

Innehållsförteckning - IFK Bergshamras policy-dokument

MEDLEMSMANUAL inkl värdegrund

- Bakgrund/Förord
- IFK Bergshamra - vår idé i sammanfattning
- Värdegrund - IFK Bergshamra
- Att vara IFK Bergshamra förälder
- Policy vid sidlinjen
- Vår fotbollsutbildning

LEDARMANUAL riktlinjer och årshjul

- Riktlinjer
 - Rekommendationer i sammanfattning
 - Generellt
 - Träningar
 - Matcher och cuper
 - Tips till ledarna
- Årshjul

MEDLEMSMANUAL

Bakgrund/Förord

En dag i mars 1960 stod den mångårige Bergshamrabon Tony Hansson och tittade på några pojkar som spelade fotboll på gården. Han insåg behovet av en lokal idrottsförening i det nybyggda bostadsområdet och kallade därför till ett möte, där ett pojklag bildades. Det blev IFK Bergshamras första lag.

Urplock från IFK Bergshamras långa historia:

- IFK Bergshamra hade en egen tidning som gavs ut några nummer
- Eldsjälen Bert Enbom som under decennier sålde bingolotter på torget och därmed såg till att det var gratis att spela i IFK Bergshamra. Bert Enblom var även tränare upp tills över 80 års ålder och gjorde emellanåt inlägg även på plan.
- Krister Nordin (länge lagkapten i AIK:s seniorlag) inledde sin karriär i IFK Bergshamra.

År 2014 hade det inte funnits någon barnverksamhet överhuvudtaget på fotbollssidan på många år. Då andra lag inte ville starta något tjejlag bestämde sig ett antal engagerade föräldrar för att dra igång ett fotbollslag för flickor. Redan året efter ville killarna vara med och vi har sedan dess växt lavinartat och hösten 2019 har vi över 150 aktiva spelare i barn- och ungdomssektionen. Antalet spelare växer stadigt för varje år när nya årskullar med femåringar välkomnas in i föreningen.

Inom IFK Bergshamra har vi sedan en tid tillbaka arbetat aktivt med att forma föreningens ungdomssektion för framtiden.

Som ledstjärnor har vi utgått från våra värdegrunder och våra idéer om hur vi vill att verksamheten ska drivas, i kombination med de förutsättningar som råder och vi måste förhålla oss till.

Diskussioner vid ledarträffar, föräldramöten och vid fotbollsplanerna har steg för steg fört arbetet framåt. Värdefull input från alla engagerade ledare, föräldrar och spelare har i olika grad bidragit till att idéerna tagit form. Vi har även inspirerats av policys från andra fotbollsföreningar i Stockholmsområdet som delar samma grundidé gällande barn- och ungdomsfotbollen.

Under hösten 2018 tillsattes ett arbetsteam med tre ledare som fick i uppdrag att ta fram ett förslag till föreningspolicy som senare justerades och kompletterades efter flera samråd med övriga lagledare och styrelsen. Föreningens policydokument fastställdes av styrelsen i augusti 2019.

IFK Bergshamras "policy" består av två dokument:

Medlemsmanual (inkl värdegrund)

Ledarmanual (riktlinjer och årshjul)

IFK Bergshamra är en lokal klubb med stor verksamhet och små medel. Vi drivs av glädjen i fotbollen och gemenskapen i lagen och i klubben. Vi vill att denna skrift ska vara ett stöd så att allt det engagemang som finns i klubben leder i rätt riktning.

Vårt mål är en rolig och minnesvärd tid i IFK Bergshamra för alla våra spelare, ledare och föräldrar.

IFK Bergshamra - Vår idé i sammanfattning

IFK Bergshamra är en lokalt förankrad fotbollsklubb för barn och ungdomar och deras föräldrar i Bergshamra med omnejd. Föreningen drivs till stor del av ideella krafter och verksamheten formas av alla aktiva tillsammans.

MÅLSÄTTNING. Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!

IFK Bergshamra har som mål att utveckla fotbollsglädje och fotbollskunnande i stora årskullar av unga fotbollsspelare och att få dem att behålla sitt fotbollsintresse så långt upp i åldrarna som möjligt. Klubbens framgång mäts inte i antal vunna matcher i barn- och ungdomsår utan i hur många spelare vi får med oss hela vägen från knatteåren till junior- och senioråldern.

VÄRDEGRUND: Glädje, Gemenskap och Utveckling

Dessa tre grundvärderingar är ledstjärnor i all verksamhet inom IFK Bergshamra.

UPPGIFT. Vi vill visa på ungdomsidrotten som en positiv kraft. Idrott handlar inte minst om att forma den egna identiteten, att i gemenskap med andra lära sig ta ansvar och visa hänsyn. Både lagets framgångar och motgångar blir viktiga byggstenar i barnens personliga utveckling. Det är själva färden som är resans mål.

