

Fagersta Södra IK

Policy 2020



Innehåll:

- 1. Riktlinjer för olika åldrar**
 - 1.1 3 mot 3 (6–7 år)
 - 1.2 5 mot 5 (8–9 år)
 - 1.3 7 mot 7 (10–12 år)
 - 1.4 9 mot 9 (13–14 år)
 - 1.5 11 mot 11 (15–16 år)
 - 1.6 Junior - Senior
- 2. Goda vanor spelare**
 - 2.1 Junior- och seniorverksamhet
 - 2.2 Ungdomsverksamhet
- 3. Goda vanor ledare**
 - 3.1 Junior- och seniorverksamhet
 - 3.2 Ungdomsverksamhet
- 4. Extraträning och spelarutveckling**
- 5. Samarbete mellan lag**
- 6. Utbildning för ledare**
- 7. Cuper**
 - 7.1 Anmälan och betalning
 - 7.2 Allmänt
 - 7.3 Cupstegen
- 8. Droger**
 - 8.1 Allmänt
 - 8.2 Doping
 - 8.3 Snus och tobak
- 9. Sponsring, lotterier. kioskverksamhet**
 - 9.1 Eget lotteri
 - 9.2 Sponsring matchdräkt/overall
 - 9.3 Kiosk
- 10. Trafik**
- 11. Föräldrar**
- 12. Övrigt**

1. Riktlinjer för olika åldrar

Övergripande för alla är att:

- Vi följer Svenska Fotbollsförbundets nationella spelformer.
- Träning ska stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande.
- Det enda laget som behöver sträva efter resultat är seniorlaget.

1.1 Nivå 1: 3 mot 3 (6–7 år) - Fokus på fotbollsglädje

1.2 Nivå 1: 5 mot 5 (8–9 år) - Fokus på fotbollsglädje

Träning: 60 minuter, 2 ggr per vecka under utomhussäsong + poolspel

Mål: 1 ledare/förälder per 6 spelare.

Vi jobbar med SvFF's spelarutbildningsplaner. Träningen ska präglas av lek, enkelhet och utgå från individen. Lekfulla övningar med och utan boll.

Grundläggande teknik i form av driva boll och passningar med insida/utsida.

Många bollkontakt/spelare.

Alla ska spela lika mycket.

Alla ska få prova på att spela på alla positioner.

Helt förbjudet med toppning.

1.3 Nivå 2: 7 mot 7 (10–12 år) - Lära för att träna

Träning: 60 - 90 minuter, minst 2 ggr per vecka + matcher

Mål: 1 ledare per 6 spelare.

Fortsatt fokus på lekfulla övningar med mer inslag av boll.

Motorisk rörelseträning då spelarna befinner sig i den motoriska guldåldern, spelarna har i den här åldern lättast att lära sig nya rörelser.

Vi jobbar med SvFF's spelarutbildningsplaner.

Teknik: mottag/medtag, skott, finta/dribbla, vändningar, passning och inkast.

Introduktion av anfallsspel: grundförutsättningar med spelbarhet och spelavstånd. 2 mot 1-situationer med väggspel och överlämning. Försöka få med närmaste medspelare. Sträva efter smålagsspel med mycket bollkontakt/spelare.

Introduktion av försvarsspel: förstå och kunna positionera på försvarssida.

Skadeförebyggande övningar i samband med träning (SISU knäkontroll).

Alla ska tilldelas match och få spela lika mycket, men uppträdande träningsflit och aktiv närvaro premieras vid uttagning.

Alla ska få prova på att spela på alla positioner.

Helt förbjudet med toppning.

1.4 [Nivå 3: 9 mot 9 \(13–14 år\) - Träna för att lära](#)

Träning: 90 minuter, minst 2 ggr per vecka + matcher

Mål: 1 tränare per 6 spelare.

Vi jobbar med SvFF's spelarutbildningsplaner.

Utbildning och förberedelse inför elvamannafotboll.

Anfallsspel: grundförutsättningar med spelbredd och speldjup. 2 mot 1-situationer med överlapp. Speluppbyggnad - korta uppspel, spelvändningar i backlinje, passningsspel rättvänd/felvänd, trianglar, anfallsvapen instick/inlägg m.m.

Försvartsspel: individuell press rättvänd/felvänd. Grundförutsättning markering, press & understöd, press & täckning, markeringsförsvar man-man och kombinationsmarkering. Uppfatta och stänga farliga ytor.

Teknik: passning med halvrist/chip, skott – hel- och halvvolley, mottagning – luften, bryta/tackla/motlägg, nick – upphopp.

Skadeförebyggande övningar i samband med träning (SISU knäkontroll).

Alla spelare ska tilldelas match och spela lika mycket, men uppträdande, träningsflit och aktiv närvaro premieras vid uttagning.

