



NORRSTRANDS IF

P. 2014 (SÄSONGEN 2024)

Föräldramöte #1

15 maj

INNEHÅLL

- Mål & strategi P2014 säsongen 2024
- Årets ledare & Organisationsschema
- Värdegrund & Barnkonventionen i praktiken
- Rollen som idrottsförälder
- Röda tråden: Spelarutbildningsplan
- Praktisk information
- Säsongspanering

LEDARNAS MÅL FÖR P2014 SÄSONGEN 2024



Vi vill ha roligt och ska stärka känslan av gemenskap och delaktighet för att möjliggöra lagets utveckling. Samtidigt ges varje individ förutsättningar att utvecklas utifrån sin egen nivå, genom en inkluderande och stödjande miljö.

Målet är att ingen spelare eller tränare ska avsluta sitt deltagande på grund av bristande stöd eller utvecklingsmöjligheter.

Målet är också att laget och spelarna har tagit steg framåt i enlighet med Norrstrands spelarutbildningsplan *Röda tråden*.

STRATEGI FÖR ATT NÅ MÅLET

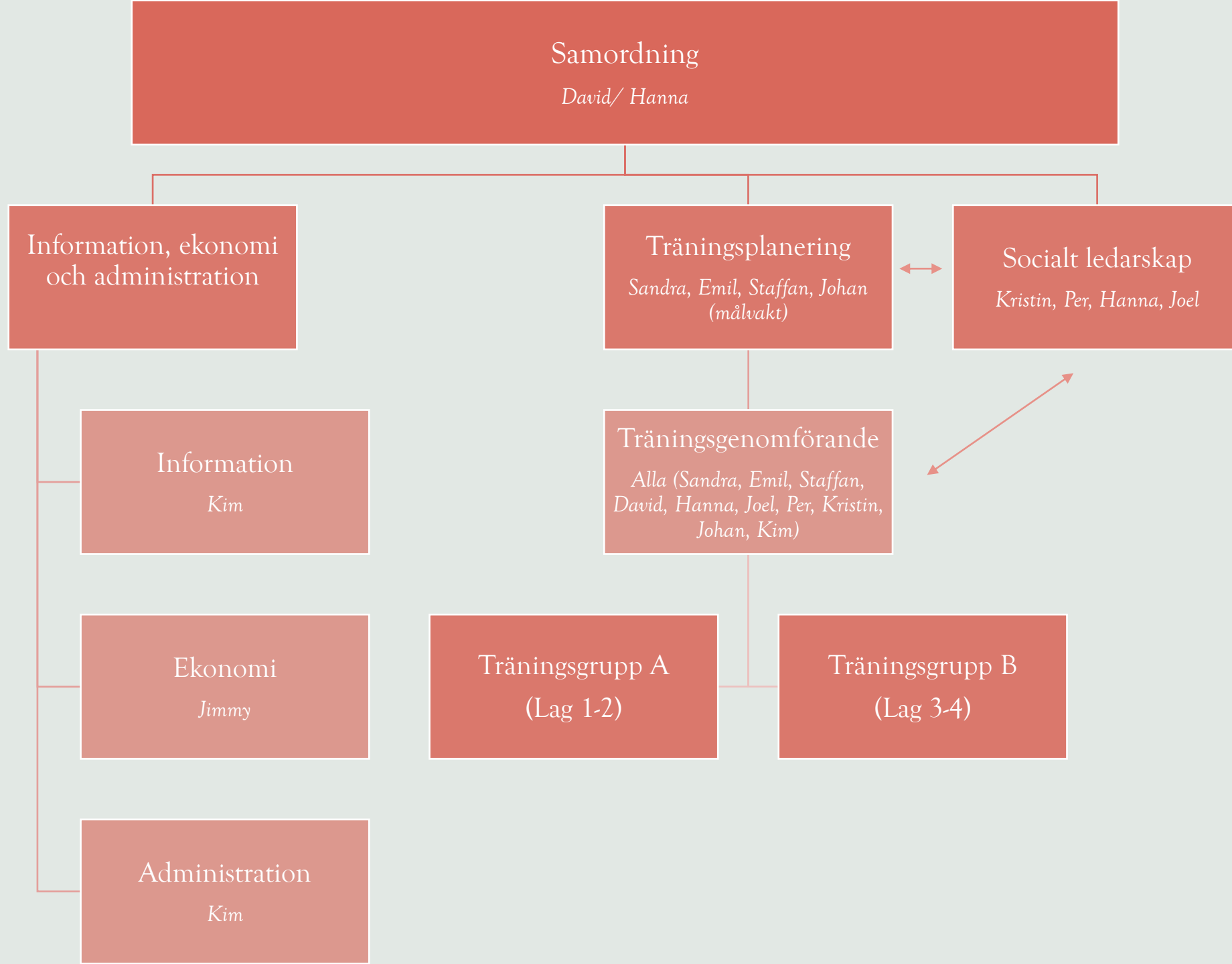
- Vi ska efterleva den värdegrund som svensk idrottsrörelse, Svenska fotbollsförbundet och Norrstrands IF förespråkar, med fokus på glädje, ansträngning och lärande - och där den långsiktiga utvecklingen är viktigare än den kortsiktiga.
- Vi kommer prata värdegrund med killarna och ta in deras synpunkter, och har som ambition att genomföra spelarsamtal för att lära känna barnen bättre för att veta bättre hur dom trivs, vad dom tycker är kul och vad dom vill träna mer på.
- Vi kommer försöka anordna trivselaktiviteter utanför fotbollsträningen för att stärka gemenskapen.
- Vi har en funktion för socialt ledarskap med särskilt ansvar för sociala kontakter, framtagande av metoder för värdegrundsarbete i praktiken mm (även om ansvaret delas mellan alla).
- Vi kommer att ha två träningar i veckan.
- Vi är ett lag, men kommer att dela upp barnen i två träningsgrupper och fyra matchlag, för att få högre kvalitet på träningar och stärka tryggheten på och utanför planen för varandra och tränarna. (Matchlagen kommer att ändras efter sommaren.)
- Vi har anmält ett mixlag i P13-serien där vi kommer ha ett samarbete med bl.a. P13 för de som vill få en extra utmaning och där killarna kommer få möjlighet att spela match med fler lagkompisar.
- Vi för samtal med P13 och F14 för att utveckla ett samarbete, för att lära från varandra.

