



ULRICEHAMNS IFK

Den blåsvarta modellen

Den blåsvarta modellen beskriver riktlinjerna kring hur barn- och ungdomsverksamheten, 6-18 år, bör bedrivas i Ulricehamns IFK. Den riktar sig till spelare, ledare, föräldrar men även andra som är intresserade av hur vi bedriver vår verksamhet. En viktig poäng i föreningens förhållningssätt är att anamma ett vetenskapligt perspektiv och utgå från den forskning som finns, istället för att fastna i myter och föreställningar kring hur något förhåller sig.



Innehåll

Innehåll	2
Om Ulricehamns IFK	3
Seniorverksamheten	4
Värdegrund och mål	5
Barnkonventionen	7
Utdrag ur belastningsregistret	7
Föräldrars ansvar och uppträdande	8
Spelarens ansvar och uppträdande	9
Ledarens ansvar och uppträdande	10
Fotboll 6 år, riktlinjer och rekommendationer	11
Fotboll 7 år, riktlinjer och rekommendationer	12
Fotboll 8 år, riktlinjer och rekommendationer	13
Fotboll 9 år, riktlinjer och rekommendationer	14
Fotboll 10 år, riktlinjer och rekommendationer	15
Fotboll 11 år, riktlinjer och rekommendationer	16
Fotboll 12 år, riktlinjer och rekommendationer	17
Fotboll 13 år, riktlinjer och rekommendationer	18
Fotboll 14 år, riktlinjer och rekommendationer	19
Fotboll 15 år, riktlinjer och rekommendationer	20
Fotboll 16-18 år, riktlinjer och rekommendationer	21
SAMSYN Västergötland	22
Övergångar barn och unga samt rotationsträning & matchning	23
Cuper och arrangemang	24
Ramverk och principer för spelet	25
Utbildning	27
Material- och utrustningspolicy	28
Alkohol- och drogpolicy	29
Policy kring sociala medier	31
Jämställdhets-, likabehandlings- och mångfaldspolicy	32



Om Ulricehamns IFK

UIFK är en mycket ung förening, men med lång erfarenhet. Det var hösten 1992, som arbetet med en sammanslagning av UIF:s fotbollssektion och IFK Ulricehamn tog fart. IFK Ulricehamn hade då drygt 50 år på nacken och UIF var drygt 80 år. Så lite tillspetsat kan vi säga att vi hade drygt 130 års erfarenhet av idrott och föreningsarbete.

Ulricehamns Idrottsförening Kamraterna bildades senare på hösten, 5 okt 1992, samtidigt som UIF och IFK Ulricehamn upphörde med sin fotbollsverksamhet.

Kanske någon undrar över föreningens namn. Varför inte IFK Ulricehamn? Förklaringen är att vid sammanslagningen var namnfrågan het. Vad skulle bli klubbens namn? Genom att välja Ulricehamns IFK, UIFK, blev det tydligare att det var en sammanslagning av UIF och IFK Ulricehamn. Båda parter var nöjda och kan se sitt "eget" klubbnamn i den nya klubben. Kanske kommer det att ändras i framtiden, men viktigast är kvalitén och innehållet i föreningens verksamhet. Inte namnet.

Även föreningens färger, blått och svart, är en kompromiss från sammanslagningen. Svart från UIF, som var gul-svart på den tiden. Blått från IFK som hade den traditionella blåvita dräkten. Visste ni förresten att det finns en kamratförening för alla IFK-klubbar i Sverige. Vi betalar en avgift dit varje år för att få kalla oss IFK. Det är inte heller alla som känner till att kamratföreningarnas första färg inte var blå-vit. Den var faktiskt röd-vit under ett flertal år.

Det finns kanske de som tror att vi sneglat på Inter i den italienska ligan. Och Inter är ju ingen dålig förebild. Men så är det alltså inte. Men visst blev det snyggt. Den kanske snyggaste dräkten i hela Sjuhärad.

Sammanslagningen av de båda klubbarna skall ses som ett samlat försök från oss i Ulricehamn, som älskar fotboll, att placera Ulricehamn på Sveriges fotbollskarta.

Vi bedriver vår verksamhet på Lassalyckan i Ulricehamn. Här har vi 4 fullstora konstgräsplaner (A, B, C, D) samt en fotbollshall (40*70m) med konstgräs och läktare.

A-planen är uppvärmd på vintertid och har en läktare för ca 300 personer.



Seniorverksamheten

Vårt mål med våra representationslag är "Egna spelare kryddat med talanger från bygden". Vi vill nå sportsliga framgångar med spelare som utvecklats på hemmaplan och vi är övertygade om att långsiktigt sportsliga framgångar kommer av hårt och systematiskt arbete snarare än snabba fixar och värvningar.

