Policy för Fotbollsverksamhet i Råtorp Idrottsklubb

Justerare

Justerad av	Datum	Justerad av	Datum

Ändringshistorik

Revision	Datum	Ändrad Av	Ändringsbeskrivning
8	260423	Jenny Larsson	Uppdatering av dokument från 2018. I grova drag: • Tillägg av text om breddförening under kapitel 1.1 • Tillägg av kapitel 2.2 • Omarbetning av kapitel 2.3 • Tillägg av text under kapitel 3 • Omarbetning av kapitel 5.1

Innehållsförteckning

1 Introduktion 4
1.1 Vision 4
1.2 Ledstjärnor – Fair play 5
2 Tränare/ledare 5
2.1 Ledstjärnor 5
2.2 Träningsnärvaro 6
2.3 Utbildning 7
3 Föräldrar 7
3.1 Ledstjärnor 8
4 Ledstjärnor – Spelare 8
5 Hur vi bedriver Fotbollsverksamhet 9
5.1 Fotbollsverksamhet i olika åldrar 10

1 Introduktion

Denna policy är tänkt som ett stöd för alla som deltar i klubbens verksamhet. Vid tveksamheter bör ledare, spelare, föräldrar och övriga funktionärer ta kontakt med styrelsen för förtydligande. Policyn skall fungera som ett levande dokument som våra medlemmar har kunskap om. Policyn kommer att revideras vid behov och skall finnas tillgänglig på vår hemsida samt på Råtorpsgården

Om klubbens policy inte passar en enskild medlem bör denne söka sig bort från klubben. Om en medlem avsiktligt och/alternativt upprepat bryter mot etik och moral som den definieras i klubbens policy, ska klubben i första hand försöka rätta till missförhållandet och i andra hand be medlemmen lämna klubben.

1.1 Vision

Vi ska vara det naturliga valet för killar och tjejer i Råtorp med omnejd, som vill spela fotboll och samtidigt utveckla sina fotbollskunskaper.

Råtorps IK är en breddförening. Detta innebär i huvudsak att:

- Alla är välkomna (förutsatt att man inte skadar föreningen på något sätt som förtydligas i stadgarna)
- Hälsa, trivsel och social gemenskap ska prioriteras framför resultat
- Alla, spelare och ledare, ska få chansen att utvecklas. Råtorps IK ska förespråka tränarutbildningar för alla ledare, vilket i sin tur möjliggör för spelarna att få en gedigen fotbollsutbildning
- Alla barn ska få chansen att spela fotbollsmatcher och få ungefär lika mycket speltid. Inget barn ska bänkas! Vid en viss ålder (se kapitel 2.2) ska dock krav gällande träningsnärvaro ställas på spelarna för att de ska få mer eller mindre speltid
- ”Så många som möjligt, så länge som möjligt”; föreningen ska sträva efter att behålla spelare så långt upp i åldrarna det bara går

Råtorps IK är inte en elitförening. Toppning och elitsatsning är inget som ska förekomma i föreningens barn- och ungdomslag. Seniorlagen ska sträva efter att vinna fotbollsmatcher samtidigt som man ska ha roligt och spela på en, för föreningen, rimlig nivå i seriesystemet.

Toppning och elitsatsning är dock inte synonymt med nivåindelning, vilket man i seriespel börjar med i 9v9 (delvis sista året i 7v7). Nivåindelning används i seriespel för att främja jämna fotbollsmatcher.

1.2 Ledstjärnor – Fair play

- Vi tar avstånd från, våld, mobbing, rasism, droger och doping
- Vi respekterar alla oavsett kön, hudfärg, religion, kultur och sexualitet
- Vi följer fotbollens regler!
- Vi respekterar domarens beslut!
- Vi uppmuntrar till juste spel!
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- Vi tackar motståndare och domare efter matchen!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför plan!

2 Tränare/ledare

2.1 Ledstjärnor

- Kom först och gå sist – en träning ska exempelvis starta på utsatt tid
- Sätt individen i centrum – varje spelare ska få utveckling utifrån sin nivå
- Teknik före taktik och kondition
- Utbildning före resultat
- Se hela människan och inte bara fotbollsspelaren
- Skapa positivt klimat, vi kommer längre med glädje och positiv feedback
- Öppenhet i förhållande till spelare och kollegor, ser du ett problem eller en möjlighet ansvarar du för att göra något med den
- Du ansvarar för din grupp men tar också ansvar för helheten, dvs andra RIK-lag, anläggningen och föreningen
- Fokusera på lagets sätt att agera inte domarens
- Fokusera på egna lagets spelsätt inte motståndarnas
- Du löser inte problemen med samma tankar som skapade dem, våga tänk i nya banor och ta även hjälp av kollegor i föreningen
- Du ska verka för att främja samarbete med andra lag i föreningen
- Utveckla spelarnas spetskompetens d.v.s. låt spelarna bli ännu bättre på det som de är riktigt bra på

- Individualisera inom ramen för kollektivet d.v.s. behandla alla efter samma regler men på olika sätt
- Låt varje överraskning bli en positiv erfarenhet

Du är ansvarig för att skapa den bild vi vill att andra skall ha av Råtorps IK, genom uppträdandet både på och utanför planen!

