

# Orange Svarta Tråden



# Innehåll

<b><u>Rubrik</u></b>	<b><u>Sida</u></b>
Vision	3
Övergripande mål	4
Regler	5
Fair play	6
Drog- och dopingpolicy	7
Kost och hälsa	8
Trafiksäkerhet	9
Ansvar	10-11
Mål för åldersgrupper	12-15

# Vår Vision

”Gällstads FK skall vara en förening, där killar och tjejer med stort fotbollsintresse kan utvecklas utifrån egna förutsättningar och ha kul tillsammans genom en stark klubb- och lagkänsla”

# Övergripande mål

- Gällstads FKs verksamhet bygger på en gemensam ekonomi, som alla ska arbeta och gemensamt ta ansvar för.
- Gällstads FK ska verka för gott samarbete med skola och närliggande föreningar och företag.
- Gällstads FK ska verka för att ledare och aktiva tar hänsyn till kamrater, ledare, domare, föräldrar och motståndarlag samt lära sig vikten av rent spel (Fair play).
- Gällstads FK ska verka för att alla som berörs av verksamheten ska känna till våra regler, mål och policy.
- Gällstads FK ska mäta och följa verksamheten för att utveckla organisationen.
- Gällstads FK ska till aktiva, förutom idrottslig utbildning, erbjuda ledarutbildning och domarutbildning.
- Varje avhopp ska följas upp av ansvarig ledare (spelare och föräldrar kontaktas).
- Gällstads FK ska verka för att FNs Barnkonvention följs:
  - Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
  - Varje barn har rätt att få sina grundläggande behov uppfyllda.
  - Varje barn har rätt att få skydd mot övergrepp och utnyttjande.
  - Varje barn har rätt att få uttrycka sin mening och bli respekterad.

# Regler

- För att få träna och spela matcher måste medlemsavgiften vara betald.
- Vi använder benskydd vid alla träningar och matcher.
- Vi kommer i tid till träningar och matcher och är väl förberedda med rätt materiel, mat och sömn.
- Vi lämnar alltid återbud i god tid per telefon.
- Vi spelar och tränar aldrig om vi är sjuka.
- Vi duschar alltid efter match.
- Gällstads FK ser positivt på dubbelidrottande upp t.o.m. juniorålder och avslutar alltid påbörjad säsong.

# Fair Play

- Vi ska behandla andra som vi själva vill bli behandlade.
- Vi håller oss till spelreglerna och respekterar domare och motståndare.
- Vi accepterar inte rasism, mobbning och politiska diskussioner i vår verksamhet.
- Vi använder inte svordomar, könsord eller pratar nedlåtande mot oss själva eller motståndare.
- Vi lyssnar till vad våra ledare/tränare och lagkamrater säger och visar varandra respekt. Självkärlt visar ledare/tränare detsamma.
- Vi ansvarar och tar hand om det material som föreningen förser oss med.
- Vi tackar alltid domare och våra kamrater i motståndarlaget efter match.
- Ledare/tränare tackar sina spelare också efter match.
- Vi respekterar föreningens orange/svarta färger i samband med träning och match.
- Vi är **Gällstads FK** och hånar aldrig våra motståndare.

# Drog- och dopingpolicy

- Gällstads FK är en drogfri fotbollsförening.
- Rökning är förbjudet i klubblokalen, samt innanför de anläggningar vi använder vid träning eller match. Detta gäller även vid bortamatcher. Rökare hänvisas till annan plats.
- Det är inte tillåtet av ledare och spelare att röka eller dricka alkohol när de representerar klubben under träning eller match.
- Vid fester i klubbens regi följer föreningen den lag som gäller vid försäljning och servering av alkohol.
- Att nyttja eller handskas med narkotika är förbjudet enligt svensk lag. Det får inte förekomma i någon form i föreningen.
- Intagande av dopingpreparat är ej tillåtet. Vi följer riksidrottsförbundets rekommendationer.
- Tränare och ledare föregår med gott exempel och är goda förebilder även när det gäller efterlevnaden av drog- och dopingpolicy.
- Vi dricker inte energidrycker utan förordar vatten vid träningar och match.

