



# Barn- och ungdomspolicy Mariebergs IK

## 2025-06-09

**Så många som möjligt så länge som möjligt**

### **Inledning**

Detta dokument utgör en sammanfattande beskrivning av Mariebergs IK:s (härefter MIK:S) verksamhet. Innehållet avser att ge en bild av klubbens övergripande målsättning och innehåll i vår barn/ungdomsverksamhet. . Dokumentet skall ses som en hjälp för den det berör och ge en gemensam bild av klubbens värderingar och arbete i den delen. Dokumentet stöds av Riksidrottsförbundets (härefter RF) idéprogram "Idrotten vill" samt Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär".

### **Målsättning**

MIK har som mål att barn och ungdomar får personlig utveckling, god idrottsutbildning och en meningsfylld fritid.

### **SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT**

Vi vill behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Därför är det viktigt att glädjen och stimulansen går hand i hand under tiden i MIK.

### **Likabehandling**

MIK är en klubb öppen för alla barn och ungdomar. Alla som vill vara med får vara med. Alla som är med skall vara med på lika villkor. Flickor och pojkar, nybörjare och erfarna – alla barn och ungdomar är välkomna. Det är vår styrka. Vår idrottsverksamhet har individfokus trots att det är lagidrott.

### **Perspektiv**

Hela verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt och tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Idrottsliga framgångar kommer som en "bieffekt" av kombinationen breda trupper och bra träning. I vår modell står därför inte bredd och topp i motsatsställning. Om tillräckligt stort underlag finns bedrivs verksamheten lagvis i en åldersgrupp, finns behov pga. för få spelare kan det ske i fler åldersgrupper.

## **Spelare**

Det är för barn och ungdomarna MIK finns. Vårt uppdrag är att spelarna ska trivas, utvecklas som människa och idrottsutövare. MIK ska ge bra förutsättningar för att spelare ska utvecklas individuellt och i grupp.

## **Ledare**

Grunden till en bra verksamhet är välutbildade ledare. Alla ledare i MIK uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som tränare. Vi rekommenderar starkt att ledare i vart fall går steg 1 utbildningen hos Örebro Läns fotbollförbund. Föreningen står för anmälningsavgiften.

När man går med som ledare i MIK ska ett från polisen ett utdrag ur belastningsregistret lämnas/skickas någon i styrelsen som sedan markerar på laget.se att ett intyg redovisats. Nytt uppdaterat utdrag begärs sedan med jämna intervall. Ett begränsat utdrag ur belastningsregistret beställer ledarna själva via polisens hemsida, se <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>. Ett sådant utdrag innehåller enbart begångna brott som innebär mycket allvarliga kränkningar av andra människor och inte smärre förseelser. Förekommer man i detta register kan man inte vara ledare i MIK.

## **Fair Play**

Vi skall verka för goda och prestigelösa relationer med domare och andra föreningars ledare och spelare. MIK skall vara en klubb som står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta MIK. Genom att skapa god stämning runt matcher och träning ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten, och det är ju ett av syftena med verksamheten.

## **Värdegrund**

I enighet med RF så följer vi Idrottens riktlinjer "Idrotten vill" samt verkar för Så många som möjligt så länge som möjligt. Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera. Demokrati – alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund. Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion eller sexuell läggning är välkomna att idrotta i MIK.

## **Dubbel idrottande**

MIK uppmuntrar till deltagande i flera idrotter. Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga utvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att planen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Viktigt att känna till följande: • Individ/en målsman tar ansvar för att situationen är hållbar långsiktig samt inte går ut över vila och skola, detta i samråd med tränarna i de olika idrotterna. • Utövaren bestämmer själv om någon idrott ska prioriteras före någon annan. Utövare som dubbel idrottar har samma möjligheter under fotbollssäsongen som de som inte gör det. Ledare och föräldrar ska vara ett stöd till utövaren i detta synsätt.

## **Föräldrarna är oundgängliga i MIK.**

Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. Utan föräldrar, ingen klubb. Och utan klubb, ingen idrottsverksamhet. Så enkelt är det. Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Just det sistnämnda är föreningens förväntan på föräldrar: Alla föräldrar som har barn i MIK kan hjälpa till med något. Regelbundna föräldramöten är en viktig del i föreningsbygget. Föräldramötena ska i princip vara obligatoriska; de är nödvändiga för att klubben ska fungera. Här kan verksamheten presenteras och föräldrar rekryteras till både lagets och klubbens aktiviteter. Alla lag bör ha en representant i MIK:s styrelse, med fördel en förälder som inte är ledare i laget.

