



ALSIKE IF - A till Ö



Innehåll

A till Ö (detta dokument)	4
Adress	4
Aktivitetsavgift	4
Anläggningar.....	4
Att hålla på med flera idrotter	5
Avgifter	5
Barn & Ungdomspolicy.....	5
Barnets Bästa.....	5
Begränsat utdrag ur belastningsregistret.....	5
Börja spela fotboll	5
Diplom	6
Domare.....	6
Drogpolicy	6
Ekonomi - Föreningen	6
Ekonomi - Spelartrupp.....	7
E-post - Kontaktinformation.....	7
Facebook	7
Fadderverksamhet	8
Finansiering av tränings- och tävlingsverksamhet	8
FOGIS.....	8
Fotbollsfys - fysisk träning.....	9
Fotbollslek	10
Fotbollsskolan.....	11
Föreningens ansvar	11
Föreningsnummer: Svenska Fotbollförbundet	11
Försäkring	11
Föräldrar	11
Hemsidor	12
Idrottonline.se.....	13
Idrottsanläggningar – hyra för träning utomhus och inomhus	13
Informationspolicy	13
Kiosk	14
Klubbrabatten.....	14
Lagavgift	15
Ledare - Ansvar.....	15
Ledare - Nya Trupper.....	15
Ledarinventering	16
Logga	16
Läs- och informationstips	16
Match	16
Matchvärdar.....	17
Material för träning.....	17
Materialinköp	18
Medlemsavgift 2016.....	18
Medlemsregister	19



Miniligan (3-mannaspel) – Syfte.....	19
Målvaktsträning.....	19
Möten.....	20
Möteslokal.....	20
”Netikett” - Regler för Lagsidor och Gästböcker.....	20
Nivåanpassning.....	21
Nivåindelning.....	21
Nolltolerans.....	21
Nya trupper – Introduktion.....	22
Nycklar.....	22
Närvaroregistrering.....	22
Omklädningsrum.....	23
Organisation – Föreningen.....	23
Organisation – Spelartrupper.....	24
Personuppgifter.....	26
Organisationsnummer.....	26
Policyer.....	26
Plusgiro.....	26
Rent spel.....	26
Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp.....	26
Rotationsträning.....	26
Samarbete med andra föreningar.....	27
Samverkan med bygden.....	27
Seriespel - Anmälan.....	27
Sjukvårdsväska.....	27
Sommarträning.....	28
Spelare – Förväntningar och krav.....	28
Spelarregistrering.....	28
Spelarutbildningsplan (SvFF).....	29
Spelförståelse (SvFF FSSL).....	29
Sponsring.....	30
Tips till föräldrar.....	30
Tips till tränaren.....	31
Toppning, Nivåanpassning och Nivåindelning.....	31
Trafiksäkerhetspolicy.....	32
Träffar.....	33
Tränarutbildning.....	33
Tränarutbildningsplan.....	33
Tränings- och matchtider.....	34
Träningsgrupper - Indelning och spelform.....	35
Upptärande.....	38
Utvecklingssamtal.....	38
Verksamhet.....	38
Verksamhetsidé.....	39
Vision.....	40
Äta och Dricka Rätt.....	40



Överenskommelse mellan Uppsalas fotbollsföreningar	40
Övningar	40
Övrigt.....	41



A till Ö (detta dokument)

"Alsike IF – A till Ö" är utgångspunkten för att söka information om vår förening och vår verksamhet. Den erbjuder en samlad översikt av den information som är av intresse för ledare, föräldrar och spelare. Referenser till policy och andra styrande dokument kommer att finnas när så är tillämpligt.

Alla våra ledare ska ta del av och följa "Alsike IF – A till Ö" så att vår verksamhet bedrivs på ett önskvärt sätt. Dokumentet uppdateras löpande och den senaste versionen är tillgänglig under "Dokument".

Ambitionen är att detta dokument ska ge bästa möjliga stöd till våra medlemmar och ge svar på olika frågeställningar. Saknas något? Vänligen kontakta [Informationsansvarig](#)

Adress

Box 24, 741 71 KNIVSTA.

Aktivitetsavgift

Används till att betala kostnader som föreningen har i samband med truppersnas aktiviteter som planhyror, lokalhyror, material, domaravgifter, drift, tränarutbildning, osv. Aktivitetsavgiften inkluderar en träningströja.

- 5-manna: 500 kr.
- 7-manna: 600 kr.
- 9-manna: 700 kr.
- 11-manna: 800 kr (inkluderar licens).

Föreningens kassör fakturerar träningsgrupperna baserat på deltagare vid LOK-grundande aktivitet. Alla som deltagit vid mer än 4 träningsstillfällen kommer att faktureras och det är träningsgruppen som ansvarar för att avgiften samlas in.

Anläggningar

Föreningen har tillgång till anläggningar nedan för träning och hemmamatcher. För att underlätta underhåll av planerna skall den träningsgrupp som har sista aktiviteten flytta bort samtliga mål från planen. Samtliga träningsgrupper ska underlätta för efterkommande träningsgrupper genom att efter avslutat pass flytta tillbaka målen till sin tänkta ursprungsplats.

Alsike konstgräsplan

Adressen är Morkullegatan 4, 741 45 Knivsta. Alsike konstgräsplan är föreningens träningsplats för spel på konstgräs och används av alla träningsgrupper. Planen är inte uppvärmd, men plogas och saltas vintertid. Målet är att den ska vara spelbar hela vintern, men med vissa reservationer för vädret. Kommunen ansvarar för att den är plogad till kl. 16:00 varje vardag.

Under senhösten, vintern och våren delar vi denna anläggning med andra föreningar i kommunen. Nycklar till belysning och omklädningsrum kvitterar spelartrupperna själva ut vid Hälsohuset - tel. 018-34 77 30. Nycklar till boden finns att kvittera ut från föreningens [Anläggningsansvarig](#).

Brunnbyvallen

Adressen är Brunnbyvägen 10, 741 45 Knivsta. Brunnbyvallen är föreningens träningsplats för fotbollsspel på naturgräs. Brunnbyvallen får endast användas för inplanerade träningar och matcher då övrig tid är reserverad för underhåll och vila av gräset.

Övriga

Förutom anläggningarna ovan bedrivs verksamhet, vid behov, på andra anläggningar som drivs i av våra grannföreningar, Knivsta kommun eller i privat regi. I tävlingssammanhang behöver även dessa finnas i FOGIS. Om en anläggning saknas i FOGIS, vänligen kontakta UFF för hjälp att skapa anläggningen.

Att hålla på med flera idrotter

Alsike IF står bakom att barns långsiktiga fotbollsutveckling bäst påverkas via barnens rörelseglädje och utveckling. Grunden för barns totala utveckling är lek och fysisk aktivitet. Under barnens unga år ska vi uppmuntra allsidighet och variation vilket innebär att barnen ska hålla på med olika idrotter och aktiviteter och inte ha för tidig specialisering. Läs mer om detta i dokumentet "Att hålla på med flera idrotter" på hemsidan.

Avgifter

De olika avgifterna som medlemmar och aktiva betalar på årlig basis

- [Medlemsavgift](#)
- [Aktivitetsavgift](#)
- [Lagavgift](#)

Barn & Ungdomspolicy

Alsike IF har en Barn och Ungdomspolicy som samtliga ska känna till och följa. Innehållet i denna policy reflekteras i "Alsike IF - A till Ö" och finns att läsa i sin helhet på Alsike IF:s hemsida.

Barnets Bästa

Principen om barnets bästa är en av grundpelarna i FN:s Barnkonvention. Det innebär att barnets bästa alltid sätts i första rummet och att utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. Att idrott för barn ska vara lekfull, allsidig och bygga på barnens egna behov och förutsättningar och att hänsyn till variationer i utvecklingstakt ska tas.

Begränsat utdrag ur belastningsregistret

Som förening kommer vi begära att personer som kontinuerligt möter barn och ungdomar inom ramarna för vår verksamhet visar upp ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret.

"2013 beslutade riksdagen att ändra lagen så att även idrottsledare för barn och ungdomar får rätt att begära ett begränsat utdrag ut brottsregistret. Lagen är en del i genomförandet av EU:s direktiv om bekämpande av sexuella övergrepp mot barn, sexuell exploatering av barn och barnpornografi. Den innebär att föreningar har rätt att be de som har direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar (upp till 18 år) att visa upp ett begränsat utdrag ur belastningsregistret. Utdraget visar bland annat olika typer av sexualbrott. Möjligheten att begära begränsat registerutdrag är ytterligare ett redskap för föreningar och förbund att arbeta förebyggande mot kränkningar och övergrepp."

Börja spela fotboll

Hos oss får alla som vill vara med och spela fotboll. Funderar ditt barn på att prova på eller börja spela fotboll är ni varmt välkomna att kontakta ledarna i den spelartrupp som passar i ålders. Kontaktinformation hittar ni på föreningens respektive laghemsidor.

Diplom

Det finns två varianter som kan fyllas i manuellt och skriva ut – en eller två ledare. Det finns även en variant för kopplad utskrift. Spara ner Worddokumentet och Excelarket. Lägg in informationen för respektive diplom i Excelarket och spara. Öppna Worddokumentet och använd funktionen i Word för kopplad utskrift.

Diplomen finns för nedladdning på hemsidan under Dokument/Mallar

Domare

Domare till matcher ordnar lagen själva. Fram till juniorålder så använder sig lagen av föreningsdomare vilket är spelare i våra ungdomslag som har genomgått utbildning i föreningen. Vilka som är föreningsdomare i Alsike IF finns att tillgå på hemsidan.

Matchvärdar

För att våra domare ska kunna utvecklas och vilja fortsätta döma behöver vi som förening vara proaktiva och göra det vi kan för att deras utbildningsmiljö ska vara så trygg som möjligt. Därför vill vi att samtliga trupper ska se till att det finns utsedda matchvärdar på samtliga hemmamatcher.

Ungdomsdomarna är liksom spelarna under utbildning och behöver också få göra misstag, få återkoppling och prova igen. Vi som förening är beroende av domare för att kunna bedriva vår verksamhet och ska därför vara rädda om våra ungdomar som vill döma.

Utrustning

Föreningsdomare för 5/7-manna behöver inte ha en domartröja utan det går bra att döma i egna träningskläder. Välj en färg som avviker från vår förenings färger – undvik att döma i Alsike IF kläder.

Domarsättning

I aktivitetsavgiften för 7-, 9- och 11-manna lag ingår att Alsike IF ersätter kostnader för domare i samband med seriematch eller DM spel. Ersättning Respektive lag betalar domare och lämnar in kvitton till föreningens kassör två gånger per år. Kvitton för matcher under januari till juni skall lämnas in senast den sista augusti samma år, kvitton för matcher under juli till december skall lämnas in senast den sista december samma år. Ersättning utbetalas i enlighet med Upplands Fotbollförbunds ekonomiska bestämmelser. Inga restidsersättningar eller reseersättningar ersätts av föreningen.

Drogpolicy

Föreningen har nolltolerans gällande alkohol och droger. Inga alkoholdrycker får förekomma bland aktiva eller ledare i samband med verksamhet för barn och ungdomar. Ingen alkoholförtäring är tillåten på samlingar där barn eller ungdomar är med. Om det upptäcks att någon i våra barn- eller ungdomsgrupper använder droger ska ansvarig ledare kontakta föräldrarna.

Ledare i Alsike IF ska verka för att ingen under 18 år använder droger samt genom information ge ungdomarna en sund inställning mot droger och tobak.

Ekonomi - Föreningen

Alsike IF är en förening med god ekonomi. De primära intäkterna för Alsike IF är medlemsavgifter, kommunalt aktivitetsstöd och statligt aktivitetsstöd. En förutsättning för att kunna bedriva verksamheten är att samtliga som deltar i verksamhet arrangerad av Alsike IF också är medlem i föreningen samt att alla aktiviteter rapporteras in enligt gällande rutiner (se rubrik "Aktivitetsstöd"). Det är ledningen för respektive träningsgrupp som ansvarar för att åtaganden från träningsgruppen Alsike IF – A till Ö



fullföljs och deltagare som ej uppfyller reglerna äger inte rätt att delta i tränings eller tävlingsverksamhet.

Ekonomi - Spelartrupp

Träningsgrupperna får själva ansvara för sin egen ekonomi. Man får själva utse en kassör om ansvarar för lagkassan och som får öppna ett konto där pengarna sätts in. Lagen får själva i stor utsträckning stå för kostnader för resor till och från matcher, cuper och träningsläger. Detsamma gäller för kost och logi.

Föreningen kommer att verka för att säkerställa att bankkonto och redovisning följer föreningens och riksidrottsförbundets riktlinjer.