**Detta är en sammanfattning av vår Drog- Alkoholpolicy, för mer information kontakta styrelsen eller läs på vår hemsida. [www.gallstadsfk.se](http://www.gallstadsfk.se)**

# Kost och hälsa

- Inför träning eller match är det viktigt att spelarna har ätit och druckit i god tid. Detta för att uppnå bästa resultat. Kroppen förbrukar mycket energi under fysisk prestation. Speciellt viktigt är det under träning eller match under varma sommardagar. Då är det extra viktigt med påfyllning av vätska.
- Spelarna rekommenderas att börja dricka vatten någon timme före träningen eller match, så att man startar med ett vätskeöverskott. Man bör också ta med någon frukt till träning eller match. Ät gärna frukten i halvlek på matchen och efter träningens slut. Självfallet ska man som spelare äta en varierad och näringsrik kost. Det har en positiv inverkan på prestationsförmågan. Detta gäller oavsett vilken nivå man spelar på.
- Sjukvårdsväska ska finnas med vid träning och match.
- Du bör undvika att träna/spela match om du har en infektion i kroppen som behandlas med penicillin. Det är inte farligt att träna/spela match med penicillin då penicillinet i sig inte gör någon skada. Däremot kan det vara farligt att träna/spela match med en pågående infektion i kroppen, då infektionen kan spridas och förvärras.
- Vid skada är det viktigt att snabbt behandla förebyggande, t ex kyla och tryckförband.
- Det är ledarens uppgift att så snabbt som möjligt se till att skadad spelare kommer under läkarvård, kontaktar föräldrar och vid behov anmäler skada till försäkringsbolaget.
- Det är läkare/sjukvårdspersonal som ansvarar för skadad spelares fortsatta behandling.



# Trafiksäkerhet

**Trafiksäkerhetspolicyn gäller alla ledare, föräldrar och andra som genomför transporter i föreningens verksamhet.**

- **Förarkrav: Gällande trafikregler skall följas och särskilt viktigt är:**
  - Att föraren har giltigt körkort.
  - Att samtliga använder bilbälte.
  - Att inte fler passagerare än det finns bälten får färdas i fordonet.
  - Att barn under 135 cm sitter på bilkudde.
  - Att anpassa hastigheten efter rådande väglag och omständigheter samt att gällande hastighetsbestämmelser följs.
  - Att förare är nykter och inte kör ”dagen efter”.
  - Att förare som kör minibuss skall ha haft körkort i minst 5 år.
  - Att bilen är så packad att det ej finns lösa föremål i kupén.
- **Fordonskrav**
  - Bilen skall vara godkänd av svensk bilprovning.
  - Bilen skall vintertid vara försedd med vinterdäck.

# Ansvar

- **Föreningen**

- Alla i Gällstads FK skall vara ödmjuka och uppträda fördomligt mot domare, ledare, spelare och föräldrar både på och utanför planen.
- Skapa vi-känsla och kamratanda inom föreningen.

- **Ledarna, tränarna**

- Sprida och hålla "Orange Svarta tråden" levande bland aktiva och föräldrar.
- Önskvärt är att tränarna genomgår tränarutbildning.
- Tränarna och ledarna skall ta fram, genomföra en årsplanering för laget.
- Någon av tränarna eller ledarna ska delta på föreningens möten och representera laget.
- Lämna aktuella uppgifter på ledare och spelare som tillkommer eller slutar.
- Lyssna på individen så att han/hon känner sig sedd. Upptäcka problem och ge vuxenstöd.

- **Spelarna**

- Följer alltid våra Fair-Play regler.
- Meddelar i god tid om man inte kan delta i träning eller match.
- Passar tider till alla samlingar.
- Hjälper till att städa och hålla ordning i omklädningsrummet vid träning eller match.
- Deltar i den obligatoriska domarutbildningen och hjälper till att döma matcher för ungdomslagen.
- Hjälper till vid arrangemang som föreningen arrangerar.

