



**Blå Tråden
Ledarhandbok för
IFK Västerås**

**IFK Västerås
2017-08-08
Version: 1.2**

Innehåll:

1	INTRODUKTION	3
1.1	VERSIONSHANTERING	3
2	VÄRDEGRUND.....	4
3	VISION OCH MÅL	4
3.1	KLUBBENS VISION:.....	4
3.2	KLUBBENS MÅL:	4
3.3	LEDORD	5
3.4	ALLMÄNNA MÅL.....	5
3.5	KRITISKA FRAMGÅNGSFAKTORER	5
4	ALLMÄNT OM LAGEN	6
4.1	LAGKASSA	6
4.2	SPONSRING/TRYCK.....	6
4.3	EGNA KOSTNADER	6
4.4	LEDARE.....	6
4.5	FÖRÄLDRAMÖTEN.....	8
4.6	LEDARMÖTEN	8
4.7	WEBBPLATS.....	8
5	NÄRVARORAPPORTERING	8
6	MEDLEMSREGISTRERING	9
5.1	UNGDOMSREGISTRERING/ LICENSIERING	9
7	BOKA RESURSER	10
7.1	PLANER/HALLAR.....	10
7.2	DOMARE	10
7.3	ÖVRIGA KOSTNADER SOM TÄCKS AV KLUBBEN.....	10
8	LOKALER	11
8.1	KANSLIET	11
8.2	OMKLÄDNINGSRUM OCH FÖRRÅD	11
8.3	JOURNUMMER, ROCKLUNDA.....	11
9	ATT VARA LEDARE	12
9.1	NYCKELFRÅGOR SOM LEDARE.....	12
9.2	ATT LEDA ETT TRÄNINGSPASS	12
10	UTVECKLING AV LAGEN I KLUBBEN	13
10.1	STRUKTURERAT ARBETE MED LEDARE/LAG	13
10.2	LEDARUPPFÖLJNING.....	13
10.3	UTBILDNING LEDARE.....	13
10.4	AKTIVITETER FÖR LEDARE/ÖVRIGT.....	13
11	FÖRÄLDRAANSVAR	14
11.1	ALLMÄNT	14
11.2	MATCH.....	15
12	KOST	15
13	UNGDOMSFOTBOLL I VÄSTMANLAND.....	16
13.1	REPRESENTATIONSREGLER	16
14	KLUBBENS RIKTLINJER.....	16
14.1	SPELTID	16

1 INTRODUKTION

Blå tråden beskriver IFK Västerås sätt att tänka kring klubbens verksamhet. Blå Tråden ska ge våra ledare information och riktlinjer kring vår verksamhet.

Vissa delar är konkreta styrmedel, till exempel den struktur vi vill ha kring säsongspanering så som lagpolicy, mål och handlingsplan. Andra delar är information och riktlinjer.

Allt kan inte skrivas i ord, ibland vill man som ledare tänka annorlunda i någon fråga. Är du osäker, prata med klubbens sportchef!

Klubbens sportchef ansvarar för att dokumentet uppdateras årligen och i samband med förändringar från VFF TRU.

1.1 Versionshantering

Version	Datum	Ändrat av	Ändring
1.1	2012-01-08	Birger Brodahl	Fastslaget version 1.1
1.2	2017-08-08	Jonny Rödlund / styrelsen	Fastslaget version 1.2

2 VÄRDEGRUND

IFK Västerås är en kamratförening som präglas av en familjär stämning där alla är välkomna och respekteras och där vi visar hänsyn till varandra.

3 VISION OCH MÅL

3.1 Klubbens vision:

IFK Västerås vision är att så många som möjligt ska ha kul med fotbollen så länge som möjligt.

Vi tror på en balans mellan prestation och motivation där vi vill vinna, men inte till ett pris där jaget går före laget. IFK Västerås står för en stabil verksamhet som kännetecknas av bästa möjliga tillgänglighet och bäst utbildade organisation.