ÅRETS LEDARE



| | | |
|-----------------------------|--|---------------|
| David Engström (Nils E) | daviengs@gmail.com | 073 8432706 |
| Emil Ekström (Wilton) | c.e.ekstrom@gmail.com | 070 9460365 |
| Hanna Norell (Kaspian) | hmjnorell@hotmail.com | 073 5648799 |
| Jimmy Andersson (Henry) | jimmy.andersson@sogeti.se | 0706 406028 |
| Joel Bergman (Benjamin) | joelbergmans@gmail.com | 073 6710590 |
| Johan Hult Persson (Lowe) | sif_johan@hotmail.com | 073 0880257 |
| Kim Johansson (Alwin) | kim.johansson459@gmail.com | 0702 895887 |
| Kristin Zetterström (Anton) | k.zetterstrom@gmail.com | 0703004595 |
| Per Johansson (Charles) | p.johansson_85@hotmail.com | 073-529 68 78 |
| Sandra Kjellin (Noah) | sandra.kjellina@gmail.com | 076 3451155 |
| Staffan Eriksson (Oliver) | staffaneriksson@live.se | 076 1408538 |

ORGANISATION



ANSVARIGA LEDARE



Lag 1 (blå)

Emil

Staffan

Lag 2 (orange)

Kim

Kristin

Johan

Lag 3 (rosa)

Sandra

Per

Jimmy

Lag 4 (svart)

David

Joel

Hanna



VÄRDEGRUND

BARNKONVENTIONEN:

VAD INNEBÄR DEN FÖR OSS?



Universell definition av de rättigheter som gäller för alla barn i hela världen

Antogs av FNs generalförsamling 1989 och blev svensk lag 1 januari 2020

Barnkonventionen har fyra huvudprinciper

Konventionens principer ska vara vägledande inom alla verksamhetsområden i samhället

ARTIKEL 2: ALLA BARN ÄR LIKA MYCKET VÄRDA OCH HAR SAMMA RÄTTIGHETER. INGEN FÅR DISKRIMINERAS.

