



Ledarhandbok

Bromstens IK
2024





Inledning

Denna handbok är framtagen av BIKs styrelse i syfte att ge dig som tränare och ledare i BIK, tips, råd, information och inspiration som kan stärka dig i din roll.

Att träna och leda ett lag är ett inspirerande och glädjefyllt uppdrag, men det innebär också ett stort ansvar - att vara den dina spelare respekterar och ser upp till. Med denna handbok vill vi ge dig en bra start - och samtidigt avdramatisera rollen - ingen kan göra allt, men alla kan göra något! Och - du är inte ensam!

Handboken är framför allt framtagen för dig som ska vara med och leda de yngre, nystartade lagen, men även du som varit med ett tag kommer hitta bra information . Parallellt med handboken tillhandahåller BIK löpande utbildningar och ledarträffar för att ytterligare stödja er och ert lag.



Inledning.....	2
Historia.....	4
Värdegrund.....	4
Bilda lag.....	4
Portalen Laget.se.....	5
Spelare.....	5
Förälder.....	5
Tränare/Lagledare.....	5
Närvarorapportering.....	5
Medlemsavgift.....	6
Utdrag ur belastningsregistret.....	6
Hur gör jag som ledare?.....	7
Lagkassa.....	7
Klädprofil.....	7
Lagledare.....	8
Tränarens roll.....	8
Träningstider.....	9
Fotbollsskolan.....	9
Kaninbursligan.....	9
S:t Eriks-Cupen.....	9
Matcher.....	10
Turneringar.....	11
Utrustning och material.....	11
BIK Café.....	11
Mentorer.....	11
Utbildning.....	11
BIKupan.....	11
Sponsorer.....	12
Styrelsen.....	12
Kontakt.....	12



Historia

Bromsten IK har en över hundraårig historia. Den 1 augusti 1910 bildades Bromstens Idrottsklubb och blev samtidigt medlem i Svenska Riksidrottsförbundet. En viktig milstolpe i klubbens nutida historia är invigningen av den nya konstgräsplanen i augusti 2014. I samband med klubbens 100 års jubileum skrevs en intressant jubileumsbok som finns att läsa på klubbens hemsida:

<http://bromsten.nu/BIK1.pdf>.

Värdegrund

Alla barn och ungdomar är välkomna att delta i Bromstens IKs verksamhet, så länge det går att organisera med ideella krafter. Vi tror på att barns och ungdomars fotbollsspel bygger på att ha roligt med sin idrott och att idrotta på sina egna villkor.

Alla är lika mycket värda i Bromstens IK oavsett fotbollsmässig talang. Vi prioriterar flickors och pojkars idrottande på samma sätt och vi verkar aktivt för att alla oavsett bakgrund, ålder, nationalitet, etnicitet, kön, religion, sexuell läggning, könsidentitet eller psykisk och fysisk förmåga ska känna sig välkomna i föreningen. Vi tar aktivt avstånd från rasism och främlingsfientlighet och motverkar alla former av diskriminering, mobbing och nedsättande språk.

I Bromstens IK är individen prioriteten, inte enskilda lag och tillhörigheten med föreningen ska alltid vara större än lagtillhörigheten. Bromstens IK ska fostra spelarna till ansvarskännande människor. De ska visa respekt för regler och normer; både inom fotbollen och samhället i övrigt, samt respektera andra människor, både vuxna och barn.

I Bromstens IK råder nolltolerans mot osportsligt uppträdande. Alla spelare, ledare och föräldrar representerar klubben och har ett ansvar för att inte uppträda på ett osportsligt sätt. Svordomar, könsord, och uppenbara smädelser riktade mot motståndarlag, spelare, ledare, domare eller publik får inte förekomma och det är alla ledares ansvar att omedelbart stävja eventuella sådana tendenser.

Bilda lag

De flesta nya lag bildas efter slutet av sommarens fotbollsskola. Verksamheten i BIK bygger på frivillighet och föräldramedverkan. Det gäller att hitta några lämpade föräldrar som tillsammans kan bilda stommen till ett lag och bemanna olika roller som tränare, lagledare mm. Engagemang är mycket viktigare än tidigare erfarenhet. BIK hjälper till med utbildning och coachning av tränare och lagledare i början så att laget kommer igång.