Visionen bygger på att vi ska:

- Leda utbildningen av ungdomstränare (IFKs Utvecklingsplan)
- Ha en stabil verksamhet i ekonomisk balans
- Ha hög tillgänglighet för alla som vill spela fotboll

3.2 Klubbens mål:

Våra mål är att:

- Det skall finnas minst två lag i varje åldersgrupp i flick resp. pojk (7 – 16 år). Fotbollslekis skall vara en naturlig ingång till fortsatt aktivitet i vår förening för både föräldrar och barn.
- Så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt.
- Vi skall arbeta med både ledare och föräldrar så att vi får en väl fungerande verksamhet runt våra lag.
- Ungdomsfotbollen skall alltid följa de mål och riktlinjer som förbund och myndigheter utger, men vi ska alltid vara aktiva och påverka dessa mål och riktlinjer.
- Vi skall delta i samtliga seriespel som distriktsförbundet anordnar.
- Vi skall skapa förutsättningar för de som vill satsa på elitfotboll och samtidigt ge andra möjlighet att spela fotboll ända upp till seniornivå, i IFK eller genom samverkan med andra klubbar.
- Utvecklingssamtal skall genomföras med spelare fr.o.m. 13 års ålder för att få bättre möjlighet att stimulera individen efter egna förutsättningar
- Den huvudsakliga verksamheten bedrivs på Rocklundaområdet för att skapa gemenskap även mellan lagen.
- Vi skall ha fortsatt breddning och stöd för våra ungdomslag för att på sikt bli självförsörjande till våra seniorlag. Detta skall i ett längre tidsperspektiv leda till avancemang och ökad attraktivitet både för spelare, tränare och sponsorer. Denna målsättning gäller såväl pojkar som flickor.

3.3 Ledord

- Kompetens, kommunikation och spelaren i centrum

3.4 Allmänna mål

- Utbilda våra ledare och därigenom skapa förutsättningar att behålla så många ungdomar så länge som möjligt
- Spelare och ledare ska vara stolta över att representera IFK Västerås och klubben ska genomsyras av en tydlig klubbkänsla

3.5 Kritiska framgångsfaktorer

- Engagerade ledare, bra organisation kring lagen och fotbollskunniga tränare...
- Utbildningsplan för alla tränare och ledare i föreningen
- Uppföljning av ledare och lagens mål och säsongsplaneringar
- Förutsättningar (planer, omklädning, klubbrum...)
- Engagerade föräldrar som stöttar spelare och ledare med förståelse

4 ALLMÄNT OM LAGEN

I IFK välkomnas alla som vill vara med och spela fotboll. Nya spelare ska så långt det går beredas plats i lagen. När trupperna blir för stora och det inte finns tillräckligt många tränare för att bedriva bra verksamhet kan nya spelare ställas på väntelista. Kansliet skall alltid kontaktas innan någon nekas att vara med eller sätts på väntelista.

4.1 Lagkassa

Laget ska ha en lagkassa och en kassör som sköter intäkter och utgifter. Lagkassan ska i första hand betala domaravgifter och avgifter för cuper.

Tips! Klubben vill att lagkassans bankkonto tecknas av två personer för att öka säkerheten

Hanteringen av lagkassan ska vara tydligt kommunicerad inom laget med grundläggande beslut om vilka utgifter den används till.

Intäkter till lagkassan kommer av försäljning av fika vid hemmamatcher/egna poolspel samt de aktiviteter som lagen själva bestämmer. Klubbens policy är att insamlade pengar inte kan tas ut av en enskild spelare om man slutar, pengarna tillhör laget.

OBS! Alla lagkassor är enligt Riksidrottsförbundets stadgar föreningens tillgångar. Om laget upphör tillfaller de inestående medlen föreningen.

4.2 Sponsring/tryck

Klubben har egna huvudsponsorer och har därmed ”företräde” på tryck på samtliga lags matchtröjor/overaller.