Alla spelare ska få möjlighet att utvecklas i sin egen takt genom att spela i ett lag som motsvarar deras egen förmåga.

I Fagersta Södra ser vi till spelarens behov/utveckling och inte till lagets resultat.

Helt förbjudet med topping.

1.5 [Nivå 4: 11 mot 11 \(15 år och äldre\) - Träna för att prestera](#)

Träning: 90 minuter 3 ggr per vecka + matcher

Mål: 1 tränare per 6 spelare.

Vi jobbar med SvFF spelarutbildningsplaner.

Anfallsspel: speluppbyggnad – långa uppspel, kollektiva anfall med övertalighet, passningsspel med 1 och 2 tillslag, kontrungsspel - snabba omställningar från försvar till anfall, variation i anfallspelet. Fasta situationer med längre hörnor.

Försvartsspel: grundförutsättningar med centrering/överflyttning, uppflyttning/retirering. Markeringsförsvar – zonmarkering. Kollektivt försvartsspel med övertalighet. Positionsförsvar. Omställningar från anfall till försvar. Samarbeta mellan målvakt och försvar. Fasta situationer med organisation på hörnor.

Utbildning i elvamannafotboll och anpassning till seniorfotboll.

Skadeförebyggande övningar i samband med träning (SISU knäkontroll).

Alla spelare ska tilldelas match men uppträdande, träningsflit och aktiv närvaro premieras vid uttagning.

Alla spelare ska få möjlighet att utvecklas i sin egen takt genom att spela i ett lag som motsvarar deras egen förmåga.

I Fagersta Södra ser vi till spelarens behov/utveckling och inte till lagets resultat.

1.6 Nivå 4: 11 mot 11 (Junior – Senior) - Träna för att prestera

Träning: 90 minuter 3 - 4 ggr per vecka + matcher

Mål: Att vara ett stabilt div 2 lag.

Vi jobbar vidare med SvFF spelarutbildningsplaner och försöker göra allting i högre hastighet och med högre kvalitet.

Skadeförebyggande övningar i samband med träning (SISU knäkontroll).

Spelare ska beredas träning och match i A-lag, U-lag eller J-lag.

En frisk och spelduglig spelare ska, med rätt inställning, spela i det lag som han blir uttagen i. Kan match ej beredas kan spelare rekommenderas annan samarbetande förening av FSIK.

2. Goda vanor spelare

2.1 Junior- och seniorverksamhet

För Fagersta Södra IK innebär goda vanor hos en aktiv spelare inom föreningen att spelaren:

Uppträder på ett sportsligt och korrekt sätt.

Inte gnäller på domare, ledare, med- eller motspelare.

Har en positiv inställning till träning och match.

Alltid göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar.

Strävar efter att skapa en positiv atmosfär inom laget/föreningen.

Alltid kommer i tid till träning och samlingar och meddelar alltid om frånvaro.

Har rätt utrustning och är ombytt och klar minst tio minuter innan träning.

Tar avstånd från; och motverkar all form av mobbning.

Lyssnar på ledare/tränare och följer instruktioner.

Inte nyttjar alkohol på sådant sätt att det påverkar deltagande i träning eller match.

Tillsammans med lagkompisarna alltid städar ur omklädningsrummet efter sig. Detta gäller såväl träning som match, på både hemma- och bortaplan.

Deltar i för föreningen viktiga aktiviteter såsom sälja Dreamstar, pappersinsamling,

Våryra m.m. Att inte följa dessa goda vanor kan medföra konsekvenser.

2.2 Ungdomsverksamhet

För Fagersta Södra IK innebär goda vanor hos en aktiv spelare inom föreningen att spelaren:

- Uppträder på ett sportsligt och korrekt sätt.
- Inte gnäller på domare, ledare, med- eller motspelare.
- Har positiv inställning till träning och match.
- Alltid göra sitt bästa efter sina egna förutsättningar.
- Strävar efter att skapa en positiv atmosfär inom laget/föreningen.
- Kommer i tid till träning och samlingar och meddelar alltid om frånvaro.
- Har rätt utrustning och är ombytt och klar minst tio minuter innan träning.
- Tar avstånd från; och motverkar all form av mobbning.
- Lyssnar på ledare/tränare och följer instruktioner.
- Alltid, under alla omständigheter deltar på sådant sätt att skolarbetet inte blir lidande.
- Tillsammans med lagkompisarna alltid städar ur omklädningsrummet efter sig. Detta gäller såväl träning som match, på både hemma- och bortaplan.
- Bidrar till en bra kommunikation mellan ledarkollegor (närmaste årskullar).
- Deltar i för föreningen viktiga aktiviteter såsom sälja Dreamstar, kiosk, pappersinsamling, Våryra, bollkalleuppdrag vid seniormatcher m.m.