Om man ska bilda ett lag efter fotbollsskolan är det bäst att sätta igång direkt, så att inte föräldrar och barn tappar kontakten och så att man får med så många som möjligt. Dessutom kan den kalla hösten komma ganska snabbt, då det kan vara svårare att hitta motiverade barn och föräldrar till ett nybildat lag.

Följande roller bör ni hitta bemanning till:

- Huvudtränare (kan vara en eller två). Läger upp träningen tillsammans med hjälptränare.
- (Hjälp-)tränare. Försök gärna att få ihop 3-4 tränare från början.
- Lagledare (kan vara en eller två). Ser till att allting fungerar runt omkring. Kontinuerlig kommunikation är en viktig del.
- Kassör, webbansvarig. Kan till en början hanteras av lagledaren, men genom att skapa rollen från början så skapas ett bra föräldraengagemang.
- En ansvarig för sociala aktiviteter med laget, t ex säsongsavslutning



Portalen Laget.se

BIK använder portalen <http://www.laget.se> för all administration av spelare, föräldrar, fakturering av medlemsavgifter, samt för schemaläggning av aktiviteter som träningar och matcher. När man utsett en eller flera lagledare skapar BIK en ny lagsida på portalen, där lagledarna blir administratörer.

Som administratör kan man sedan lägga till nya medlemmar och aktiviteter på ett smidigt sätt. Följande information behövs för att kunna lägga till nya spelare och föräldrar som medlemmar:

Spelare

- Personnummer
- För och efternamn
- Postadress (för fakturering av medlemsavgift)
- Mobilnummer och e-postadress (endast i de fall barnet har ett eget nummer och e-postadress)

Förälder

- E-postadress
- För- och efternamn
- Namn på barn (för att kunna koppla rätt förälder till rätt barn)
- Mobilnummer (för att enkelt kunna nå varandra inom laget)

Tränare/Lagledare

Samma som förälder samt

- Personnummer (nödvändigt för närvarorapporteringen)

Varje barn kan ha en eller flera föräldrar i systemet. Det är inget problem att lagra fler än två föräldrar till en spelare. Vid behov kan även äldre syskon, släktingar eller andra ta rollen som "förälder" i laget.se.

När man lägger till en förälder som medlem i laget.se skickas automatiskt ett mail till denna med webbadress och lösenord till lagets hemsida.

Lagledare och föräldrar med smartphone bör ladda hem gratisappen laget.se. Om man aktiverar "push-notiser" får man som förälder automatiska meddelanden vid kallelser till matcher, och som administratör en direktmlänk till närvarorapporteringen. Det är viktigt att ni som ledare sätter er in i hur Laget.se fungerar så att ni kan kommunicera med föräldrar, skapa kallelser till träningar och lägga in nya spelare som tillkommer. Be gärna om hjälp om ni behöver detta.

Närvarorapportering

Det är viktigt att alla spelare läggs in på laget.se och att närvarorapportering görs vid både träning och match. Närvaron ligger till grund för det kommunala och statliga ekonomiska stöd (LOK-stöd) som BIK är väldigt beroende av för sin verksamhet.



Det är bra att få in rutinen att närvarorapportera direkt under eller efter träning och match, vilket är enkelt via smartphone-appen eller webbsidan.

I slutet av varje termin sammanställer BIK närvarorapporteringen. Lagledare kan gå in som admin på lagsidan, och klicka på Aktiviteter -> Närvarokort. När aktuell period är vald ska det vara svarta siffror efter "Summa".

Om det saknas rapportering kan det bero på att:

- aktiviteten är mindre än en timme (tex match), lägg då på så det blir minst en timme
- för få ledare är rapporterade
- barn under 7 år eller vuxna över 25 inte får något bidrag
- om man har flera aktiviteter på en dag så räknas bara den ena aktiviteten (vilket är okej)

Medlemsavgift

Det är viktigt att alla spelare läggs upp som medlemmar på laget.se, och att de där har en postadress. Medlemsavgiften för BIK faktureras av föreningen där brev skickas ut adresserat "Till målsman för" respektive spelare. I vissa fall sker fakturering via föräldrars e-postadress istället.