Lagen kan skaffa egna sponsorer och trycka sponsorers logotyper på overaller, träningströjor etc. Matchtröjor kan vara aktuella för tryck med egen sponsor men kontrollera alltid med kansliet innan!

Generellt gäller att alltid kontrollera med kansliet innan tryck. Policy för tryck finns på kansliet.

4.3 Egna kostnader

Matchtröja ingår, övrig utrustning bekostas av enskild spelare.

4.4 Ledare

Varje ny årskull ska se till och ha ett föräldramöte ihop med en styrelsemedlem för att få ihop tränare, ass tränare och lagledare m.m.

Varje lag bör ha 1 ledare/tränare per 8-10 barn.

Varje lag ska sträva efter en huvudtränare som utbildas enligt Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning. Samma utbildning erbjuds till assisterande tränare (se mer under punkten utbildning).

Exempel på arbetsfördelning för ledare i ungdomslag:

Tränare

- Ansvarar för träning och tillsammans med lagledaren träningsdagar.
- Ansvarar för matchning av laget.
- För tränings och matchstatistik på närvarokort och matchstatistikblankett.
- Genomgår ledarutbildningar.
- Deltar i ungdomsfotbollens möten (enl. överenskommelse med lagledaren).
- Avbeställer planer till kansliet.
- Hämtar nycklar till inomhuslokaler
- Rapporter deltagare i alla aktiviteter, LOK (om inte lagledare gör det)

Ass tränare

- Stöd vid träningar till huvudtränare
- Genomgår ledarutbildningar

Lagledare

- Rapportera deltagare i alla aktiviteter, LOK (om inte tränare gör det)
- Ansvarar för den administrativa delen.
- Tömmer lagets postfack på Kansliet.
- Ordnar träningsmatcher (tar hjälp av kansliet om så behövs).
- Fastställer matchdagar och matchtider tillsammans med kansliet för såväl träningsmatcher som seriematcher.
- Tar kontakt med bortalag för att göra matchprogram för vår respektive höst.
- Kallar bortalag till matcher.
- Bestämmer tillsammans med tränaren vilka cuper man ska delta i, förutom Fotbollens Dag och vår egna Sharp Cup och Kick Cup.
- Bestämmer tillsammans med tränaren samlingsstid och avresetid vid matcher.
- Ser till att det finns bilar för resor till bortamatcher.
- Gör upp adressförteckning och lämnar ut till spelarna.
- Informerar spelare och föräldrar muntligt om alla aktiviteter.
- Informerar spelare och föräldrar (planeringsschema) inför varje säsongstart och inför specialarrangemang som Fotbollens Dag, cuper, träningsläger, mm.
- Kallar domare till hemmamatcher.
- Betalar domare (pengar från lagkassan).
- Deltar i ungdomsfotbollens möten (i överenskommelse med tränaren).
- Administrerar eventuell försäljning eller arbete för laget.
- Påminner om medlemsavgifter enligt lista från kansliet.

Lagförälder

- Bestämmer tillsammans med övriga föräldrar om insatser för att få in pengar till lagkassan
- Har hand om lagkassan och lämnar förskott för domare mm till lagledaren.
- Gör upp arbetschema vid eventuellt extra arbetsinsatser.
- Tillsättning av matchvärdar till varje hemmamatch.
- Sköter försäljningen vid hemmamatcher tillsammans med föräldrar.

Föräldrar

- Ordnar lista för försäljning vid hemmamatcher (saft/kaffe + bröd).
- Hjälper tränare och lagledare med olika arrangemang, t.ex. bilskjuts.
- Försöker få fram sponsorer till laget och IFK.
- Massiv uppslutning kring lagets matcher.
- Hjälper till att uppfylla föreningens målsättning.
- Följer riktlinjer för hur man uppför sig vid matcher och stöder barnen

4.5 Föräldramöten

Föräldramöten ska ske minst 1 gång/år, from 12 års ålder 2 ggr/år. Initiativtagare är lagledare/huvudtränare.