TEMA. IFK Bergshamra erbjuder barn och ungdomar en idrottsfostran byggd på gemenskap och laganda samt fotbollsglädje där den idrottsliga utvecklingen står i fokus. Vår idrottssatsning byggs på vänskapsband och positiva utmaningar, inte på konkurrens och utslagning. Vi vill låta alla våra spelare upptäcka glädjen i att träna

och utvecklas i fotbollsspel. Alla IFK Bergshamras spelare ska kunna känna trygghet och gemenskap i sitt idrottande.

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, under åren i IFK Bergshamra. Idrottsliga framgångar kommer som en "bieffekt" av kombinationen breda trupper, gemenskap, glädje och bra träning.

JÄMLIKHET OCH SYSKONSKAP. IFK Bergshamra 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. Pojkar och flickor, nybörjare och erfarna – alla barn och ungdomar är välkomna. Det är vår styrka. Därför arbetar vi också målmedvetet med jämställdhet och likabehandling.

FÖRÄLDRAR. En stor del av IFK Bergshamras verksamhet sköts av ideellt engagerade föräldrar. Föräldrarnas insatser är förutsättningen för IFK Bergshamra. Att kunna något om fotboll är inte nödvändigt, det finns många olika uppgifter både inom lagen och i klubben. Även föräldrar som inte är delaktiga i klubbarbetet har stort ansvar som förebilder och representanter för klubben vid bland annat matcher och cuper.

LEDARE. Grunden till en bra verksamhet är väl utbildade ledare i samverkan. Utbyte av erfarenhet och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet.

Alla ledare i IFK Bergshamra uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som fotbollstränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar. Som ledare växer man tillsammans med sitt lag.

FAIR-PLAY Vi skall verka för goda och prestigelösa relationer med domare och andra föreningars ledare och spelare. IFK Bergshamra skall vara en klubb som står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta IFK Bergshamra. Genom att skapa god stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten, och det är ju det som är syftet med allihop.

Värdegrund - IFK Bergshamra

Vår målsättning: **Så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt.**

Vårt mål är att så många barn och ungdomar som möjligt ska vilja spela fotboll så långt upp i åldrarna som möjligt. Vi vill fokusera på glädje, gemenskap och utveckling, inte på konkurrens.

Här vill vi presentera de tre grundvärderingar som ledarna gemensamt inom klubben tagit fram. Dessa används som hjälpmedel i vardagen för att uppnå vår målsättning.

Våra tre grundvärderingar

Glädje

innebär för mig som LEDARE att

- glädje är en viktig faktor som tas med i planeringen av aktiviteter
- jag strävar efter att varje barn ska få uppleva så många glädjefyllda stunder som möjligt inom föreningen
- jag är medveten om att när jag är engagerad och tycker att ledarrollen är spännande så sprider jag glädje

innebär för mig som SPELARE att

- jag utvecklas genom glädjefyllda träningar, matcher och övriga aktiviteter
- jag strävar efter att sprida glädje både på och utanför planen
- jag gläds åt både mina egna och mina medspelares framsteg

innebär för mig som FÖRÄLDER att

- jag har full förståelse för att glädje är en viktig förutsättning för IFK Bergshamras verksamhet och barnens utveckling
- jag stöttar spelarna och tränarna i strävan att skapa glädjefylld stämning
- jag strävar efter att sprida glädje vid sidan av planen

Gemenskap

innebär för mig som LEDARE att

- planerade aktiviteter utformas så att gemenskapsbanden mellan spelarna, tränarna och föräldrarna stärks och att stark laganda skapas
- jag ser till att alla spelare och ledare blir en del av gemenskapen utifrån

individuella förutsättningar och önskemål

- jag ser till att eventuella konflikter löses direkt i tätt samarbete med föräldrarna

innebär för mig som SPELARE att

- jag är en bra kompis och att jag bryr mig om både mina medspelare och motståndare.
- jag strävar efter att alla spelare i laget känner sig delaktiga och ingår i gemenskapen.
- jag frågar om någon kamrat känner sig ledsen eller inte mår bra.

innebär för mig som FÖRÄLDER att

- jag har full förståelse för att gemenskap är en viktig faktor som IFK Bergshamras verksamhet grundar sig på
- jag stöttar spelarna och tränarna i strävan att stärka gemenskapsbanden
- jag själv bidrar till att stärka gemenskapsbanden mellan spelarna, ledarna och föräldrarna.