Påminnelse skickas automatiskt ut efter några veckor om fakturan inte betalas. Fakturorna kommer inte att drivas till inkasso, men det är viktigt att lagledarna tar bort de spelare som har slutat från laget.se.

Medlemsavgiften fastställs varje år av BIKs årsmöte. De yngre lagen har normalt en lägre avgift än de äldre eftersom de senare har högre kostnader i form av planhyror, tränare, domare med mera.

Den som inte betalar medlemsavgift får inte delta i BIKs matcher eller träningar. Undantag görs för spelare i nystartade lag efter fotbollsskolan, och för nya spelare som vill provträna ett par gånger.

Föreningen står för:

- avgiften för deltagande i Kaninbursligan respektive S:t Erikscupen
- domararvoden
- matchtröjor
- fotbollar
- plan- och hallhyror för träning
- ersättning till tränare för de äldre lagen (genom förhöjd årsavgift)
- tränarutbildning
- fullt utrustad läkarväska (ej påfyllning)

Utdrag ur belastningsregistret

För att minimera risken för att någon utsätts för sexuella trakasserier eller övergrepp, har vi i linje med Riksidrottsförbundets rekommendationer tagit fram en certifieringsprocess för de ungdomsledare som är i kontakt med våra barn och ungdomar. För att bli godkänd som tränare eller ledare i Bromstens IK innebär det att man måste visa upp ett begränsat utdrag ur belastningsregistret för representanter för föreningen.



Hur gör jag som ledare?

- Gå in på Polisens webbplats och välj ansökan som heter: "Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg"
<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>
- Det går att begära digitalt registerutdrag, vilket då skickas till digital brevlåda, t ex Kivra.
- Ansökan går också att ladda ner, fylla i och skicka enligt direktiven på polisens hemsida.
- När utdraget från belastningsregistret kommit till dig i din digitala brevlåda eller med posten ska det visas för en av föreningens granskare. Kontakta därför kansli@bromstensik.se för att bekräfta vid vilken av de tider som finns på hemsidan som du kan visa upp ditt utdrag i klubbhuset.
- Efter utförd granskning får du som ledare tillbaka utdraget, det noteras att utdraget visats, vilket datum det har gjorts och att det inte finns brott noterade i utdraget. Om utdraget är utan anmärkning meddelas du omgående. Ingen information eller noteringar i övrigt från utdraget kommer att registreras.
- Ett inlämnat utdrag som godkänts är giltigt under två år, därefter kommer ett förnyat utdrag att begäras in från ledaren.

Mer information finns att hitta här:

- Trygg idrott på Riksidrottsförbundet: <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott/>
- Frågor om svar om registerutdrag på RF: <https://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott/fragorochsvaromregisterutdrag/>

Lagkassa

Varje lag bör ha en lagkassa för att finansiera deltagande i övriga cuper, extra utrustning till laget och andra utgifter som föreningen inte står för. Ett nystartat lag bör bestämma om man ska ha en lagkassa och hur mycket varje spelare ska betala. 300-400 kronor kan vara en lagom avgift som bör räcka ett par år. En förälder i laget kan utses till kassör för att administrera lagkassan.

Det finns flera sätt att fylla på pengar till lagkassan. Möjlighet finns att någon helg ansvara för BIK Café. Det finns också olika sponsorföretag där sponsorpengarna går direkt till lagkassan.

Klädprofil

BIK lånar ut matchtröjor till spelarna. Till matcher i S:t Eriks cupen bör alla spelare ha rätt shorts och strumpor. Hemmaställ består av svarta shorts, svarta strumpor och BIKs svarta matchtröja.

Klubben ser gärna att man kommer i enhetlig klädsel även till träning. Varje lag får bestämma vad detta betyder för spelare i de små åldrarna, men t ex träningströja eller overallsjacka rekommenderas. De lag som jobbar ihop en lagkassa kanske kan bidra ur denna kassan till kläder till laget.

Kläder finns till försäljning på Intersport, Barkarby. Beställningar görs via nätet på denna länk <https://team.intersport.se/bromstens-ik/>. Kläderna hämtas sedan ut på Intersport i Barkarby.