Representationslaget på herrsidan vill vi på sikt ska vara etablerade i division 2 och på damsidan i division 1. Vi tror att den här nivån är tillräckligt attraktiv för våra äldre ungdomar att motiveras av och sträva emot i stället för att "söka lyckan" i någon elitförening i närområdet vid 15-18 års ålder.



Värdegrund och mål

Inom föreningen har vi tagit fram en värdegrund utifrån fyra ledord. Dessa fyra värdeord representerar oss som förening; **Föredöme**, **Lika Värde**, **Glädje** samt **Samarbete/Samverkan**.

Föredöme

Som förening ska vi vara ett föredöme i allt vi gör, från hur vi ser ut till hur vi agerar. Vi ska vara ett föredöme i hur vi uppträder mot varandra både på och utanför planen och vi ska vara ett föredöme i hur vi uttrycker oss. Att vara ett föredöme innebär att varje individ tar ansvar för sina egna handlingar i relationen med andra människor.

Lika Värde

Som förening behandlar vi alla lika vilket innebär att alla har rätt att vara med utifrån sina förutsättningar oavsett kön, sexuell läggning, nationalitet, etnicitet, social status, fysiska och psykiska hinder. Vi tar avstånd från mobbning, rasism, våld, doping och droger.

Glädje

Som förening ska vi genom positiv attityd och inställning, inspirera och motivera andra och varandra. Genom glädje och gemenskap ska vi låta föreningen växa och utvecklas. Vi tror att visad glädje är dubbel glädje.

Samarbete/Samverkan

Samarbete handlar om ömsesidig respekt – att ge och ta. Som förening ska vi genom tydlig och ärlig kommunikation verka för ett utökat samarbete. Det gäller både extern och intern samverkan.

Vision: *"Sveriges bästa ungdomsverksamhet"*. Det ska tolkas som att föreningens ungdomsverksamhet ska uppnå en så pass hög kvalitet att UIFK kan vara ett föredöme för andra ungdomsverksamheter. Så många som möjligt så länge som möjligt ska vilja spela fotboll eller i en annan roll (t ex ledare eller domare) vara delaktig i föreningen.

- Barnkonventionen, barnperspektivet och barnens perspektiv är styrande i verksamheten
- Alla får var med på sina villkor, ingen diskrimineras utifrån kön, ursprung, sexuell läggning, nivå mm, (alla deltar och får lika speltid oavsett.)
- Diskriminering, trakasserier, kränkningar och mobbing ska aktivt motverkas, vuxna är goda förbilder för barnen och är barnens trygghetsgaranti
- Värdegrunden genomsyrar beteendet från ledare och barnen
- Det förkommer ingen nivågruppering/nivåindelning vid någon eller några situationer
- Barnen ska uppmuntras och ges möjlighet att utföra fler idrotter och andra fritidssysselsättningar



Huvudmål för ungdomsverksamheten

UIFK vill...

- Erbjuder så många barn och ungdomar som möjligt att spela och utvecklas genom fotbollsverksamheten i vår förening.
- Fostrar ungdomar till ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer såväl inom fotbollen som i samhället i övrigt.
- Skapa en klubbkänsla där spelare och ledare känner stolthet och därmed agerar som goda förebilder på och utanför planen.
- Vill genom bredd i verksamheten skapa bra förutsättningar att bli spelare i seniortruppen, framtida ledare, domare, sponsorer och supportrar.
- Erbjuder ledarna utbildning och inspiration att ta hand om ungdomar som vill spela i föreningen.

Målförklaring

Med dessa mål menas att alla som vill spela är välkomna och att tiden i UIFK ger en utbildning i fotboll individuellt och i lagspel, även en utbildning i etik och moral. Målet med verksamheten är inte att vinna en massa serier och cuper utan att utvecklas och göra goda prestationer och handlingar.



Barnkonventionen

FN:s konvention om barnets rättigheter, eller barnkonventionen som den också kallas, innehåller bestämmelser om mänskliga rättigheter för barn. I barnkonventionens artikel 45 finns inskrivet att det är UNICEFs uppgift att kämpa för att barnkonventionen efterlevs.

Den 13 juni 2018 röstade Sveriges riksdag ja till att göra barnkonventionen till lag. Barnkonventionen kommer att bli inkorporerad i svensk lag och börjar gälla från 1 januari 2020. Dessutom har man även beslutat om fortsatt transformering av barnkonventionen i andra lagar, så att relevanta lagar ändras och anpassas till konventionens bestämmelser.

Förutom det mer lagtekniska arbetet kommer ett kunskapslyft att genomföras, för att öka kunskapen om barnkonventionen bland barn och unga, i kommuner, landsting och statliga myndigheter. Utbildning och ökad kompetens är en förutsättning för ett bättre genomslag. En vägledning kommer också att tas fram för att underlätta hur barnkonventionen ska tolkas och tillämpas.