Klubbens sportchef eller representant från styrelsen ska bjudas in.

Klubben bokar lämplig lokal, kontakta kansliet.

Följande punkter bör alltid vara på agendan:

Ekonomi/lagkassa
Lagets utveckling
Kommande verksamhet/planering
Föräldraansvar

4.6 Ledarmöten

Ledarmöten ska hållas flera gånger varje säsong. Klubben rekommenderar 3-4 ggr/år för gemensam planering och avstämning. Allt skall dokumenteras via SISU listor och lämnas in efter säsongen.

4.7 Webbplats

Alla lag ska använda <http://www.laget.se> för administration av laget. Länk skall finnas till klubbens adress på respektive sida.

Alla lag skall finnas på klubbens officiella sida, <http://www.ifk.nu> med länk till eventuell extern sida.

5 NÄRVARORAPPORTERING

Klubbens huvudsakliga intäktskälla är via det statliga lokala aktivitetsstödet (LOK) / kommunalt stöd.

Närvarolistorna är alltså mycket viktiga och alla sammankomster räknas! Alla närvarande spelare och ledare skall alltså registreras även om de inte kan medverka på träning/match. Även cuper, avslutningar, utbildningar, spelarmöten, roliga aktiviteter och läger räknas alltså.

Viktiga kom-i-håg:

- Närvaron gör ni på laget.se. (Alla lag ska använda laget.se)
- **Kansliet vill ha närvarorapportering klara till mitten på januari och mitten på Juli**
- Namn, personnummer på alla spelare/ledare

6 MEDLEMSREGISTRERING

Maila/skicka in följande uppgifter till kansliet och anmäl direkt om det finns nya medlemmar i laget:

Namn
Fullständigt personnummer
Adress
Postnr och postadress
Telefon
e-post
Föräldrauppgifter (mobil nr samt mail till alla föräldrar)

Blankett finns i pärmen samt på kansliet och via ett webb-formulär på www.ifk.nu

Om en medlem slutar, meddela kansliet!

Aktuell medlemsinformation finns alltid på **IFK's webbplats**.

En ny medlem för gärna prova fotboll i våra lag upp till en månad. Efter en månad så måste man bli medlem i klubben.

Förmåner som medlem är gratis olycksfallsförsäkring i verksamheten kring klubbens regi, billigare pris på Stadium, fri entré till klubbens alla matcher, mycket förmånliga priser i klubbens egen klädbutik som finns på kansliet, förmåner via våra klubbssponsorer se www.ifk.nu.

Alla barn och ledare skall vara medlemmar när de medverkar i klubbens aktiviteter, flera olika varianter av medlemskap finns och mer information kring detta finns under fliken medlemskap.

5.1 Ungdomsregistrering/ licensiering

Spelare från 12 års ålder skall registreras hos Folksam för föreningen

Barn som är under 15 år och vill byta klubb under spelperiod får ej representera ny klubb innan ny spelperiod börjar. Spelperioder är vår 1/3 tom 30/6 samt höst från 10/8 tom 30/9. Skall spelare som representera en förening ändå vilja gå så måste båda ordförande i respektive föreningen vara överens skriftligen. Skrivelsen sänds sedan till VFF innan spel sker, detta endast i undantagsfall.

Spelare som fyller 12 år skall registreras senast den 1 april hos föreningen, brev skall sändas hem till respektive familj där barn och förälder skall skriva under att registrering är tillåten.

Spelare som fyller 15 år skall registreras senast den 1 april hos SvFF, brev skall sändas hem till respektive familj där barn och förälder skall skriva under att registrering är tillåten.

Övergångar är tillåtna hos SvFF efter fullföljd spelsäsong dvs från 1 november tom den 30 augusti. Idag så är det tillåtet att gå fritt mellan klubbar hur många gånger som helst under en spelsäsong.