Lagledaren bör uppmana föräldrarna att bli medlemmar i Club Intersport och där registrera Bromsten IK som sin förening. Detta ger bonus både till föräldrar och föreningen.



Enstaka inköp görs av föräldrar på Intersport, där man även kan beställa initialer. Lagbeställningar kan göras via tex lagledaren eller på utprovningsskvällar som anordnas av klubben.

Lagledare

Varje lag behöver en eller gärna två lagledare. I lagledarens uppgifter ingår normalt:

- Kommunikation med BIKs kansli och styrelse
- Kommunikation med föräldrarna
- Ansvar för närvarorapportering
- Lagets hemsida på laget.se, inklusive aktiviteter och lagets medlemmar
- Kalla till träningar och matcher
- Bekräfta domare till hemmamatcher

Tränarens roll

Tränarens roll är mångsidig och krävande. Som tränare är du inte bara en instruktör och ansvarig för träningar och matcher, utan din roll är mycket större än så.

Du är en ledare med ansvaret för att tillsammans med dina spelare skapa en POSITIV STÄMNING där ALLA deltagare känner sig välkomna och viktiga. Du ska vara POSITIV och UPPMUNTRANDE och alltid vara ett gott föredöme. Ditt engagemang och din entusiasm stimulerar din omgivning och spelarna känner sig TRYGGA när de deltar i fotbollsträningen.

Tala på ett sätt så att alla förstår dig, och tänk på att det du gör är minst lika viktigt som det du säger. Varje träningspass ska planeras av tränaren så att tiden utnyttjas effektivt. Att komma väl förberedd är ytterst viktigt. Det skapar ett bra arbetsklimat och god ordning som spelarna mår bra av. Spelarna får dessutom respekt hos dig som tränare och blir motiverade att göra sitt bästa i alla lägen.

Inför varje träningspass bör man tänka på:

- Målsättningen med passet, vad är temat?
- Vad är viktigast med dagens träning?
- Hur många spelare kan tänkas komma?
- Hur stora ytor har vi att träna på?
- Hur organiseras passet på bästa sätt?
- Ska alla jobba med samma övning eller ska gruppen delas?
- Individuell träning?

Tränarens uppgift är att:

- Observera
- Organisera
- Instruera

Samla spelarna på en bestämd plats då träningen börjar. Det ska vara lugnt och koncentrerat när träningen börjar. Informera spelarna om vad ni ska jobba med under passet. Uttryck dig enkelt och tydligt. Kom igång snabbt, men ge spelarna chansen att komma till tals om de har något att säga. Använd ett riktigt "fotbollsspråk". Det ingår i spelarens utbildning att lära sig fotbollsterminologi.



Svenska Fotbollförbundet har sammanställt mycket bra material som ni som ledare kan använda er av för att planera era träningar. Detta material ligger också i linje med de officiella tränarutbildningar som BIK erbjuder och uppmanar alla tränare att gå. På Fotbollsportalen på länken nedan kan ni registrera ett konto och ta del av en hel del material helt utan kostnad. På kansliet finns också ett exemplar per lag av boken "Spelarutbildningsplan" som innehåller en kod som låser upp ytterligare material på Fotbollsportalen.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/>

Vi provar dessutom på att använda 360player (<https://app.360player.com/>) där det finns en stor övningsbank och möjlighet att planera träningspass och dela träningsinnehåll med spelarna. För att komma med i BIKs ledargrupp i 360player och aktivera innehållet behövs en kod som kan begäras genom att mejla kansli@bromstensik.se.

Träningstider

För nystartade lag kanske en träning i veckan räcker, men ganska snart bör man gå upp till två tillfällen i veckan.

Lagledaren kan prata med BIK om önskemål kring träningstider. Önskemål tillgodoses alltid i möjligaste mål beroende på tillgänglighet. Fördelning av utomhustider sker under mars månad och inomhustiderna på hösten. Då BIK har många lag brukar träningstiden normalt fördelas så att 5-mannalagen startar kl 17, 7-manna kl 18 osv.

Fotbollsskolan

Varje år anordnar BIK en fotbollsskola för yngre barn mellan 5 och 6 år, med fem tillfällen på våren och fem på hösten. Detta är en viktig del av klubbens rekrytering av nya spelare och alla ledare behöver hjälpa föreningen med att sprida information om fotbollsskolan, t ex genom att dela information i sociala medier. Träningarna under fotbollsskolan leds av våra ungdomstränare.

