

Föräldramöte

2022-04-13



Program

- ⚽ Hertzöga BK
- ⚽ Barn- och ungdomspolicy
- ⚽ Handlingsplan mot mobbing, diskriminering och kränkande särbehandling
- ⚽ Spelarutbildningsplan
- ⚽ Fjolårssäsongen
- ⚽ Säsongen 2022
- ⚽ Tränings- och matchrutiner
- ⚽ Arbetsuppgifter, ekonomi, kläder, kontaktuppgifter m.m.
- ⚽ Vad händer på Ilanda IP
- ⚽ Vara förälder
- ⚽ Övrigt





Förra säsongen

- ⚽ Vad var bra?
- ⚽ Vad kan bli bättre?
- ⚽ Hur kan det bli bättre?



Säsongen 2022



⚽ Träning

Maj – September	2 tillfällen per vecka varav ett på helgen. Poolspel räknas som ett tillfälle. (Klassfotboll på tisdagar) Forts. värdegrundsarbete?
Juni 20:e-23:e	Landslagets fotbollsskola.
Sommaruppehåll	Ej bestämt.

⚽ Tävling

Poolspel: Fyra st 5-mannalag anmälda till poolspel
Cuper/arrangemang: "Genrepet" i september (7-manna)
Futsal i vinter? Ej aktuellt för 9-åringar

⚽ Trivsel

Grillkväll på Ilanda?
Annat?



Hertzöga BK strävar efter att:



Alla upplever tiden i
Hertzöga BK som en
höjdpunkt i livet

Spelare och ledare
utvecklas i sina roller
och som individer

Ilanda IP
en mötesplats för alla

Hertzöga BK syns
och gör skillnad
i samhället

I HBK:are finns

Hjärta och mod

I träning & match finns

Boll och glädje

I föreningen finns

Kamratskap och engagemang



Hertzöga BKs Barn- och ungdomspolicy



Innehåller information om bl.a.

- ⚽ Hertzöga ungdomsfotbolls inriktning, värdegrund
- ⚽ Sociala- och fotbollsmässiga mål
- ⚽ Träningsgruppen
- ⚽ Andra idrotter
- ⚽ Läger och cuper
- ⚽ Domarpolicy
- ⚽ Föräldramall





Trygg förening

- Alla föreningar och organisationer som får stöd från Karlstads kommun ska skriftligt redovisa minst ett konkret exempel på hur föreningen aktivt motverkar kränkning och diskriminering.
- Omcertifiering 2022
- Alla ledare går Folkhälsomyndighetens utbildning "Ledare som lyssnar"



Handlingsplan för trivsel och öppenhet



Vi tar avstånd från våld, mobbing, rasism, droger och doping.

⚽ Vi respekterar alla oavsett kön, hudfärg, religion, kultur, eller sexuell läggning.

⚽ Verksamheten bedrivs alltid utifrån en sund ekonomi.

⚽ Verksamheten engagerar människor till delaktighet.

⚽ Verksamheten präglas av Fair Play i alla situationer.



Handlingsplan för trivsel och öppenhet



- Alla ledare, aktiva, anställda och föräldrar ska känna till Hertzogas värdegrund samt aktivt arbeta med detta och agera utifrån den.
- Alla ledare och aktiva skall veta vad mobbing, kränkning, diskriminering och jämställdhet är samt vara en schysst kompis.

Ledare

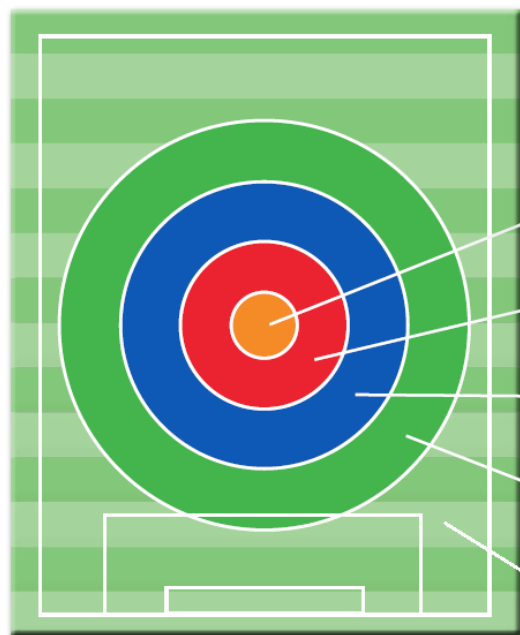
- Alla ledare ska veta vad mobbing, kränkning, diskriminering och jämställdhet är.
- Alla ledare ska vara väl införstådda i vad handlingsplanen innebär.
- Alla ledare förväntas agera utifrån handlingsplanen.