2.2 Träningsnärvaro

Det ska vara roligt att träna fotboll. Roliga, utmanande och givande träningar lockar spelare att komma. Om en spelare har låg träningsnärvaro ska man som tränare försöka förstå varför.

- Fokusera inte på för korta eller för långa perioder när det gäller träningsnärvaro. Dela upp närvaron på 3–4 veckor snarare än en vecka eller en hel säsong, och utifrån detta perspektiv försök utröna trender i spelarnas närvaro
- Kommunicera med spelaren för att få fram orsak till frånvaro (Sjukdom? Skada? Skolarbete? Svårt att ta sig till träningen? Brist på motivation?)
- Skadade spelare ska uppmanas att komma på träningarna och antingen träna rehabilitering vid sidan av den ordinarie fotbollsträningen (för att på så sätt fortsätta känna sig som en del av laget), eller delta i vissa moment av ordinarie fotbollsträning (så länge detta inte påverkar spelaren negativt). Till exempel, en spelare med en knäskada kanske har fått godkänt av fysioterapeut att vara med på passningsövningar
- En spelare som precis kommit tillbaka från skada behöver tid att träna fotboll innan de är redo att delta i match
- Slit inte ut spelarna. Säkerställ att de har tillräckligt med tid för återhämtning. Har man match på söndagen och träning på måndagen kanske måndagsträningen bör fokusera på återhämtning, det vill säga en lite lugnare träning med fokus på lek och teknik. Om spelare deltar i fler idrotter eller deltar i rotationsträning bör man säkerställa en bra balans, det kanske är ok om de bara deltar i två av tre av lagets fotbollsträningar?
- När laget börjar spela 9v9 är det dags att ställa krav på träningsnärvaro. Kommunicera detta med spelarna, ta fram gemensamma mål för träningsnärvaro och kom överens tillsammans med laget om:
    - Vad är definitionen av giltig frånvaro? Exempelvis skada, sjukdom, skolarbete, kalas?
    - Vilken träningsnärvaro gäller för att få spela match? En av tre träningar? Två av tre träningar?

- Hur kan vi påminna oss själva om dessa överenskommelser under säsongen på ett bra sätt?

2.3 Utbildning

Råtorps IK:s ambition är att våra ledare, minst en per lag men helst fler, ska vara utbildade enligt den spelform deras lag deltar i. Det går ej att nog betona vikten av utbildning. Utbildning är det främsta verktyget att säkerställa att föreningens barn och ungdomar får tillgång till kunniga och pedagogiska tränare. På detta vis får barn och ungdomar störst chans att utvecklas som fotbollsspelare i Råtorps IK.

Föreningen skall aktivt poängtera vikten av utbildning för våra ledare och tränare. Föreningen skall med andra ord uppmuntra till utbildning, och kontrollera att minst en ledare/tränare per lag har genomgått utbildning som motsvarar den spelform ledarens/tränarens lag verkar i.

Ungdomsledaransvarig ska föra en lista över föreningens ledare och vilka utbildningar dessa har gått. Vid byte av spelform ska ungdomsledaransvarig uppmana ledare/tränare att gå nya utbildningar. Värmlands Fotbollsförbund har dessutom infört krav (2025) på att minst en ledare i varje barn- och ungdomslag måste ha gått spelformsutbildning, eller motsvarande tränarutbildning. Spelformsutbildningarna sker digitalt eller fysiskt, vilket kan arrangeras av föreningen vid behov.

Spelare som från 15-års ålder är intresserade av att delta i utbildning rekommenderas att meddela sitt intresse till styrelsen. Spelare på seniornivå som under sin aktiva karriär, eller efter att spelaren lagt av, är intresserade av att delta i utbildning erbjuds denna möjlighet för eventuellt fortsatt engagemang i föreningen. Detta ska ses som en stor möjlighet och föreningen bekostar kursdeltagandet.

