla information som kommer ifrån klubben dvs kansliet/styrelsen. Föreningen ordnar ibland utbildningar som är riktade till föräldrar, exempel på detta kan vara föreningens värdegrund, utbildningsplan etc.

#### ***Fikaförsäljning vid lagets matcher***

Att göra en "fikalista" och sälja fika vid barnens hemmamatcher brukar vara både uppskattat av publik, föräldrar och även barnen. Detta gör man enklast genom att någon förälder eller ledare gör ordning en lista på vem eller vilka som ansvarar för att baka, koka kaffe, blandar saft etc. Dessa personer ansvarar också för försäljningen vid den utsatta matchen. Här har laget också en möjlighet att tjäna pengar till en eventuell lagkassa.



## 4. Minneslista för föräldrar

### Utrustning:

- Fotbollsskor
- Benskydd
- Kläder efter väder (Matchkläder till match)
- Vattenflaska
- Dusch (Handduk, tvål etc)
- Mediciner

### Skola:

- Läxor

### Vett och etikett:

- Tider
- "Hej" och "Hej då"
- Hjälpa till om det behövs
- Positiv attityd
- Meddela frånvaro i god tid

### Övrigt:

- Transporter (Träningar/matcher)
- Mat
- Sömn



## 5. Avgifter

För att spela i Västerås SK så måste man vara medlem i klubben. Som spelare så skall man även betala en träningsavgift till klubben. Medlemsavgiften fastslås av styrelsen inför varje kalenderår.

### Medlemsavgift:

6-14 år 300 kr

15 år – Vuxen 500 kr

### Träningsavgift:

Fotbollslekis 100 kr

6 år 300 kr

7-9 år 800 kr

10-12 år 1000 kr

13-14 år 1300 kr

### Elitförberedande:

4 000 kr

Betalas halvårsvis (2 000 kr i februari / 2 000 kr i juni)

### Futsal

400 kr/spelare (Samtliga lag anmäler vilka spelare som skall delta senast i november)

Om en spelare fortfarande har en obetald faktura efter utskick och påminnelse från kansliet så skall kassör/lagledare hjälpa till med att påminna spelare och/eller målsman.





## 6. Match

Målsättningen är att skapa en trygg och kreativ miljö för våra spelare där var och en får utvecklas utifrån sin nivå och ambition. Matchen är en del av utbildningen och skall ses som ett ytterligare viktigt utbildningstillfälle där vi får ett kvitto på att träningsverksamheten bedrivs enligt med klubbens spelidé. Spelarna har här möjlighet att praktisera det man har tränat på under träningsveckan.

Endast ett fåtal avbytare tas därför normalt med till varje match.

Samtliga tillgängliga spelare i truppen kallas och får speltid. Hög frånvaro kan naturligtvis leda till att spelaren inte anses som tillgänglig för match och bör ges begränsad speltid.



## 6.1 Före match (Ledare)

**Kalla:** Skriftlig kallelse till match, tid för samling och matchstart.

**Samlingsplats:** Vid bortamatch, en plats som alla känner till.

**Planen:** Ta reda på vad planen ligger om du är osäker.

**Pricka av:** Pricka av spelarna som skall vara med, om någon inte finns på plats vid bestämd tidpunkt så försök kontakta och hör om någonting har hänt

**Säker bilfärd:** Håll hastighetsbegränsningar och se till att alla åker lagligt.

**Material:** Se till att nödvändigt material finns med (exempelvis medicinväska, rätt tröj färger, västar och ev bollar).

**Hälsa:** Ta några minuter och prata och hälsa på motståndarnas ledare och domare.

**”Give me five”:** Se till att spelarna hälsar på varandra



## 6.2 Under match (ledare)

**Bänkansvarig:** Ta hand om avbytare, byten och uppmuntrar spelarna som blir utbytta.

**Skadehantering:** Vem tar hand om en spelare som skadar sig?

**Vätska:** Se till att det finns vätska till spelarna.

**Tidtagning:** Ha kontroll på byten och matchtiden.

**Förbered paus:** Var samlas laget i paus?

**Matchfakta:** Notera viktiga händelser från matchen.



### 6.3 Efter match (ledare)

**Tacka motståndarna och domarna för en god match!**

**Ordning:** Se till att spelarna håller ordning i omklädningsrummet, alla städar på den platsen som man har använt (ex tejp och skräp kastas i soptunnor)

**Dusch:** Alla skall duscha (när det finns möjlighet).

**”Hej då”:** Lär spelarna säga ”hej då” när det går.

**Kalla:** Tala om för spelarna när ni ses nästa gång

**Kvarglömt:** Den som går sist från omklädningsrummet kollar om det eventuellt finns något som är kvarglömt.

**Transport:** Se till att alla spelarna kommer hem vid bortamatch.



## 7. Träning

Träningen skall vara en höjdpunkt på veckan för barn och ungdomar. Vi har som utgångspunkt att barnen ska ha roligt och utvecklas.

I Västerås SK jobbar vi med att stimulera barn där dom befinner sig just nu och arbeta med "spelaren i centrum". Träningen skall följa Västerås SK utbildningsplan.

### **För att underlätta detta:**

- Rätt tid (hellre 10 minuter tidig än 1 minut sen)
- Rätt utrustning (skor, benskydd, vattenflaska)
- Rätt inställning (följer lagets och föreningens regler)
- Meddela frånvaro (sjukdom, semester, etc)

Vi ser gärna att ni som förälder finns med vid träningar i början av spelarnas fotbollsspelande (6-7 år). Här kan ni vara ett bra stöd åt både ledarna och en trygghet för barnen.



## 8. Samsyn

Västerås SK följer Västmanlands fotbollsförbunds riktlinjer gällande "Samsyn". Detta innebär att barn och ungdomar skall ha möjlighet att hålla på med andra idrotter utan att vi skall ställa krav på närvaro under i detta fall vinter säsongen.

### **Säsongsuppdelning:**

Fotboll - april till september  
Bandy – november till mars  
Innebandy - oktober till mars  
Ishockey - oktober till mars

### **Mer information:**

[www.vff.se](http://www.vff.se)



## 9. Kontakt

Vi tycker att det är viktigt att ni som föräldrar har en bra dialog och kommunikation med våra ledare. Det är dock viktigt att välja sina tillfällen att eventuellt lyfta frågor eller synpunkter. Här ser vi gärna att detta inte sker inför barnen.

### **Frågor om föreningens verksamhet?**

*Akademichef 13-19 år*

Herman Ottosson, herman.ottosson@vasterassk.se

*Blockansvarig 10-12 år*

Markus Lindberg, markus.lindberg@vasterassk.se

*Blockansvarig 5-9 år*

Oscar Norrby, Oscar.Norrby@vasterassk.se

**För att få vägledning när du ska ställa fråga har VSK skapat en ansvarsmatris så att du kan ställa rätt fråga till rätt person. Matrisen finns på nästa sida.**