3. Goda vanor ledare

3.1 Junior- och seniorverksamhet

För Fagersta Södra IK innebär goda vanor hos en ledare för junior- eller seniorverksamhet inom föreningen att ledaren:

- Uppträder på ett sportsligt och korrekt sätt.
- Inte gnäller på domare, ledare, egna spelare eller motståndare.
- Strävar efter att skapa en positiv atmosfär inom laget/föreningen.
- Kommer i god tid till träning och samlingar.
- Är tydlig i sin information om riktlinjer och mål med verksamheten.
- För dialog med föreningens representanter om gemensamt uppsatta mål och följer dessa efter bästa förmåga.
- Tar avstånd från; och motverkar all form av mobbning.
- Ansvarar för att omklädningsrum städas och att ingen skadegörelse förekommer.
- Inte nyttjar alkohol på sådant sätt att det påverkar träningar eller matcher.
- Ansvarar för att laget sköter sig representativt när de är ute och representerar föreningen i matcher och cuper. Detta gäller även vid sidan av planen.
- Bidrar till en bra kommunikation mellan tränarkollegor främst med de närmast samarbetande lagen i föreningen.

Deltar i för föreningen viktiga aktiviteter såsom sälja Dreamstar, kiosk, pappersinsamling, Våryra m.m.

3.2 Ungdomsverksamhet

För Fagersta Södra IK innebär goda vanor hos en ungdomsledare inom föreningen att ledaren:

Bidrar till ett gott samarbete och utbyte mellan olika åldersgrupper.
Uppträder på ett sportsligt och korrekt sätt.
Inte gnäller på domare, egna spelare, ledare eller motståndare.
Strävar efter att skapa en positiv anda inom laget/föreningen.
Kommer i god tid till träning och samlingar.
Tar del av föreningens riktlinjer och värderingar och följer dem efter bästa förmåga.
Är tydlig i sin information om riktlinjer och mål med verksamheten till både spelare och föräldrar.
Tar avstånd från; och motverkar all form av mobbning.
Ser som sin huvuduppgift att utbilda och utveckla ungdomarna till duktiga fotbollsspelare, men även till goda kamrater och samhällsmedborgare.
Inte nyttjar alkohol på sådant sätt att det påverkar träningar eller matcher.
Ansvarar för att laget sköter sig representativt när de är ute och representerar föreningen i matcher och cuper. Detta gäller även vid sidan av planen.
Ansvarar för att omklädningsrum städas och att ingen skadegörelse förekommer.
Deltar i för föreningen viktiga aktiviteter såsom sälja Dreamstar, kiosk, pappersinsamling, Våryra m.m.

4. Extraträning och spelarutveckling

- Mål:** Utifrån klubbens resurser och möjligheter, stödja alla ambitiösa spelare som vill utvecklas, att de kan bli så bra som de kan och vill.
Hjälpa ambitiösa och lovande spelare att de får möjlighet att delta på länslags- och distriktslagstagningar.
Att minst en spelare från aktuell årskull ska bli uttagen till länslaget.
Att fler ambitiösa och lovande ungdomsspelare får möjlighet att träna med A-lagstruppen.
Att minst två spelare från varje årskull bland FSIK's ungdomslag, ska kunna erbjudas A-lagskontrakt.
- Arbete:** Vid behov, kommunicera med distriktsförbundskapten för att rekommendera spelare som har möjlighet att ta plats i länslaget.
Arrangera och erbjuda "Extraträning" som är ett extra träningspass i veckan (utöver de egna träningstillfällena med klubb laget). Extraträningen är öppen för alla ambitiösa 11-mannspelare som vill utveckla sin förmåga. En person utanför de

ordinarie lagen ansvarar som instruktör och driver Extraträningarna.
Om möjligt, nivåanpassad och individanpassad träning.
God kommunikation mellan ledare för att lyfta fram lovande spelare.
Spelare med extraordinära fotbollskunskaper skall beredas möjlighet att för sin utveckling träna och eventuellt spela med äldre medspelare.
Spelare som erbjuds plats i ett äldre lag ska göra detta i samråd mellan ledarna.
En spelare som anses talangfull får inte "matchas" och överbelastas för hårt.
Spelaren måste ges tid till att träna och återhämta sig mellan matcherna.
Ledare/tränare måste enas och titta till spelarnas bästa och inte till sitt eget bästa.