Tex. Vi hälsar på alla som anländer träningen. Vi använder namn så mycket vi kan. Vi försöker lära känna barnen för att skapa förtroende och trygghet. Vi försöker prata med föräldrarna för att lära oss mer om barnen och deras förutsättningar. Vi har noll-tolerans mot ord som är kränkande mot andra. Vi har framförhållning i tränings-planeringen och genomförandet, samt tydlighet i instruktionerna (som är korta) för att underlätta för alla barn och i synnerhet de med särskilda behov.

ARTIKEL 12: BARN HAR RÄTT ATT UTTRYCKA SIN MENING OCH HÖRAS I ALLA FRÅGOR SOM RÖR BARNET. HÄNSYN SKA TAS TILL BARNETS ÅSIKTER, UTIFRÅN BARNETS ÅLDER OCH MOGNAD

Tex. Vi låter barnen prata i mindre grupper om vilka trivselregler som ska gälla och vad de innebär. Vi frågar om barnens åsikt om träningar och reflektioner vid matcher. Vi låter dem rösta om vilka övningar som ska genomföras. Vi ställer frågor om var de vill spela på planen och vad de vill träna mer på. Vi låter de som vill testa att vara lagkapten. Vi låter barnen ta ansvar för tex. delar av uppvärmningen, västarna, att samla laget etc.



ARTIKEL 6: BARN HAR RÄTT TILL LIV, ÖVERLEVNAD OCH UTVECKLING

Tex. Vi ska motverka kränkningar och mobbning samt agera om vi tror att ett barn far illa. Vi ska ha varierande träningar och uppmuntra till att hålla på med fler idrotter – vilket bl.a. är skadeförebyggande. Vi ska lägga in fysiska knäkontrollövningar i träningar och bygga upp en rutin kring uppvärmning och stretching, för att minska risk för skador.



SVENSKA IDROTTSRÖRELSENS VÄRDEGRUND



- Glädje och gemenskap
- Demokrati och delaktighet
- Allas rätt att vara med
- Rent spel

SVFF:S RIKTLINJE #3: GLÄDJE, ANSTRÄNGNING & LÄRANDE

”Målsättningen är att ge förutsättningar för motivation och utveckling på lång sikt. Metoderna för att lyckas med den långsiktiga utvecklingen är inte desamma som för att lyckas med att få ett kortsiktigt resultat. Utmaningen är att se den långsiktiga utvecklingen före det kortsiktiga resultatet, trots att detta är svårare att mäta. Riktlinjen tar sin utgångspunkt i aktuell forskning kring motivationsklimat och motorisk inläring.”

- Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.
- Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.
- I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.
- Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarna.



Från Svenska Fotbollsförbundets (SvFF) Fotbollens SPELA, LEK och LÄR

VÄRDEGRUND NORRSTRANDS IF



All Norrstrands IF:s verksamhet kännetecknas och präglas av:

- **Respekt, jämlikhet och värdighet**

Vi ska motverka all form av rasism, kränkning och diskriminering samt visa öppenhet och tar hänsyn till alla människors lika värde. Våra medlemmar möts av respekt och utvecklas till ansvarsfulla människor som efterlever regler och normer, både som spelare, ledare, funktion och medmänniska.

- **Glädje och engagemang**

Är viktiga delar av verksamheten och skapar en förutsättning till ett livslångt idrotts- och föreningsintresse. I NIF ska alla ges bra möjligheter att få utvecklas och delta utifrån sina egna unika förutsättningar.

- **Ansvar och delaktighet**

Vi tar gemensamt ansvar för föreningen och att Kroppkärrs IP är en välkomnande samlingsplats. Här finns möjlighet till delaktighet och individuell utveckling både som spelare, ledare, funktionär och supporter.

Utan föräldrar stannar idrotten

Att du som förälder har en viktig roll i den svenska idrottsrörelsen är självklart. De allra flesta ideella ledare i föreningslivet är just föräldrar. Och som idrottsförälder har du också en ytterst viktig del i om ditt barn upplever sporten som glädjefylld eller inte.

Forskningen visar tydligt att du som idrottsförälder spelar en avgörande roll.

Många unga upplever sina föräldrars engagemang till idrottandet som något positivt, och uppskattar det.

Men hela 19% av de unga idrottarna upplevde föräldrapress/negativ föräldrapåverkan i samband med sitt idrottande.