Vill du läsa materialet i sin helhet så finns den på www.unicef.se/barnkonventionen

Utdrag ur belastningsregistret

Från och med den 1 januari 2020 ska föreningar i Sverige begära begränsat registerutdrag för den som har direkt och regelbunden kontakt med barn.

Och under Riksidrottsmötet 2019 (RIM) togs beslut om att föreningar i Sverige ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har ideella uppdrag eller andra uppdrag i föreningen och där har direkt och regelbunden kontakt med barn. Beslutet träder i kraft den 1 januari 2020. Registerutdrag ska alltid ske vid ny tillsättningar.

Sedan 2013 har idrottsföreningar, enligt svensk lag, rätt att begära att den som ska arbeta, eller på annat sätt ha kontinuerlig och nära kontakt, med barn ska uppvisa ett begränsat registerutdrag från Polisen.

Det är föreningen som är ansvarig för att kontrollen genomförs. Det är däremot den enskilde ledaren som begär utdrag från Polisen och uppvisar det för sin förening. Föreningen ska kontrollera utdraget och dokumentera att kontrollen har genomförts. Inga utdrag ska arkiveras av föreningen.

Mer om beslutet i dess helhet:

<https://idrottonline.se/Riksidrottsforbundet/Arbetsrum/riksidrottsmotet/Nyheter/viktigpusselbitforentryggareidrott>



Föräldrars ansvar och uppträdande

Allmänna riktlinjer

- Följa klubbens värdegrund, riktlinjer och policydokument
- Delta vid föräldramöten och andra aktiviteter som anordnas av laget

Riktlinjer träning

- Se till att barnet kommer i tid till träningen med rätt utrustning. Kläder för väder...
- Frånvaro skall meddelas till tränaren. Hjälp ditt barn att klara av det ansvaret
- Under träningen tar man en åskådarroll (förutom i Fotbollsskolan där man är behjälplig)

Riktlinjer match

- Se till att barnet kommer i tid till samlingen med rätt utrustning. Kläder för väder...
- Frånvaro skall meddelas till tränaren. Hjälp ditt barn att klara av det ansvaret
- Under match tar man en åskådarroll på motsatt sida av avbytarbåsen (om möjligt)
- Man hejar på och stöttar alla i laget utan att på något sätt coacha (det gör ledarna)
- Låt ledarna driva utvecklingen, resultatet är underordnat i barn- & ungdomsfotbollen
- Stötta domaren i alla lägen (hen är också i en utbildningssituation)
- Tänk på att ni representerar UIFK och föreningens värdegrund

Övrigt

Vi är en ideell förening och drivs av våra medlemmar. Vi är beroende av att föräldrar ställer upp som tränare, lagledare, kioskpersonal och andra funktioner som kan behövas.

Om alla gör lite behöver inte någon göra mycket.



Spelarens ansvar och uppträdande

Allmänna riktlinjer

- Följa klubbens värdegrund, riktlinjer och policydokument

Riktlinjer träning

- Vara förbered med rätt utrustning (fotbollsskor och benskydd) och komma i tid
- Meddela tränaren i god tid före träning vid förhinder
- Ha ett gott uppförande och ett vårdat språk
- Alltid göra sitt bästa
- Sträva efter att spela tillsammans med dina medspelare, inte bara samtidigt

Riktlinjer match

- Vara förbered med rätt utrustning (fotbollsskor och benskydd) och komma i tid till samlingen
- Meddela tränaren i god tid före samlingen vid förhinder
- Ha ett gott uppförande och ett vårdat språk, både mot medspelare, motspelare, domare, funktionärer, matchvärdar och publik
- Alltid göra sitt bästa
- Sträva efter att spela tillsammans med dina medspelare, inte bara samtidigt

Övrigt



Ledarens ansvar och uppträdande

Allmänna riktlinjer

- Följa klubbens värdegrund, riktlinjer och policydokument
- Delta i interna utbildningar
- Uppmuntra, inspirera och entusiasmera spelarna
- Redovisar utdrag ur belastningsregistret till föreningen (krav från RF)

Riktlinjer träning

- Finnas på plats i god tid före träningens start och förbereda träningen
- Bedriva träning utifrån klubbens träningsmetodik (Tower2Education)
- Skapa gemenskap genom att värdesätta de mjuka värdena i gruppen.

Riktlinjer match

- Finnas på plats i god tid före samlingen och förbereda inför matchen
- Se matchen som ett lärtillfälle, resultatet är underordnat
- Förhålla sig till matchen utifrån klubbens riktlinjer och metodik (Tower2Education)

Övrigt

Föreningen kommer aldrig bedöma en tränare i barn- och ungdomsverksamheten utifrån resultat. Vi vill att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt i en så bra miljö som möjligt! Genom att gå våra kostnadsfria internutbildningar är vi övertygade om att vi ger rätt verktyg för att lyckas med detta, och dessutom utbilda bra fotbollsspelare.