Kaninbursligan

Kaninbursligan är ett samarbete mellan BIK och Spånga IS, med matcher för de båda klubbarnas yngsta lag, till och med det år spelarna fyller 7 år, alltså innan de har möjlighet att vara med i S:t Erikscupen.

S:t Eriks-Cupen

S:t Eriks-Cupen är Stockholms Fotbollförbunds stora turnering för barn och ungdomsspelare. Närmare 5000 lag i cirka 150 olika föreningar deltar varje år. I dagligt tal kallas turneringen ofta för "Sanktan".

Anmälan till S:t Eriks-Cupen görs i december för kommande säsong. BIKs kansli hjälper till med anmälan, men gör under hösten ett utskick för att be er ledare om information om hur många lag och i vilka nivåer ni vill anmäla. Stora lag kan anmäla fler än ett lag, så att spelarna får spela fler matcher. BIK står för anmälningsavgiften.

5 mot 5: För 8-9 åringar, spelas på små planer med små mål. BIK:s hemmamatcher spelas i fotbollshallen på Spånga IP. Serien är lokal och laget får möta andra lag från närområdet.

7 mot 7: För 10-12 åringar. För att serierna ska bli jämna spelar lagen i lätt, medel eller svår grupp, beroende på lagens utveckling. Ju äldre spelarna blir, desto större blir det område från vilket de andra lagen i serien kommer.



9 mot 9: För 13-14 åringar.

11 mot 11: För 15-åringar och äldre.

Registrering: Från det att ungdomarna fyller 12 år skall spelarna registreras och från 15 år ska de licensieras för att få spela med sin klubb. Det innebär att övergångsbestämmelserna för svensk fotboll gäller för dessa spelare. I licensen ingår även en spelarförsäkring. Ingen spelare får spela utan licens eller utan att vara medlem i den klubb som han eller hon representerar. Mer information finns på hemsidan: <http://www.laget.se/bik/Page/116524>.

När S:t Eriks-Cupens spelschema är satt kan lagledaren importera alla matcher till lagets sida på laget.se:

1. Gå in som admin på lagsidan
2. Klicka på Cuper/Serie i vänster menyn.
3. Välj importera serier.
4. Välj sedan namnet på er serie (tex P12:9-10 M). Nu är serien inlagd.
5. Nu måste ni tala om vilket lag som är ert lag. Markera serien som ni skapat och editera.
6. Markera Bromstens IK som "eget lag"

Mer information om S:t Eriks cupen, bland annat regler, finns på StFF:s hemsida: <https://www.stff.se/>

Matcher

Träning i all ära, men det är ju ändå matcherna som laget ser fram emot allra mest.

BIK lånar ut matchtröjor till spelarna. Dessa återlämnas mot slutet av säsongen ifall de börjar bli för små.

Lagledaren kallar spelare och ledare till matchen via laget.se. Föräldrarna får då ett mail med en länk där de kan meddela om spelaren kommer eller ej.

Om lagens matchdräkter är för lika varandra, ansvarar bortalaget för att ta på sig alternativa kläder. Lagledaren bör kolla upp motståndarlagets färger i förväg och vid behov ta med sig träningsvästar i lämplig färg.

För matcher 5 mot 5 i S:t Eriks-Cupen utser föreningen egna domare till sina hemmamatcher. En lista på hemmamatcher och vilka domare som ska döma respektive match skickas ut innan säsongen börjar. På listan finns också kontaktuppgifter till domare och lagledare.

Ett bra tips är att SMS:a domaren senast dagen innan match, för att kolla att allt är okej. Om domaren inte dyker upp trots påminnelse brukar det fungera med en förälder som domare.

I samband med matchen betalas domaren kontant mot ett kvitto som domaren ska ha skrivit ut och ha med sig. Avgiften varierar beroende på nivå, och kan också inkludera eventuell reseersättning. Räkna med att man måste betala med jämna pengar. Oftast kan man också betala med Swish.