E-post - Kontaktinformation

Föreningens styrelsemedlemmar finner ni på föreningens hemsida under menyvalet *Styrelse*. Det går även bra att använda e-postadresserna nedan för att komma i kontakt med föreningens olika kontaktpersoner. För mer information om ansvarsområden, se [Organisation – Föreningen](#)

Styrelsen	styrelsen@alsikeif.com
Ordförande	ordforande@alsikeif.com
Vice Ordförande	viceordforande@alsikeif.com
Kassör	kassor@alsikeif.com
Sekreterare	sekreterare@alsikeif.com
Informationsansvarig	info@alsikeif.com
Sponsoransvarig	sponsring@alsikeif.com
Bidragsansvarig	bidrag@alsikeif.com
Ungdomsansvarig	ungdom@alsikeif.com
Utbildningsansvarig	utbildning@alsikeif.com
Materialansvarig	material@alsikeif.com
Närvarorapportering	narvaro@alsikeif.com
Anläggningsansvarig	anlaggning@alsikeif.com
Planbokningar	bokningar@alsikeif.com
Klubbarrangemang	arrangemang@alsikeif.com
IT Ansvarig	it-ansvarig@alsikeif.com
Ombudsman	ombud@alsikeif.com
Domaransvarig	domare@alsikeif.com
Admin – laget.se	laget.se@alsikeif.com
Admin – FOGIS	fogis@alsikeif.com
Admin – Idrottonline	idrottonline@alsikeif.com
Admin – levonline	levonline@alsikeif.com
Admin – S2S	s2s@alsikeif.com

För att säkra rätt informationsspridning är det viktigt att samtliga träningsgrupper ser till att truppernas medlemmar (ledare, spelare och föräldrar) är upplagda på laghemsidan samt att samtliga har korrekt kontaktinformation i sina användarprofiler.

Facebook

[Alsike IF](#) – Föreningens sida på Facebook. Ni får gärna "gilla" denna och delta aktivt med egna inlägg och kommentarer. För formella inlägg vänligen skicka rubrik, text och gärna en bild till föreningens [informationsansvarige](#)

[Alsike IF Ledare](#) – En grupp för alla ledare i Alsike IF. Här kan vi dela erfarenheter, idéer, bilder, filmer, länkar etc. Bjud in era tränarkollegor till denna grupp

Fadderverksamhet

Ledare, spelare och föräldrar i uppstartande barn- och ungdomsverksamheter (P/F8 trupper) är i regel helt "nya" då de startar upp sin verksamhet. För är att de ska få en så bra start som möjligt behöver de allt stöd de kan få från föreningens sida.

Som ett led i detta hålls ett introduktionsmöte med truppens ledare och valda föreningsledare där information runt föreningen ges. Styrelsen närvarar även vid truppens första föräldramöte och informerar föräldrarna om föreningen samt vad de behöver ställa upp med.

Detta är dock inte tillräckligt utan våra nya trupper behöver löpande kunna ha någon att vända sig till för att få tips, idéer och svar på olika typer av frågeställningar som uppkommer löpande i verksamheten. Föreningen har därför en fadderverksamhet där ...

- P13 ledarna ger stöd till P8 ledarna vid behov
- P13 spelarna är med som hjälptränare vid behov
- F13 ledarna ger stöd till F8 ledarna vid behov
- F13 spelarna är med som hjälptränare vid behov

Kravet är att faddertruppen ska ...

- Agera faddrar under nya truppers första säsong - därefter är det frivilligt.
- Vägleda den nya truppen vid behov - det finns inga krav på att faddertruppen ska utföra uppgifter på deras vägnar.
- Uppmuntra sina spelare att vara med som hjälptränare vid behov.

Finansiering av tränings- och tävlingsverksamhet

Kostnaden för Alsike IF tränings- och tävlingsverksamhet är en betydande del av Alsike IF:s budget. Kostnader avser hyra av idrottsanläggningar (fotbollsplaner och idrottshallar för vinterträning), anmälningsavgifter till seriespel och till knatteligan, domaravgifter för seriespel (ej sammandrag i knatteligan), matchkläder och ledarkläder.

Den primära inkomstkällan som skall täcka dessa kostnader är det lokala aktivitetsstödet (LOK stöd). LOK stödet utfaller för varje aktivitet som en träningsgrupp genomför och är uppbyggt av ett belopp per aktivitetstillfälle och ett belopp per deltagartillfälle.

FOGIS

Upplands Fotbollsförbunds sida för anmälan till seriespel samt redovisning av resultat. Varje trupp, företrädesvis lagledare, ska ha inloggningsuppgifter till FOGIS och se till att rätt kontaktuppgifter finns till den egna spelartruppen.

Roller och Ansvar

- Föreningens klubbadministratörer ansvarar för att skapa laget och att truppens lagledare har inloggningsuppgifter.
- Lagledare ska se till att rätt kontaktuppgifter finns till den egna spelartruppen, genomföra anmälan till seriespel inom utsatt tid och att anmälan till seriespel görs via det befintliga laget - Inga nya lag ska skapas i samband med anmälan till tävling.
- Upplands FF hjälper till att skapa anläggningar som saknas i FOGIS.

För att få inloggning till FOGIS se [Hemsidor - Stödsystem](#)

Fotbollsfys - fysisk träning

De fysiska grundkvaliteterna får allt större betydelse, inte minst ur ett skadeförebyggande perspektiv. En spelare gör hundratals oregelbundna rörelseändringar under en match. Utvecklas de fysiska kvaliteterna ökar förutsättningarna för att spelaren ska utveckla sin förmåga att spela fotboll. Med andra ord handlar det om att träna upp sig så att man klarar av mycket fotboll.

Uppvärmning

En bra uppvärmning är inspirerande och gör att man blir bra förberedd på att börja köra fotbollsövningar. Den gör att kroppen laddas igång och att man kommer in i träningsfokus, både individuellt och med laget/gruppkänslan. För alla uppvärmningar gäller att börja försiktigt och sedan successivt stegra intensiteten.

Man bör se till att få med övningar för de stora lederna (fot, knä, höft, rygg och axlar) och olika träningskvaliteter (snabbhet, rörlighet, styrka, uthållighet, koordination). Har inte laget några specifika fysiologipass så är det bra att få med fysträning i uppvärmningen (t ex knäkontrollövningar).

Tips på bra uppvärmningar finns i SvFF tränarutbildningsmaterial och på skadefri.no samt på mobilapparna "get set" och knäkontroll (dessa är dock inte åldersanpassade). FIFA 11+ är ett uppvärmningsprogram anpassat för spelare från 14 år och uppåt

- **Prepubertal:** Inleda med flera olika balansövningar (stå på ett ben, gångövningar osv), sedan successivt stegra intensiteten. Inte köra för länge på varje övning.
- **Pubertal:** Inga balansövningar, längre tid för varje övning. Se till att få med lättare styrkeövningar för att aktivera/stabilisera bål och höft. Gärna köra löpteknik i olika rörelseriktningar för att träna på, och förbereda inför, att accelerera, bromsa och olika förflyttningar. Mot slutet av uppvärmningen också se till att göra övningar med bra teknik på "hoppa-landa-spring". Någon del av uppvärmningen bör innehålla övningar för dynamisk rörlighet (ljustskar, höfter, baksida lår, fotleder och rygg).

Fysträningen (ska ingå för alla lag, alla spelare):

Fotbollsspelare bör sträva efter att förbättra explosiviteten i fotbollsaktionerna, förmågan att behålla explosiviteten under hela matchen, förmågan att snabbt återhämta sig mellan fotbollsaktionerna och förmågan att kunna behålla en snabb återhämtningsförmåga under hela matchen.

Rörlighet

Betyder att spelaren kan utföra de aktioner som krävs i en fotbollsmatch - som exempel: hög volleyspark och långt löpsteg.

- **Prepubertal:** Skola in rutinen att rörlighetsträna, integrera det gärna i uppvärmningen.
- **Pubertal:** Gärna individanpassa, om det finns möjlighet. Prioritera aktiv dynamisk rörlighetsträning ("rörlighetsövningar i rörelse") vilket troligtvis är mer funktionellt än traditionell stretch.

Koordination

Att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen. Teknik innebär att kunna omsätta koordinationen i en aktion. Aktioner med maximal explosivitet kräver god kroppskontroll.

- **Prepubertal:** 90 % av alla rörelsemönster tränas in före puberteten, sedan blir det mycket svårare att lära sig nya rörelser. Därför viktigt att träna så många olika rörelser som möjligt innan pubertet.
- **Pubertal:** Viktigt med koordination/teknik i olika hastigheter. Finlir i teknik blir allt mer viktigt.

Snabbhet

Reaktionssnabbhet - genom synintryck uppfatta en situation så snabbt som möjligt. Aktionssnabbhet - förmågan att snabbt kunna utföra en enstaka rörelse, till exempel ett skott eller första steget i en acceleration. Frekvenssnabbhet - förmågan att kunna förflytta fötterna funktionellt på små ytor. Accelerationssnabbhet - förmågan att kunna utföra en maximal acceleration vid en löpning

- **Prepubertal:** Öppet fönster för snabbhetsträning, under denna period ska mycket snabbhet köras, framför allt reaktions- och frekvenssnabbhet.
- **Pubertal:** Lägga på accelerationer och aktionssnabbhet.

Styrka

En långsiktig investering för framtiden. Ökar tåligheten i kroppens muskler, senor, leder och skelett. Säkert och effektiv utförande av de explosiva aktioner som krävs – bland annat accelerationer, inbromsningar, upphopp och tacklingar.

- **Prepubertal:** Innan puberteten handlar det ofta om kroppsviktsträning, att träna upp nervmuskelfunktionen, stärka skelett och ledstrukturer.
- **Pubertal:** Fortsätta styrketräna, addera yttre belastning och gärna köra hypertrofiträning (styrketräning i set om ca 10 repetitioner) + explosiv styrka.

Uthållighet

Att orka med ett högre tempo med fler fotbollsaktioner per minut och kortare tid för återhämtning. Bra återhämtning krävs för att en spelare ska utveckla sina fotbollskvaliteter till en allt högre nivå.

- **Prepubertal:** Inte så stor möjlighet till att öka hjärtats kapacitet. Lämpligt att köra kort-korta intervaller (typ maxarbete 10 sekunder och vila 20 sekunder).
- **Pubertal:** Mer möjlighet till kardiovaskulär kapacitetshöjning. Bra med korta intervaller (typ 30 sek på 90 % av max HR, vila 20 sek).

*SvFF tycker att barn och unga bör lägga större delen av sin tid på att träna allsidigt och aktiveras i olika idrotter som utvecklar barnets fysiska grundkvaliteter (koordination, rörlighet, uthållighet, styrka och snabbhet). SvFF tycker att det är **mycket viktigt** att barn och ungdomar har en omväxlande träning. Barn och ungdomar bör undvika ensidiga belastningar, eftersom det är mycket troligt att detta kan leda till framtida skador. Med ensidiga belastningar/träning syftar vi på övningar där man upprepar samma rörelser om och om igen t.ex. ett fotbollsskott. Fotboll är ett intermitterande (oregelbundet) arbete och kan därför räknas som en omväxlande aktivitet, men bör kompletteras med ytterligare aktiviteter/idrotter för att skapa en god fysisk grund, att kunna bygga vidare på efter puberteten.*

Fotbollslek

Se [Verksamhet](#)

Fotbollsskolan

Se [Verksamhet](#)

Föreningens ansvar

Erbjuda aktiviteter som efterfrågas och passar alla om förutsättningar finns. Ha bra anläggningar och därmed bra förutsättningar för att kunna bedriva träningar, matcher och andra sammankomster.

Skapa förutsättningar så att aktiviteterna genomförs på ett fördelaktigt sätt bland annat genom att ha krav på utbildade ledare och domare i UFF:s regi.

Att verka för att nyinflyttade och familjer med yngre barn får information om föreningens aktiviteter.

Träning och match ska inte präglas av toppning. Alla ska få vara med lika mycket.

Att aktivt arbeta med nolltolerans.

Föreningsnummer: Svenska Fotbollförbundet

Föreningsnummer: 01049 (eller 1049-15)

Försäkring

Alla utövare som är medlemmar i Alsike IF har ett grundskydd genom försäkringsbolaget Folksam. Vid behov hanteras skadeärenden genom att kontakta Folksam. Ring 020-44 11 11. Öppet mellan kl. 08-17. För mer information se <http://www.folksam.se/forsakringar/idrotta> eller kontakta föreningens styrelse.

Föräldrar

Verksamheten förutsätter frivilliga insatser från föräldrar som måste vara beredda på att engagera sig i någon form. Ju fler som engagerar sig desto roligare och lättsammare blir det för alla. Föräldrarna har även ansvaret för att avgifterna är betalda i tid. Föräldrar i Alsike IF ska agera som goda föredömen gentemot ledare, spelare, motståndare, domare, andra föräldrar och publik. Föräldrar i Alsike IF ska vara uppmuntrande och engagerade genom att delta i verksamheten i så stor utsträckning som möjligt. Exempel på engagemang kan vara:

- Transport (träningar/matcher).
- Matchvärd.
- Materialansvarig.
- Försäljning (kiosk, övrigt till lagkassan).
- Delta i föreningens gemensamma aktiviteter.