5. Samarbete mellan lag

I ungdomslagen är det väldigt varierande utveckling mellan individerna.
Ledare/tränare för respektive lag måste vara öppna för att samarbeta med varandra, så att spelare får bästa möjligheten till att utvecklas på optimalt sätt.
Dialog mellan ledare/tränare, särskilt mellan ledarna i de närmaste leden (närmaste äldre och yngre lag).
Gemensamma träningar under lågsäsong när antalet aktiva är färre.
All verksamhet ska ske med ett föreningsperspektiv. Utveckling och utbildning av fotbollsspelare i alla åldrar ska vara drivmotorn i verksamheten, inte byggande av vinnande lag med revirtänkande.

6. Utbildning för ledare

Alla ledare/tränare inom Fagersta Södra IK bör ha genomgått någon relevant utbildning som är anpassad till uppdraget man har åtagit sig, senast ett år efter att man börjat som ledare/tränare. För Fagersta Södra IK rekommenderas följande utbildningar för minst en ledare i varje lag:

Uppdrag:	Utbildning:
Nivå 1 (6–9 år)	Fotbollens lek och lär
Nivå 2 (10–12 år)	Tränarutbildning C / Målvaktstränarutbildning C
Nivå 3 (13–14 år)	Tränarutbildning B Ungdom / Målvaktstränarutbildning B
Nivå 4 (15 år och äldre)	Tränarutbildning B Ungdom / Målvaktstränarutbildning B
Nivå 4 (juniorer och seniorer)	Tränarutbildning UEFA B

Första hjälpen och utbildning om idrottsskador/tejpning och förebyggande övningar rekommenderas och ska beredas alla ledare.

Samtliga juniorer och seniorer från 17 år och uppåt erbjuds Tränarutbildning C. Spelare som slutar spela aktivt ska erbjudas ett Exitpaket som innefattar en annan roll i föreningen, exempelvis som tränare/ledare.

7. Cuper

7.1 Anmälan och betalning

Fagersta Södra IK bekostar anmälningsavgiften för samtliga årskullar som väljer att delta i Fotbollens dag i Västerås.

Fagersta Södra IK bekostar cupavgifterna via "Cupstegen"

7.2 Allmänt

Fagersta Södra IK rekommenderar att alla lag inom föreningen deltar i minst en cup per säsong.

8. Droger

8.1 Allmänt

En spelare eller ledare som upptäcks vara drog- eller alkoholpåverkad i samband med någon av föreningens aktiviteter, som t ex träning, match, cup - arrangemang m.m., ska avvisas omedelbart från anläggningen/området.

8.2 Doping

Vid upptäckt av dopingfall kontaktas föräldrar omgående om spelaren är yngre än 18 år. Seniorspelare polisanmäls omgående.

8.3 Snus och tobak

Spelare/ledare under 18 år ska inte nyttja snus eller tobak i samband med träning eller match.

Spelare/ledare över 18 år ska undvika att exponera; och framför allt aldrig propagera för snus eller tobaksvaror.

9. Sponsring och lotterier

9.1 Eget lotteri

Eget lotteri i respektive lag kan vara tillåtet efter samråd med föreningen.

9.2 Sponsring matchdräkt/overall

Varje enskilt lag ska ha möjlighet att ha en egen sponsor på matchdräkt/overall.

En sponsor eller ett sponsortryck ska inte representera något som går emot föreningens riktlinjer och värderingar eller av föreningen redan skrivna sponsorkontrakt.

Sponsortryck på representationskläder ska inte dölja klubbmärket eller tryckta siffror och initialer.

Lagen måste ovillkorligen kontakta sponsoransvarig i föreningen för godkännande innan tryck.

10. Trafik

Alla som transporterar spelare till träning eller match ska göra det enligt de svenska lagar som gäller, det vill säga att:

Föraren inte har alkohol i blodet, (inte konsumerar alkohol kvällen innan)

Alla använder bilbälte

Föraren följer trafikregler och hastighetsbestämmelser

Transporterna startar i god tid för att hinna utan stress

Barn som är under 15 år och som cyklar till träning eller match, ska använda cykelhjälm.

11. Föräldrar

Föräldrar ansvarar för att medlems- och aktivitetsavgift inbetalas i tid till föreningen före seriestart. Spelaren kan nekas deltagande i matchspel om inte avgiften betalats. (Föreningen har sociala stödinsatser som kan utnyttjas vid behov. Kontakta styrelsen för mer information).

Föräldrar i FSIK följer naturligtvis FAIR PLAY-reglerna och respekterar ledarna och ledarnas beslut.

Uppmuntrar till juste spel

Hejar på och stöttar alla lag

Respekterar domarnas beslut

Ser till att barnen inte tränar sjuka

Deltar i föreningens viktiga uppdrag som kiosken, sälja Dreamstar, pappersinsamling etc.

12. Övrigt (se separata bilagor)

- GDPR
- Jämställdhet
- Bussen
- Belastningsregister

Senast uppdaterad:
2020-02-04