



VÄLKOMMEN SOM LEDARE

Riktlinjer för dig som är ledare i IFK Öxnevalla



Bygger på fotbollens
spela, lek och lär





VÄLKOMMEN!



Du har tagit första steget mot ett meningsfullt, värdefullt uppdrag som ger så mycket tillbaka!

När du drar på dig de där snygga blå klubbkläderna blir du en representant för IFK Öxnevallan. Då är det viktigt att du känner till vår värdegrund, vad vi står för och vilka riktlinjer som gäller hos oss.

I detta dokument hittar du riktlinjer för träning och match, utdrag ur våra styrdokument **fotbollens spela, lek och lär** samt vår **föreningspolicy**. Läs igenom och prata gärna med dina tränarkollegor kring det du läst. Det är viktigt för oss att alla ledare läser, förstår och ställer upp på våra gemensamma riktlinjer. Då skapar vi en tydlig verksamhet för våra spelare med en gemensam röd tråd. Det ger förutsättningar för en trygg, rolig och utvecklande fotbollsverksamhet där alla är välkomna.

Du bör också bekanta dig med vår **spelarutbildningsplan**. Där finner du allt utbildningsinnehåll från 6 år och framåt, steg för steg från spelformen 3 mot 3 till 11 mot 11. Du hittar planen via vår hemsida eller genom att prata med någon av dina tränarkollegor.

Återigen, **varmt välkommen till oss** och tack för ditt engagemang!



RÄTT FÖRUTSÄTTNINGAR

Registerutdrag

Alla ledare måste visa upp ett registerutdrag för styrelsen innan uppdraget påbörjas. Beställ det via Polisen.se, det går snabbt och levereras oftast digitalt. Innan varje ny säsong påbörjas behöver du ta ut ett nytt och visa upp igen.

laget.se

Se till att du har registrerad som ledare i Laget.se. Det är viktigt att varje träning och match **närvarorapporteras** för att vi ska få LOK-stöd till föreningen.

FOGIS (Från 5 mot 5)

För att kunna hantera matcher och laguppställningar är det viktigt att du finns registrerad i FOGIS. Se till att du har inloggningsuppgifter och att dina registrerade uppgifter är rätt. Viktigt att både telefonnummer och e-postadress finns registrerade så att motståndarlag kan kontakta dig.

Föreningskläder

Alla ledare bär föreningskläder vid träning och match så långt det är möjligt. Det ska vara tydligt för spelare, föräldrar och domare vem som är ledare. Vi är stolta över klubbmärket, och det vill vi att tjejerna också ska vara. Som ny ledare får du en komplett uppsättning ledarkläder med

- T-shirt
- Shorts
- Långärmad tröja (half-zip)
- Skalljacka
- Överdragsbyxor
- Keps och pannband

Utbildning

Vi ser gärna att alla ledare går en ledarutbildning via SvFF. I spelarutbildningsplanen kan du läsa om vilken utbildning som passar till vilken spelform och åldersnivå. **SvFF D** är den första och utgör grunden till all fortsatt fotbollsutbildning. Gå gärna tillsammans med dina tränarkollegor, det blir mycket roligare då!

Du behöver inte gå någon utbildning för att börja - ta det efterhand när du blivit varm i kläderna.





Fotboll för alla

- ✓ Alla är välkomna, oavsett fotbollsmässig utveckling
- ✓ Alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra
- ✓ Föräldrarnas engagemang är en förutsättning för vår verksamhet

På barn och ungdomars villkor

- ✓ En trygg miljö där vänskap på och utanför plan har högsta prioritet
- ✓ Varje individ deltar och blir bekräftad utifrån sina förutsättningar och mognad.
- ✓ Barn och ungdomar är delaktiga i föreningens verksamhet

Fokus på glädje, lärande och utveckling

- ✓ Omtanke om varje individ
- ✓ Långsiktig utveckling framför kortsiktigt resultat
- ✓ Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra
- ✓ Spelare får ta egna beslut och lär sig av framgångar och motgångar
- ✓ Föräldrar stöttar - men lämnar coachandet till tränarna

Hållbart idrottande

- ✓ Vi vill att **så många som möjligt** spelar fotboll **så länge som möjligt**
- ✓ Vi uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter
- ✓ Träningen är allsidig
- ✓ Vi hanterar skador och sjukdom på rätt sätt

Fair play

- ✓ Vi vill varandras framgång och visar respekt
- ✓ Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- ✓ Vuxna är goda förebilder
- ✓ Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras



Glädje

Att ha roligt tror vi är en viktig drivkraft för motivation, samarbete, lärande, välbefinnande och utveckling.