En spelare blir spelklar efter att båda klubbarna skrivit under övergångshandling som vi köper från förbundet för 400 kr/st och sedan tar det 4 dagar från förbundet innan spelaren blir spelklar. Numera kan det skötas på Fogis av kansliet.

7 BOKA RESURSER

7.1 Planer/hallar

Klubben betalar planhyra för träningar och matcher

**OBS! Kom ihåg att avboka i tid vid de tillfällen laget inte ska använda en plan/hall!
Kostnader för planhyror finansieras av närvarorapport. Ingen närvaro, ingen finansiering.**

Kansliet skall boka planer och hallar.

R10 är klubbens huvudarena/plan där lag spelar matcher från 15års ålder. Övriga lag spelar på R8 och R9 i huvudsak.

7.2 Domare

Lagen bokar domare och betalar dem från lagkassan, från 13 års ålder så står klubben för domarkostnaden. Klubben tillser att aktuella domarlistor finns att tillgå. Vid problem att få tag i domare, kontakta kansliet så får du fler tips på domare.

Betalning sker via konto direkt till domaren/Domarna och kvittot ska lämnas in senast 2 dagar efter speldag.

Kontakta kansliet för aktuell domarlista.

Domare för Seniorlagen/Juniorlag tillsätts av Västmanlands fotbollsförbund och domarna kallas av kansliet.

7.3 Övriga kostnader som täcks av klubben

Klubben betalar även för varje lag:

- Hyror för planer, gymnastiksalar, konstgräs och fotbollshallen.
- Anmälningsavgifter för seriespel, Fotbollens Dag och DM-spel.
- Licensavgifter för spelare
- Matchtröja, Bollar, Koner, Västar,
- Deltagande i IFK:s egna cuper

8 LOKALER

8.1 Kansliet

Tillgång till postfack/postlåda utanför, toalett, kopiering, telefon samt möteslokal (bokas via kansliet före så vi slipper krocker).

För nyckelutlämning och larminformation kontakta kansliet.

8.2 Omklädningsrum och förråd

Omklädningsrum finns från 1 april tom 30 september i längan, nycklar till rummen finns i gemensamhetsförrådet, glöm inte att lägga tillbaka nycklar efter nyttjande.

Seniorlagen har egna omklädningsrum som finns att tillgå olika mycket under året. Kontakta kansliet för mer information.

Förråd finns i samma hus som omklädningsrummen i mån av tillgång, vi delar givetvis på förråd beroende på efterfrågan.

Koder för tillgång, kontakta kansliet.

Ytterdörren skall vara öppen vardagar kl. 07:00-22:00 helger 07:00-21:00.

Vatten finns utanför omklädningsrummen.

Skorengörare som finns utanför omklädningsrummen, var snäll och se till att barnen inte drar in så mycket gräs och lera.

Toalett finns i anslutning till vattenposterna på utsidan och i omklädningsrummen.

8.3 Journummer, Rocklunda

Rocklunda vaktmästare journummer vid problem 070-458 87 30 samt 070-458 87 00

9 ATT VARA LEDARE

9.1 Nyckelfrågor som ledare

Se alla

Hälsa på alla barn på alla träningar/matcher/sammankomster! Ögonkontakt! Barnen behöver få den uppmärksamheten!

Feedback

Uppmärksamma barnen. Se detaljer och ge positiv feedback. Ordet ”bra” kan vi använda hur mycket som helst. *Instruera* när något kan göras bättre/annorlunda.

Speltid

Vi försöker vara rättvisa med speltid. Var tydlig så underlättar du kommunikation med föräldrar och barn.

Match

Placera föräldrar på andra sidan planen mot där tränare och avbytare är (i IFKs lilla blå finns mer om föräldrar och match!)

En spelare som har bollen på match, undvik att ropa från linjen vad spelaren ska göra (skjut, passa, dribbla...)