- **Förälder**

- Följ med på träning och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
- Håll dig lugn vid sidlinjen. Låt barnen spela fotboll själva.
- Uppehåll dig längs ena sidlinjen. Håll avstånd till ledare och spelare.
- Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
- Respektera domarens beslut. Se domaren som vägledare.
- Skapa god stämning vid match och träning. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
- Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
- Kom ihåg: Det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

# Mål för åldersgrupperna

## Nivå 1 (6–9 år) Fotbollsglädje

- **Träning karaktäriseras av:**
  - Korta samlingar.
  - Spelträning.
  - Variation.
  - Enkla övningar.
  - Små ytor.
  - Korta arbetsperioder.
- **Match:**
  - Delta i poolspel.
  - Alla spelare som finns med i laguppställningen ska spela matchen.
- **Cuper:**
  - Minst en inomhus per säsong i närområdet.
- **Dags att lära ut:**
  - Passa tider och meddela förhinder.
  - Lyssna och sitta still när ledarna pratar.
  - Ha ordning på sina och föreningens material.
  - Duscha och tvätta sig efter träning och match.
- **Ekonomiska krav:**
  - Medlemsavgift.
  - Föräldrar bidrar till att finansiera verksamheten genom att hjälpa till i planerade arrangemang.

# Nivå 2 (10-12 år) Lära för att träna

- **Träning karaktäriseras av:**
  - Korta samlingar.
  - Spelträning.
  - Variation.
  - Enkla övningar.
  - Positioner under spelträningen.
  - Små ytor.
  - Hög aktivitet och många bollkontakter.
  - Korta arbetsperioder.
  - Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- **Match:**
  - Seriespel (VFF).
  - Alla spelare som finns med i laguppställningen ska spela matchen.
- **Cuper:**
  - Minst en inomhus per säsong.
- **Dags att lära ut:**
  - Spelregler för sju – manna.
- **Ekonomiska krav:**
  - Medlemsavgift.
  - Ev. försäljning av t ex lotter.
  - Föräldrar bidrar till att finansiera verksamheten genom att hjälpa till i planerade arrangemang.

# Nivå 3 (12-16 år) Träna för att lära

- **Träning karaktäriseras av:**
  - Små och stora ytor.
  - Korta samlingar.
  - Spelträning.
  - Variation.
  - Enkla övningar med fokus på kvaliteten.
  - Positioner under spelträningen.
  - Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
  - Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- **Match:**
  - Seriespel (VFF).
  - Alla spelare som finns med i laguppställningen ska spela matchen.
- **Cuper:**
  - Minst en inomhus per säsong.
  - Gothia Cup, för ett lag i åldern 13-14 år (En gång / årgång).
- **Dags att lära ut:**
  - Spelregler för 9 och 11 – manna fotboll.
  - Att döma barnfotboll 7-12 år.
- **Ekonomiska krav:**
  - Medlemsavgift.
  - Ev. försäljning av t ex lotter.
  - Föräldrar bidrar till att finansiera verksamheten genom att hjälpa till i planerade arrangemang.

# Nivå 4 (16 år -> ) Träna för att prestera

- **Träningen karaktäriseras av:**
  - Korta samlingar.
  - Spelträning.
  - Variation.
  - Enkla övningar med fokus på kvalitén.
  - Positionsanpassad träning.
  - Taktiskt träning förekommer.
  - Små och stora ytor.
  - Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter.
  - Korta och långa arbetsperioder.
  - Fokus på prestation och att göra sitt bästa.
- **Match:**
  - Seriespel (VFF eller SvFF).
- **Cuper:**
  - DM.
  - Svenska Cupen.
- **Dags att lära ut:**
  - Mental träning.
- **Ekonomiska krav:**
  - Medlemsavgift.
  - Bidra till att finansiera verksamheten genom att hjälpa till i planerade arrangemang enligt den organisation som finns för seniortruppen.