Föräldrar

- Samtliga anställda, samt föräldrar till aktiva barn och ungdomar är väl införstådda med vad handlingsplanen innebär och förväntas agera utifrån den.



Hertzöga BKs Spelarutbildningsplan



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Laget

Kollektivt spel för att vinna

NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 år

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 år

NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12-15 år

NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15-19 år

NIVÅ 5

TRÄNA FÖR ATT VINNA A-laget



Riktlinjer - NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 år



Spelaren
Individuellt spel

Utmärkande för barn i nivån

Grovmotoriska rörelser är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga, sparka	Svårt att lyssna på längre instruktioner
Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad, t.ex. öga-fot kordination	Kan oftast bara fokusera på en sak
Stor fantasi	Har svårt att uppfatta händelser på längre avstånd
Liten förståelse för lagaktiviteter	Rutiner är trygghet
Egocentrisk, vill vara i centrum	Behöver positiv feedback

Tränarstil för nivån

Positiv feedback och uppmuntran	Använd frågeteknik
Ge utrymme för barnens fantasi	Uppmärksamhet till alla
Få och tydliga anvisningar	Uppmuntra till fotboll på fritiden

Träningen karaktäriseras av

Korta samlingar	Få spelare per grupp/tränare (< 10) - stationsträning
Mycket spelträning	Hög aktivitet och många bollkontakter
Variation	Korta arbetsperioder
Enkla övningar	Lekfullhet
Små ytor	Varva med sociala övn med lekfulla tävlingsinslag

Tränings- & matchintensitet

- 7 år 1-2 trän/v i maj-september	8-9 år 1-2 trän/v i mars-april, 2 trän/v i maj-september
Målvaktsträning 2-3 ggr för alla	Målvaktsträning 2-3 ggr för alla
Föräldramedverkansträning första & ytterligare 1-2 g	Föräldramedverkansträning första & ytterligare 1-2 g
2-3 matcher per spelare	10-15 matcher per spelare
	1 lägerdag på llanda, Genrepet för 9-åringar

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar	"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle
Jämna matcher	Låt spelarna lösa matchsituationer
Mycket speltid, få avbytare	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Lika speltid för alla	Fair Play
	5-manna, bollstorlek 3, 2 x 20 min



Hertzöga BKs Spelar- utbildningsplan



Färdigheter - NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 år



Spelaren
Individuellt spel



PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning - utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- explosiv styrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning – kort	- bålstabilitet
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning – lång	- knäkontroll
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning	- uthållighet
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	- aerob
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- anaerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarssida	- snabbhet (i olika riktningar)
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	- reaktion
Självreglering	Kontring	Tackling	- frekvens
	Defensiv omställning	Pressa	- acceleration
	Direkt återerövring	Markera	- rörlighet
	Indirekt återerövring	Täcka	- dynamisk
	Överflyttning – centrering	Fånga bollen	Koordination
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	- rytmen
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rumsorientering
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- öga-hand, öga-fot-koordination
		Boxa bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Upphopp och fånga bollen	- hoppa och landa
		Förflytta sig	- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Hertzsöga BKs Spelar- utbildningsplan





Spelfilosofi

- ⚽ Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel
- ⚽ Vi spelar bollen till varandra
- ⚽ Vi tar tillbaka bollen
- ⚽ Vi utmanar eller avslutar när det finns möjlighet



Färdigheter



⚽ Psykologi

- Göra sitt bästa
- Jämföra med sig själv
- Tillhörighet i gruppen
- Känsla av att kunna påverka

⚽ Spelare

- Driva – vända
- Utmana, finta, dribbla
- Fånga bollen - kasta sig, skjuta ut bollen på volley

⚽ Fysiologi

- Snabbhet i olika riktningar
- Rörlighet
- Koordination
- Hoppa – landa
- Springa – bromsa
- Kasta – fånga
- Rulla, åla, krypa
- Perception



Fysisk hälsa → Psykisk hälsa



Spontanidrott går ned. De som är med i föreningar tränar i föreningar.

HBK uppmuntrar till flera idrotter.

Deltagandet sjunker från 10-11år.