Samla alla efter match. ”Bra kämpat...” fungerar även efter en förlust! Vid hemmamatch, avsluta gärna i omklädningsrummet. Kort feedback efter match, spara detaljer till träning...

Se även separata ”matchvårdsinstruktioner” för mer information hur klubbens lag hanterar hemmamatcher.

9.2 Att leda ett träningspass

Grundregler:

1. Planera träningen i förväg
2. Heja på alla innan träning/samling/match!
3. Öva så gott som alltid med boll, även uppvärmningar

Pedagogik:

Vi ledare är pedagogiska och inför träning eller inför en övning ska vi försöka att alltid komma ihåg att berätta:

1. Vad ska vi göra?
2. Varför ska vi göra det? (... exemplifiera med matchsituation)
3. Hur ska det gå till (Visa – Förklara – Visa – Öva)
4. Praktisera
5. Sammanfatta

Vi ledare instruerar!

Visa – Förklara – Visa – Öva

Förebyggande träning

Den förebyggande träningen är viktig för att undvika skador.
Avsätt en del av träningstiden till övningar för att förebygga skador. Instruktioner finns att hämta till exempel på SISU idrottsutbildarnas hemsida eller i appen "Knäkontroll"

10 UTVECKLING AV LAGEN I KLUBBEN

10.1 Strukturerat arbete med ledare/lag

Från och med 6 år ska alla lag använda klubbens mallar för:

- mål för säsongen
- samt en enkel handlingsplan för kommande år kan kommas att vilja ses av Sportchefen.
- en egen lagpolicy skall finnas

En verksamhetsberättelse senast sista december för året som varit som ska lämnas till kansliet.

Inför säsongen från och med 13 år ska alla lag i klubben även bedriva

- individuella utvecklingssamtal enligt klubbens mallar

Från och med åldern 14 år utökas detta med

- skrivna individuella utvecklingsplaner

10.2 Ledaruppföljning

Ledarträffar 1-2 ggr/ år

10.3 Utbildning Ledare.

Ledarutbildningar sker enligt Svenska Fotbollförbundets plan. Deltagaravgifter står klubben för. Alla ungdomsledare ska följa IFKs egna utbildningsplan och föreningens barn- och ungdomspolicy.

Vi vill sträva efter att varje ledare följer SVFF utbildningar C & B diplom

10.4 Aktiviteter för ledare/övrigt

Klubben erbjuder:

- Stöd till ledare från sportansvarig
- Möjlighet för lagen att bjuda in specialtränare för vissa funktioner t.ex. målvakt, teknik...
- Träningsupplägg (IFK utvecklingsplan 6-17 år)
- Ledarträffar
- **Att följa klubbens åtagande gällande RSEAB:s plan för "Tillsammans skapar vi förutsättningar", se separat info från kansliet.**

11 FÖRÄLDRAANSVAR

Låt oss först slå fast att föräldrar är mycket viktiga för föreningens barn- och ungdomslag. Viljor, åsikter och kunnande måste tas till vara för att skapa ett bra samarbetsklimat och som förälder förväntas du bidra med olika arbetsinsatser. IFK Västerås är en ideell förening som bygger på att alla, ledare och föräldrar, bidrar till lagets och föreningen.

Oavsett vilken anledningen är till att börja träna och spela hos oss, så är alla ungdomar lika välkomna och viktiga - alla ska få känna att de möts av samma respekt. Ingen får kritisera eller hetsa våra eller andra lags ungdomar, varken på träningsplanen eller under matcherna. Ungdomarna har rätt att utvecklas till spelare efter sin förmåga och i takt med sin egen utveckling.

Förälder är en av nyckelpersonerna och precis som för spelaren finns vissa regler för dig. Här nedan följer tips och idéer som kan bidra till att du på bästa sätt kan vara delaktig i ditt barns idrottande i IFK Västerås. Var en förebild under träning och match.