Tillsammans

Vi tror att samarbete och delaktighet för alla föreningens medlemmar hjälper oss att bygga gemenskap och utvecklas. Vi värdesätter även samarbete med andra föreningar och aktörer.

Trygghet

Att känna sig trygg är en grundläggande förutsättning för att må bra och utvecklas.

Utveckling

I vår förening ska alla spelare ha möjlighet att utvecklas utifrån där de står och utifrån sin egen takt. Vi tror att det är viktigt att både spelare, ledare och tränare har möjlighet att lära och utvecklas.

För alla

I vår förening ska alla vara välkomna och vi tror på att mångfald berikar.

Vår vision

Med glädje som drivkraft skapar vi tillsammans en trygg och utvecklande fotbollsmiljö för alla





TRYGGA OMKLÄDNINGSRUM

Alla matcher och träningar börjar och slutar på samma plats - i omklädningsrummet. Vi ser det inte bara som en praktisk plats att lägga sina kläder, utan som en plats för umgänge, skratt och uppladdning. Därför måste våra omklädningsrum vara **trygga**.

Regler

- ✓ Inga killar eller män i omklädningsrummen när de används av våra lag.
- ✓ Totalt mobilförbud. Se till att alla telefoner läggs i avsedd låda före träningen.
- ✓ Vi tvingar aldrig någon att byta om eller duscha tillsammans med andra - det är alltid frivilligt.
- ✓ Absolut nolltolerans mot nedsättande språk eller kommentarer.
- ✓ Vuxen kvinnlig närvaro i omklädningsrummet är ett måste i de yngsta åldrarna och önskvärt så långt upp i åldrarna som möjligt. Detta för att stävja dåliga beteenden och attityder.
- ✓ Det bästa är om en **kvinnlig ledare från laget** finns med i omklädningsrummet. Hon känner tjejerna och är redan en trygg vuxen i gruppen.
- ✓ Utse en eller ett par kvinnliga **omklädningsvärdar** i era lag. Dessa kan hjälpa till att finnas i omklädningsrummet om kvinnlig ledare inte finns tillgänglig.
- ✓ OBS! Omklädningsvärdar måste lämna in **registerutdrag** precis som alla övriga med roll kring våra tjejer.

Med **tryggheten** som grund kan vi bygga vidare. Gör det **roligt** att vara i omklädningsrummet **tillsammans**, ställ in högtalaren, fixa discolampor och anordna duschdisco. Uppmuntra att tjejerna byter om och duschar i samband med träning/match så långt som det är möjligt. Det **utvecklar** både gruppen och individerna. Se till att det är möjligt **för alla** att vara med.

Ombyte och dusch är **alltid frivilligt**. Samtidigt vill vi som förening **uppmuntra till det** genom att skapa en trygg, positiv och inkluderande miljö - utan krav eller press. Prata gärna med tjejerna i laget om det finns saker vi kan göra för att göra omklädningsrummet ännu tryggare, bättre och roligare.





