

Ledstjärnor för Ledare, Spelare och Föräldrar

IK Viljan Strängnäs



100 år av vilja och framgång

Att vara Ledare i IKV

- IK Viljan är en förening som drivs och fungerar tack vare ideella krafter
- Ungdomsverksamheten är beroende av att föräldrar engagerar sig som tränare och ledare. Om inte dessa hjältar fanns och ställde upp hade vi ingen verksamhet!
- Ju fler som hjälps åt i varje lag desto mindre krävs det av varje ledare vilket också gynnar rekryteringen av ledare på lång sikt.

Nedanstående ska ses som riktlinjer och rekommendationer som varje lag bör sträva efter att nå.

- Det bör det inte vara fler än åtta spelare per tränare. Många vuxna skapar en trygg miljö och gör att varje individ kan bli sedd.
- Varje lag bör också ha en eller flera lagledare och materialansvariga
- IK Viljan uppmuntrar alla ledare att i så hög utsträckning som möjligt följa IK Viljans utbildningspolicy och att delta på de utbildningar som anordnas av IK Viljan eller Södermanlands Fotbollsförbund. Utbildning är en förutsättning för att kunna bedriva en bra fotbollsverksamhet
- IKV förväntar sig att man följer Spelarutbildningsplan/Blå Tråden som tagits fram och som riktlinjer och regler som finns
- Erbjud varje spelare ett utvecklingssamtal från 12 år innan sommaruppehållet



Att vara Ledare i IKV

IK Viljan har som policy att följa Riksidrottsförbundets rekommendationer att alltid begära ett begränsat utdrag ur belastningsregistret för ledare i vår förening. Se separat policy: ”policy för begränsat utdrag ur belastningsregistret”

Om ledare uppträder olämpligt

1. Om någon uppmärksammar olämpligt uppträdande hos en IKV ledare ska Klubbchef kontaktas.
2. Samtal mellan berörd ledare och Klubbchef sker snarast möjligt. Tillsammans görs en uppgörelse om hur framtiden kommer att se ut.
3. Utifall problem kvarstår beslutar Sportrådet om lämplig åtgärd.



Att vara förälder till IKV spelare

Hjälp ditt barn genom att

- Få barnet att komma i tid till träningarna
- Se till att barnet tar med sig rätt utrustning
- Medverka till att era barn uppför sig under träningar och matcher
- Få barnet att avstå träning och match vid sjukdom eller skada. Annars kan det ge allvarliga konsekvenser för barnets hälsa, detta är inget man ska överlåta till ledarna!
- I god tid meddela lagets ledare om barnet är förhindrad att delta i träning eller match
- Hjälp barnet att planera andra aktiviteter och läxläsning utifrån kända tidpunkter för träning och match, viktigt planera för att kunna medverka på matcher
- Vara hjälpsam under träningar/matcher om man tittar gällande hämta bollar, samla in saker, städa efter sig mm
- Det är direkt olämpligt att ha så kallade målpremier till sina barn
- Medverka på föräldramöten eller andra aktiviteter



Att vara förälder till IKV spelare

Uppträdande vid match och träning

- Föräldrar instruerar och coachar inte, de hejar och uppmuntrar lagets och spelarnas insatser och kommenterar aldrig domarens beslut
- Som publik står du på den långsida där ledare och avbytare inte är
- Var en god förebild för barnen genom att själv uppträda sportsligt mot motståndarlag och domare. Håll dig lugn på sidan och låt spelarna spela
- Heja alltid på föreningens spelare, både i egna lag och i andra IKV-lag, såväl i med- som motgång
- Inte lägga sig i ledarnas coaching eller laguttagningar

Om en förälder uppträder olämpligt

1. Samtal mellan berörda ledare och aktuella personer. Den direkta åtgärden kan bli att personen avisas från lagets aktiviteter som tex träning, match eller cup.
2. Berörda ledare samtalar med samtliga inblandade och gör tillsammans en uppgörelse om hur framtiden kommer att se ut. Inför detta skall Klubbchef kontaktas och informeras och vid önskemål ta dialog med förälder
3. Utifall problem kvarstår beslutar Sportrådet om lämplig åtgärd.