11.1 Allmänt

- Tänka efter! För vems skull tränar och tävlar barnen? För din eller sin egen. Vilket är viktigast för dig som förälder? Att pressa ditt barn till kortsiktiga segrar eller att stödja och uppmuntra i både med- och motgång för att kanske få en harmonisk samhällsmedborgare som fortsätter att idrotta även efter junioråldern.
- Hjälpt ditt barn att förstå de värdefulla erfarenheter i livet som idrotten kan lära ut. Ditt barn kommer under sin tid i IFK Västerås få chansen att lära sig mycket (förutom att bli en fotbollsspelare), som till exempel att sova borta i gymnastiksalar och resa tillsammans med laget.
- Hjälpt tränarna att skapa gruppkänsla och miljö i laget som utvecklar och stärker barnens motivation och självförtroende.
- Hjälpt ditt barn och se till att hon/han kommer tid och är förberedd för träning eller match. Träningsstiden är värdefull och ska utnyttjas på bästa sätt.
- Låt tränarna sköta coachning av laget själva (utan inblandning av föräldrar under träningar eller matcher). Kommentera inte vad ditt eget eller andras barn gör under träning eller match då detta är ledarnas ansvar.
- Stöd ditt eget barn såväl som andras i med- och motgång.
- Spelare som är skadad eller sjuk skall inte träna eller spela match.
- Fråga tränarna hur de vill att du meddelar om ditt barn inte kan komma till träning eller match.
- Uppmuntra ditt barn att idrotta, men pressa inte. Ibland kan en paus vara på sin plats och alla comebacker är alltid välkomna hos IFK Västerås.
- Hjälpt laget med de tjänster de ber dig om. Det kan vara bilkörning till matcher, ansvara för lagkassan, att vara funktionär i samband med lagets matcher eller att vara lagledare för laget.
- Besök regelbundet www.ifk.nu för att ta del av informationen kring IFK Västerås verksamhet. Här informerar ledarna om händelser som rör laget.
- IFK Västerås har många engagerade föräldrar i olika lag och inom andra uppdrag, men det finns alltid plats för fler. Kontakta gärna Styrelsen om du vill vara delaktig i en av Västerås största föreningar.

11.2 Match

- Det är helt oacceptabelt att föräldrar klagar på domare, domslut, ledare eller motspelare. Var i alla lägen ett föredöme för ditt barn och IFK Västerås.
- Var positiv och uppmuntra. Heja på med ord som ”bra” och ”kämpa”. Ropa aldrig till barnen vad de ska göra på planen (t.ex. skjuta, passa eller springa)
- En match är en del i träningen och utvecklingen av spelarna..
- I ungdomsidrott är utveckling av spelare det viktigaste, inte att vinna. Att röra sig, spela och uppträda på det sätt ledarna sagt innan match är viktigare än resultat.
- Var som förälder en förebild för rent spel, även utanför plan.
- Ge beröm och uppmuntran i stället för att vara felsökare. Beröm ger barn och ungdomar bättre självförtroende. Fråga gärna om ditt barn hade kul på matchen, inte bara om laget vann. Uppmuntra hellre ett "bra försök" hellre än "ett resultat".
- Inte kritisera ditt barn efter match. Du vet aldrig vilka uppgifter denne fått av sin matchledare.
- Tänk på att olika barn har olika ”trösklar” för kritik. Vad ditt barn uppfattar som konstruktiv kritik kan ett annat barn känna som klander. Kritisera aldrig ditt eller andras barn på plan eller inför andra.

12 KOST

Kosten är viktig för idrottandet. IFK Västerås vill bidra till att sprida en sund inställning till mat. I yngre årskullar är fokus mindre på kost men närmare och under tonåren är det viktigt att prata mer om kosten och också kunna vara tydlig mot spelarna vad man förväntar sig för att prestera. Nedanstående text är hämtad från SISU idrottutbildarna.

När och vad det fungerar bäst att äta inför en tävling är individuellt och upplägget kan skilja sig åt beroende på idrott. Men det finns ändå några generella råd för måltidsplanering i samband med tävling/match att utgå från.