Några goda råd till föräldrar:

- Engagera dig i ditt barns idrottande.
- Respektera föreningens och träningsgruppens mål och regler.
- Hjälpt ditt barn att planera träning, mat och sömn.
- Var vaksam på ditt barns hälsa.
- Se till att ditt barn har funktionell utrustning.
- Agera som åskådare på matcher, EJ som domare eller ledare.
- Respektera domarens beslut, föregå med gott exempel.
- Håll en god kontakt med träningsgruppens ledare.
- Se till att hålla dig själv informerad om vad som händer i föreningen.



Uppmuntra och stötta ditt barn och deras målsättning i både med och motgång.

Hemsidor

Används som hemsida för föreningen och trupperna via vilken medlemmar, spelare, föräldrar och allmänheten informeras om vad som händer inom föreningen och träningsgrupperna via utskick och nyheter. Adressen till hemsidan är www.laget.se/AlsikeIF.

Nätetikett (Netikett) gäller på hemsidorna med en trevlig ton och en god nivå på det skrivs både på hemsidan och i gästböcker – se "[Netikett](#)" - Regler för Lagsidor och Gästböcker

Varje träningsgrupp tilldelas en separat lagsida, under denna kan ledarna informera sina spelare/föräldrar vad som är på gång i träningsgruppen. Träningsgruppen kan även lägga upp bilder och dokument till sin egen sida. Varje träningsgrupp behöver minst en som ansvarar för uppdatering och administration av träningsgruppens sida.

Föreningen kommer använda kontaktinformationen på lagsidorna för att kommunicera med alla aktiva, ledare och föräldrar via utskick från klubbhemsidan.

Roller och Ansvar

- Föreningens klubbadministratörer ansvarar för att samtliga trupper har en egen hemsida samt att lagledaren finns inlagd som administratör.
- Lagledare ansvarar för att lägga in administrera truppens medlemmar och aktiviteter i kalendern.
- Medlemmarna ansvarar för att kontaktuppgifterna i deras profiler är korrekt.
- Lagledare ansvarar för att minst en medlem är angiven som lagets kontaktperson och har kontaktuppgifter som är synliga för alla.
- Samtliga ledare ansvarar för att närvaro löpande registreras i samband med att aktiviteter äger rum.
- Samtliga ledare använder truppens hemsida för utskick, kallelser, nyheter osv.
- Föreningen använder klubbsidan för utskick, kallelser, nyheter osv.

Samtliga trupper ska se till att de har tillgång till systemen nedan. För detta finns en blankett "Ledarinventering (formulär)" på hemsidan under dokument och ledarinfo. Nya trupper rekommenderas göra detta tidigt på hösten för att säkerställa access till systemen som är nödvändiga för att bedriva verksamheten. Övriga kan använda denna blankett för att begära förändringar av accesser. Vid frågor och behov av systemsupport kontakta IT Ansvarig.

Namn/Länk	URL/Beskrivning
laget.se	http://www.laget.se/AlsikeIF Officiella hemsida och truppers sidor samt närvaroregistrering.
FOGIS	http://www.fogis.se/fogis/ Anmälan till seriespel och cuper
S2S (Secrets 2 Sports)	https://www.s2s.net/ Träningsplanering och övningsbank

På dessa sidor finns mer information som vi rekommenderar till våra ledare och medlemmar.

Namn/Länk	URL/Beskrivning
Alsike IF	http://www.facebook.com/AlsikeIF Föreningens sida på Facebook. Ni får gärna "gilla" denna och delta aktivt med egna inlägg och kommentarer.



Alsike IF Ledare	https://www.facebook.com/groups/748635781971588/ En grupp på Facebook för alla ledare. Här kan vi dela erfarenheter, idéer, bilder, filmer, länkar etc. Bjud in era tränarkollegor till denna grupp
Upplands FF	http://uppland.svenskfotboll.se/ Distriktsinformation
Tränarpasset (SISU)	http://tranarpasset.com/ Ett kostnadsfritt, digitalt kunskapsbrev för tränare
SvFF	http://svenskfotboll.se/ SvFF Hemsida
Fotbollsövningsbanken	http://ovningsbanken.svenskfotboll.se SvFF:s tjänst Övningsbanken

System som styrelsen och föreningsledarna behöver tillgång till

Namn/Länk	URL/Beskrivning
idrottOnline.se	http://idrottonline.se/ Ansökan om LOK-stöd och Idrottslyft.
levonline	E-post - Kontaktinformation "Extern" e-post kontaktinformation

Idrottonline.se

Används för föreningens ansökan av LOK-stöd samt aktivitetsstöd från kommunen. Registrering av närvaro görs från och med säsongen 2017 i laget.se

Idrottsanläggningar – hyra för träning utomhus och inomhus

Hyra av idrottsanläggning

Idrottsanläggningar som skall nyttjas är i prioritetsordning följande:

1. Brunnbyvallen
2. Idrottsanläggningar som hyrs av Knivsta kommun.
3. Andra idrottsanläggningar.

Andra idrottsanläggningar får endast hyras om andra alternativ ej finns att tillgå eller om en träningsgrupp är villig att via sin "lagkassa" finansiera eventuell mellanskillnad i kostnad mellan föreningens normbelopp och ett annat alternativ. Alsike IF planerar årligen sin verksamhet och beslutar då vilka belopp som är acceptabla för hyra av träningsanläggning.

Inomhus träningsanläggningar

I samband med hyra av inomhus träningsanläggning skall alltid samarbete med andra träningsgrupper i närliggande åldersgrupper sökas. Detta för att söka utmaningar och stimulans samt för att "Alsike IF skall vara en modern och aktiv idrottsförening med stark klubbkänsla".

Policy

[Finansiering av tränings- och tävlingsverksamhet fotboll](#)

Informationspolicy

Information från föreningen

Information av allmänt intresse inom föreningen ska kommuniceras som nyhet på klubbhemsidan. Medlemmarna bestämmer själva hur denna information ska tas emot genom notisinställningarna i

sin profil på laget.se. Den som publicerar nyheten bestämmer om det ska vara möjligt att kommentera nyheten.

Mer specifik information ska kommuniceras via utskicksfunktionen som finns på laget.se. Berörda medlemmar kommer då att få informationen skickad till angiven e-postadress. Styrelsen försöker rikta information så att den i största möjliga mån når rätt mottagare.

Information som kan vara av intresse för den stora allmänheten bör även publiceras på föreningens Facebook sida.

Önskar ni publicera en nyhet eller ett utskick inom föreningen så ska en färdigskriven nyhet skickas till [informationsansvarig](#). Det ska finnas en rubrik och innehållstext som korrekturlästs. Vi rekommenderar även att bifoga en lämplig bild som är kopplad till nyheten.

Information inom träningsgrupper

Information av allmänt intresse inom truppen ska kommuniceras som nyhet på lagsidan. Medlemmarna bestämmer själva hur denna information ska tas emot genom notisinställningarna i sin profil på laget.se

Mer specifik information inom träningsgrupper bör hanteras av ledarna för respektive träningsgrupp via utskick från lagsidan.

["Netikett" - Regler för Lagsidor och Gästböcker](#) gäller med en trevlig ton och en god nivå på inläggen.

Kiosk

Respektive lag ordnar med en egen kiosk vid hemmamatcher enligt egna önskemål. Grillar finns tillgängliga för utlåning i boden vid konstgräsplanen. Överskottet från kioskverksamheten tillfaller spelartruppens egen kassa.

Klubbrabatten

Som förening är vi beroende av intäkterna från bland annat Klubbrabatten för att kunna fortsätta bedriva en bra ungdomsverksamhet och investera för att möta framtidens behov. Föreningen har därför beslutat att sälja Klubbrabatten vid två tillfällen per år – vår och höst.

Regler för försäljning:

- Försäljningspris per häfte är 160 kronor
- Minst 3 häften per spelare, friköp är möjligt med 80 kr per häfte.
- Om en träningsgrupp säljer/friköper mer än 3 häften per spelare utfaller en bonus till träningsgruppen om 40 kr per överskjutande häfte.
- Max 6 häften per familj - för familjer med mer än 2 aktiva barn behöver bara de två äldsta sälja.
- Föreningen fakturerar respektive trupp.

Upplägg

- Lagledaren hämtar truppens kvot
- Lagledaren informera föräldrarna i truppen – I det mailet anges:
 - Truppens (Lagets) kontonummer där pengarna skall sättas in.
 - Adress för avhämtning av häften.
 - Sista datum för inbetalning av sålda häften.

- Lagledaren delar ut till spelarna i truppen - Mallen för redovisningen skall användas för att registrera vilka som hämtat ut och sedan betalat/redovisat.
- Redovisningsmallen skickas sedan in till föreningen.

Vinst per häfte till förening är 80 kronor. Mer detaljerad information med datum, plats för upphämtning, osv skickas ut från styrelsen i samband med försäljningen.

Lagavgift

Ska räcka till cuper, utrustning och så småningom resor, overaller m.m. som blir aktuellt efter några år och rekommenderas vara mellan 100-600 kr. Hela summan förvaltas och disponeras av spelartruppen (i Fotbollslek klarar sig träningsgruppen utan lagavgifter).

Ledare - Ansvar

Truppens ledare ansvarar för att informera föräldrar om föreningens policy samt att få föräldrar engagerade i största möjlig mån. Ledare ska agera som föredömen gentemot ledare, spelare, motståndare, domare, föräldrar och publik.

- Tänka på att alla spelare är viktiga och behandla dem likvärdigt under träning och match.
- Ge barn/ungdomar utrymme att vara aktiv i flera idrotter.
- Lära barnen att ta hänsyn till varandra, skapa glädje och kamratanda inom träningsgruppen.
- Låt alla som vill, vara med.
- Som ledare vårda sitt språk och följ nolltolerans.
- Vid match ha ambitionen att alla ska spela lika mycket men att i största möjliga mån matcha motståndet.
- Engagemang och träningsflit bör löna sig i laguttagning sett över en hel säsong.
- Alltid tacka motståndare och domare för matchen på ett artigt sätt.
- Samarbeta över laggränserna inom klubben för att motivera och inspirera spelarna.
- Värna och vara rädd om våra anläggningar.
- Att inte toppa lagen i barn- och ungdomsidrott.

Ledare - Nya Trupper

Ledare i uppstartande barn- och ungdomsverksamheter (P8, F8 trupper och Fotbollslek) ska så fort som möjligt anordna ett möte med föreningens ledare där föreningen och dess verksamhet presenteras. Följande föreningsledare bör därför bjudas in: Ordförande, Kassör, Ungdomsansvarig och Materialansvarig. Nya ledare i introducerar till föreningens

- Nya Trupper - introduktion
- Organisation (Styrelse och föreningsledare)
- Barn och ungdomspolicy
- Verksamhetshandbok (A-Ö)
- Materialrutiner
- Ekonomirutiner
- Hemsidor och system
- Anläggningar

Ledarinventering

Föreningen genomför årligen en inventering av truppernas ledare. Informationen kommer användas till underhåll av distributionslistor, administration och systemaccess, uppföljning för att säkerställa att begränsade utdrag ut belastningsregistret kontrollerats samt se över utbildningsbehov.

Logga

Det är tillåtet att använda klubbens logga på olika trycksaker så länge reglerna nedan följs.

- Det inte förekomma någon reklam från andra sportbutiker/sportklädesmärken än klubbens leverantörer, som är Intersport/Adidas.
- Det får inte förekomma reklam för tobak, alkohol, spel och annat olämpligt.

Filer för klubbens logga finns i olika format på hemsidan under Dokument/Logo.

Läs- och informationstips

Tränarpasset (SISU)

En del av all idrottskunskap vi samlar in från forskare och tränare och andra med beprövad erfarenhet, skickar vi ut i Tränarpasset – ett kostnadsfritt, digitalt kunskapsbrev för dig som är tränare – <http://tranarpasset.com/>

Idrottens himmel och helvete

För vem finns ungdomsidrotten? En serie om krossade drömmar, starka känslor och vilka konsekvenser som vuxenvärderingar får för barn- och ungdomsidrotten - <http://urplay.se/Produkter/179527-Idrottens-himmel-och-helvete>

Tränarens himmel och helvete

Serien fördjupar diskussionen och riktar sig främst till idrottsföreningar, tränare och föräldrar till idrottande barn och ungdomar - <http://www.ur.se/Produkter/180957-Tranarens-himmel-och-helvete-Motivation#Om-serien>

Match

Storlek på trupper

Här är det viktigt att ha tillräckligt många matchmiljöer. Antal spelare till match:

- 3-manna - Sträva efter att ha max 6 spelare, helst 5-6 stycken
- 5-manna - Sträva efter att ha max 9-10 spelare, helst 7 stycken
- 7-manna - Sträva efter att ha max 11-12 spelare, helst 9-10 stycken
- 9-manna - Sträva efter att ha max 13 spelare, helst 11-12 stycken
- 11-manna - 18 spelare

Uppförande

För att behålla och förbättra våra goda relationer med övriga fotbollsklubbar ska vi i Alsike IF i samband match:

- Ta för vana att kontakta motståndare och domare inför match för att försäkra sig om att inga missförstånd har uppstått
- Ledarna bör om möjligt alltid uppträda i Alsike IF klädsel
- Hälsa motståndare och domare välkomna, vilket gäller samtliga ledare i laget.