## **Förälder i samband med match**

MIK ska vara en klubb som står för fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta MIK. Vi som är vuxna måste vara goda förebilder och ta vinster och förluster med samma goda humör. Genom att skapa bra stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

Det är helt tillåtet för föräldrar:

- att heja på egna laget, enskilda spelare, funktionär och motståndarlag.
- att skapa en positiv atmosfär kring aktiviteten

Däremot ska föräldrar:

- Inte ge instruktioner till spelarna. Låt tränarna sköta taktiksnacket! Både lagspel och spelarutbildning kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare. Ha is i magen och låt spelet rulla.
- Inte kritisera spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Negativa kommentarer, eller gester, under match hjälper varken upp spelet eller stämningen. Håll inne med kritiken.
- Inte skälla eller klaga på domaren. Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon eller han gör misstag. Ingen är felfri. En annan gång går tveksamma domslut vår väg. Det jämnar ut sig i längden.

Tänk på:

- Att tränarna behöver arbetsro under träning och match. Stå på behörigt avstånd från lagledningen, helst på motsatt sida av planen/ hallen
- Att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men glömmer å andra sidan väldigt fort. Behåll lugnet. Hjälp barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher!
- Att ge positiv feedback på deras prestation, inte resultatet!

## **Lagens organisation**

Varje lag har olika förutsättningar beträffande antal spelare, nivåskillnad på spelarna med mera. Det är naturligt att alla lags organisation inte ser likadana ut. Det som är viktigt är att uppgifter som finns med enligt nedan på de olika rollerna har någon huvudansvarig för just den uppgiften. Sedan hjälps alla åt med att helheten fungerar på ett bra sätt.

Varje lag ska ha:

- Tränare
- Ekonomiansvarig
- Försäljningsansvarig
- Arrangemangsansvarig
- Styrelserepresentant
- Lagledare/materialansvarig
- SISU-rapportör I vissa fall kan flera av ovanstående roller innehas av samma person, men strävan ska vara att man har olika individer i alla roller.

Målbilden för antal ledare per barn i träning. Målbilden för antal i instruktörer per spelare i träning:

Bollkul – 9 år - 6 spelare per instruktör i träning

10 – 12 år - 10 spelare per instruktör i träning

13 – 19 år 15 spelare per instruktör i träning

## **Fotbollens organisation**

Fotbollsverksamheten är öppen för alla barn och ungdomar som vill spela fotboll, oavsett ambitionsnivå. Alla utövare, oavsett om de mognar tidigt eller sent, skall ges möjlighet att utvecklas för att nå sin fulla potential. Nyckelord i verksamheten är glädje, individfokus och kvalitet. Med åldern ökar utmaningen och träningsmängden, men det övergripande målet är att alla skall känna sig välkomna, glädjas och att varje spelare skall kunna utvecklas i enlighet med klubbens mål och enligt vederbörandes vilja, ambition och förutsättningar. Lagen startar sin verksamhet med Bollkul vid 4-5 års ålder med målsättningen att vi har lag i varje årskull. I de fall antalet utövare inte räcker till detta bildar vi lag med två årskullar.

## **Bollkul**

I Bollkul har vi gemensamma grupper för pojkar och flickor. När barnen blir större ska, om behovet finns, möjligheter ges till att dela upp grupperna i pojk och flicklag. Detta ska ses som ett komplement, då flickorna även fortsättningsvis kan vara med i pojklaget om de så önskar. Ett önskvärt läge är att vi får fler flickor att spela fotboll längre vilket hänsyn ska tas till när man ser till individuella behov i grupperna.

## **Rekrytering**

I de fall spelare eller föräldrar kontaktar oss med anledningen av att deras barn vill börja idrotta i MIK, ska de hänvisas till laget i den årskull de tillhör. Någon aktiv värvning av spelare från andra klubbar får inte förekomma, bortsett från junior (P17)- och seniorlagen i föreningen. Vill någon aktiv, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med MIK ska spelaren ta kontakt med moderklubben och berätta detta, för att inga oklarheter ska uppstå.

## **Ledare**

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn. När man är ledare för ett lag så är man det för alla barnen i gruppen/laget och ska se till allas utveckling. Dessa erbjuds sedan möjligheten att på klubbens bekostnad vidareutbilda sig som tränare och ledare, för att på sikt kunna utvecklas och kunna ta större ansvar och leda lag med äldre ungdomar. Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare/tränare i föreningen. De som blir med som ledare/tränare erbjuds ledarutbildning.