Förberedelse och start

- ✓ Alla träningspass är förberedda och planerade i god tid före
- ✓ Alla ledare känner till planeringen och sin roll under träningspasset
- ✓ Tränare finns på plats i god tid före träningspasset (gärna 30 min)
- ✓ Vi hälsar på varandra, både ledare och spelare
- ✓ Träningen börjar alltid med samling, utan bollar och med fokus på ledarna

Innehåll

- ✓ Träningspassen har ett tydligt syfte som syns i övningarna
- ✓ Träningspassen är planerade för flyt med en plan för grupper, material, logistik och de olika tränarnas roll.
- ✓ Träningspassens innehåll utgår ifrån spelarutbildningsplanen
- ✓ Övningarna är minst till hälften spelövningar, med motståndare och riktning
- ✓ Vi väljer övningar där spelarna får ta beslut och upptäcka själva framför statistiskt snitslade banor
- ✓ Tävlingsmoment ger en extra krydda och spänning
- ✓ Vi undviker övningar med köer. Spelarna är här för att vara aktiva. Köer skapar snabbt oordning och vi tappar fokus.
- ✓ Med varierade övningar skapar vi glädje och aktivitet. Genom att använda fantasin kan vi bryta av med något oväntat emellanåt.
- ✓ Anpassa övningen om den inte fungerar, är för svår eller för lätt.

Nivåanpassning och nivåindelning

IFK Öxnevalle nivåindelar inte, men **nivåanpassar gärna**. För dig som ledare innebär det att det inte är okej att ha ett "bra" och ett "mindre bra" lag i seriespel, eller att "toppa" laget för att vinna en match. Däremot är det helt okej att på träning nivåanpassa övningar så att varje spelare utmanas. Du kan till exempel välja att gruppera eller para ihop spelare som klarar, just det moment vi tränar på idag, lite bättre. De kan då sporra och utmana varandra. Oftast är det bäst att **blanda spelare så mycket som möjligt**, eftersom det är så verkligheten är, de lär sig av varandra och lär känna varandra.



Hur vi hanterar gruppen

- ✓ Ledarna försöker se alla och nämna varje spelares namn åtminstone en gång per träning, gärna i samband med beröm
- ✓ Spelarna får gärna ha önskemål om övningar - inför nästa träning
- ✓ Spelarna får aldrig påverka lagdelning på träning
- ✓ Föräldrar och syskon får gärna titta på, men på avstånd och utan att störa
- ✓ Nolltolerans mot mobbning, kränkningar, fult språk och destruktivt beteende
- ✓ Gnäll och klagande på lagkompisar eller ledare är inte ok, varken på eller utanför plan
- ✓ Under träningen ska spelarnas mobiltelefoner ligga i omklädningsrummet i avsedd förvaring
- ✓ Inget spring i omklädningsrummen under träningen. Vattenflaska ute på plan.

Glädje och lek

- ✓ Det ska vara roligt att spela fotboll. Oavsett om man är 6 eller 60 år.
- ✓ Lag som vågar leka tillsammans är trygga tillsammans.
Lek är inte ett komplement till "riktig" träning - lek är ett sätt att öka glädjen i alla övningar. Det kräver mer av oss ledare, men är värt besväret!

Avslut

- ✓ Vi avslutar ofta på topp, med något roligt - så att spelarna längtar till nästa träning. Vi samlas och pratar tillsammans om träningen med spelarna och tar emot feedback.
- ✓ Utvärdera träningen tillsammans i ledargruppen och prata om vad som kan anpassas till nästa gång
- ✓ Uppmuntra spelarna att byta om och duscha efter träningen. Det bygger gruppen och utbildar spelarna. Se avsnitt kring **trygga omklädningsrum**.



En vecka före match

Alla matcher

- ✓ Skicka kallelse via laget.se till spelarna. Ange samlingstid i kallelsen samt vilka föräldrar som har kiosk, tvätt, matchvärd mm.
- ✓ Bestäm i ledargruppen vilka (minst 2) ledare som finns med på matchen. Om du är ensam ledare, kontakta en förälder för att hjälpa till.

Hemmamatcher

- ✓ Välkomna motståndarna via SMS. Informera om kiosk, omklädningsrum och tider.
- ✓ Boka domare om detta inte är gjort. Om domaren bokades för längesedan, skicka en vänlig påminnelse om matchen.
- ✓ Skicka ett mail till anläggningsgruppen på anlaggning@ifkoxnevall.se för att säkerställa att linjering finns på matchdagen. Ange spelform.
- ✓ Vilket inspring vill ni ha? Kontakta Per Åkerberg vid frågor.