Ledare

Ledare fotboll

Linus Sandberg

Lars Karlsson

Erika Falk

Kjell Granö

Olle Wennberg

Christoffer Sterner

Kristian Andersson

Joachim Falk

Utbildningar/intyg

- Flera har c-diplom
- Samtliga lämnar utdrag ur brottsregistret till HBK
- Samtliga går FHMN:s utbildning "Ledare som lyssnar" (psykisk hälsa)
- Tre är ledare för äldre barn i HBK
- Fem är även ledare i innebandy
- En är även ledare i hockey





Träning

Rutiner

- ⚽ Ombytt och klar senast 5 min innan träningen startar
- ⚽ Benskydd och vattenflaska
- ⚽ Alla träningar startar och avslutas med en kort samling
- ⚽ Alla tider finns i Sportadmin – men ingen föranmälan krävs

Träningen karaktäriseras av

- ⚽ Ha roligt
- ⚽ Hög aktivitet och många bollkontakter
- ⚽ Små ytor
- ⚽ Korta samlingar och arbetsperioder
- ⚽ Lekfulla tävlingsinslag
- ⚽ Mycket spelträning (minst 50%)





Match

- ⚽ 5-manna, 2 x 15 min
- ⚽ Strävar efter max 9 barn per match (därav 4 lag anmälda)
- ⚽ Kallelser och anmälan sker via Sportadmin
- ⚽ Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- ⚽ Spelar som vi tränar – matchen är ett lärtillfälle
- ⚽ Resor – samåkning genom Sportadmin





Ekonomi

⚽ Kostnader per spelare under 2022

- Upp till 14 år: Medlemsavgift 150:-
- 15 år och uppåt: Medlemsavgift 250:-
- Familjemedlemskap: 350:-
- Träningsavgift fotboll, 9år: 800:-

⚽ Kläder

- Träningskläder är frivilligt och beställs individuellt (länk finns på lagsidan)
- Gröna strumpor, svarta shorts, grön tröja
- Träningsoverall (frivilligt) – minst 5st
- Matchställ från HBK

⚽ Lagets ekonomi

- Lagkassa 2022-01-01: 0kr
- Sponsring
- Försäljning och annat
- Genrepet



Laget



Föräldrar

HBK P13

Aktiva

Ledare





Arbetsuppgifter

Laget

- ⚽ Lagansvarig
- ⚽ Ledare/tränare fotboll
- ⚽ Föräldradeltagande fotboll
- ⚽ Domarvärd, poolspel
- ⚽ Kläder
- ⚽ Ekonomi/sponsring
- ⚽ Lagsidan
- ⚽ Administration föräldragrupp
- ⚽ Genrepet
- ⚽ **Lag-aktivitet?**

Föreningen

- ⚽ Boll-kalle (nytt upplägg 2022)
- ⚽ Städveckor
- ⚽ Kiosken - september
- ⚽ Ilandadagen 23 april
- ⚽ Deltagare marknadsgruppen





Roller

Ledare fotboll

Linus Sandberg

Lars Karlsson

Erika Falk

Kjell Granö

Olle Wennberg

Christoffer Sterner

Kristian Andersson

Joachim Falk

Föräldragrupp

Johan Larsson

Magnus Ellinge

Katrine Fejes Ellinge

Sofia Sandberg

Jannie Renberg

Andreas Nordin

Sofia Karlsson

Therese Fredriksen

Arrangemangs- ansvarig

Vakant (Projektleder
Genrepet)

Informations- ansvarig

Johan Larsson

Lagansvarig

Lars Karlsson

Ekonomiansvarig

Linus Sandberg

Marknadsgrupp

Niklas Gunnarsson





Genrepet



Hur ska vi vara som föräldrar?



Diskutera 2 & 2 hur vi ska vara mot

- ⚽ mitt eget barn
- ⚽ andra barn/spelare i laget
- ⚽ ledarna
- ⚽ domaren
- ⚽ gästandelags spelare, ledare och publik



Om barnen själva fick bestämma så skulle deras önskemål se ut så här



- ✓ Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- ✓ 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.
- ✓ Beröm mig när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.
- ✓ Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.



Om barnen själva fick bestämma så skulle deras önskemål se ut så här



- ✓ Om du hjälper mig och andra att ha roligt, kanske jag vill fortsätta träna till ett VM ändå...
- ✓ Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- ✓ 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. Inklusive mig.
- ✓ 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.
- ✓ 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.
- ✓ 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.



Så här säger Hertzögas ungdomspolicy?



"Hertzöga BK:s verksamhet består till stor del av föräldraengagemang. Det är viktigt att föräldrarna tar del av information eftersom det krävs ett nära samarbete mellan ledare och föräldrar för att ett bra resultat ska kunna uppnås.

Föräldrar bör vara medvetna om att spelarnas förhållande till stor del skapas av deras inflytande och påverkan."



Så här säger Hertzögas ungdomspolicy?



Allmänt:

- Föräldrar skall delta på lagets föräldramöten.