- Erbjud Motståndarna bollar.
- Tacka motståndare och domare efter match, vilket gäller samtliga ledare i laget oavsett hur matchen har gått.
- Under inga som helst omständigheter kommentera domarens insatser. Detta gäller även föräldrar. Tänk på att det är ont om domare!
- Lagets kassör ska se till så att domaren får betalt för sin insats.
- Städa omklädningsrum och även andra eventuellt använda ytor.

Se till att föräldrar föregår med gått exempel, om inte så har ledningen för laget ett ansvar att avvisa denna förälder. Tänk på att ledare, spelare, funktionärer och föräldrar representerar Alsike IF vid matcher och andra sammankomster i föreningens regi.

Matchvärdar

Svenska Fotbollförbundet (SvFF) har beslutat att införa "Nolltolerans" mot våld/hot och ordningsstörningar på och kring fotbollsplaner i Sverige. UFF har därför beslutat att varje klubb/lag bör ha utsedda matchvärdar, vars uppgift är att verka för ett gott klimat för alla på och kring fotbollsplanen.

Matchvärdens uppgifter är att:

- Vara väl förtrogen med klubbens/lagets rutiner och utrymmen
- Välkomna motståndarlaget i egenskap av matchvärd och skapa en god förutsättning före match.
- Finnas tillgänglig för motståndarlag och domaren för att svara på frågor
- Hänvisa publiken till annan del av planen än där lagens avbytarbänk är belägen. Åskådare skall helst stå 2-3 meter från linjen. Ingen bakom målen.
- Hälsa domaren välkommen.
- Finnas med som stöd och mentorskap under match till ungdomsdomaren. Finns det åsikter kring domslut från tränare eller publik är det matchvärdens ansvar att hantera den. Finns det rimlighet i kritiken ger matchvärden konstruktiv feedback till ungdomsdomaren för att främja läroprocessen.
- Under match bevaka att ingen i publiken uppträder störande för ledare, spelare och domare.
- Uppstår problem som inte matchvärden kan lösa, kontaktas ansvarig ledare i egna laget. Ansvaret att lösa problem delas lika mellan lagets ledare.

Matchvärden är vår föreningens representant för matchen. Det är därför viktigt att matchvärden uppträder korrekt och värdigt.

Matchvärden skall bära "matchvärdsväst" för att synas och lätt kunna bli igenkänd.

Material för träning

Föreningen har beslutat att vi ska ha gemensamt material för alla träningsgrupper som spelar 5-manna och 7-manna fotboll. Detta för att säkerställa att klubbens material och materialbudget räcker till antalet träningsgrupper, deltagare och träningsområden. Respektive träningsgrupp skall inte behöva flytta material mellan konstgräsplan och Brunnbyvallen det är inte ekonomiskt försvarbart att varje träningsgrupp har dubbla uppsättningar av bollar, västar och koner.

För att det skall fungera krävs att ni som ledare är både ordningsamma och disciplinerade. Troligtvis krävs det även att ni gör deltagare delaktiga i ansvarstagandet runt det gemensamma materialet.

Därför är det viktigt att varje träningsgrupp ansvarar för att samla ihop och returnera allt material efter slutförd träning. Material skall kontrolleras både vid uthämtning och vid återlämning.

Träningsgruppens ledare ansvarar för och säkerställer att allt material som plockas ut också plockas in. Om överlämning till annan träningsgrupp sker ute på fotbollsplan SKALL detta ske genom att allt material samlas ihop, kontrolleras och därefter överlämnas. Träningen är inte slut före allt material är insamlat.

För att underlätta och säkerställa att material hanteras korrekt kommer vi arrangera materialet enligt följande:

- Bollar: 10 bollar per bollnät. Bollar är märkta med "AIF Gem"
- Västar: 10 västar per ring. Västar skall vara sorterade per färg och storlek. Västar finns tillgängliga i två storlekar och skall hanteras separat.
- Koner: Konsttill om 50 koner.

Träningsgrupperna kommer fortsatt att förfoga över eget material enligt följande:

- Bollar: 5 bollar per lag i seriespel.
- Allt övrigt material som inte finns angivet ovan.

Ansvarig från styrelsen för inventering, överlämning och kontroll är anläggningsansvarig.

Vi förutsätter att alla medverkar till att vi kan arbeta enligt dessa premisser och ser fram emot sommarens fotbollsaktiviteter vid konstgräsplan och på Brunnbyvallen.

Materialinköp

Alsike IF ger alla träningsgrupper tillgång till matchdräkter, bollar, koner, västar och [sjukvårdsväska](#). Alla klubbens inköp oavsett om de omfattar hela klubben eller enskilda trupper ska göras genom eller i samråd föreningens materialansvarige.

Klubbens representationsoverall är gul jacka och gul alt svarta byxor och ska bäras vid matcher av de som inhandlat denna. Denna finns att beställa via hemsidan. Det matchställ som klubben tillhandahåller är avsett att användas på match och inte träning. Obligatoriska träningskläder och även andra produkter som är försedda med Alsike IF s logga på att införskaffa via hemsidan.

Övriga ledarkläder som finns är coachjacka, piké tröja och ledarshorts. Kontakta föreningens materialansvarig för mer info kring ledarkläder.

För de som tränar på konstgräsplan kan samtligt material förvaras i bodarna.

Medlemsavgift 2016

I avgiften ingår idrottsförsäkring via Folksam samt medlemskap i Alsike IF. Föreningen uppmuntrar till familjemedlemskap och ansökan görs via hemsidan "Medlemskap"

- Enskild medlem: 350 kr
- Familj: 700 kr

En förutsättning för att kunna bedriva vår verksamhet är att samtliga som deltar i verksamhet arrangerad av Alsike IF också är medlem i föreningen.

Medlemsregister

En spelarförteckning måste upprättas på Laget.se för utskick, kallelser, aktiviteter, närvaroregistrering mm. För att kunna upprätthålla dessa spelarförteckningar behöver vi därför följande information om spelarna:

- Förnamn
- Efternamn
- Personnummer (krävs som identifiering för central inloggning på Laget.se för identifiering i samband med ansökan om LOK- och aktivitetsstöd)
- Vi registerhåller inte kontaktinformation som e-post adresser eller telefonnummer för spelarna vilket innebär att vi på Laget.se behöver följande information om minst en förälder för att underlätta en god kommunikation inom verksamheten.
- Förnamn
- Efternamn
- Personnummer (Inte obligatorisk men underlättar identifiering så att rätt föräldrar kopplas till barnen – det finns många som har samma namn)
- E-postadress (för utskick av information från laget.se som rör verksamheten)
- Telefonnummer (gärna ett mobilnummer för att kunna kontakta föräldrar vid behov)

Administratörer för lagsidorna kan se personnummer på truppens medlemmar. En förälder kan också se personnumret för sitt eget barn.

Personuppgiftsansvarig är Alsike IF i egenskap av förening som behandlar personuppgifter i sin verksamhet och som bestämmer vilka uppgifter som ska behandlas och vad uppgifterna ska användas till.

Datainspektionen om personuppgiftslagen och behandling av personnummer - Personnummer får behandlas med stöd av ett samtycke från den registrerade. Finns det inget samtycke får uppgifter om personnummer behandlas bara när det är klart motiverat med hänsyn till ändamålet med behandlingen, vikten av en säker identifiering eller något annat beaktansvärt skäl.

- [Frågor och svar om personnummer på Laget.se](#)
- [IdrottOnline - Personnummer](#)
- [Datainspektionen – Frågor och Svar](#)

Miniligan (3-mannaspel) – Syfte

Miniligan är till föreningar som arrangerar verksamhet före Knatteligan (d.v.s. för barn yngre än 8 år). Målet är att varje spelare ska få mer bollkontakt och kunna driva bollen vilket passar deras utvecklingsnivå och därigenom gynnar deras individuella utveckling.

För mer information se [Verksamhet - 5-7 år - Fotbollslek \(Miniligan\)](#)

Målvaktsträning

Vi rekommenderar att redan från börja avsätta en del av träningstiden för målvaktsträning. Låt så långt som möjligt alla att få prova på att stå i mål på träning och match så att spelarna utvecklar färdigheter mot målbilden som anges in "Spelarutbildningsplanen" för respektive nivå.

Från och med 2014 subventionerar Alsike IF genomförd Målvaktsutbildning för träningstrupper i åldrarna P/F-13 och uppåt med max 4400 kr per trupp och kalenderår. Detta gäller under



förutsättning att Alsike IF inte kan erbjuda motsvarande Målvaktsutbildning i egen regi samt att vald Målvaktsutbildning är sanktionerad av styrelsen. Beloppet kan komma att revideras av styrelsen på årlig basis.

Efter godkännande från styrelsen görs anmälan av truppen själva med föreningen som fakturadress. Föreningen kommer sedan att vid behov fakturera truppen för överstigande belopp.

Möten

Ser rubrik [Träffar](#)

Möteslokal

Vi rekommenderar att Alsike skola eller Brännkärrsskolan hyrs. Var noggrann att ange att det bokas för Alsike IF och ungdomsidrott för att erhålla rätt prissättning. Vid bokning av andra lokaler än de som tillhandahålls av Knivsta kommun måste träningsgruppen vara beredd på att betala för mellanskillnaden mellan ett kommunalt alternativ och det valda alternativet.

Bokning av kommunhusets lokaler samt skollokaler inklusive mindre gymnastiksalar gör du hos Kontaktcenter Knivsta (kommunens reception och växel) på telefon 018- 34 70 00, eller e-post bokning@knivsta.se. De har öppet vardagar 8:00 - 16:30 och finns i Kommunhuset, Centralvägen 18. För med information vänligen besök Knivsta Kommuns hemsida – [Boka Lokal](#)

"Netikett" - Regler för Lagsidor och Gästböcker

Föreningens hemsidor administreras av lagens ledare och dess gästböcker är öppna mötesplatser för alla som är medlemmar eller på annat sätt engagerade i vår verksamhet. Syftet med dessa är att vara forum runt verksamheten som bidrar till utveckling i positiv riktning. Använd dessa bara för att kommunicera med flera personer samtidigt. Rent personlig information lämpar sig bättre för att skicka via e-post. Tänk på att ett inlägg kan läsas av alla.

Som förening förhandsgranskar vi inte inlägg vilket innebär att den som skriver är själv ansvarig och ska följa de regler som gäller. Vi vill att diskussioner ska vara så fria som möjligt men förbehåller oss rätten att ta bort inlägg som vi anser strider mot svensk lag, våra regler eller mot god ton. Styrelsen för inga diskussioner via gästboken. Negativ kritik mot enskilda personer framförs direkt till personen i fråga eller till föreningens ordförande.

Vanlig nätetikett (Netikett) gäller med en trevlig ton och en god nivå på inläggen. Grundregeln är att aldrig skriva något till någon som du inte skulle säga till samma person direkt. Skriv heller aldrig något om någon annan som du inte skulle vilja läsa om dig själv. Stå för vad du skriver, tala om vem du är och ...

- Tänk efter innan du gör inlägg.
- Undvik VERSALER, som kan uppfattas som att du skriker
- Använd ett hövligt språk. Undvik svordomar, könsord, rasistiska påhopp och sådant som kan tas illa upp av andra.
- Undvik personangrepp, var saklig, behåll lugnet och använd gärna smileys
- Blir du själv utsatt för ett påhopp: lämna diskussionen hellre än att svara med samma mynt.
- Dela upp långa texter
- Skriv tydliga ämnesrubriker
- Kontrollera först tidigare ställda frågor och svar, exempelvis i en FAQ
- Skicka inte privata meddelanden till e-postlistor

- Bifoga inte för tunga filer
- Släng kedjebrev i papperskorgen

Det är inte tillåtet att:

- Uppmana till brott eller sprida någon annans uppmaning till brott
- Göra eller sprida uttalanden som diskriminerar eller utpekar någons ras, hudfärg, kön, religion, tillhörighet till etnisk grupp eller sexuella läggning
- Sprida pornografiska bilder
- Göra eller sprida uttalanden som är stötande eller ärekränkande
- Göra eller sprida marknadsföring för egen eller andras kommersiella verksamhet
- Utöva hot eller trakasserier mot enskild person eller organisation
- Utge sig för att vara någon annan person
- Länka till olämpliga webbplatser eller webbplatser med olagligt innehåll.

Upphovsrätten ska respekteras. Be alltid om tillstånd om du vill kopiera eller använda text, bild, video eller ljud som någon annan har skapat eller innehar rättigheterna till och det inte klart framgår att de är fria att använda. Använd inte heller någon annans namn eller fotografi/bild utan tillstånd från denne.

Om du anser att någon bryter mot detta är du välkommen att rapportera det till ordförande eller informationsansvarig.