Senast dagen före match

- ✓ Se till att tillräckligt antal spelare har tackat ja till matchen. Om det saknas spelare, ta kontakt med ledarna för ett **yngre** lag om lån. Aldrig direkt till spelare/förälder utan att kontakta ledaren först. Det är **utlånande lag** som bestämmer vem som ska kallas.
- ✓ Säkerställ att alla spelare finns registrerade i FOGIS (från 5v5)
- ✓ Lägg in laguppställningen med tröjnummer i FOGIS (från 7v7)
- ✓ Planera laguppställning med positioner



MATCHDAG PÅ HEDEVÄLLEN

Före matchen

- ✓ Var på plats i god tid före matchen, många lag kommer en timma före match. Vi och föräldrar med uppdrag behöver vara där före dem.
- ✓ Lås upp dörrar till omklädningsrum, kiosk och toaletter. Glöm inte domarrummet.
- ✓ Se till att föräldrar är informerade om sina uppgifter (kiosk, tvätt, matchvärd)
- ✓ Ställ fram bänkar, stolar mm för både spelare och publik. Engagera föräldrar i att hjälpa till.
- ✓ Ta fram mål, hörnflaggor samt bollar till både vår lag och motståndarna.
- ✓ Markera tydligt vilken sida som är lagens och vilken som är publikens. Använd skyltarna "Publik" och "Endast spelare och ledare".
- ✓ Ta fram tunneln, högtalaren och såpbubbelkanonerna - match hos oss ska vara fest och det är vi stolta över! **OBS! Ej vid regn.**
- ✓ Hissa flaggorna
- ✓ Använd gärna våra matchbollar som förvaras i domarrummet

Efter matchen

- ✓ Ledares fokus är spelarna - ta hjälp av föräldrar med undanplockning!
- ✓ Ställ tillbaka bänkar, stolar mm för både spelare och publik.
- ✓ Ställ tillbaka mål, lägg tillbaka bollar och annan utrustning
- ✓ Töm tunneln på luft och försök få ned den i påsen - det går om man kämpar 😅
- ✓ Töm såpbubbelkanonerna på såpa, håll tillbaka i dunken
- ✓ Se till att omklädningsrummen är tomma och avsopade
- ✓ Maila ekonomi@ifkoxnevalla.se och begär domarersättning till domaren. Ange namn och spelform.





Under matchen

- ✓ Vi eftersträvar alltid att alla spelare ska få spela lika mycket, lärandet är viktigare än resultatet i enskild match
- ✓ Vi peppar från sidlinjen, men undviker att skrika instruktioner, framförallt till bollhållaren. Fokus på att ta egna beslut och försöka.
- ✓ Vi coachar i periodpausen, det är därför de yngre lagen har flera perioder.
- ✓ Vi påminner under matchen om vad vi har tränat på. Periodpausen är inte ett tillfälle att lära ut helt nya saker. Det gör vi på träning.
- ✓ Föregå med gott exempel: peppa, beröm, fira, respektera domare och motståndare. Visa hur man är en bra lagkompis och ge energi till spelarna.
- ✓ Det är inte bara vad du säger som spelar roll, kroppsspråk säger väldigt mycket

Matchmiljö

Du som ledare har ett ansvar att agera för att skapa en trygg och positiv matchmiljö. Det innebär att du som ledare:

- har rätt att lugnt säga ifrån till publik vid olämpligt beteende
- kan ta hjälp av matchvärd, domare eller andra ledare
- ska prioritera barnens trygghet framför matchens genomförande

Vi hanterar alltid situationer lugnt, korrekt och utan att eskalera dem.

När du bär IFK Öxnevallas kläder är du en **representant** för föreningen. Det du säger och gör påverkar både laget, dina tränarkollegor och hela föreningen.



Domarna

- ✓ Är guld värda för oss, vi peppar och uppmuntrar dem
- ✓ Är extra bra utbildare till våra spelare
- ✓ Ska känna sig välkomna, det ska vara roligt att döma IFK Öxneville oavsett om vi är hemmalag eller bortalag
- ✓ Dömer - vi klagar aldrig på beslut och tillåter aldrig våra spelare att göra det.
- ✓ Ge domaren feedback efter matchen, så bidrar vi till att utbilda bättre domare. Lyft positiva saker och ge konstruktiv feedback - om det är läge.
De gör sitt bästa, utgå ifrån det.