3 Föräldrar

Föräldrar har ett ansvar eftersom deras barn är en del av en ideell förening. En ideell förening är inte att förväxla med en förskola, skola eller fritids. En ideell förening utan ideella krafter förvandlas snart till en förening där alla (styrelse, ledare, tränare) är anställda, vilket i sin tur innebär dramatiskt ökade kostnader för barnens deltagande. I slutändan leder detta till att idrott blir en klassfråga, där bara välbärgade familjer har råd med ett begränsat antal sporter. Detta vill föreningen förhindra till varje pris, vilket då innebär en del krav på föräldrar:

- Stå i kiosken minst en gång på våren och en gång på hösten (kiosk hör till publikens matchupplevelse och är en viktig inkomstkälla för föreningen)
- Skjutsa barn till och från matcher

- Ta en roll i laget eller i föreningen. Att stå i kiosken är det minsta man kan göra, och det finns flertalet roller i laget som måste fyllas. Man kan till exempel bli tränare eller lagledare, kioskansvarig eller domaransvarig eller ekonomiansvarig med mera. Kolla med lagets ledare vad som behövs! I föreningen kan man vara en del av styrelsen, valberedningen, någon av föreningens arbetsgrupper, etcetera. Ju fler som hjälps åt, desto mindre behöver alla göra!

3.1 Ledstjärnor

- Stötta och uppmuntra både ditt eget barn och de andra i laget
- Heja på det egna laget, inte bua på motståndarna
- Prata inte om andra utan med dem
- Var positiv
- Låt lagets ledare/tränare leda och instruera barnet under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet
- Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultat
- Frågor, kritik eller krav på förändring tas upp med ledare på annan tid än när laget har match eller träningar
- Se till att barnen kommer rätt utrustade och i tid till match och träning
- Uppmuntra ditt barn att duscha och byta om i omklädningsrummet vid träning och match.
- Alla som deltar i Råtorp ska betala medlemsavgift och deltagaravgift snarast efter utskick

Tänk på att även du representerar föreningen

4 Ledstjärnor – Spelare

- Att hålla tider vid träningar, matcher och samlingar, det vill säga vara klar på utsatt tid
- Meddela sig i god tid vid frånvaro, senast två timmar före träningsstart eller matchsamling eller vad som nu gjorts upp inom laget
- Visa 100 procent inställning till träning och match, det vill säga att alltid ge sitt yttersta
- Vara positiv i såväl med- som i motgång
- Samarbetsvillig

- Ta ansvar
- Visa varandra hänsyn och ömsesidig respekt
- Den viktigaste förutsättningen för att uppnå succé är att unna andra framgång
- Fairplay-anda på och utanför spelplanen
- Korrekt uppträdande mot medspelare, motståndare, ledare, domare och övriga matchfunktionärer
- Äta och sova rätt samt utnyttja vilodagarna i träningsplaneringen
- Rätt utrustning vid träning, förutom klädsel även benskydd och vattenflaska
- Öppenhet, det vill säga vilja att lära sig mera och att ta instruktion
- Alla som deltar i Råtorp ska betala medlemsavgift och deltagaravgift snarast efter utskick

Kom ihåg! Du själv är den viktigaste ingrediensen i läroprocessen.

5 Hur vi bedriver Fotbollsverksamhet

Råtorps IK vill bedriva sin fotbollsverksamhet så att den utvecklar människor på ett positivt sätt. Det gäller såväl fysiskt som psykiskt, socialt och kulturellt:

- Vi vill fostra spelarna till ansvarskännande människor som respekterar regler och normer; både på fotbollsplan och utanför den.
- Vi tar aktivt ställning mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning.
- Vi vill att alla spelare ska respektera Fairplay.
- Vi arbetar för att flickor och pojkar ska ha samma möjligheter till sitt idrottsutövande.
- Vi vill uppmuntra deltagande i andra idrotter för att främja motoriken. För de som enbart spelar fotboll kan samträning ske med andra åldersklasser, om det är brist på spelare vid till exempel vinteruppehåll. Vi vill dock poängtera att det är fotboll som är navet i vår verksamhet och det måste finnas en vilja hos våra medlemmar att vilja utveckla just fotbollskunskapen hos var och en.

Vårt mål med ungdomsverksamheten är att behålla ungdomarna i spel så länge som möjligt.

