****

**Roslagsbro IF P10-P11**

**Verksamhetsplan säsongen 2023**

**1. Inledning**

Detta dokument är en förklaring som gäller för samtliga spelare, tränare och vårdnadshavare involverade i Roslagsbro IF P10-P11.

Syftet med dokumentet är att skapa en samsyn på hur verksamheten kommer

bedrivas samt hur spelare, ledare och vårdnadshavare ska uppträda under säsongen. Ytterligare ett syfte är att skapa lagtillhörighet genom att etablera gemensamma regler och förhållningssätt som alla ställer sig bakom.

En viktig del i lagets fortsatta arbete och utveckling är att kontinuerligt utvärdera detta

dokument efter varje säsong och därför kommer detta dokument revideras minst en gång per år. Dokumentet kommer att finnas tillgängligt för ledare, spelare och vårdnadshavare.

**Verksamhetens ledord**

Tränarna instruerar och coachar för att utveckla. Spelarna spelar för att ha roligt och för att utvecklas. ***Vi*** berömmer prestation och beteende - inte resultat även om samtliga vet att flertalet spelare har koll på detta.

Vi erbjuder en allsidig fotbollsträning inkluderande allt kring sporten såsom kondition, styrka och fotbollsövningar. Mål att tillsammans skapar vi en positiv och sund miljö.

TILLSAMMANS-POSITIVA-GLÄDJE.

**2. Laget säsong 2023**

• Truppen består av 21 spelare.

• Fem ledare/instruktörer finns kopplade till truppen – Andreas Lundkvist, Joakim Rosenqvist, Nina Mattsson, Daniel Rotmark, Hanna Ingerby

• Logistikgrupp – varierande men i skrivande stund: Agneta Ö, Niclas H, Sofie Å

-Ekonomi (lagkassa och övriga avgifter) – Sofie Å

-Domaransvarig (Boka och kalla domare) – För 9–9 tillsätter förbundet domare, för 7 - 7 aktuell tränare för den matchen

-Sponsorinramning – Daniel R

-Beställning kläder Sportringen – vi tränare

-Cupansvarig – öppen för alla att komma med förslag

-Materialansvarig – samtliga tränare har access att hämta ut material via Sportringen

**3. Tillvägagångssätt**

Hur vill vi att ni spelar fotboll? Vi vill ha lugna och tålmodiga spelare. Att spelarna har en bra första touch på bollen och ett passningsspel som främst går på marken. Spelarna ska behärska sig på planen, inte klaga på domarbeslut, ha känslokontroll och klarar av motgångar. Vi vill se spelare som kan ta en löpning utan att bli sur för att man inte fick bollen i tillfället utan se till att laget bästa.

Spelarna skall erbjudas att träna fotboll 2–3 gånger/vecka exklusive match/matcher och får givet ägna sig åt andra idrotter men önskemål om att fotboll ska premieras under april-oktober. Målsättningen för alla spelare bör vara 100 % närvaro om du inte ägnar dig åt någon annan idrott samt att killarna är ombytta och klara i ”**god**” tid till träningsstart och matchsamlingar.

Specifikt schema ligger i kalendern på hemsidan: **http://www.laget.se/ROBRO\_P10**

Vi gör vad vi tränare kan för att uppdatera denna löpande.

**4. Laget kommer spela i;**

- Serie; P10 Grund – 9-manna, P11 Grund – 7-manna

- Träningsmatcher – löpande

- Nationaldagscupen för P11

- P10?

**5. Matchgaranti**

- Samtliga spelare erbjuds att spela matcher där vi kommer att fördela matchtiden utifrån närvaro på träningar.

- Tränar gör man för att lära och bli en bättre fotbollsspelare på lång sikt, match ingår i träning och ska vara så stimulerande som möjligt för alla. Vi har två matchmiljöer och spelar spelarna i den miljö de just för tillfället passar bäst så att utmaningen blir lagom stimulerande både individuellt och som lag.