Efter matchen

- ✓ Tacka motståndarna med respekt. Inga ramsor som "Vi är bäst, vi vinner allt" - det är inte respekt.
- ✓ Vad vi lärt oss av matchen och hur vi försökte är alltid viktigare än resultatet.
Matchen är ett steg på vägen till att bli bättre.
- ✓ Vi samlar laget efter matchen för att snacka ner den, prata om vad vi lärt oss, vad vi gjorde bra och vad vi kan förbättra. Positivt!
- ✓ Dela ut grönt kort om sådana används i er spelform. OBS! Motivera utdelningen.
- ✓ Städa ur omklädningsrum, oavsett om vi är på hemmaplan eller bortaplan
- ✓ Uppmuntra alla att byta om och duscha tillsammans, oavsett om vi är hemma eller borta. Se avsnitt kring **trygga omklädningsrum**.



FÖRÄLDRAR

Samarbete med föräldrar

Föräldrarnas engagemang är en förutsättning för vår verksamhet och vi vill ha ett gott samarbete, utifrån en tydlig rollfördelning:

- Ledarna ansvarar för träning, match och sportsliga beslut
- Föräldrar stöttar och hejar – men utan att störa eller coacha laget

Vi välkomnar föräldrars synpunkter och tankar, om de ges i en lugn miljö och **utanför träning eller match**. Om du känner dig tveksam kring frågor eller synpunkter du får från föräldrarna, be att få återkomma och ta hjälp av dina tränarkollegor eller styrelsen.

Vi kommunicerar med föräldrarna via vår lagplattform **laget.se**. Skicka hellre lite information ofta än mycket information mer sällan.

Som ledare förväntas du genomföra **minst ett föräldramöte per säsong**, helst i början av säsongen. Det är ett viktigt tillfälle att samla föräldrarna, ge gemensam information, knyta kontakter och be om hjälp. Styrelsen kan hjälpa dig, både med innehåll och med att närvara på mötet.

Det finns många föräldrar som gärna ställer upp och hjälper till, bara vi ber om hjälp. Så var inte rädd för att ta hjälp när det behövs!



SÄTTA GULDKANT

Ibland vill man hitta på något lite extra för laget och sätta lite **guldkant** tillsammans med sitt lag. Det kan handla om att bjuda på glass en varm dag, grilla korv efter träningen eller något helt annat. Det är du och laget som står för fantasin. Vi som förening är i grunden positiva till alla sådana initiativ, så länge som de faller under våra värdeord glädje, tillsammans, trygghet, utveckling och för alla.

För att minska administrationen kring kostnader för ert lag har vi infört en **lagkassa**. Det innebär att alla lag har **2000 kr** per säsong att förfoga över till just dessa små guldkanter i samband med träning eller match.

För inköp av glass, fika etc har vi ett konto på **ICA Nära i Horred**. Du som ledare köper det som behövs och anger att det ska faktureras till IFK Öxnevallan. Du får då skriva på ett kvitto. Du får också med dig ett eget kvitto.

Ta ett foto av kvittot och maila det till ekonomi@ifkoxnevallan.se. **OBS! Skriv vilket lag som kvittot gäller.** Till exempel "Lagkassa F7".

Om du gör inköpen någon annanstans gäller att du tar kvitto och skickar in det till ekonomi@ifkoxnevallan.se. Ange att det är ett utlägg och bifoga dina kontouppgifter. Även här är det viktigt att du **märker kvittot med ditt lag**.

Ledarna i laget behöver själva hålla reda på hur mycket som finns kvar av lagkassan. Kassör följer upp efterhand, men det är **ledarnas ansvar** att planera och att hålla sig inom gränserna.