Checklista för föräldrar

- Var tillgänglig för ditt barn – fysiskt närvarande och lyhörd. Följ med på matcher och träningar som exempel. Ditt barn sätter stort värde på det
- Prata med barn och ledare – hur bör en idrottsförälder vara?
- Ge gärna råd och instruktioner – men låt barnet ta initiativ till det.
- Hemmet är den bästa platsen för stöd och uppmuntran.
- Ge beröm för ansträngningar och belöna uthållighet och inte bara kortsiktiga prestationer som mål eller lyckade dribblingar
- Fråga om träningen eller matchen var kul och spännande?
- Håll inne med starka känslor som besvikelse och bli arg, fråga aldrig efter resultat



Att vara spelare i IKV

Upptredande

Som spelare i IK Viljan förväntas du vara en ambassadör för föreningen och alltid uppträda enligt föreningens värderingar i alla sammanhang. Tänk på att du ses som representant för föreningen så snart du har IKV:s profilkläder på dig - detta oavsett om du är på väg till träning/match eller om du använder kläderna i andra sammanhang. Som spelare i IKV har du ett ansvar att alltid följa föreningens värdegrund. Det gäller såväl vid match, träning, vistelse på Larslunda/ Vasavallen som i hantering av till exempel sociala medier eller i andra situationer som har med IKV att göra.

- **Komma i utsatt tid till samling vid varje träning och match, det handlar om respekt för laget**
- **Se till att du har med dig rätt utrustning till varje tillfälle**
- **Du eller förälder, ska meddela i god tid till din ledare om du är förhindrad att delta på aktiviteten (från 13 år)**
- **Bär alltid IKV profilkläder vid lagaktiviteter**
- **Visa alltid hänsyn till andra lag och håll dig på avstånd från planen tills din träningstid börjar**
- **Vi använder ett vårdat språk mot våra lagkamrater, tränare, motståndare och agerar som förebilder och använder inte ett negativt kroppsspråk**
- **Vi respekterar domarens beslut**
- **Vi städar och tar reda på saker efter träning/match, gäller även när man är privat på våra anläggningar**



Att vara spelare i IKV

Upptredande

- Vi lyssnar och tar till oss av andras åsikter
- Har roligt, firar tillsammans och förlorar tillsammans
- Vi använder oss av ett positivt kroppsspråk som tex ursäktande gester vid misstag och vi ger tummen vid lyckade prestationer
- Vi agerar på så vis att vi höjer våra medspelares prestation. Tex konstruktiva instruktioner och positiv kommunikation
- Vi hälsar på alla lagkamrater och tränare innan träning och match (ögonkontakt eller handhälsning)
- Respekterar tränarens beslut om laguttagning, taktik och övriga upplägg
- IKV har noll tolerans mot mobbning, rasism, fusk, sexuella trakasserier och handlingar som kan uppfattas som kränkande.

Om spelare uppträder olämpligt

1. Samtal mellan berörda ledare och aktuella spelare. Den direkta åtgärden kan bli att spelaren avisas från lagets aktiviteter som tex träning, match eller cup. Inblandade spelares föräldrar kommer att kontaktas av lagets ledare eller Klubbchef
2. Berörda ledare eller Klubbchef samtalar med samtliga inblandade och gör tillsammans en uppgörelse om hur framtiden kommer att se ut.
3. Utifall problem kvarstår beslutar Sportrådet om lämplig åtgärd.



Potential är (bland annat)att...

- ... anstränga sig maximalt
- ... alltid göra sitt bästa
- ... vara nyfiken på att lära sig nya saker
- ... ta till vara på alla träningstillfällen
- ... ta hand om sin kropp; sömn och kost mm
- ... tränar extra på egen hand
- ... fokusera på vad man själv behöver utveckla



Potential- Hur bra kan du bli?

- Anstränger du dig maximalt i träning och match?
- Gör du alltid ditt bästa?
- Är du nyfiken på att lära dig nya saker?
- Tar du tillvara på varje träningstillfälle?
- Förstår du vikten av att ta hand om din kropp?
- Tränar du på egen hand?
- Fokuserar du på vad du behöver utveckla?