Inför tävling

Två till fyra timmar före start rekommenderas en kolhydratrik och lättsmält måltid. Måltiden bör inte innehålla för mycket fibrer, fett, protein, vara hårt stekt eller ha mycket kryddor eftersom det kan förstärka besvären av en kanske redan nervös mage. Exempel på en bra måltid kan vara pastasallad med kyckling.

Under tävling

En tävlingsdag kan se väldigt olika ut. Men det viktigaste under en tävling är att fylla på med energi för att upprätthålla energiförråden och hålla uppe blodsockret, samt fylla på med vätska.

Exempel på vad man kan äta eller dricka beroende på hur lång tid man har på sig:

20-30 minuters paus: Vatten, sportdryck, fruktsoppa, yoghurt, russin

1 timmes paus: Vatten, sportdryck, blåbärssoppa, nyponsoppa, smörgås

2 timmars paus: Vatten, sportdryck, gröt med sylt och mjölk, pannkaka med sylt, müsli med mjölk eller yoghurt, kokt ris med kokt fisk, smörgås och frukt

3 timmars paus eller mer: Vatten och mat, men undvik hårt stekt och friterad mat och mat som är starkt kryddad

Efter tävling

Efter en tuff tävlingsdag kan det vara bra att försöka äta något kort efter avslutad tävling – till exempel banan och drickyoghurt – och sen en riktig måltid inom två timmar.

Glöm inte mellanmålen

Mellanmål är viktiga som komplement till huvudmåltiderna och kan för idrottande ungdomar med ett högt energibehov vara det som avgör om hon/han kommer i energibalans, det vill säga att energiintaget motsvarar energiförbrukningen. De flesta ungdomar får huvudmålen lagade hemma och i skolan, medan mellanmål är något man tar större ansvar för själv.

13 UNGDOMSFOTBOLL I VÄSTMANLAND

Seriesystemet för västmanländsk ungdomsfotboll främjar utvecklingen av både bredd och elit.

T.o.m. 15 år baseras ungdomsfotbollens seriespel på breddtanken, att alla som vill spela fotboll skall beredas en plats i föreningen

Fr.o.m. 13 år erbjuds föreningar både ett elitinriktat seriespel och ett breddalternativ

13.1 Representationsregler

Spelare får t.o.m. det kalenderår spelaren fyller 14 år representera endast en förening under samma speltermin.

De tre spelterminerna är den 1 mars – 30 juni, den 1 juli – 31 oktober samt den 1 november – 28 februari.

14 KLUBBENS RIKTLINJER

Här följer vi utbildningsplanen IFK 6-17 år o blå tråden.

14.1 Speltid

En av de svåraste frågorna som ledare handlar om speltid, toppning och ”a- och b-lag”.

I de unga åldrarna, upp tom den ålder då tävlingsmomentet införs, ska grundregeln att alla spelar lika mycket dominera. Det innebär att även att trupper med många barn delas upp i jämna lag.

Från åldern 12 år kommer givetvis gradvis förflyttning ske mot att träningsnärvaro, motivation och kämpaglöd premieras med speltid. Fortfarande ska vi ha plats för alla och alla ska få spela, även om 50/50 regeln inte tillämpas fullt ut. Kom ihåg att barn utvecklas olika fort!

Klubben anser även att under denna period ska en trupp/en åldersgrupp kunna blandas och att alla kan spela med alla i olika konstellationer över tid. Det innebär att i vissa cuper kan man ställa upp med ett ”bättre” och ett ”sämre” lag men i en annan cup blandas lagen. Företrädesvis bör detta tillämpas i åldersgrupperna 13-14 år.

Från åldern 14 år delar vi en trupp i två lag med en tydlighet i nivåanpassning. Fortfarande ska det finnas möjlighet att använda spelare mellan lagen. Träningsnärvaro, motivation och prestation dominerar vad gäller speltid.