5.1 Fotbollsverksamhet i olika åldrar

5–7 år	**Bollkul (3v3)**	”Bollkul” är barnens första kontakt med fotboll. Fokus ska ligga på lek, helst med boll. Organiserat spel för 3v3 finns inte, men vill man spela match kan man kontakta andra föreningar. Vid match får alla spela och alla får spela lika mycket. Lag i olika åldrar (bortsett från nystartat Bollkul-lag) ska genomföra ett antal gemensamma träningar per säsong för att bygga en grund för samarbete. Under vintern ska alla träningar genomföras gemensamt.
8–9 år	**5v5**	Här följer vi principen ”alla spelar match och deltar lika mycket”. Spelarna får prova på att spela på olika platser i laget. Fokus är att få till en bra grupp med god gemenskap och kamratanda, och spelarna ska förstå att de inte bara tillhör ett lag utan att de är en del av en förening. Lag i olika åldrar ska genomföra ett antal gemensamma träningar per säsong för att bygga en grund för samarbete. Under vintern ska alla träningar genomföras gemensamt per spelform.
10–12 år	**7v7**	Här följer vi principen ”alla spelar match och deltar lika mycket”. Spelarna får prova på att spela på olika platser i laget. Lag i olika åldrar ska genomföra ett antal gemensamma träningar per säsong för att bygga en grund för samarbete. Under vintern ska alla träningar genomföras gemensamt per spelform. I 7v7 är det dags att bygga vidare på samarbetet mellan lag från olika årskullar. Rotationsträning införs (se Policy för Samarbete) för att de som är intresserade ska få möjlighet att utvecklas individuellt.

13–14 år **9v9**

Här följer vi principen ”alla som tränar spelar match”. Träningsflit avgör om vissa spelare får mer speltid än andra. Kommunicera detta till laget och låt spelarna vara med och sätta regler och ställa krav på varandra.

Spelarna har inte fasta positioner, men spelar på olika platser i laget med viss inriktning mot specialisering.

Lag i olika åldrar ska genomföra ett antal gemensamma träningar per säsong för att fördjupa samarbete. Under vintern ska alla träningar genomföras gemensamt per spelform.

I 9v9 fortsätter vi att bygga vidare på samarbetet mellan lag från olika årskullar. Vi fortsätter med rotationsträning (se Policy för Samarbete) för att de som är intresserade ska få möjlighet att utvecklas individuellt.

Viss nivåindelning kan förekomma eftersom det organiserade seriespelet baseras på nivåindelning. Försiktighet ska iakttas så att inte spelare låses fast i olika nivåer! Nivåindelning kan användas då och då som ett verktyg för individuell utveckling. Exempel: en spelare som ligger efter utvecklingsmässigt kan gynnas av att träna med spelare på samma nivå eftersom de har chans att ta större plats, chans till fler bolltouch osv. Viktigt att man som tränare sköter detta snyggt!

15–16 år **11v11**

Här följer vi principen ”alla som tränar spelar match” och målet är att finna sin position i laget. Spelarna får fortsatt chans att prova på att spela på olika platser i laget.

Träningsflit avgör om vissa spelare får mer speltid än andra. Kommunicera detta till laget och låt spelarna vara med och sätta regler och ställa krav på varandra.

I 11v11 fortsätter vi att bygga vidare på samarbetet mellan lag från olika årskullar. Vi fortsätter med rotationsträning (se Policy för Samarbete) för att de som är intresserade ska få möjlighet att utvecklas individuellt.

Viss nivåindelning kan förekomma eftersom det organiserade seriespelet baseras på nivåindelning. Försiktighet ska iakttas så att inte spelare låses fast i olika nivåer! Nivåindelning kan användas då och då som ett verktyg för individuell utveckling. Exempel: en spelare som ligger efter utvecklingsmässigt kan gynnas av att träna med spelare på samma nivå eftersom de har chans att ta större plats, chans till fler bolltouch osv. Viktigt att man som tränare sköter detta snyggt!

17–19 år **11v11 (juniorer)**

Här följer vi principen ”alla som tränar spelar match”. Man bör vara öppen för att spela på olika positioner, men överlag bör positioner vara ganska fasta.

Träningsflit och ansvar för laget avgör om vissa spelare får mer speltid än andra. Kommunicera detta till laget och låt spelarna vara med och sätta regler och ställa krav på varandra.

Samarbete är fortfarande en viktig del av organisationen. Yngre spelare ska få chansen att träna och spela med laget, och juniorerna ska få chansen att träna och spela med seniorlaget.

Nivåindelning kan förekomma eftersom det organiserade seriespelet baseras på nivåindelning. Försiktighet ska iakttas så att inte spelare låses fast i olika nivåer! Nivåindelning kan användas då och då som ett verktyg för individuell utveckling. Exempel: en spelare som ligger efter utvecklingsmässigt kan gynnas av att träna med spelare på samma nivå eftersom de har chans att ta större plats, chans till fler bolltouch osv. Viktigt att man som tränare sköter detta snyggt!