6 år – Fotbollsskolan år 1

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Föreningen startar upp verksamheten men i övrigt är detta en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 1 träning/vecka på ca 60min inomhus (fotbollshallen).
- Bollstorlek 3
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Ingen matchning sker i den här åldern

Övriga rekommendationer

- Alla barnen tränar tillsammans uppdelade i små grupper och genom att bedriva en könsintegrerad fotbollsverksamhet kan vi bidra till att motverka könsdiskriminering och mytbildning om flickors och pojkars idrottande*.

**T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.*

**<https://www.svenskfotboll.se/nyheter/svff/2018/7/mixa--matcha/>*

**Eliasson Inger, "I skilda idrottsvärldar – barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll" 2009, Pedagogiska Institutet, Umeå Universitet.*



7 år – Fotbollsskolan år 2

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 1-2 träningar/vecka på ca 60min inomhus eller utomhus.
- Bollstorlek 3.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker i poolspel på 5-mannaplan enligt förbundets riktlinjer (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Alla barnen tränar tillsammans uppdelade i små grupper och genom att bedriva en könsintegrerad fotbollsverksamhet kan vi bidra till att motverka könsdiskriminering och mytbildning om flickors och pojkars idrottande.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

**T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.*

**<https://www.svenskfotboll.se/nyheter/svff/2018/7/mixa--matcha/>*

**Eliasson Inger, "I skilda idrottsvärldar – barn, ledare och föräldrar i flick- och pojkfotboll" 2009, Pedagogiska Institutet, Umeå Universitet.*

**<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>*



8 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 1-2 träningar/vecka på ca 60min utomhus.
- Bollstorlek 4.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 5-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

*T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.

*<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>

*Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?



9 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 1-2 träningar/vecka på ca 60min utomhus.
- Bollstorlek 4.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 7-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

**T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.*

**<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>*

**Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?*



10 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 1-2 träningar/vecka på ca 60-75min utomhus.
- Bollstorlek 4.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 7-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

*T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.

*<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>

*Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?



11 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 2-3 träningar/vecka på ca 60-75min utomhus.
- Bollstorlek 4.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 7-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

**T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.*

**<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>*

**Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?*



12 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 2-3 träningar/vecka på ca 60-75min utomhus.
- Bollstorlek 4.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 7-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

**T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.*

**<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>*

**Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?*



13 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 2-3 träningar/vecka på ca 60-75min utomhus.
- Bollstorlek 4.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 9-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

*T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.

*<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>

*Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?



14 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 2-3 träningar/vecka på ca 60-75min utomhus.
- Bollstorlek 4.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 9-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

*T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.

*<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>

*Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?



15 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Detta är en föräldraledd verksamhet. En förutsättning för att bedriva lagverksamhet är att det finns erforderligt antal föräldraledare i laget.
- Minst en ledare skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- I enlighet med Svenska Fotbollsförbundets "Spela, lek och lär" handlar verksamheten om att skapa nyfikenhet och intresse för fotbollen genom lekfulla träningar där bollen är i fokus.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- April-September. 2-3 träningar/vecka på ca 75min utomhus.
- Bollstorlek 5.
- Smålagsspel och lekar (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 11-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Alla spelar på alla positioner, även målvakt (om de vill).
- Alla ska spela lika mycket, och alla ska under året få starta lika många matcher.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Om träningsgruppen blir över 30 barn delar vi in dem i mindre grupper om ca 15 och behåller den strukturen, med samma ledare, över hela säsongen. Allt för att barnen ska få så starka relationer som möjligt med sina ledare och medspelare*.

Alla barnen får möjlighet att träna med ett år äldre barn ett par gånger per säsong.

Kan vi erbjuda 2 träningar per vecka ger vi större möjligheter för barn som håller på med andra idrotter/aktiviteter att kombinera dessa.

*T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.

*<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>

*Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?



16-18 år

Beskrivning av verksamhet

- All verksamhet sker i enlighet med barnkonventionens riktlinjer.
- Ledarna skall ha genomfört klubbens internutbildning med T2E*.
- Så många som möjligt, så länge som möjligt är alltid vårt motto!

Riktlinjer – Träning

- Februari-oktober. 3 träningar/vecka på ca 75min utomhus.
- Bollstorlek 5.
- Smålagsspel kopplat till våra principer i spelidén (all träning sker i enlighet med T2E*).
- Introducera de mest grundläggande termerna i fotboll, dvs anfallsspel, omställningar och försvarsspel.