Mognad och kunskapsnivå är i huvudsak avgörande för vilken matchmiljö vi spelar spelarna i.

Ledarna ansvarar för att fördela ut lagets spelare på de platser som anses är lämpligast. Vi kommer för utvecklingens skull skifta positioner vid lämpliga tillfällen.

Spelarna ska få chansen till att få lösa matchsituationer med deras egna lösningar utifrån

deras utgångspositioner (försvar/anfall) som vi ledare tillsammans med spelarna har satt.

- Alla spelare kommer inte spela exakt lika mycket och alla spelare kommer inte kallas till

samtliga matcher.

**6. Samverkan**

- Vi har ett samarbete med Roslagsbro IF P09 för att stimulera mogna spelare att nyttja P08/09 träningsmiljö.

- Spelare som behöver större utmaning kommer även ha möjlighet att spela i matchmiljö P08/09, dock med förbehåll då vi just klivit upp på 9–9 och P09 spelar 11–11.

**7. Ledighet 2023**

- Ange i god tid om ni vet med er att ni kommer resa bort och försök planera ledigheten efter fotbollssäsongen så långt det går.

**8. Målsättning**

1. Erbjuda spelarna en väl genomtänkt verksamhet med hög kvalitet i syfte att utvecklas som fotbollsspelare.

2. Fostra spelarna till ansvarskännande individer som visar respekt för regler och normer både inom fotbollen och inom samhället i övrigt samt till andra människor, såväl vuxna som barn.

3. Skapa en klubb- och lagkänsla där spelarna är stolta över sin klubb och lag. Spelarna är

goda representanter för både föreningen och laget på planen och utanför.

4. Skapa förutsättningar för att individen skall utvecklas efter bästa förmåga på den nivå man befinner sig.

5. Att så många spelare som möjligt fortsätter spela fotboll så länge som möjligt.

**9. Ledarmall**

Eftersom ledarnas engagemang helt bygger på ett **ideellt arbete** krävs att samtliga ledare har ett stort intresse för fotboll och barn/ungdomsidrott i stort. För att kunna erbjuda en kvalitativ verksamhet skall varje ledare uppträda efter nedan utsatta riktlinjer.

1. Ledarna ska bära föreningens kläder vid varje tillfälle då föreningen representeras.

2. Ledarna ska komma i tid till samtliga lagets aktiviteter.

3. Ledarna ska före matchtillfälle hälsa på ledarna i motståndarlaget och domarna samt

efter match tacka samtliga motståndare och domare.

4. Ledarna ska inte protestera mot vare sig motståndare eller domare som ofta är yngre och skall förbli fredade.

5. Ledarna ska på ett positivt sätt uppmuntra och dirigera spelarna på träning och match.

6. Ledarna ska alltid sätta individens och lagets utveckling före resultatet. Spelarna skall dock fostras till att vilja vinna och uppmuntras att nå så långt som möjligt som fotbollsspelare, men däremot får resultatet aldrig överställas utvecklingen.

7. Ledarna ska ha en personlig kontakt med samtliga spelarna gällande deras välmående och trygghet i laget.

8. Ledarna ska följa Klubbens riktlinjer.

9. Ledarna ska alltid föregå med gott exempel.

**10. Fysik**

Att vara stark är främst viktigt för att vinna närkamper men också för att täcka och behålla bollen när du har den, eller behöver ta den.

Med en bra fysik kommer du själv ge dig den extra sekunden att göra det där lilla extra med bollen för att eventuellt utmana din motståndare eller tillräckligt med tid att spela bollen innan chansen försvinner.

Att vara stark är grundläggande för att undvika skador. Att ha ett bra flås (kondition) är stor fördel för att orka genomföra träningar med högt tempo, matchtid och att helt enkelt vara bättre än sina motståndare.