Nivåanpassning

Se rubrik [Toppning, Nivåanpassning och Nivåindelning](#)

Nivåindelning

Se rubrik [Toppning, Nivåanpassning och Nivåindelning](#)

Nolltolerans

Alsike IF ställer sig bakom Upplands Fotbollsförbunds satsning på Nolltolerans. Målet med det är att få alla spelare, ledare och föräldrar/public i Uppland att uppträda medmänskligt och med fair-play mot varandra och mot domaren. Nolltolerans gäller alltså alla åldrar (d.v.s. knatte, barn, ungdom och vuxna) och alla spelare, ledare och föräldrar/publik. Andemeningen i nolltolerans gäller för samtliga idrotter som bedrivs inom Alsike IF. Mer information om nolltolerans finns på Uppland Fotbollsförbunds hemsida.

Målet med Nolltolerans är att i slutändan få alla spelare, ledare och föräldrar/publik i Uppland att uppträda medmänskligt och med "fair play" mot varandra och mot domaren.

Svordomar och hot mot medspelare, motspelare, domare och publik bestraffas med grov utvisning = regelboken följs strikt: "En spelare ska utvisas om han/hon använder stötande, förolämpande eller smädligt språk och/eller gester". Ungdomsspelare som får upprepade grova utvisningar kallas till UFF för samtal tillsammans med föreningens ordförande eller lämplig representant.

Med en aktiv nolltolerans kan man:

- Skapa ett bättre arbetsklimat för våra spelare, ledare och domare.
- Få fler att tycka att det är roligt att spela, vara ledare och domare.
- Behålla våra spelare, ledare och domare längre inom idrotten.

- Rekrytera fler spelare, ledare och domare m.fl. till idrotten.
- Göra fotbollens arena till en trygg och trevlig plats att vara på.

För att få ett så bra arbetsklimat som möjligt för ledare och spelare bör publik på barn- och ungdomsmatcher, där det är möjligt, ej få stå på samma långsida där lagen har sin avbytarbänk. Matchvärdar bör finnas på barn- och ungdomsmatcher för att få en bra miljö runt matchen.

Nya trupper – Introduktion

Fotbollslek genomförs på sommarhalvåret med start i maj och med skolstarten är det dags för den äldsta årskullen i Fotbollslek att bilda flick- och pojklag inför nästa säongs 5-manna spel i Knatteligan. Fotbollslek och nystartande trupper behöver introduceras i föreningens verksamhet, få tillgång till anläggningar och system samt beställa material.

Nedan beskrivs de saker som är specifika för nya trupper och ska genomföras under tidig vår för Fotbollslek samt under hösten för nya trupper.

1. Ta del av "Alsike IF A till Ö" – se [Alsike IF – A till Ö](#)
2. Hålla Introduktionsmöte med valda föreningsledare – se [Ledare - Nya Trupper](#)
3. Etablera kontakt med sin faddertrupp – se [Fadderverksamhet](#)
4. Hålla föräldramöte och skapa en organisation runt laget – se [Organisation - Spelartrupper](#)
5. Genomföra en inventering av truppens ledare och begära tillgång till hemsidor och stödsystem – se [Hemsidor – Stödsystem](#)
6. Inventera spelarna och föräldrar för att kunna upprätta ett medlemsregister.
7. Lägga in ledare, spelare och föräldrar i laget.se för kallelser till träningar, matcher, cuper, andra aktiviteter och närvaroregistrering – se [Medlemsregister](#) och [Hemsidor – Alsike IF](#)
8. Beställa nycklar – se [Nycklar](#)
9. Införskaffa material – se [Materialinköp](#)

Nycklar

Nyckel till klubbhuset på Alsike IP kan lånas av styrelsen. Nycklar/tags till belysning på konstgräset och till omklädningsrum i Alsikehallen kvitteras ut på Hälsarhuset. Varje träningsgrupp som har behov av nyckel till bodarna vid konstgräsplan, kan kvittera ut upp till tre nycklar genom att kontakta [anläggningsansvarig](#).

Närvaroregistrering

För att Alsike IF ska få bidrag från stat och kommun så gäller det att trupperna upprätthåller och redovisar en närvarolista. Närvaron på spelarna ska registreras digitalt och registreringarna skall ansvarig i föreningen ha in två gånger per år, dessa inlämnas senast 15 jan och 15 juli till föreningens Närvaroansvarig.

Från och med säsongen 2017 ska närvaroregistrering endast göras via aktiviteter i Laget.se. Registrerade aktiviteter överförs automatiskt till Idrottonline som underlag till ansökan om LOK-stöd. Det innebär att vi inte längre ska skapa aktiviteter och registrera närvaro direkt i Idrottonline.

För att en aktivitet ska godkännas för LOK-stöd krävs det att den förutom dess normala information som aktivitetstyp, datum, tid, aktivitetsnamn, osv. även har ...

- En plats angiven - *Saknas plats kommer aktiviteten inte godkännas för LOK-stöd*
- LOK-aktivitet markerad - *Tänk på att t.ex. intresseanmälan till en cup inte är en aktivitet och ska då ha denna avmarkerad.*

- Minst 3 spelare
- Minst 1 ledare

Registrering av närvaro ska göras i nära samband med att aktiviteten ägde rum och görs antingen via laget.se appen eller som administratör på laghemsidan genom att markera de spelare och ledare som var närvarande.

Kontrollera regelbundet att alla aktiviteter registrerats på ett korrekt sätt. Detta görs enklast som Admin i laget.se under menyvalet *Aktiviteter*. Om informationen nedan visas kan åtgärder behöva vidtas.



Din förening kan missa visst LOK-stöd
9 aktiviteter behöver redigeras. [Visa aktiviteter.](#)

Alla former av aktiviteter som truppen gör räknas, ex träningar, matcher, cuper, föräldramöten, spelarmöten, videokväll med spelartruppen, avslutning mm – flerdagsaktiviteter som t.ex. Cuper registreras som en aktivitet per dag.

För inloggningsuppgifter och hjälp med laghemsidor se [Hemsidor - Stödsystem](#).

Omlädningsrum

Respektive ledare ansvarar för att det efter varje träning och match är städad omlädningsrummen. Detta gäller även det omlädningsrum som utnyttjats av motståndarna. Vi spel på Alsike konstgräsplan är omlädningsrummen i första hand till för motståndarlagerna.

Organisation – Föreningen

Vår förening består av många olika typer av ledare i olika roller. Verksamheten bygger helt på föräldrabete. Alla ledare är även föräldrar, både i de enskilda spelartrupperna och i den centrala organisationen - alla arbetar helt ideellt.

Vi har en central organisation som består av ordförande, styrelse och föreningsledare med olika ansvarsområden. Denna centrala organisation är fundamental för att vi ska kunna skapa bästa möjliga förutsättningar till en bra verksamhet för spelartrupperna. Som tumregel gäller att respektive spelartrupp bidrar med minst en föreningsledare ur föräldragruppen till den centrala organisationen.

Styrelse

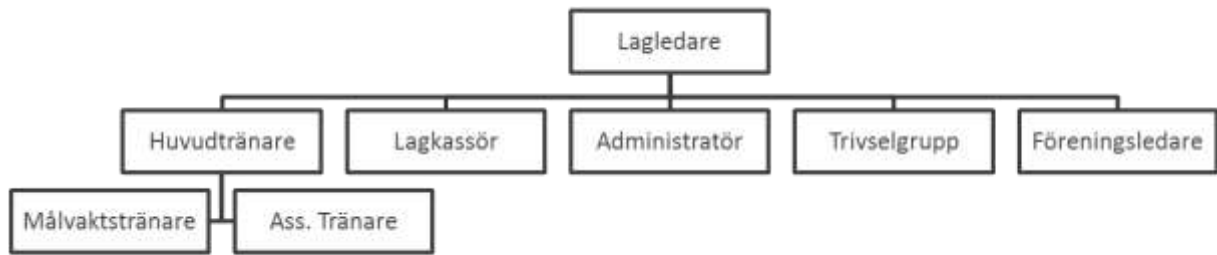
Ordförande	Sammankalla och leda styrelsens möten. Har enligt praxis huvudansvaret för styrelsens arbete. Är firmatecknare (tillsammans med Kassör). Representerar föreningen i olika sammanhang.
Vice Ordförande	Tar över ordförandeposten när ordförande har fått förhinder och inte kan närvara. Begära att personer som kontinuerligt möter barn och ungdomar i föreningens verksamhet visar upp ett begränsat utdrag ur belastningsregistret. Informera hur kontrollen går till.
Kassör	Ansvarar för föreningens ekonomistyrning. Förvaltar föreningens ekonomiska tillgångar. Ansvarar för driva budgetprocessen och bokslutsprocessen. Är firmatecknare för föreningen (tillsammans med Ordförande).
Sekreterare	Protokollföra styrelsens möten och arkivera styrelseprotokoll, verksamhetsberättelser och verksamhetsplaner på lämpligt sätt. Sköter kontakten med olika samarbetspartners och myndigheter. Skriva verksamhetsberättelsen.
Ledamot/Ledamöter	Har genom valet fått övriga medlemmars förtroende att sköta föreningens förvaltning och förväntas göra det inom angivna ramar och att utföra sitt uppdrag korrekt, lojalt och omsorgsfullt.

Föreningsledare

Informationsansvarig	Vara "signalförstärkare" både ut från och in till föreningen. Föreslå och förankra kommunikationsstrategi. Skapa en kommunikationsplan med konkreta informationsinsatser för att nå ut med budskap till omgivningen. Ansvarar för exekvering av gällande kommunikationsplan.
Sponsoransvarig	Identifiera presumtiva samarbetspartners till föreningen i samråd med styrelsen.
Bidragsansvarig	Organisera försäljning av t.ex. klubbabatten. Ansvarar för att identifiera och ansöka om alla bidrag med undantag av aktivitetsstöd.
Ungdomsansvarig	Leder utvecklingen av barn- och ungdomsfotbollen med hjälp av klubbens ledare, tränare och spelare. Skapa en övergripande spelarutbildningsplan för föreningen. Verka för en trygg miljö i samband med match.
Utbildningsansvarig	Säkerställer utbildningen av klubbens ledare i enlighet med de krav på utbildningsnivå som ställs. Skapa en övergripande plan för ledarnas utbildning.
Materialansvarig	Ansvara för truppersnas materialförsörjning. Ansvarar för föreningens varulager av träningskläder, strumpor och andra profilkärl. Ansvarar för inventering, tilldelning, utlämning och insamling av matchkläder. Ansvarar för utformning föreningens profil samt för alla kontakter med vald materialleverantör. Alla inköp som på något vis exponerar Alsike IF eller Alsike IF:s klubbmärke måste ske genom eller i samråd med materialansvarig för att säkerställa att brott mot sponsoravtal med Adidas och Intersport inte bryts.
Närvarorapportering	Säkerställer att föreningen sköter Närvarorapporteringen enligt gällande regler. Ansvarar för granskning och inlämning av bidragsansökan för statligt och kommunalt aktivitetsstöd. Leder processen vid eventuell kontroll av aktivitetsstödsansökan.
Anläggningsansvarig	Säkerställa att föreningens anläggningar underhålls på kort och lång sikt. Tillvarata idéer hur man kan utveckla och förbättra anläggningar. Administrerar nycklar till föreningens lokaler.
Planbokningar	Samordna och boka tränings och matchtider under utomhussäsongen.
Klubbarrangemang	Arrangerar Föreningsfestlighet, aktivitetsdagar, Alsikedagen, mm
IT Ansvarig	Administration och support av laget.se, idrottonline.se, FOGIS, S2S och levonline (@alsikeif.com).
Ombudsman	Verka som opartisk eskaleringsperson för föreningens medlemmar vid oegentligheter inom föreningens verksamhet. Utreder opartiskt och rekommenderar förslag på lösning samt proaktiva åtgärder.
Domaransvarig	Föreningens primära kontaktperson gällande domarfrågor. Implementera och upprätthålla en övergripande domarutbildningsplan med mål att möta behovet av domare på kort och lång sikt – inklusive policy och rutiner. Verka för att föreningen har utbildade domare. Säkerställa att det finns domare åt föreningens lag vid match. Verka för en trygg miljö för domare i samband med match.

Organisation – Spelartrupper

Spelartruppen är också i hög grad en angelägenhet för hela familjen och alla föräldrar kommer på något sätt att delta i verksamheten. Nedan är en rekommendation för hur organisationen runt truppen ska se ut. Annars är risken mycket stor att det blir för mycket för tränarna att göra vilket riskerar få en negativ effekt på den idrottsliga delen. Försök därför att engagera fler föräldrar i spelartruppen så att tränarna ska kunna koncentrera sig på att göra det de ska, nämligen att utveckla spelartruppen. Organisationen runt varje träningsgrupp ska helst vara enligt följande:



Lagledare

Huvudansvarig ledare för spelartruppen. Vara kommunikationslänk mellan styrelse – truppens ledare – föräldrar. Ansvara för att spelarna är registrerade i föreningens medlemsregister och därmed försäkrade. Ansvara för spelartruppens material, planbokningar, och serieanmälningar och bokning av domare.

Huvudtränare

Det är en stark rekommendation att det ska finnas en huvudtränare då det underlättar planeringen av träningen sett över tid. Huvudtränaren har ett övergripande ansvar för spelartruppens fotbollsmässiga utveckling över tid. Ska närvara vid Alsike IF ledarträffar och följa de riktlinjer i klubbens policy.