Utveckling

innebär för mig som LEDARE att

- jag ser till alla barn får möjlighet att utvecklas i egen takt utifrån de mentala och fysiska förutsättningarna.
- jag själv satsar på egen utveckling för att växa i rollen som ledare
- jag ser till att laget som helhet och hela verksamheten utvecklas
- utveckling och prestation värderas högre än matchresultaten

innebär för mig som SPELARE att

- jag får möjlighet att utvecklas i egen takt och utifrån de förutsättningar jag har
- jag är engagerad och ger mitt yttersta för att utveckla mig själv och mina lagkamrater

innebär för mig som FÖRÄLDER att

- jag stöttar spelarna och ledarna i arbetet med utveckla individer och laget
- jag har full förståelse att utveckling inte endast mäts via matchresultat utan även mäts via visat ansvarstagande, ledarskap, social kompetens med mera.

Att tänka på - andra lag (motståndarlag)

Andra lag

- består av **barn**, som på samma vis som våra barn, ibland älskar att spela fotboll, ibland absolut inte vill spela fotboll och ibland inte vet vad dom vill. Precis som våra barn.
- består av **ledare**, som på samma vis som våra ledare, ibland älskar att vara tränare och ibland är mera tveksamma.
- består av **föräldrar**, som på samma vis som barnen i IFK Bergshamras föräldrar, vill sina barns bästa och att de ska vara lyckliga.

Således är **“vi som dem och de som vi”** och på så vis bör andra lag bemötas.

Denna inställning mot andra lag ska leda till att vi pratar positivt om andra lag. Vid hemmamatcher så ska även motståndarna känna att det är roligt och tryggt att komma till Bergshamra IP. Vid bortamatcher ska motståndarna känna att Bergshamra är ett kul lag att möta och att ledare och föräldrar bidrar till en trevlig stämning.

Det är färden som är resans mål

Allt idrottande närs av en dröm om att lyckas, en längtan efter korta stunder av segerglädje och bekräftelse. Många är beredda att offra mycket för drömmen. En vacker dag är satsningen över och resan tar slut. Hur framgångsrik tiden som aktiv fotbollsspelare än var försvinner drömmen som en hägring. Kvar finns minnena och erfarenheterna från några av de viktigaste åren i livet. Det är kanske först då, i en tillbakablick, som man vet om satsningen var värd sitt pris. Bortom alla drömmar handlar idrott i slutändan om att forma den egna identiteten i gemenskapen med andra. Rätt hanterade blir lagets framgång och glädje lika väl som nederlag och besvikelser byggstenar i barnens och ungdomarnas utveckling.

Det är därför viktigt för oss vuxna att förstå att det är själva färden som är resans mål. Vi bör i varje steg sträva efter att samtliga av våra spelare skall kunna se tillbaka på sin tid som fotbollsspelare med glädje och med stolthet säga eller tänka:

“ Jag spelade i IFK Bergshamra!”

Att vara förälder i IFK Bergshamra

Föräldrarna är oumbärliga i IFK Bergshamra. Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrarnas ideella arbete. Därför är det viktigt att alla föräldrar med barn i IFK Bergshamra från början förstår att deras närvaro och insatser inte bara är välkomna utan faktiskt helt nödvändiga.

Det är inspirerande och lärorikt att vara engagerad i IFK Bergshamra och vi vet att det finns föräldrar runt varje lag som vill göra en insats, bara det finns en tydlig bild av verksamheten och de uppgifter som behöver göras. När väl tränarorganisationen i en åldersgrupp är etablerad är nästa steg att engagera föräldrar i andra uppgifter för laget och IFK Bergshamra.

Policy vid sidlinjen

IFK Bergshamra ska vara en klubb som står för fair play - både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta IFK Bergshamra. Vi som är vuxna måste vara goda förebilder och ta vinster och förluster med samma goda humör. Fast det är förstås tillåtet att vara extra glad efter en seger. 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
- heja på enskilda spelare

Däremot ska föräldrar inte:

- ropa instruktioner till spelarna. Låt tränarna sköta taktiksnacket! Lagspelet kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare. Ha is i magen och låt spelet rulla.
- kritisera spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Negativa kommentarer - eller gester - under match hjälper varken upp spelet eller stämningen.
- skälla eller klaga på domaren. Lär från början barnen att respektera domaren, även om hen gör misstag. Ingen är felfri. En annan gång går tveksamma beslut vår väg. Det jämnar ut sig i längden. Domare i de flesta serier är också under utbildning.

Till etiken hör också:

- att inte stå för nära motståndarnas lagledning och klack. Lämna respektfullt avstånd, speciellt om ni står på samma sida. Små kommentarer vid sidlinjen kan lätt missuppfattas om det är spänning i luften.
- att inte diskutera domslut eller eventuella regelvidrigheter med motståndarklacken. Erfarenheten säger: Det är aldrig någon idé. Gå vidare.

Tänk på:

- tränarna behöver arbetsro under match. Stå på behörigt avstånd från lagledningen, på motsatt sida av fotbollsplanen.
- att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men att de å andra sidan glömmer väldigt fort. Behåll lugnet. Hjälp barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher! Man lär sig både av vinst och förlust.