Har man möjlighet att träna\* utanför planerade träningsdagar är det ett välkommet tillskott i lungorna!

\*jogg, intervaller

**11. Spelarmall**

Spelarna utgör den viktigaste delen av laget. För att laget ska fungera krävs att spelarna följer nedanstående riktlinjer.

1. Spelarna ska uppföra sig som goda representanter för föreningen och laget.

2. Spelarna ska infinna sig på utsatt tid för samling vid varje träning och match.

3. Rätt utrustning ska alltid vara med till varje träning och match.

- tisdagens träning bär man **röd** tränings t-shirt, den torsdagens träning bär man **svart** tränings t-shirt. Kan ändras beroende på träningsdag.

4. Spelarna bör alltid försöka göra sitt bästa under träning och match.

5. Spelarna ser till att alltid lyssna på ledarna och vara fokuserade under träning och match.

7. Spelarna ska visa respekt och ha en positiv inställning gentemot egna lagkamrater, ledare, föräldrar, motståndare och domare.

8. Meddela frånvaro i så god tid som möjligt.

**12. Föräldra-/vårdnadshavare mall**

Vårdnadshavare har en central roll i laget och ett nära samarbete mellan ledare och föräldrar är en förutsättning för att verksamheten skall fungera. Nedanstående riktlinjer skall därför följas av föräldrarna i laget.

1. Föräldrarna ser till så att deras barn kommer i tid till träningar och matcher, samt att barnen har rätt utrustning med sig.

2. Påminna sina barn/alt. själv se till att meddela frånvaro i så god tid som möjligt.

3. Föräldrarna ansvarar för att deras barn inte spelar/tränar när de är sjuka.

4. Föräldrarna bör uppmuntra sitt barn till träning, dock utan att pressa barnet till något han inte vill.

5. Föräldrar och barn hjälps åt med att förbereda barnet inför match och träning gällande bra sömn och kost.

6. Vi ser gärna att föräldrar är närvarande vid matcher och kan stödja hela laget på ett positivt sätt samt respekterar motståndarna och domaren.

7. Föräldrar ska inte lägga sig i laguttagningar, taktik eller annat som rör själva spelet.

8. Föräldrar ska intecoacha från läktaren.

9. Föräldrar kommer få roll att agera matchvärd som är obligatoriskt vid matcher. Denna byter man sinsemellan utan att involvera tränare

10. Att vara medlem i klubben/ha deltagande barn innebär städdag 1–2 ggr/år.

**13. Att förhålla sig till vid träning**

1. Kom alltid i tid till träningen.

2. Frånvaro skall alltid meddelas till någon av tränarna snarast möjligt via sms eller telefon.

3. Ordning och reda skall gälla i omklädningsrummet.

4. Nedan utrustning ska alltid tas med till varje träning:

Träningströja (**röd** t-shirt tisdagar, **svart** t-shirt torsdagar)

Shorts (svarta)

Strumpor (röda)

Fotbollsskor + benskydd

Varma kläder vid kallt väder såsom fingervantar, underställ, buff, mössa – allt av tunt material och inga tjocka dunjackor etc.

**14. Att förhålla sig till vid match**

1. Tränarna är ansvariga för vilka spelare som skall kallas till match.

2. Laguttagning meddelas via laget.se senast 3 dagar innan match.

Meddela återbud så fort du vet om att du inte kan komma, uteblivet svar räknas som att spelare inte deltar, dvs. tränarna tar ev. in andra spelare som täckning och detta räknar vi nogsamt ut för mesta möjliga speltid för kallade spelare.

3. Kom i tid till matchens samling.

4. Alla spelare ska alltid tacka motståndarna och domaren efter match samt uppträda på ett snyggt sätt, oavsett resultat.

5. Nedan utrustning ska tas med till varje match:

Matchtröja

Shorts

Strumpor

Träningsoverallsjackan

Fotbollsskor + benskydd

Vattenflaska

****