Riktlinjer – Matchning

- Matchning sker på 11-mannaplan i den serien SvFF rekommenderar (spelformer*).
- Vi strävar efter att fortsätta ge möjligheten för spelarna att prova olika positioner.
- Alla som är kallade till match ska få minst 30 minuter speltid. Träningsnärvaron, engagemanget, attityden och förmågan att göra sina lagkamrater bättre bör vara på en hög nivå. Den samlade bedömningen görs av huvudtränaren som matchar laget.
- Prestationen är i fokus och resultatet är underordnat. Uppmuntra och ge positiv förstärkning både på fotbollsaktioner samt uppförande (värdegrund).
- Ledare coachar laget, föräldrar stöttar från motsatt sida.

Övriga rekommendationer

Det här är en seniorförberedande miljö vilket gör att motkraven på spelarna är högre än vad det varit i yngre åldrar. Rotationsträning uppåt är i den här miljön till klubbens representationslag och huvudtränaren avgör vilka som är mogna (redo) att prova på det.

I den här miljön finns det möjlighet att få matchning med båda ungdomslag, utvecklingslag samt representationslag. Utvecklingslaget spelar i en seniorlagsserie och laget består av spelare från både representationslaget samt från den här träningsgruppen.

**T2E, Tower 2 Education. Ulricehamns IFK internutbildar sina ledare i samarbete med utbildningsnätverket T2E. Detta är ett levande material som är baserat på den senaste forskningen inom barn- och ungdomsidrott.*

**<http://www.vastgotafotboll.org/barn-ungdom/nya-spelformer/>*

**Dr. Amanda Visek. What makes sports fun?*



Samsyn Västergötland

Bakgrund

Barn- och ungdomsidrott ska bedrivas utifrån barnens och ungdomarnas perspektiv. Här i Västergötland har vi en unik satsning som vi kallar 'Samsyn Västergötland'. Här utgår vi ifrån att barnen/ungdomarna ska vara i centrum och inte "tvingas" att välja en idrott. Men med jämna mellanrum kommer det samtal från föräldrar och ledare som berättar om hur idrotterna konkurrerar med varandra på ett negativt sätt. Det är ingen som vinner på en sådan konkurrens och det är därför som Västergötlands Fotbollsförbund, Västergötlands Ishockeyförbund, Västergötlands Innebandyförbund, Västergötlands Handbollsförbund och Bandydistrikt Västergötland har enats om de här riktlinjerna när det gäller säsonger. Vi arbetar och tar gemensamt ansvar för att barn och ungdomar tom 15 år ska kunna hålla på med flera idrotter samtidigt. Vi ska i största möjligaste mån organisera våra aktiviteter så att barn och ungdomar inte ska behöva "tvingas att välja" aktivitet.

Dilemmat

Det finns barn och ungdomar som bara håller på med en idrott och de måste kunna få träna året om. Cuper ligger ofta på tider som är utanför den egna idrottens "säsong" och då ställer det till problem för den andra idrotten.

Rädslan över att tappa träning och komma efter sätter press på barn så de får svårt att välja. Det finns därför en stor risk att det tröttnar.

Högsäsonger

Fotboll	april-september
Ishockey	oktober-mars
Innebandy	oktober-mars
Handboll	oktober-mars
Bandy	oktober-mars

Riktlinjer

1. Man spelar klart sina säsonger
2. Respektive idrott måste få ha träningar "året runt" för de som bara väljer att utöva en idrott.
3. Vid cuper och träningar som anordnas när min idrott har "lågsäsong" krockar med idrott i "högsäsong" arbetar vi utefter att;
 - Cuper. Högsäsongsidrotten har förtur. Ta dock hänsyn till att barnen kan hålla på med fler idrotter och kommunicera planeringen med de andra idrotternas ledare.
 - Träningar. Ledarna har kännedom om vilka som har en annan idrott och visar tydligt att det är helt OK att träna "högsäsongsidrotten" när det krockar.
4. Respektive förbund ska ta upp Samsyns riktlinjer på ledarträffar och se till att ungdomsansvariga och ordförande i föreningarna har god kännedom om SAMSYN.



Övergångar barn & unga

Vår förening är främst till för de som bor i Ulricehamn. Vi vill inte utarma övriga fotbollsföreningar som ligger strax utanför Ulricehamn genom att "värva" deras spelare.

Vår policy är att om en spelare har en fungerande verksamhet i sin lokala förening ska vi inte skriva över dem till UIFK. Med fungerande verksamhet menar vi att det finns ledare och tillräckligt många spelare i rätt ålderskategori och kön för att träna och spela seriespel enligt VFF's riktlinjer.

Uppfylls inte detta och spelaren med spelarens föräldrars medgivande vill komma till UIFK är hen så klart välkommen.

Om en spelare från UIFK vill lämna för en annan förening ser vi helst att det sker efter säsongen, dvs i oktober. Om en spelare vill lämna under en annan tidpunkt ska detta kommuniceras och motiveras till lagets ledare i god tid före klubbytet.

Samma policy gäller futsal.