Målvaktstränare

Att vara målvakt är en utsatt position och en stor utmaning. Det ställs i regel högre krav på vad en målvakt ska kunna jämfört med en utespelare. De flesta trupper brottas vid något tillfälle med problemet att ingen spelare vill stå i mål. Därför är målvaktstränaren viktig för att utveckla och behålla målvakter.

Assisterande Tränare

Det bör totalt finnas 1 tränare per 10 spelare dock minst 2 stycken, men gärna fler. Tränare ska närvara vid Alsike IF ledarträffar och följa de riktlinjer i klubbens policy.

Lagkassör

Ansvara för att aktivitetsavgiften blir betald inom utsatt tid och föra över till föreningens konto. Ansvara ihop med lagledare att spelarna har betalat medlemsavgiften till föreningens konto. Ansvara för spelartruppens ekonomi och kunna redovisa det.

Administratör

Administrerar träningsgruppens hemsida, truppens dess medlemmar och aktiviteter på laget.se. Åtgärdar eventuella felaktigheter i närvaroregistreringen inför ansökan av LOK-stöd.

Trivselgrupp

(Alla föräldrar) – Som förälder till barn och ungdomar i Alsike IF engagerar man sig i både spelartruppen och klubben. Man ska vara en förebild för barnen och ungdomarna i truppen samt stödja både spelartruppen och tränarna oavsett vad. I princip måste man ställa upp när ledarna ber om hjälp. Om alla är positiva brukar arbetsbördan i praktiken bli ganska lätt. Alla familjer får räkna med att hjälpa till flera gånger varje säsong. Dessutom har man oftast mycket trevligt under tiden. Sysslorna är många. Vissa väljer att ta en löpande uppgift som t.ex. tröjtvätt, andra gör heller en intensiv punktinsats i samband med en cup eller ett läger. Ansvarar för att truppen har personal till sin kioskverksamhet och andra arrangemang. Ser till att truppen har kul vid sidan av planen och ordnar festligheter. Deltar på föreningens möten runt gemensamma arrangemang.

Föreningsledare

Truppen ska utse en representant i den centrala organisationen som föreningsledare, exempelvis i styrelse eller i andra roller eller aktivitetsgrupper.

Personuppgifter

Se [Medlemsregister](#)

Organisationsnummer

817601-5892

Policyer

Föreningens policyer finns tillgängliga i sin helhet på Alsike IF hemsida.

Plusgiro

281195-8

Rent spel

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- 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 hälsar på varandra före matchen!
- Vi tackar motståndarna och domare efter matchen (gemensamt vid mittlinjen)!
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- Vi har god stil på och utanför planen!
- Nolltolerans gäller!

Riksidrottsförbundets policy mot sexuella övergrepp

Alsike IF ska erbjuda alla barn och ungdomar en kamratlig och trygg social miljö. Sexuella övergrepp är oförenligt med våra värderingar. Denna policy finns tillgänglig i sin helhet på vår hemsida.

Rotationsträning

Att en spelare under en period tränar med en annan träningsgrupp. Detta är vanligtvis med åldersgruppen ovanför den egna truppen.

Syftet är att kunna erbjuda spelare stimulans, inspiration och utmaning samt bidra till samarbete mellan trupperna. Exempel är spelare som visat på speciellt intresse och ambition i sin träning och som har ett socialt och fotbollsmässigt utbyte av detta. Spelare som för tillfället är nyfikna och positiva till träning och nya moment.

Rotationsträning ska vara frivilligt och kan inte krävas från någon trupp men däremot ska alla inblandade ledare i dialog försöka underlättat detta när så behövs - ej föräldrar. Spelaren och dess föräldrar ska kontaktas i tid och informeras om träningsstider, rutiner mm. Under och efter rotationsperioden ska regelbunden återkoppling göras mellan ledarna.

För att inte överstiga rekommenderad träningsmängd bör rotationsträning i första hand ske istället för den egna truppens träningar. Match med annan trupp får endast ske om en trupp saknar egna

spelare i truppen för att få ihop ett lag och endast om spelaren samt ledare från båda trupperna är överens.

Samarbete med andra föreningar

Alsike IF har generellt inga invändningar mot att trupperna i föreningen samarbetar med andra föreningar som en del av spelarutbildningen. Detta gäller så länge avsikten med samarbetet inte är att spelare ska representera över föreningsgränserna gällande sporter som vi bedriver i vår verksamhet.

Om avsikten med samarbetet är att representera över föreningsgränser inom samma sport ska styrelsen informeras och vara delaktiga i diskussionerna. Övriga fall bör styrelsen vara informerad om pågående samarbeten.

Samverkan med bygden

Föreningen ska arbeta för ett nära samarbete med skolan. Informera om föreningen och andra tjänster/aktiviteter i form av informationsträffar, anslag på utvalda platser och en aktiv hemsida.

Seriespel - Anmälan

Anmälan av lag till seriespel görs i FOGIS.

7-, 9- och 11-manna

Anmälningstiden är normalt från mitten på december och januari månad ut.

5-manna (Knatteligan)

Anmälningstiden är normalt under februari månad.

Skjumboll

Anmälningstiden är normalt senast mars månad.

Obs! Undvik att skapa nya lag vid anmälan till tävling. Anmälan ska göras via det befintliga laget. Om ni saknar konto i FOGIS vänligen se [Hemsidor – Stödsystem](#).

Sjukvårdsväska

Syftet med sjukvårdsväskan är det vid akuta behov ska finnas sjukvårdsmaterial till hands. Trupperna ansvarar själva för att komplettera varefter sjukvårdsmaterial används. Se nedan för rekommenderat innehåll i sjukvårdsväskan.

För akut omhändertagande av muskelbristning el ex stukning

- 1 x Elastisk linda (Dauerbinda)

För sårvård

- 1 x Första förband
- 10 x Kompress
- 10 x Sårvtättare
- 1 x Plåster, textil (som klipps)
- 1 x Plåster (pkt)
- 1 x Elastisk universalbinda

Verktyg

- 1 x Sax, rostfri

- 1 x Pincett

Tejp

- 1 x Sporttejp (Coachtejp)
- 1 x Kirurgtejp
- 2 x Suturtejp (5st/frp)

Skavsår

- 1 x Skavsårsplatta (skavsårstejp)

Smärtlindring

- 2 x Kylpåse (Kylsprej)

Sommarträning

Under speluppehåll rekommenderar vi att de lite äldre lagen (F/P12+) håller igång lite för att förebygga skador då matcherna startar igen efter uppehållet. Speciellt om det inte finns utrymme för så mycket uppbyggnads träning innan. På hemsidan under dokument och spelarutbildning finns exempel på hur träning under sommaruppehållet kan se ut - [Alsike IF - Sommarträning \(Exempel\)](#)

Spelare – Förväntningar och krav

Föreningens förväntningar och krav på spelarna är att:

- Vara goda kamrater som stöttar och hjälper varandra på och vid sidan om planen.
- Respektera och uppträda bra mot motståndare, medspelare, domare, ledare och publik.
- Alltid tacka motståndare och domare för matchen.
- Alltid acceptera domarens beslut.
- Följa nolltolerans.

Spelarregistrering

Enligt Svenska Fotbollförbundets tävlingsbestämmelser måste alla spelare vara registrerade från och med 1 april det år man fyller 15 år för att få spela tävlingsmatcher. Registrering av spelare bör göras redan från och med det kalenderår spelaren fyller 12 år.

Första gången spelaren ska registreras måste spelaren och spelarens vårdnadshavare skriva under ett intyg som ger föreningen rätt att ansöka om registrering för spelaren.

1. Lagledare ansvarar inhämtning av intygen från spelare och föräldrar samt att intygen lämnas till föreningens firmatecknare (ordförande) för underskrift.
2. Ordförande ansvarar för underskrift från föreningens sida.
3. Lagledare ansvarar för registrering av spelare i FOGIS
4. Lagledare ansvarar för att skanna intygen (PDF) och skicka dessa till Ordförande.
5. Ordförande ansvarar för arkivering av intygen - intygen får lagras digitalt och ska med kort varsel kunna visas upp på begäran.

Intygen finns tillgängliga för nedladdning från registreringsformuläret "Registrera ny spelare" i FOGIS samt på hemsidan under Dokument/FOGIS.

Obs! Innan registreringen kan påbörjas måste föreningen samla in registreringsintygen med underskrift från spelaren och målsman. Nytt intyg krävs för registrering som fotbollsspelare från 15 år.

Registrering av spelare i FOGIS

1. Logga in i FOGIS
2. Välj Förening och Spelare
3. Klicka på Registrera ny Spelare
4. Fyll i Spelaruppgifter, Registreringstyp och Registreringsperiod
5. Bekräfta PUL och Spara

För mer information se Manual för FOGIS som finns tillgänglig på vår hemsida – Dokument/FOGIS/[Manual för FOGIS](#).

Spelarutbildningsplan (SvFF)

Alsike IF har valt att följa den spelarutbildningsplan som tagits fram av Svenska Fotbollförbundet (SvFF). [SvFF Spelarutbildningsplan](#) uppfyller Riksidrottsförbundets idéprogram [Idrotten vill](#) där all idrott ska: vara lekfull, vara allsidig, bygga på barnens egna behov och förutsättningar, ta hänsyn till variationer i utvecklingstakt och ge bästa förutsättningar till långsiktig prestationsutveckling.

Spelarutbildningsplanen beskriver hur svensk fotboll på bästa möjliga sätt kan utveckla välutbildade fotbollsspelare. Grundidén är att genom goda fotbollsmiljöer i föreningarna skapa så bra förutsättningar som möjligt för att utbilda och utveckla spelare. Men, också ge alla inom fotbollen möjligheten till livslångt lärande, en aktiv livsstil och dessutom ett liv fyllt av spännande aktiviteter inom och med fotbollen.

Synsättet i [Fotbollens spela, lek och lär](#) och SvFF:s Spelarutbildningsplan bygger på ett barnrättsperspektiv där barnets bästa sätts alltid i första rummet och utgångspunkterna är barns rättigheter och lika värde. "Spela, lek och lär med fotboll" är den röda tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn- till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder, biologisk- och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.

Dokumentet [Spelarutbildningsplan \(SvFF\) - Sammanfattning 2.1, Idrotten Vill, Idrotten Vill Kortversion](#) och [Fotbollens spela, lek och lär](#) finns på vår hemsida – Dokument/Spelarutbildning

Spelförståelse (SvFF FSL)

En avgörande färdighet för spelare som vill nå långt och något som går att påverka positivt med matchlik träning. Praktiskt definieras spelförståelse på följande sätt:

- Har kunskap om var han/hon ska befinna sig,
- Använder ytor effektivt,
- Använder tid och "tajmar" rörelser eller moment effektivt och
- Kan göra det ensam och/eller tillsammans med lagkamrater.

Teoretiskt i spelarutbildningsplanen ligger fokus på tre praktiskt orienterade områden som tillsammans utgör förutsättningarna för att spelare ska förstå spelet.

- En taktisk kunskap och förståelse (disposition) hos spelaren bör finnas rent generellt kring hur samarbetet inom laget ska se ut.
- Perceptionen är en stor del av hur kvaliteten på beslutsunderlaget är hos spelaren. Spelaren har fördel av att ha varit i samma eller liknande situationer förut.

- Beslutsfattandet är det sista steget som gör att spelaren agerar och genomför den för stunden bästa aktionen på planen.

Första tankens regler

1. Kan jag göra mål? Om inte ...
2. Finns det en lagkamrat nära mig som kan göra mål? Om inte ...
3. Kan jag driva bollen framåt? Finns det en yta framför mig som tillåter mig att driva bollen framåt? Om inte ...
4. Kan jag passa bollen framåt? Finns det en lagkamrat som kan ta emot bollen som inte är under press? Om inte ...
5. Kan jag passa bollen i sidled och använda bredden av planen för att finna en väg framåt? Om inte ...
6. Kan jag säkert passa bollen bakåt till en lagkamrat? Om inte ...
7. De flesta alternativen är borta. Då kan du spela en längre passning framåt till fri yta eller dribbla för att hitta yta och söka ett nytt alternativ i listan ovan.

Sponsring

I Alsike IF arbetar vi med både klubb- och lagsponsorer. Klubsponsorerna betalar en summa pengar till klubben centralt för att få synas tillsammans med Alsike IF. Vid frågor och synpunkter angående sponsring kontaktas föreningens Sponsor/Bidragsansvarig

Tips till föräldrar

När det gäller barns idrottande finns det bra riktlinjer för föräldrar. Om barnet själv får bestämma skulle kanske hans eller hennes riktlinjer se ut så här, enligt boken Idrottens karriärövergångar (Bengtsson & Fallby, 2011, SISU Idrottsböcker):

- 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
- Var gärna kritisk i din feedback, men då ska det handla om attityd eller om jag kämpat dåligt och inte gjort mitt bästa.
- 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 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. Inklusivt 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.

Tips till tränaren

Punktlista utvecklad från antologin För barnets bästa, Centrum för idrottsforskning, 2011.