## **Matchspel**

Kring match, oavsett om det är cupmatch eller seriematch så engagerar det våra spelare något extra. Se matchen som ett bra tillfälle att praktisera det laget tränat på, alltså ett väldigt bra utbildningstillfälle. Utbildning på lång sikt är alltid bättre än resultat på kort sikt. Vi strävar efter jämna matcher, därför försöker vi anmäla lagen till serier som varken är för lätta eller för svåra. Om vi i en åldersgrupp anmäler lag till olika nivåer så är det viktigt att det inför varje match sker en variation av deltagare från gruppen i både de svårare och lättare nivåerna så att det inte blir "fasta lag". När säsongen summeras är det bra att spelarna fått känna på att både vunnit och förlorat matcher.

## **Toppning**

För att få en gemensam syn kring begreppet toppning har föreningen valt att följa Riksidrottsförbundets tolkning: "Toppning är en form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlings-sammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/ gruppen". Toppning är inte tillåtet i MIK fram till att barnen fyller 15 år.

## **Kriterier för laguttagningar**

Match är en typ av träning, därför skall alla som tränar få spela match. Anmäl därmed lag utefter antalet spelare som finns i träning och till en nivå som är anpassad för hela gruppen. Alla ledare i ungdomsidrotten ska sträva mot att ge lika mycket match- och speltid till alla barn och ungdomar.

## Nivåindelning

Nivåindelning, alltså att dela in barnen i fasta grupper, exempelvis genom att

- Dela in årskullarnas spelare i A – B-lag efter talang, ambition eller kunnande
- Välja ut de för tillfället bästa till lag, läger, cuper, träningsgrupper eller andra evenemang.

Får och ska inte förekomma i vår barn- och ungdomsverksamhet. Vi strävar istället efter att i våra lag mixa lagen i match och träningsgrupper med spelare på olika utvecklingsnivåer så långt det är möjligt.

Bakgrunden till att nivåindelning inte är tillåtet i föreningen är att forskning kring barn/ungdomsverksamhet visar att det ger negativa konsekvenser för viljan att spela fotboll bl.a. genom att :

- Barn/ungdom som hamnar i ”lägre grupp” kan känna sig sämre vilket påverkar självförtroende och motivation
- Mindre social gemenskap: Vänner kan hamna i olika grupper vilket kan göra att de tappar glädjen och det sociala i att spela
- Tidig nivåindelning missar sen utveckling. Barn utvecklas olika snabbt. De som är sena i sin utveckling riskerar att väljas bort för tidigt, trots att de kunnat bli riktigt bra senare
- Trycket på att prestera för att få vara kvar i den ”högre gruppen”. Barnen kan känna att de hela tiden måste prestera för att inte ”falla ner en nivå”
- Risk för att träningen blir för ensidig. Om alla i en grupp har liknande styrkor och svagheter finns det risk att träningen blir mindre varierande och stimulerande

## Nivåanpassning

Vi ser däremot fördelar med en flexibel nivåanpassning på både träning och match.

Nivåanpassning kan bl.a. innebära att man vid träning och i en övning en mot en eller två mot två försöker sätta ihop spelare som kommit ungefär lika långt eller att man vid matcher på en svår nivå tar med flera spelare som kommit långt och några som inte kommit så långt i sin utveckling.

- Ökad spelglädje. Spelare upplever oftare lyckade aktioner (passningar, dribblingar, mål) vilket stärker självförtroendet
- Bättre individuell utveckling tekniskt, taktiskt och mentalt
- Tryggare miljö för alla. Mindre risk att svagare spelare ”försvinner i mängden” eller tappar motivationen
- Högre motivation och engagemang. Spelare blir mer motiverade när de känner att de har chans att lyckas men ändå blir utmanade
- Fokus på långsiktigt utveckling. Man undviker att fokusera enbart på resultat i enstaka matcher eller cuper. Det handlar mer om utvecklingsresan än om att vinna här och nu
- Minskad risk för avhopp, spelare känner sig inkluderande och viktiga, vilket minskar risken för att de slutar med sporten

Träningen är anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå. Detta kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt.

## **Rotationsträning**

Vi uppmuntrar våra lag att samverka mellan årskullarna. Det kan innebära att några spelare i en årskull tränar och spelar matcher med laget ovanför eller under vid utvalda tillfällen. Spelarens tillhörighet är dock i laget där denna hör hemma åldersmässigt.

### **Sammanfattning**

Denna policy är vägledande för hur föreningen ser på Barn- och ungdomsidrott och de värderingar som är kopplade till detta. Ledare, föräldrar, barn och övriga engagerade i föreningen ska förhålla sig till denna policy och verka för att den följs. Den kan med fördel gås igenom vid föräldramöten men föräldrar ska under alla omständigheter ges information av ledare för vart de kan läsa vad föreningen står för. Policyn är ett beslut som omfattas av föreningens stadgar.

Örebro 2025-06-09