Rotationsträning & matchning

Alla barnen bör få möjlighet att träna med äldre spelare ett par gånger under året. Den här kedjan startar i seniorlagen där det kontinuerligt lyfts upp 2-3 spelare/vecka från laget direkt under för så kallad rotationsträning. Det laget får i sin tur upp spelare från nästa lag och så löper kedjan vidare.

Vi tillämpar inte "nedflyttning" av enskilda spelare men vi ser gärna att man går ihop hela åldersgrupper ibland för gemensamma träningar, exempelvis F06-F07. Allt för att göra "gränserna" mellan lagen mindre men framförallt för att stärka gemenskapen och klubbkänslan.

När det gäller matchning sker det i så stor utsträckning som möjligt i "rätt" åldersklass och att spelare lyfts upp underifrån vid behov. Här tillämpar vi inte heller nedflyttning av enskilda spelare om det inte finns särskilda skäl för detta. Vi poängterar igen att prestationen, processen och handlingen är i fokus och att resultatet är underordnat i barn- och ungdomsfotbollen.



Cuper och arrangemang

Vi rekommenderar att ni anmäler er till HaboCupen som spelas i juni. Dels för att det är en väletablerad och bra cup men också för att vi kan stärka vår egna klubbkänsla/klubbtilhörighet om många UIFK-lag åker till samma ställe. Spelformerna här är 7vs7 och 9vs9.

Anmälningavgiften står UIFK för om ni väljer att anmäla er.

När det gäller 11vs11 rekommenderar vi att ni anmäler er till Gothia Cup som spelas i juli.

Det är världens största cup för barn- och ungdomar.

Anmälningavgiften står UIFK för om ni väljer att anmäla er.

Tänk på att mat, boende och andra kostnader betalas av respektive lag.

Ramverk och principer för spelet

Inom barn- och ungdomsfotbollen i UIFK spelar vi för att utbilda, utveckla och lära. Vi ger därför inga svar och förutbestämda passningsvägar till barnen utan endast ramar, principer och förhållningssätt. Vi tillämpar guided discovery, learning by doing, constraints led approach, dynamisk systemteori, icke linjär pedagogik och söker efter mängder med fotbollsaktioner och beslut. Allt detta kan du lära dig mer om när du går klubbens kostnadsfria internutbildningar.

Mål och syfte med träningar

Överliggande mål och syfte med träningen.

Att utveckla och utbilda spelaren och laget i anfallsspel och försvarsspel med hjälp av fotbollsaktioner.

Hjälpmedel: Principer och frågor i spelet för laget och individen.

Underliggande mål och syfte.

Välj ut en eller några principer och prioritera och förstärk dem under träning eller i delar av träning.

Hjälpmedel: Principer och frågor i spelet för laget och individen.



ULRICEHAMNS IFK | LASSALYCKAN | SPELARUTBILDNING – STRUKTUR, ARBETSSÄTT OCH PRINCIPER I SPELET



Struktur träning

Förberedelseövning
ca 25min

Spelperiod 1
ca 20min

Lek/ tävling
ca 15min

Spelperiod 2
ca 20min

FOTBOLLSAKTIONER



ULRICEHAMNS IFK | LASSALYCKAN | SPELARUTBILDNING – STRUKTUR, ARBETSSÄTT OCH PRINCIPER I SPELET





Ramverk och principer för laget



ANFALLSSPEL Sträva efter att spela sig ur alla situationer Målvakten är spelbar och används i anfallsspelet som viken spelare som helst Sträva efter att spela sig igenom spelyta för spelyta Sträva efter att spela sig framåt om det är möjligt och sök numerära överlägen Sträva efter att komma till avslut med många spelare involverade	FÖRSVARSSPEL Sträva efter att ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt tillsammans Undvik att motståndaren spelar igenom laget genom att bli kompakta Minska tid för motståndaren och täck ytor på planen tillsammans Sträva efter att alltid nå en medspelare vid brytning Överbelasta mot bollhållaren	FASTA SITUATIONER MED Sätt igång spelet för att behålla bollen inom laget eller kommat till avslut. FASTA SITUATIONER EMOT Försvarsida och täck ytor för att återvinna bollen. Var kompakta för att inte bli igenomspelade.
---	--	---

 ULRICEHAMNS IFK | LASSALYCKAN | SPELARUTBILDNING – STRUKTUR, ARBETSSÄTT OCH PRINCIPER I SPELET 

Ramverk och principer för den enskilde spelaren



ANFALLSSPEL MED BOLL Sträva efter att spela sig ur alla situationer Spela in i trånga ytor för att utmana medspelare till att lösa svårare situationer Titta upp och sträva framåt yta för yta Sök numerära överlägen Sträva efter att få mer tid och yta till sig själv och medspelare	ANFALLSSPEL UTAN BOLL Sträva efter att vara spelbar och behjälplig till bollhållaren Förbered dig innan bollmottagning genom att orientera dig och vrid kroppen i en gynnsam position Flytta med och ansvara för att hålla ihop laget Sök numerära överlägen Sträva efter att få mer tid och yta till dig själv och medspelaren	FÖRSVARSSPEL Ta tillbaka bollen såfort som möjligt Förhindra genomspel Håll ihop laget och täck ytor Sträva efter att alltid nå en medspelare vid brytning Sträva efter att minska tid och yta för motståndaren Överbelasta mot bollhållaren
---	---	---

