**Att vara en**

**del av
IK Oden P08**

Innehållsförteckning

[Att vara del av IK Oden P08 3](#_Toc445382812)

[Medlemskap 4](#_Toc445382813)

[Byta klubb till/från IK Oden P08 4](#_Toc445382814)

[Ordningsregler för Ledare/Tränare 5](#_Toc445382815)

[Ordningsregler för Tränare 5](#_Toc445382816)

[Ordningsregler för Föräldrar 6](#_Toc445382817)

[Ordningsregler för Spelare 7](#_Toc445382818)

[Ordningsregler Träning 8](#_Toc445382819)

[Ordningsregler Match 9](#_Toc445382820)

[Ordningsregler Kallelser 10](#_Toc445382821)

## Att vara del av IK Oden P08

* **Alla barn och ungdomar som vill ska få vara med och utvecklas**
* **Vår utgångspunkt är att alla spelare vill och kan utvecklas**
* **Få så många ungdomar som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt**
* **Det ska vara roligt och lustfyllt att spela i IK Oden och man ska minnas sin tid i föreningen som positiv**

**Vår syn är att hur IK Oden uppfattas av omgivningen beror inte enbart på vad som presteras på fotbollsplanen utan än mer av hur Ledare, Spelare och Föräldrar agerar vid och utanför planen.**

## Medlemskap

**En förutsättning för deltagande i träning och matcher är att man betalar in medlemsavgiften, i rätt tid. Antal betalande medlemmar i vårt lag är grund för lagets bidrag från IK Oden. Inbetald medlemsavgift gör även att en försäkring gäller under träning och match. För säsongen 2018/19 är avgiften 1.000 SEK per barn och kan betalas in på antingen Bg. 5604-8192 eller via Swish på 123 441 3431. Märk betalningen med lag (”P08”), namn och personnummer.**

## Byta klubb till/från IK Oden

**I Västmanland är det helt fritt att byta förening från en speltermin till annan, medan byte inom speltermin kräver godkännande av resp. föreningsordförande (1/11-28/2, 1/3-30/6 resp. 1/7-31/10). Vi tar inte initiativ till att någon ska byta till/från oss.**

**Förälder ska bekräfta att man informerat tränare/ledare för den klubb man lämnar.**

**Fr.o.m. 1 april det år man fyller 15 år gäller andra regler. Även Futsal har egna regler. Se tävlingsbestämmelser på Västmanland Fotbollsförbunds hemsida (**[**www.svenskfotboll.se/vastmanland**](http://www.svenskfotboll.se/vastmanland)**).**

## Träningskläder

**För säsongen 2017/18/19 kommer vi att använda oss av Adidas (se nedan) och därefter gå över till IK Odens nya profil som är Select. Vi arbetar aktivt för att få in sponsring och därigenom kunna reducera kostnaden för varje spelare. För extra beställningar, kontakta Thomas Gustafsson på Teamsales (Stadium).
- Träningsjacka - ADIDAS TIRO 17 TRG JKT Y (art.nr.: 242571), blå
- Träningsbyxa - ADIDAS TIRO 17 TRG PNT JR (art.nr.: 242140), svart
- Blå shorts och blå strumpor
- Matchtröjor ärvs mellan lagen och har därför inte sponsortryck**

## Ordningsregler för Ledare/Tränare

* **Vi kommer i god tid till träning och match**
* **Vi visar respekt för medspelare, motspelare, tränare och domare**
* **Vi coachar alltid vårt bästa såväl på träning som på match**
* **Vi gnäller inte på medspelare, motspelare, andra tränare/ledare eller domare.**
* **Vi protesterar inte mot domslut och vi svär inte**
* **Vi ska uppföra oss lika bra utanför- som på planen och vara ett föredöme för spelarna och klubben vi representerar**

## Ordningsregler för Tränare

* **Vi ska ha en träningsplan som grundar sig i vår spelidé och spelarnas mognad**
* **Vi ska ha förberedda övningar till varje träning som kommer ur vår träningsplan**
* **Vi tar ut och coachar laget**
* **Vi ska kunna motivera ”laguttagning”**
* **Vi ska vara väl insatt i de träningsmoment som ska utföras på match**
* **Vi ser till att lämna omklädningsrum etc., såväl på Brandthovda IP som på bortaplan, i städat och gott skick (kom först och gå sist)**
* **Vi uppträder i klubbens klädsel vid match och träning**
* **Vi föregår med gott uppträdande (barn gör som vuxna gör – inte som vuxna säger)**
* **Vi uppmuntrar våra ungdomar att delta i andra idrotter, men ser samtidigt att andra idrotter i möjligaste mån inte hindrar dem att spela fotboll.**
* **Vi deltar på ledarmöten**