Lycka till!

Vår fotbollsutbildning

IFK Bergshamras fotbollsutbildning består av 4 steg. I detta dokument beskrivs steg 1 och 2 då dessa är aktuella år 2019.

Steg 1 | Leka fotboll | Åldrarna 5 - 9 år

Barnens spel. Under de första åren i IFK Bergshamra ligger betoningen på en lekfull allsidig träning. Lek - men med tydlig struktur i träningen. Lekfullhet betyder att man tar barnens fotbollsglädje på allvar. Samtidigt som vi har skoj övar vi barnen på att träna, att lyssna och se sig själva som fotbollsspelare och som lagkamrater. Förutom smålagsspel består träningen av kroppsmotoriska övningar som främjar allmän känsla, timing och bollglädje snarare än specialiserade övningar för fotbollsspel. Lagen deltar i seriespel 5 mot 5 från 8 års ålder. Det är riktiga matcher men serien är utan poängräkning.

Riktlinjer. De första åren är alltid fulla av entusiasm. Viktigt är att gå försiktigt fram, ibland gäller det att avväga hur snabbt ledaren ska gå framåt. Matcherna är det roligaste och väcker suget efter mer, men under de första åren skall spelarna matchas försiktigt. Barnen ska fortfarande vara hungriga på fotboll när de långt senare ska börja lära sig spela fotboll på "riktigt". Vi vill däremot uppmuntra spontanfotboll i alla dess former. I matchspel skall alla vara med, men i slutet på utvecklingsperioden skall budskapet vara tydligt: för att få spela match ska man komma regelbundet till träningarna, vara väl förberedd (det vill säga: mätt och rätt klädd) och koncentrerad på uppgiften.

De första åren i IFK Bergshamra handlar om att forma åldersgruppens grundläggande struktur. Vi vill ha massor av flickor och pojkar in i verksamheten. Nyckeln till en bra verksamhet ligger i ledarrekytering. Ledarrekyteringen blir därför det primära målet för klubben under de första åren. Det finns inget roligare än att vara fotbollstränare (enligt oss ledare i IFK Bergshamra). Man lär sig fort.

När en ny årskull startar med knattefotboll (5-åringar) leds intresserade föräldrar in i verksamheten under vårsäsongen. Föräldrarna tar sedan över ansvaret för gruppen. Det behövs ett par föräldrar som tar huvudansvaret, och sedan ska det finnas flertal tränarassistenter som kan rycka in vid behov. Allt är okomplicerat och roligt. Man behöver inte vara fotbollsexpert (däremot känner man sig som en sådan efter ett tag).

Steg 2 | Lära sig fotboll | Åldrarna 10 - 12 år

Vid 10 års ålder börjar lagen spela 7 mot 7 i StFF:s seriesystem. Åldern är känslig, barnen blir större, intresset måste komma från barnen själva - men föräldrars stöd är förutsättningen för intresset.

Barnens spel. Nu börjar vi lära ut lagspelet fotboll. Träningarna blir alltmer "riktiga" fotbollsträningar med betoning på teknik samt koordination och snabbhet.

Träningsläger och cupdeltagande i större sammanhang är positiva inslag som ökar motivation och sammanhållning.

Riktlinjer. Det primära målet är att få med sig så stora barngrupper som möjligt genom denna känsliga ålder. Intresset måste komma inifrån barnet själv. Att skapa en stor, harmonisk och träningsvillig spelartrupp är av högre prioritet än resultat på fotbollsplan. Tydliga signaler bör ges av ledare till både spelare och föräldrar. Fokus måste ligga på att utveckla samtliga spelare - då kommer framgångarna. Viktigt att träningsvilja och intresse värderas högre än "talang".

När gruppen börjar mogna kan ledarna använda sig av en flexibel nivåanpassning på delar av träningarna - när detta kan motiveras med utgångspunkt från samtliga spelares utveckling. Ett exempel då nivåanpassning kan vara bra är när nybörjare som kommit till gruppen behöver extra träning i bollbehandling. Det är viktigt att nivåanpassningen används som en metod i utbildningen och ett sätt att låta spelare utveckla sitt kunnande i egen takt.

IFK Bergshamra tillåter inte permanenta nivåindelade uppställningar, "toppade" förstalag, i dessa åldrar. Hårt motstånd kan vid vissa tillfällen mötas med en starkare uppställning och lättare motstånd kan vid vissa tillfällen mötas med en svagare uppställning. Att matcher blir jämna gynnar utvecklingen för både oss och våra motståndare. Det får dock inte uppstå en fast indelning i ett första- och ett andralag, inte heller fast indelning i träningsgrupper. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen. Alla spelare som tränar regelbundet deltar i flertalet cuper per år. Principen då är jämna lag och lika speltid.