 ULRICEHAMNS IFK | LASSALYCKAN | SPELARUTBILDNING – STRUKTUR, ARBETSSÄTT OCH PRINCIPER I SPELET 



Utbildning

För att fotbollsutbildningen av våra barn och ungdomar ska bli så bra som möjligt är ledarutbildning en oerhört viktig del i vår verksamhet.

Vi erbjuder internutbildning till alla våra ledare och föräldrar tillsammans med utbildningsnätverket T2E, Tower 2 Education. Vi ställer krav på att minst en ledare i varje åldersgrupp skall ha genomfört utbildningen. Den är totalt 6 timmar lång, uppdelad på två tillfällen.

Om man som ledare vill utbilda sig via Västergötlands Fotbollsförbund eller Svenska Fotbollsförbundet så är det upp till varje ledare att själv söka utbildning och anmäla sig. Klubben står för kostnaderna för C-diplom och B-ungdom men efter det tas beslut ur varje enskilt fall för vem som ska stå för kostnaderna.

SISU Idrottsutbildarna och Västra Götalands Idrottsförbund är en viktig samarbetspartner som vi genomför många utbildningar ihop med.



Material- och utrustningspolicy

Klubben har ett samarbetsavtal med Umbro. Tillsammans har vi tagit fram en klubbprofil som gäller för hela verksamheten. Samtliga lag, som lämnat fotbollsskolan, bör sträva efter att ha enhetlig klädsel vid träning och match. Enhetlig klädsel på och utanför planen förstärker lagkänslan och klubbtilhörigheten.

Succesivt och vart eftersom skall lagen införskaffa kläder enligt gällande klubbprofil. Detta avser spelare och ledare.

I UIFK har vi alltid rätt utrustning på oss, det vill säga fotbollsskor och benskydd, när vi tränar och spelar matcher.

Klubben äger två VEO-kameror som främst används av de äldre lagen. Alla lagen är dock välkomna att i mån av tid låna en kamera för att filma en träning eller en match. Är man intresserad av detta kontaktar man klubbchefen för tidsbokning samt för en kortare utbildning av kameran.



Alkohol- och drogpolicy

Som idrottsförening med en stor ungdomsverksamhet har vi i Ulricehamns IFK ett särskilt ansvar gällande bruk av alkohol, droger, dopningsmedel och tobak. Vi vill därför i vårt dagliga arbete medverka till att skapa ett samhälle där vi kan bidra till en utveckling som innebär minskat bruk av alkohol, dopningsmedel och droger.

Vår förening strävar efter en tobaksfri miljö och användning av tobak i alla dess former bör undvikas i samband med matcher och träning.

Generellt gäller ett av Ulricehamns kommun utfärdat förbud mot rökning vid Lassalyckans idrottsplats i anslutning till match- och träningsplaner vilket vi förväntar oss föreningens medlemmar följa.

Vår grundläggande inställning är att ett aktivt och framgångsrikt idrottande inte är förenligt med bruk av droger i någon form. Alkoholen, drogernas och tobakens negativa inverkan på individen och samhället i stort är sedan länge väl känd och dokumenterad. Bruk av dopningsmedel är inte tillåtet i vår förening. Bruk av dopningsmedel är fusk och förutom individens egen hälsa riskeras också föreningens anseende. För att nå sportsliga framgångar krävs att man sköter sin kropp väl och inte utsätter den för de faror som bruk av dessa medel gör.

Föreningen tillåter inte våra ledare att rekommendera eller uppmuntra spelarna till kosttillskott inom kategorin prestationsökning och återhämtning. Detta med bakgrund av att marknaden helt saknar reglering och tillsyn av myndigheter och att det som konsument är helt omöjligt att avgöra produkternas faktiska innehåll. Däremot ska föreningen verka för att tillgodose både föräldrar och spelare med utbildning i kost så att alla har kunskap i vilken funktion kosten har och vilken kost spelarna behöver för att optimera återhämtning och välbefinnandet.

Ulricehamn IFK har därför beslutat anta följande alkohol-, drog-, dopnings- och tobakspolicy som gäller för alla föreningens medlemmar.

Ledare/tränare:

Ledare och tränare i föreningen har ett särskilt ansvar. UIFK har inskrivet i de anställningsavtal (där så förekommer) att föreningen strävar efter en alkohol-, drogfri miljö och förväntar sig att dessa regler efterlevs. Bruk av alkohol och droger på Lassalyckans idrottsplats får inte förekomma.