- Bygg upp ett positivt motivationsklimat med känsla av välkomnande, acceptans och samhörighet.
- Ge barnen möjlighet att skapa goda relationer och få kompisar inom fotbollen.
- Ge barnen tid och möjlighet att etablera och vårda sociala relationer mellan sig själva och andra barn samt till vuxna.
- Låt barnen få möjlighet att uttrycka sina åsikter samt ta dessa på allvar och visa stor hänsyn till barnens perspektiv.
- Gör roliga och varierade träningar och gör matcherna lustfyllda.
- Ge barn tid för att lära färdigheterna i fotboll.
- Uppmuntra barnen att alltid göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar, oavsett prestation eller resultat.
- Spela matcher utan resultatkrav eller överdrivna krav på prestation. Fokusera istället på att barnen ska kämpa så väl de kan utifrån sina egna förutsättningar.
- Ledarna ska lyfta fram glädjen och tona ner allvaret.
- Förstå att ledarens förhållningssätt påverkar barn olika.
- Alla barn ska vara lika mycket värda i alla situationer på och vid sidan av planen, under träning och match.
- Visa respekt för att barn har olika erfarenheter som påverkar uppfattningar och beteende.

Toppning, Nivåanpassning och Nivåindelning

Vi välkomnar alla fotbollsintresserade barn och ungdomar. Elitsatsning och så kallad toppning får inte förekomma för in barngrupperna och bör helst undvikas för ungdomsgrupperna. Som förening definierar vi toppning, nivåanpassning och nivåindelning enligt nedan:

Toppning är när man prioriterar någon/några spelare på andra spelares bekostnad samt att på någon/några spelares bekostnad skapa en tillfällig och kortsiktig framgång.

Nivåanpassning är att utifrån grupp/individ anpassa verksamheten så att utvecklingen för varje individ blir optimal.

Nivåindelning kan vara antingen pedagogisk eller organisatorisk där ...

- **Pedagogisk nivåindelning** innebär att dela en grupp vid träning för att genomföra övningar anpassade efter individens kunskaps- och utvecklingsnivå. Matcher ska i detta sammanhang ses som ett träningsstillfälle. Pedagogisk nivåindelning innebär inte en fast indelning i träningsgrupper utan präglas av stor rörlighet och flexibilitet som är tillfällig och situationsanpassat.
- **Organisatorisk nivåindelning** innebär periodvis fasta grupper för träning och match där syftet fortfarande är att underlätta inlärning och utveckling på ett sätt som är anpassat efter

individens kunskaps- och utvecklingsnivå. Period för organisatorisk nivåindelning ska inte vara längre än en säsong (vår- eller höst-) innan översyn av nivåindelningen görs. Föreningen rekommenderar starkt en månadsvis översyn av indelningen då den praktiseras.

Råd och riktlinjer vid nivåindelning

- Det är OK att dela in efter färdighetsnivå i en enskild övning men inte att behålla samma indelning flera övningar i rad. Samma gäller vid match då matchen ska ses om ett träningstillfälle.
- Det är inte OK att behålla samma gruppindelning under ett helt träningspass.
- Det är inte OK att samma spelare alltid hamnar i gruppen med lägre färdighetsnivå. Vid stora skillnader ska individuellt stöd ges med syfte att minska eventuella färdighetsgap.
- Det är inte OK att samma spelare alltid hamnar i gruppen med högst färdighetsnivå. För truppens träning i helhet ska spelarna även utveckla sin förmåga att kunna anpassa sitt spel efter sina medspelare.

Föreningens ansvar

- Upp till och med 10 års ålder ska inte träningsnärvaro ligga till grund för vilka som får spela en match. Alla ska få vara med lika mycket.
- Från och med 11 års ålder bör engagemang och träningsflit löna sig i laguttagning sett över en hel säsong.
- Upp till och med 12 års ålder ska toppning eller organisatorisk nivåindelning inte förekomma vid något tillfälle inom föreningens spelartrupper.
- Från och med 9-mannafotbollen, vanligtvis vid 13-14 års ålder, bör toppning eller organisatorisk nivåindelning helst undvikas.
- Alla skall beredas möjlighet att fortsätta spela fotboll t.o.m. 16 år då junior- och seniorverksamhet tar vid.

Det finns sällan en skarp gräns och spelare som befinner sig ”på gränsen” klarar att träna på fler färdighetsnivåer. Variation av spelare påverkar därmed inte kvaliteten på övningarna i större utsträckning. Utbildningen av spelare i vår förening ska ha som ledstjärna att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt och så bra som möjligt.

Trafiksäkerhetspolicy

Vår verksamhet innebär att vi måste transportera oss till egna och andra föreningars anläggningar för träning, matcher och cuper. Alsike IF ska följa UFF Trafiksäkerhetspolicy så tänk på att:

- Överstig aldrig hastighetsbestämmelser och anpassa hastigheten efter underlag och trafikintensitet – var alltid ute i god tid vid samlingar innan tävling/träning
- Alla som färdas i bil skall använda bilbälte – inte ta med fler passagerare än vad det finns bilbälte för. Vid resa med buss skall om möjligt alla platser ha bilbälte
- Förare som skjutsar bör vara en erfaren trafikant
- Barn som är kortare än 135 cm måste sitta i bilstol eller på en kudde i en bil
- Framföra fordon i ett utvilat, nyktert och drogfritt tillstånd
- Framföra fordon på ett tryggt sätt – ha tillräckligt avstånd, ta hänsyn till andra trafikanter, inga farliga/onödiga omkörningar
- Alla under 15 år skall ha hjälm samt om möjligt cykla på cykelbanor när de cyklar till och från tävling/träning. Personer över 15 år bör ha cykelhjälm när de cyklar till och från tävling/träning

- Alla som kör moped/mc skall bära hjälm
- De fordon som används skall vara trafiksäkra – bra däck, bromsar och väghållning – bör ha minst fyra stjärnor i EuroNcap krocktester.

Träffar

Mer exakta tider då sammankomsterna nedan äger rum finns i vår verksamhetsplan och publiceras i kalendern på föreningens hemsida.

- Styrelsen träffas en gång per månad med extrainkallade möten vid behov.
- Alsike IF anordnar varje år två stycken ledarträffar, en på våren och en på hösten. Det är obligatorisk närvaro för samtliga träningsgrupper.
- Årsmötet äger rum en gång per år på våren.

Trupperna ansvarar för möten inom respektive ”trupp”. T.ex. upptaktsmöten, föräldramöten, spelarträffar och avslutningar. Vi rekommenderar att en medlem från styrelsen närvarar på möten med föräldrarna.

Vid start av Fotbollslek och nya ”trupper” kallar styrelsen till föräldramöte under hösten/vintern.

Utöver de obligatoriska sammankomsterna anordnas även vid behov seminarium. För önskemål om och tips avseende bra ämnen, kontakta [informationsansvarig](#).

Tränarutbildning

Som förening vill vi att så många som möjligt av lagens tränare och ledare skall följa den utbildningsplan som är reglerad och krävs av Upplands Fotbollförbund. Målsättningen att alla ledare skall ha någon form av ledarutbildning. Utbildning ger kvalité åt verksamheten och bidrar till en allsidig och omväxlande träning. Kurserna bekostas av Alsike IF. Det du som ledare måste du ställa upp med är tid. Information om kurserna och tränarutbildningsplanen finns på Upplands fotbollsförbunds hemsida.

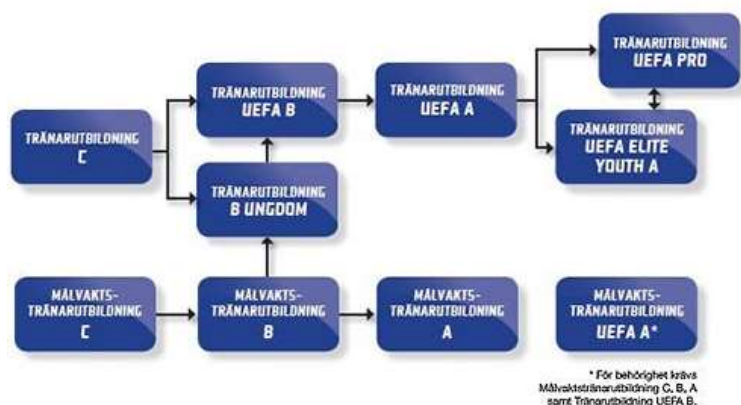
Utbildningskrav (UFF) 2015 – 10-17 år

Krav på Bas 1 utbildning (eller Tränarutbildning C) i alla åldrar och nivåer. Dispens beviljas 1 år om det finns en utbildningsplan.

Om ett stort behov finns kommer vi arrangera utbildningen i egen regi. Vi har som ambition att genomföra Tränarutbildning C i egen regi en gång per år under mars månad. Vid enstaka utbildningsbehov görs anmälan via FOGIS. Kontakta utbildningsansvarig för mer information runt utbildningar.

Tränarutbildningsplan

Föreningen genomför årligen en inventering av utbildningsnivån hos ledarna för respektive träningsgrupp. Detta för att säkerställa att ledarna har en adekvat utbildningsnivå kommande säsong samt för att planera utbildningen inför nästkommande säsong. Minst en ledare per trupp ska följa planen men vi rekommenderar att fler genomför utbildningarna för att motverka problem utifall en ledare slutar.



Minst två ledare i ledarstaben ska vara utbildade enligt nedan.

10-12 år – Tränarutbildning C

Vänder sig till tränare för barn upp till och med 12 år men är också en obligatorisk instegsutbildning för alla som vill gå vidare inom Svenska Fotbollförbundets utbildningsprogram. Kursen består av två kursdagar á åtta timmar. Mellan kursdagarna görs ett antal webbuppgifter.

13-19 år – Tränarutbildning B Ungdom

Vänder sig till tränare för ungdomar i åldern 13-19 år. Materialet är en fortsättning på Tränarutbildning C inom SvFF:s utbildningsprogram. Kursen består av 4 kursdagar á åtta timmar. Mellan kursdagarna görs ett antal webbuppgifter.

Minst en ledare i ledarstaben ska vara utbildad enligt nedan.

6-14 år – Målvaktstränarutbildning C

Introduktion till rollen som ledare och målvaktstränare för åldersgruppen 6-14 år. C-diplom är målvaktstränarutbildningens första kurs som ska stimulera och förstärka utvecklingen av målvaktsspelet inom barn och ungdomsfotbollen. Kursen består av en sammankomst (1 dag) kombinerat med cirka 4 timmars webbaserad undervisning före sammankomsten.

Rekommenderad utbildningsplan för tränare/ledare

5-manna	År 1	Tränarutbildning C	Påbörjas (1 + 1 + 1 dag)	MV C	Påbörjas (1 dag)
	År 2	Tränarutbildning C	Klar	MV C	Klar
7-manna	År 3			Påbörjas (2+1+2 dagar)	
	År 4	MV C			
9-manna		Tränarutbildning B Ungdom	Klar	MV C	
11-manna		Tränarutbildning B Ungdom		MV B	
P/F-15		Tränarutbildning B Ungdom		MV B	
P/F-16-19		Tränarutbildning B Ungdom		MV B	

Tränings- och matchtider

Föreningen har tillgång till anläggningarna Brunnbyvallen och Alsike Konstgräsplan för träning och hemmamatcher.

Vänligen respektera andra truppers träningstider och ytor. Spelare blir lätt distraherade om andra sparkar boll, springer och stöjar.

Det inte OK att efterkommande trupper beträder planen så länge andra trupper tränar – låt trupperna träna klart eller fråga om tillåtelse. Önskas uppvärmning innan egen träningstid ska detta genomföras på ytor utanför – t.ex. grusplanen eller närliggande gräsytor.

Likaså skall de trupper som tränat samla in sitt material, ställa målen på sin plats och lämna planen så att nästkommande trupp kan starta sin träning på utsatt tid. Önskar man samlas efter träning ska detta göras på en plats utanför.

Tränarna i respektive trupp är ansvariga för att informera sina spelare om detta samt att vi ska respekterar andra truppers träningstider.

Sommar

Tiderna planeras och fördelas centralt av föreningens planbokningsansvarig enligt följande principer

- 11-mannalagen får 3 tider per vecka, övriga andra två gånger
- Alla lag i seriespel får tider måndagar till torsdagar, vissa yngre lag får tid 1 gång under helger.
- Alla lag som spelar 9-manna och 11-manna har en tid på gräsplanen då de får hela planen.
- Lag som har två pass per vecka ska inte behöva få pass två dagar i rad
- Alla pass är 90 minuter förutom Fotbollsskolan.
- De äldre lagen har får senare tider.

Vid frågor eller önskemål om ändringar eller extra träningstider vänligen kontakta [bokningsansvarig](#). Vänligen beakta att då vi är många träningsgrupper på begränsande ytor kan det bli svårt att tillgodose alla önskemål.

Träningsgrupper - Indelning och spelform

Pojk- respektive flickspelare väg från knatte till ungdomsspelare med utgångspunkt från Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan och den ålder spelaren fyller under året.