## Ordningsregler för Föräldrar

* **Följ med på träning och match - ditt barn sätter stort värde på det.**
* **Skapa god stämning vid träning och match.**
* **Föräldrar och övriga supportrar förväntas bidra med positiva tillrop men i övrigt inte ”hjälpa till att matcha laget”.**
* **På match så uppehåll dig längs den sidlinjen som laget inte är vid och var lugn. Låt barnen spela.**
* **Uppmuntra alla spelarna i laget, inte bara ditt eget barn, i både med- och motgång.**
* **Respektera ledarnas matchning och beslut. Sätt dig in i lagets policy.**
* **Respektera domarens beslut och se henne/honom som en vägledare under utbildning.**
* **Uppmuntra ditt barn att delta - pressa inte.**
* **Fråga barnen om matchen var rolig, spännande, juste eller om spelet var bra - fokusera inte på resultatet.**
* **Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.**
* **Kom ihåg att det är ditt barn som spelar fotboll - inte Du själv.**
* **Närvara vid lagets föräldramöte**

## Ordningsregler Kallelser

**Gäller alla Tränare/Ledare/Spelare/Föräldrar**

* **Kallelse till träningar sker via utskick genom laget.se - detta sker veckovis**
* **Kallelse till match sker via utskick genom laget.se senast kvällen efter sista träningen före turnering/match**
* **Kallelser besvaras omedelbart på laget.se med**
	+ **Kommer**
	+ **Kommer inte - med en kommentar om varför man inte kommer**
* **Kallelser som inte besvaras eller är besvarade med ’Kommer inte’ utan kommentar är ogiltig frånvaro och påverkar matchkallelser.**
* **Vid oförutsedda händelser ring eller skicka ett SMS till tränare om man inte kommer på träning eller match.**

## Ordningsregler för Spelare

* **Vi ska komma i god tid till träning och match (föräldraansvar)**
* **Vi visar respekt för medspelare, motspelare, tränare och domare**
* **Vi sitter tysta och lyssnar på genomgångar gällande träningar och match**
* **Vi gör alltid vårt bästa såväl på träning som på match**
* **Vi gnäller inte på medspelare, motspelare, tränare eller domare.**
* **Vi protesterar inte mot domslut och vi svär inte**
* **Vi stör inte träningar med stoj & lek**
* **Vi som är avbytare tittar engagerat på matchen och hejar på våra lagkamrater**
* **Ska om du har en skada som kräver behandling - avstå från träning och match (föräldraansvar)**
* **Ska om Du har feber/halsont - avstå från träning och match (föräldraansvar)**
* **Ska uppföra sig lika bra utanför- som på planen, vilket innebär att IK Oden har rätt att stänga av Dig som medlem om Du inte uppför dig på ett korrekt sätt mot kamrater, ledare, tränare eller föräldrar**

## Ordningsregler Träning

* **Kom i tid till träning och match (föräldraansvar) med rätt utrustning och inställning**
* **Träningarna är uppbyggda av olika stationer för att kunna maximera intensiteten i varje övningsmoment med korta pauser emellan**
* **För att ge sig själv och sina lagkamrater maximal utväxling av varje träningstillfälle gäller det att ha rätt energi och inställning och göra sitt bästa i alla moment**
* **Träning är en grundförutsättning för att kunna utveckla sin fotbollskunskap och ligger till grund för att få delta i matchspel**
* **Minst 2 veckors regelbunden träning för att spela match**
* **Närvarostatistik förs både på träning och match**
* **Obligatorisk utrustning är:**
	+ **Godkända Fotbollskor för säsongen**
	+ **Godkända Benskydd**
	+ **Fotbollströja**
	+ **Fotbollsshorts**
	+ **Fotbollsstrumpor**
	+ **Vattenflaska**
	+ **Vid långt hår - uppsatt hår med pannband eller liknande där ansiktet är fritt från hår**
	+ **Örhängen tas bort eller tejpas**
	+ **Övriga smycken tas bort**

## Träningen karaktäriseras av

* **Bollbehandling; koordination, balans, förmåga att använda båda fötter**
* **Passningsspel; tillslag, bollriktning, första mottagning**
* **Smålagsspel; förmåga att skapa utrymme för passning, skott eller driva med bollen**
* **Positionsspel; egen position, rörelse utan boll, skapa utrymme för medspelare**
* **Felfri inlärning; noga att fotbollsaktionen görs på rätt sätt, dra ned på tempo vid behov (”så snabbt som du kan, så långsamt som du behöver”)**
* **Eskalerad svårighetsgrad med hjälp av:**
	1. **avstånd (storlek på ytan)**
	2. **hastighet (antal tillslag)**
	3. **förutsättningar (antal spelare)**
* **Små ytor med få spelare per grupp**
* **Hög aktivitet och många bollkontakter**
* **Korta arbetsperioder och samlingar**
* **Fokus på prestation och att göra sitt bästa**
* **Minst 50 % av träningen består av spelövningar - tillämpad färdighetsträning**

## Ordningsregler Match

* **På 7-manna sker laguttagning utifrån närvaro på träning.**
* **Disciplin och vilja – på träning och match – kan vägas in vid behov.**
* **Speltid per match kan variera mellan spelarna – dock ska inte någon/några få spela mycket mindre än ”alla andra”. Sekundrättvisa existerar tyvärr inte.**
* **Vi spelar varje match för att vinna den – men inte genom att alltid spela ”bästa laget”.**
* **Närvarostatistik förs både på träning och match**