För att BIK ska betala ersättning för de utlägg du som ledare gör när du betalar domaren, så ska ersättningen begäras på hemsidan här: <https://www.laget.se/BIK/Page/117631>. Domarkvitto ska också lämnas in till BIKs kassör eller i klubbhusets brevlåda.



Från och med 7 mot 7 utses domare av STFF. Information om hur domaren betalas, inklusive möjlighet till att använda digital domarersättning finns här: <https://www.stff.se/domare/arvoden/>

Turneringar

BIKs lag uppmuntras att delta i olika turneringar. Det är ett sätt att stärka lagkänslan och kan också vara ett bra sätt att få matchträning utanför den vanliga säsongen då S:t Eriks-Cupen pågår. Avgift för deltagande i turneringar bekostas av lagkassan.

Utrustning och material

Varje lag får tillgång till lämpligt material för träningar och matcher, så som bollar, koner, västar med mera. Varje lag får också en läkarväska som bör följa med på träning och match. Önskas annat material kan det beställas till självkostnadspris genom BIK.

BIK står även för 50% av kostnaderna för tränar- och ledarkläder. Kläderna beställer du som ledare själv via nätet på denna länk: <https://team.intersport.se/bromstens-ik/>. Du betalar själv, men skickar sedan in dina utlägg (<https://www.laget.se/BIK/Page/117631>) för att få tillbaka 50% av kostnaden av BIK. Kläderna hämtas sedan ut på Intersport i Barkarby.

BIK Café

Caféet vid Bromsten IP finns tillgängligt för lagen att själva bemanna under matcher eller cuper. Lagen behåller 100% av intäkterna, men står då själva för inköpen. Ofta brukar hembakat, kokt korv, kaffe och festis fungera bra.

BIK får ibland förfrågan av cup-arrangörer att driva och bemanna caféet, ett bra tillfälle att skapa intäkter till laget. Det är inte tillåtet för barn under 15 år att stå i caféet.

Mentorer

När ett lag startas får de förutom kurser och utbildningar även möjlighet att ha en mentor under första året. Dessa följer laget vid ett antal tillfällen och kan bistå tränare och ledare med handfasta tips både i möten och på plan. En bra trygghet för alla som inte har erfarenhet sedan tidigare.

Utbildning

BIK genomför löpande ett antal kurser och utbildningar i olika syften och inriktningar. Inledningsvis finns "Att leda små lirare" - en tre timmar lång introduktion för alla nya där teori blandas med praktik på planen. En riktigt bra start! Varje vår och höst genomförs ledarträffar där man får möjlighet att utbyta erfarenheter och få nya uppslag.

STFF genomför också dedikerade tränarutbildningar, från nybörjare till elit. Dessa bedrivs i klubbhuset vid flera tillfällen varje år. Mer om utbildningarna finns att läsa här: <https://www.stff.se/utbildning/>

BIKupan

Vårt klubbhus BIKupan finns tillgängligt för alla våra lag för olika sammankomster, såsom teorikvällar eller lagfester. I BIKupan finns kök, tv-skärm och sittplatser för upp till 40 personer. Kontakta kansli@bromstensik.se vid intresse.



Sponsorer

Målet för BIK är att ha återkommande sponsorer och partners. Vill ni själva ha sponsorer till just ert lag brukar det gå bra, men kolla först med styrelsen så att intressekonflikter inte uppstår. Har du förslag på företag som kan sponsra klubben - hör av er till styrelsen på styrelsen@bromstensik.se.

Styrelsen

BIK är en ideell organisation där styrelsen arbetar utan arvoden. Styrelsen träffas varje månad och arbetar i linje med förbundets visioner och riktlinjer samtidigt som klubbens intressen tillgodoses. På klubbens årsmöte har alla medlemmar möjlighet att göra sin röst hörd. Där bestäms även årets spelar- och medlemsavgifter.

Har du tankar eller idéer är du alltid välkommen att höra av dig!

Se <https://www.laget.se/BIK/Board> för kontaktuppgifter.

Kontakt

Styrelsen: styrelsen@bromstensik.se

Kansli: kansli@bromstensik.se

Bromstens IK
Duvbovägen 101
163 43 Spånga

Org.nr. 802000-4563
Plusgiro 287209-1
www.bromstensik.se