- Träningsgrupp är den grupp av spelare och ledare som tränar och spelar matcher gemensamt.
- Spelare spelar och tränar med den åldersgrupp spelaren tillhör upp t.o.m. 12-års ålder.
- Tillfällig flytt för att t.ex. förstärka ett annat lag som saknar spelare för match eller cup samt rotationsträning kan användas som ett positivt sätt att ge spelare extra utmaning och utveckling - tillfällig flytt och rotationsträning kan inte krävas men däremot ska alla inblandade försöka underlätta detta när så behövs.
- Enskilda trupper ska gå in i en ny säsong vetande att de klarar sig utan att behöva låna spelare i en större utsträckning – se spelarbrist
- En åldersgrupp med 36 eller fler spelare ...
 - Ska från föreningens betraktas som två trupper och bör erhålla "dubbla" ytor för träning som motprestation då bidra med "dubbla" antalet föreningsledare.
 - Alternativt till ovan delas upp i två separata träningsgrupper och då följa föreningens riktlinjer runt nivåindelning. Vid delning ska trupperna namnges med tilläggen "Gul" och "Svart".

Undantag från ovan ska i första hand beslutas gemensamt av berörda truppers ledare med hänsyn tagen till sociala faktorer och inte utifrån fotbollsmässig utvecklingsnivå och mognad.



Exempel på sociala faktorer är att spelare går i samma skolklass som spelare i en annan åldersgrupp.



Pojkar

Nivå	Ålder	Träningsgrupp	Truppsnamn	Seriespel	Spelform
1. Fotbollsglädje	5 år	Fotbollslek 5-6 år	Fotbollslek – Pojkar/Flickor 5-6 år	Miniligan	3-manna
	6 år				
	7 år	Fotbollslek 7 år	Fotbollslek - Pojkar 7 år	Knatteligan P8 Knatteligan P9 Knatteligan P10	5-manna
	8 år	Pojkar 8 år	P-<födelseår>		
	9 år	Pojkar 9 år			
2. Lära för att träna	10 år	Pojkar 10 år	<i>Exempel...</i> P-09	P10	7-manna
	11 år	Pojkar 11 år	P-08	P11	
	12 år	Pojkar 12 år	P-07	P12	
3. Träna för att lära	13 år	Pojkar 13 år	<Seriespel> <valfritt> <i>Exempel ...</i> P13 Ungdom P14 Ungdom P15 Ungdom P16-17 Ungdom Herr Junior Herr Senior	P13	11-manna
	14 år	Pojkar 14 år		P14	
	15 år	Pojkar 15 år		P15	
	16 år	Pojkar 16-17 år		P16-17	
17 år	Herr Junior				
4. Träna för att prestera	18 år	Herr Senior	Herr Senior	Herr Senior	
	19 år	Herr Junior	Herr Junior	Herr Junior	
		Herr Senior	Herr Senior	Herr Senior	

Flickor

Nivå	Ålder	Träningsgrupp	Truppsnamn	Seriespel	Spelform
1. Fotbollsglädje	5 år	Fotbollslek 5-6 år	Fotbollslek – Pojkar/Flickor 5-6 år	Miniligan	3-manna
	6 år				
	7 år	Fotbollslek 7 år	Fotbollslek - Flickor 7 år	Knatteligan F-8 Knatteligan F-9 Knatteligan F-10	5-manna
	8 år	Flickor 8 år	F-<födelseår>		
	9 år	Flickor 9 år			
2. Lära för att träna	10 år	Flickor 10 år	<i>Exempel...</i> F-09	F10	7-manna
	11 år	Flickor 11 år	F-08	F11	
	12 år	Flickor 12 år	F-09	F12	
3. Träna för att lära	13 år	Flickor 13-14 år	<seriespel> <valfritt> <i>Exempel ...</i> F13-14 Ungdom F15-16 Ungdom F17-19 Ungdom Dam	F13-14	11-manna
	14 år				
	15 år	Flickor 15-16 år		F15-16	
	16 år				
4. Träna för att prestera	17 år	Flickor 17-19 år	F17-19	11-manna	
		Dam Senior	Dam		
	18 år	Flickor 17-19 år	F17-19		
		Dam Senior	Dam		
	19 år	Flickor 17-19 år	F17-19		
Dam Senior	Dam				

Spelarbrist

- Vid spelarbrist i en trupp ska i första hand samarbete ske med årskullen ovan där spelarna (och ledarna) ingår som en del av denna. Saknas möjlighet till detta ska samarbete sökas med årskullen under.
- Ledarna i respektive trupper ska vara behjälpliga och tillmötesgående när dessa behov uppstår – fokus ska vara att de som vill fortsätta spela fotboll i vår förening ska erbjudas möjlighet att göra så.

- Föreningen bör undvika att skapa "konstlade" trupper för att försöka överleva ytterligare en säsong då detta riskerar göra alla berörda spelare en björntjänst på sikt.
- Seriespel och truppens namn styrs utifrån åldersmajoriteten i truppen.
- Om förutsättningar för trupper att gå samman saknas ska spelarna erbjudas hjälp till andra föreningar om så önskas.

Uppträdande

Föreningen ska se till att spelare, ledare och föräldrar är medvetna om föreningens policy beträffande gott uppträdande och att följa dessa:

- Följa nolltolerans
- Passa tider
- Respektera ledarna och vara uppmärksam på deras instruktioner
- Full fokus på träning och match
- Delta efter bästa förmåga
- Eget ansvar att hålla ordning på utrustning
- Meddela frånvaro
- Att agera som en förebild med gott omdöme
- Vårda och känna ansvar för våra och andras anläggningar och material
- Följa uppsatta regler både på och vid sidan om planen

Utvecklingssamtal

Att föra samtal med spelarna är ett bra verktyg för att påverka. Som tränare eller ledare är detta ett ypperligt sätt att lära känna dina spelare i truppen som människor och inte bara som fotbollsspelare på planen.

Syftet med utvecklingssamtalet är att ledare tillsammans med spelare och föräldrarna skapa bra förutsättningarna för spelarnas utveckling och trivsel. För att underlätta utvecklingssamtal finns en mall med tillhörande instruktion tillgänglig på hemsidan – Dokument/Information till Ledare.

Verksamhet

Vi erbjuder följande verksamhet för både flickor och pojkar.

5–7 år - Fotbollslek (Miniligan)

Fotbollslek är för de allra minsta barnen som fyller 5–7 år under året och organiseras av Alsike IF en gång i veckan under sommarhalvåret med start i Maj månad. Verksamheten är indelat i ålderskategorierna 5–6 år samt 7 år, där 7-åringarna i sin tur är indelade i pojkar respektive flickor. 7-åringarna bildar träningstrupp i samband med skolstarten inför kommande säsong 5-mannospel i Knatteligan.

Syftet med verksamheten är att erbjuda barnen en möjlighet till en aktiv start där första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt. All träning av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek och målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande. Miniligan är till föreningar som arrangerar verksamhet före Knatteligan (d.v.s. för barn yngre än 8 år) och spelas i första hand som internmatcher. Målet är att varje spelare ska få mer bollkontakt och kunna driva bollen vilket passar deras utvecklingsnivå och därigenom gynnar deras individuella utveckling.

8–9 år - 5-manna fotboll (Knatteligan)

Äger rum som sammandrag mot andra klubbar 3–4 ggr per år. I knatteligan spelas 5-manna fotboll och det sker från 8 – 9 års ålder och kan kort sammanfattas av att laget spelar sammandrag mot andra klubbar 3 – 4 ggr per år. Respektive träningsgrupp ansvarar själv för anmälan till seriespel. Se rubriken [Seriespel – Anmälan](#).

8–11 år - Fotbollsskola (SvFF)

Äger rum under en vecka på hemmaplan och leds av unga ledare. Vi vill ge barn upp till 11-års ålder möjlighet att under en vecka kunna delta i en fotbollsskola på hemmaplan som leds av unga ledare (som ett sommarjobb). Deltagarna ska ges möjlighet att utveckla sina fotbollskunskaper genom fotbollsövningar tillsammans med lek och andra aktiviteter – inte bara fotboll.

För att inte konkurrera med andra föreningar i vår närhet äger Alsike IF:s fotbollsskola rum direkt under sommarlovets början och ska arrangeras av våra P/F-11 trupper med stöd av P/F-12 som har erfarenhet från föregående år.

10–12 år - 7-manna fotboll

Vid 10 års ålder börjar man spela 7-manna fotboll. Vid 10 – 12 års ålder så börjar man dessutom spela seriespel utan resultatrapportering. Respektive träningsgrupp ansvarar själv för anmälan till seriespel. Se rubriken [Seriespel – Anmälan](#).

13–14 år - 9-manna fotboll

Vid 13 års ålder börjar man spela 9-manna fotboll med resultatrapportering i FOGIS. Respektive träningsgrupp ansvarar själv för anmälan till seriespel. Se rubriken [Seriespel – Anmälan](#).

13–17 år - SkojBoll (7-manna fotboll)

Ett alternativ eller komplement till 9- och 11-manna fotboll. Åldersgruppen är 13–17 år och spänner över hela åldersgruppen vilket innebär att det inte görs någon åldersindelning. Respektive träningsgrupp ansvarar själv för anmälan till seriespel. Se rubriken [Seriespel – Anmälan](#).

14–17 år - 11-manna fotboll

Vid 14 års ålder börjar man spela 11-manna fotboll med resultatrapportering i FOGIS. Respektive träningsgrupp ansvarar själv för anmälan till seriespel. Se rubriken [Seriespel – Anmälan](#).

Verksamhetsidé

Att ge barn och ungdomar i Alsike möjlighet till en aktiv fritid där alla kan delta i en meningsfull idrottslig fritidssysselsättning. Ha en förening som bygger på demokratiskt tänkande där alla vill vara med för att påverka och ta ansvar.

Att alla oavsett religion, kön, nationalitet ska få möjlighet att delta på likvärdiga villkor.

Skapa engagemang och klubbkänsla hos hela familjen och bidra till en levande verksamhet. Barn och ungdomar ska känna kamratskap, trygghet och glädje i sitt idrottsutövande.

Ha en förening som värnar följande ledstjärnor och värderingar:

- Respekt för andra
- Mångfald
- Rent spel, noll tolerans
- Individuell utveckling

- Trivsel
- Glädje
- Öppenhet
- Delaktighet
- Ansvar, spelare/ledare/föräldrar
- Kvalitet

Att spelare, ledare och föräldrar känner sig stolta för Alsike IF.

Vision

Alsike IF:s vision är att:

- Alsike IF skall vara en del av Alsike.
- Alsike IF:s verksamhet skall vara den naturliga mötespunkten för barn och ungdomar i Alsikes närområde.
- Alsike IF skall vara en modern och aktiv idrottsförening med stark klubbkänsla.
- Alsike IF skall bedriva idrott med fokus på barn och ungdomar.
- Alsike IF skall arbeta aktivt med att utveckla barn och ungdomar inom både idrott och ledarskap.

Äta och Dricka Rätt

Fotboll kräver mycket energi så det är viktigt att äta och dricka för att orka och kunna prestera så bra som möjligt. Läs gärna denna guide till hur du ökar din prestationsförmåga genom att ge kroppen rätt energi, "Äta och Dricka Rätt (Ladda för Fotboll)", som finns på hemsidan. Den informerar om vad du bör dricka och äta samt praktiska tips runt måltider.

Överenskommelse mellan Uppsalas fotbollsföreningar

Alsike IF har den 19 mars 2017 anslutit sig till en avsiktsförklaring som syftar till att förbättra kommunikationen mellan i Uppsala verksamma fotbollsföreningar och därigenom underlätta i frågor rörande spelarövergångar, värvningar och utbildningsbidrag. Med detta hoppas vi kunna bidra till att stärka fotbollen i Uppsala.

- Vi är överens om att samarbetet mellan våra respektive föreningar bygger på ömsesidig respekt och att kommunikationen oss emellan ska präglas av transparens.
- Vi är överens om att denna avsiktsförklaring ska förankras på lämpligt sätt inom våra respektive föreningar.

Medlemmar i vår förening ska känna till detta dokument och följa andemeningen med detta.

Dokumentet finns tillgängligt ibland dokument på hemsidan - [Överenskommelse Uppsalaföreningar](#)

Övningar

Som förening har vi, via SvFF, tillgång till planeringsverktyget "S2S" som erbjuder:

- Ett fullständigt videobibliotek med fotbollsfärdigheter och övningar.
- Du kan förbereda fotbollsträningsprogram, säsonger och utbildningsplaner
- Du kan skapa egna övningar med ritverktyget
- Färdiggjorda träningsprogram per åldersgrupp

För att få tillgång till S2S kontakta [IT ansvarig](#).



Se, [Hemsidor – Stödsystem](#) för fler länkar till hemsidor med övningar

Övrigt

Övrigt att önska? Har du tips om hur vi kan utveckla Alsike IF A till Ö? Maila gärna dina synpunkter till [informationsansvarig](#).

Nya avsnitt som bör inkluderas i framtida versioner ...

- Futsal
- Klubblokal