Träning:

Föräldrarna

- skall se till att deras barn kommer i tid till träning och match, samt att deras barn har rätt utrustning med sig.
- ansvarar för att deras barn inte tränar vid sjukdom
- håller sig på lämpligt avstånd från träningen och match så att inte barnets uppmärksamhet dras från tränarna. Vid skada på match eller träning, så är det i första hand ledarens uppgift att ombesörja detta.
- förväntas stötta sitt barn i träningen på ett balanserat sätt, utan att pressa barnet till något barnet inte vill.
- bör finnas för spelarna vid behov.
- bör inte ändra beteende gentemot någon i verksamheten oavsett resultat.
- bör uppmuntra barnet till träning och ha en långsiktig målsättning med denna.



Så här säger Hertzögas ungdomspolicy?



Match:

Föräldrarna:

- skall uppehålla sig utanför omklädningsrum och på motsatt sida av lagets avbytarbänkar.
- skall uppmuntra inte bara sitt eget barn, utan alla barn i en match, både vid med- och motgång. Vi hejar på alla – och vi kommenterar inte andra!
- skall påverka laget med **hejarop**, övrig kommunikation överläts till ledarna.
- skall se domaren som en vägledare och domarens beslut skall inte kritiseras. Domarna är också barn och ska behandlas som sådana!
- skall hjälpa ledarna om ledarna ber om hjälp.
- skall vara goda förebilder för spelarna och alltid agera på ett sportsligt sätt gentemot båda lagen i en match.
- skall ha fokus på prestation och inte resultat.

Utveckling:

- Föräldrarna skall ta del av ledarnas och Hertzögas information.
- Fotbollsverksamheten i Hertzöga BK skall vara rolig, för både barn och föräldrar



Så här säger Hertzögas ungdomspolicy?



Det är inte lätt att vara idrottsförälder –
men ni är oerhört betydelsefulla för barnen och föreningen



Klädbeställning 2022



- ⚽ Möjlighet att köpa träningskläder via Stadium Team Sales
- ⚽ Träningsoverall görs i grupp om minst 5st
- ⚽ Se separat mailutskick för mer info

Träningskit (t-shirt, shorts, strumpor): 388 kr

Tryckta initialer: 40 kr/plagg



Teampris
ADIDAS
Core18 Jsy Y
219,- 179,-



Teampris
ADIDAS
Parma 16 Sho Y
189,- 139,-



Teampris
ADIDAS
Milano16 Sock
89,90 69,90



Teampris
ADIDAS
Tiro 21 Trg Pnt Jr
399,- 319,-



Teampris
ADIDAS
Mt19 Trk Jkt Y
549,- 449,-





Kalender 2022

⚽ Mars	Årsmöte
⚽ 10 Mars	Kickoff ungdomsledare 5- och 7-manna
⚽ April/maj	C-diplomsutbildning Fotboll
⚽ April/maj	Uppdatering av spelarutbildningsplanen
⚽ 23 April	Ilandadagen
⚽ 23 April	Landskampen (ej P13)
⚽ Juni	Vårutvärdering Fotboll
⚽ 6 juni	HBK-dagen
⚽ Juni	Landslagets fotbollsskola
⚽ Juni/Sept	Ledaruppföljning 2-3 möten
⚽ (16-19 juni)	Mästarcupen Dam och F08
⚽ (3 juli)	11-åringarnas cup (F11 och P11)
⚽ 6-7 Aug	10-åringarnas cup (F 12 och P12)
⚽ September	Genrepet (F13 och P13 tillsammans)
⚽ 3/9	HBK-Golfen
⚽ Oktober	Ledaravslutning
⚽ 31/12	Nyårspromenaden





Anläggningen

- 23/4 Ilandadagen – fixardagen
- Målning av damstugan
- Renovering herrarnas omklädning – ny vent.

Verksamhet

- Genomföra omcertifiering av "Trygg förening"
- Föreningscertifiering VFF nivå 3
- 60/40 – Fler kvinnliga ledare. Öka med 10 per år till 2024
- Genomföra nätverksträff för kvinnliga ledare.
- Få in fler yngre ledare – under 25.
- Introduktion av ny spelarutbildningsplan (ungdom)
- Ny boll-Kalle/Lisa-plan för att engagera föräldrar. (ungdom)
- Öka samverkan med skolan (ungdom)



Sportadmin



⚽ Medlemsappen



SportAdmin
MedlemsApp

Sportadmin i Skandinavien AB

Avinstallera

Öppna



- ⚽ Mejlutskick från "HBK P13"
- ⚽ Kallelser till matcher
- ⚽ Samåkningsfunktionen
- ⚽ Kontaktuppgifter



Hemsidan



- Uppdatera kontaktuppgifter
- Hertzogabk.se/dokument
 - Lathund till hemsidan för medlemmar och målsmän
 - Barn och ungdomspolicyn
 - Spelarutbildning
 - Rutiner för kiosken och städning
- Lagsidan!
 - Dokument
 - Info från matcher