Vill ni göra något större? Se på allsvensk match, ordna bussresa eller ett läger? Det låter superkul! Beskriv vad ni vill göra, för vilka, och vad det kostar - skicka sedan ett mail till styrelse@ifkoxnevallan.se. Styrelsen kontaktar er och tar upp det på **nästa styrelsemöte** (ca ett per mån), så kom med önskemål i god tid före de eventuellt ska genomföras.



HJÄLP VARANDRA



Vi vill alla göra vårt bästa. Vi vill att det ska bli så bra som möjligt för våra spelare. Men ibland blir det inte perfekt. Tiden räcker inte till, gruppen fungerar inte eller så glömmer man bort. Ingen fara! Det är här vi ledare ska finnas till för varandra. Om vi är överens i föreningen om vad vi vill göra och utgår ifrån att alla gör sitt allra bästa - så finns det ingen dramatik i att erbjuda sin hjälp, råd eller komma med feedback. Snacka med varandra, fråga hur allting funkar och bolla gärna både framgångar och missöden med varandra. På det viset lär vi oss alla tillsammans och hela föreningen blir starkare. Har du idéer eller tankar som skulle göra saker bättre, ta kontakt med styrelsen!

Vi är en förening, tillsammans blir vi ännu bättre.

Vår överenskommelse

Det är alltid okej att ge feedback till varandra utifrån våra riktlinjer, om det

- ✓ Ges med värme, i välmening och med respekt
- ✓ Ges med förståelsen av att vi alla vill göra så bra vi kan
- ✓ Ges med ett förslag på förbättring, lösningsorienterat
- ✓ Ges och tas emot utan prestige



TILL SIST

Att vara ledare handlar också om att vara beredd när det oväntade sker. I vår förening ser vi på trygghet ur två perspektiv: det fysiska och det som känns på insidan.

Först det praktiska: Fotboll är en kampsport och skador händer. Se till att du vet var er **lagväska** finns och fyll på den med sjukvårdsmaterial om något tar slut. Ta också reda på var närmaste hjärtstartare sitter – det kan rädda liv. Vår hjärtstartare sitter innanför dörren till höger i rummet med tvättmaskinerna. Kom ihåg att alla våra medlemmar är **försäkrade via Folksam**. Om en skada sker, hjälp föräldrarna att anmäla det. Ring "Råd och vård vid skador" på 020-44 11 11 för professionell hjälp och bedömning. Läs mer på Folksams hemsida.

Men trygghet handlar om mer än bara stukade fötter. I IFK Öxnevallan ska alla känna sig trygga, både vuxna och barn. Om du ser eller hör något som inte känns okej – oavsett om det gäller kränkningar, mobbning, hårt språkbruk eller om du misstänker att någon far illa, på eller utanför plan – **då måste du agera**. Du förväntas inte lösa allting själv. Prata med en ledarkollega eller kontakta styrelsen.

Slutligen - tack för att du ställer upp. Tillsammans gör vi en enorm insats för alla bygdens tjejer. Dags att ta på de blå kläderna. Nu kör vi!

Vi ses på HedevalLEN ❤️





KONTAKTUPPGIFTER

Styrelsen

- **E-post till hela styrelsen**
styrelse@ifkoxnevalla.se
- **Ordförande Sophia Croona**
0721-715625
sophia.croona@ifkoxnevalla.se
- **Fotbollsansvarig Per Åkerberg**
0733-704193
per.akerberg@ifkoxnevalla.se

Ekonomi

- **Fakturor, kvitton, domarersättning**
ekonomi@ifkoxnevalla.se
- **Kassör Peder Arnell**
0793-285996
peder.arnell@ifkoxnevalla.se

Anläggning

- **Linjering, gräsklippare, plan, lokaler**
anlaggning@ifkoxnevalla.se
- Kontaktperson Alexander Andersson
0761-858615
alexander.andersson@ifkoxnevalla.se

Västergötlands Fotbollförbund

- **Frågor kring seriespel, sammandrag**
0500-401110

Akut skada

- **Råd och vård vid skador (Folksam)**
020-441111

Hjärtstartare

Finns innanför dörren till höger i rummet med tvättmaskinerna på Hedeallen.