Spelare/aktiva:

Ett aktivt och framgångsrikt idrottande är inte förenligt med bruk av droger. Seniorspelare har också ett särskilt ansvar då de ofta är förebilder för de yngre spelarna i föreningen. Spelare/aktiva får inte bruka alkohol-, droger, dopningsmedel vid eller i samband med träning eller spel eller där spelaren representerar föreningen. Bruk av alkohol och droger på Lassalyckans idrottsplats får inte förekomma och styrelsen förväntar sig spelare/aktiva följa de riktlinjer som gäller användning av tobak på Lassalyckans idrottsplats.

Styrelse- och kommittéledamöter:

Ledamöter i styrelse eller av styrelsen utsedda kommittéledamöter förväntas följa föreningens alkohol-, drog-, dopnings- och tobakspolicy. Styrelsen har det yttersta ansvaret för att policy och



regelverk efterföljs. Kommittéledamöter har ett särskilt ansvar gällande informationen till lagledare och medarbetare inom respektive kommittés ansvarsområde. Styrelse- och kommittéledamöter har också ett särskilt ansvar vid de tillfällen då de representerar föreningen vid olika sammankomster.

Övrigt:

Vid sammankomster i föreningens regi, tex årsfester eller jubileum, där det serveras alkohol skall det erbjudas alkoholfria alternativ. Där det serveras alkohol i samband med fest arrangerad av föreningen gäller en 18-årsgräns för deltagande.

Föreningen skall varje år ta initiativ till informationsinsatser för att tydliggöra alkoholens-, drogernas och tobakens skadliga inverkan på individen. Det kan ske genom särskilt arrangerade föreläsning i samarbete med tex SISU eller genom spridning av informationsmaterial bland föreningens medlemmar. Nya medlemmar, såväl aktiva som ledare/tränare, skall i samband med intagning informeras om klubbens policy gällande alkohol-, droger, dopningsmedel och tobak.

Föreningen förbehåller sig rätten att utesluta medlem, ledare, tränare eller aktiv som på ett uppenbart sätt bryter mot föreningens policy gällande dessa frågor



Policy - Sociala medier

Att fota sitt lag och/eller sina spelare för att sedan lägga ut på internet ligger i tiden och det är ingenting som klubben förbjuder. Däremot finns det några saker att tänka på.

Det kan finnas personer som har skyddad identitet eller av annan anledning inte vill vara med på en bild på internet. Därför måste du som tar kortet få ett muntligt medgivande från personen i fråga innan du lägger ut något.

Om det i bilden framgår att Ulricehamns IFK är representerat får det inte stå någon text med politiska eller religiösa budskap och inte heller på något sätt kränkande kommentarer av någon form. Vi föreslår att ni istället utgår från föreningens värdeord, föredöme, lika värde, samarbete/samverkan och glädje när ni fotar och skriver texter.

Använd gärna #uifk och/eller #blåsvart också.



Jämställdhets-, likabehandlings- och mångfaldspolicy

I Ulricehamns IFK ska alla ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter. Det innebär att vi alltid ska arbeta för Jämställdhet, Likabehandling och Mångfald.

Vi accepterar ingen form av diskriminering eller kränkande särbehandling och ska vara särskilt uppmärksamma så att detta inte sker på grund av;

- Kön
- Ålder
- Sexuell läggning
- Könsoverskridande identitet eller uttryck
- Etnisk tillhörighet
- Religion eller annan trosuppfattning
- Funktionsnedsättning

Det finns grupper i samhället som inte känner sig välkomna i fotbollen. Därför behöver vi jobba i enlighet med vår värdegrund och hur man uppträder mot varandra. Detta är en del i att uppfylla artikel 2 i barnkonventionen som handlar om att alla barn har samma rättigheter och värde. Diskrimineringslagen är en svensk lag som syftar till att motverka diskriminering och främja lika rättigheter och möjligheter.

All barn-och ungdomsverksamhet i föreningen sker i linje med FN:s konvention om barns rättigheter (Barnkonventionen). Grundtankarna i konventionen är alla barns har samma rättigheter och värde samt har rätt att uttrycka sin mening och bli respekterat. Varje barn har rätt att få skydd mot övergrepp och utnyttjande samt rätt att få sina grundläggande behov uppfylla.

I föreningen ska vi arbeta för att få en mångfald i alla delar, från aktiva som spelar i lag, via ledare och domare till aktiva i kommittéer och styrelse.

Ansvar och Uppföljning

Alla medlemmar i Ulricehamns IFK har ett gemensamt ansvar att denna plan följs och upprätthålles. Föreningens styrelse ansvarar för att Mångfaldsplanens mening följs upp och hålles uppdaterad.