Unga idrottare önskar att deras föräldrar ska vara stöttande och hjälpsamma inför och mot idrottandet, men inte coacha från sidan och vara resultatfokuserande.

När idrottsföräldrarna fokuserar på resultat genom att exempelvis skälla på domare eller på sitt eget barn så skapas känslor av skam och negativitet till idrottandet. Barnen önskar att idrottsföräldern istället ska fokusera på deras ansträngning och prestation, inte på resultatet.

Genom goda föräldrabetenden skapas bra förutsättningar för trygga och motiverande idrottsmiljöer.

Idrottsföräldrar har en mycket viktig roll när det kommer till barn och ungdomars glädje och motivation till att idrotta.

Och det är föräldrarnas beteenden kopplade till idrotten som är avgörande.

Vad är roligt - egentligen?

DEN FRÄMSTA ORSAKEN
TILL ATT BARN OCH
UNGDOMAR
HÅLLER PÅ MED IDROTT
ÄR FÖR ATT DE TYCKER
ATT DET ÄR ROLIGT

DEN FRÄMSTA ORSAKEN
TILL ATT DE SLUTAR MED
IDROTT ÄR FÖR ATT IDROTT
INTE LÄNGRE UPPLEVS
SOM NÅGOT ROLIGT

Detta har mängder av forskning genom åren fastslagit.
"The fun integration theory" som är gjord av den amerikanska
forskaren Amanda Visek med flera, visar vad barn upplever
som roligt med sitt idrottande.

Vad är roligt - egentligen?

1. Försöka sitt bästa
2. När tränaren behandlar spelare med respekt
3. Få speltid
4. Spela bra tillsammans som ett lag
5. Komma överens med sina lagkamrater
6. Träna och vara aktiv
7. Få utmana sig själv
8. Få utmana andra
9. Få utmana lagkamrater
10. Få utmana tränaren
11. Få utmana domaren
12. Få utmana motståndaren
13. Få utmana sig själv
14. Få utmana andra
15. Få utmana lagkamrater
16. Få utmana tränaren
17. Få utmana domaren
18. Få utmana motståndaren
19. Få utmana sig själv
20. Få utmana andra
21. Få utmana lagkamrater
22. Få utmana tränaren
23. Få utmana domaren
24. Få utmana motståndaren
25. Få utmana sig själv
26. Få utmana andra
27. Få utmana lagkamrater
28. Få utmana tränaren
29. Få utmana domaren
30. Få utmana motståndaren
31. Få utmana sig själv
32. Få utmana andra
33. Få utmana lagkamrater
34. Få utmana tränaren
35. Få utmana domaren
36. Få utmana motståndaren
37. Få utmana sig själv
38. Få utmana andra
39. Få utmana lagkamrater
40. Få utmana tränaren
41. Få utmana domaren
42. Få utmana motståndaren
43. Få utmana sig själv
44. Få utmana andra
45. Få utmana lagkamrater
46. Få utmana tränaren
47. Få utmana domaren
48. Få utmana motståndaren
49. Få utmana sig själv
50. Vinna
-
69. Få medaljer och troféer
-
72. Åka på sportscamps
-
75. Att resa till nya ställen
-
79. Spela oschysst / fult


Tänk alltså att det finns 49 saker
som är roligare än att vinna!

Vad kan du i din roll som idrottsförälder göra för att ditt barn ska fortsätta tycka att sitt idrottande är roligt, så länge som möjligt?

Prata i bikupor eller i mindre grupper

Ditt barn deltar i en match men blir besviken eftersom resultatet inte överensstämmer med den upplevda prestationen. Hur förklarar man skillnaden mellan resultat och prestation?

Ditt barn mår dåligt i samband med en match. Du har flera gånger uppmärksammat att barnet blir väldigt nervöst. Hur viktigt är det att ditt barn vinner? Hur kan du avdramatisera tävlingsmomentet?







**Före och
efter match/
träning**

**Hur betar
vi oss?**



Hur betar vi oss?

Ha ett ansträngningsfokus i åtanke kring barnets idrottande.

Före och efter match/ träning





-  **Ställ frågor som rör glädje och inlärning, inte resultat. "Vad lärde du dig idag?" "Vad var roligast på träningen?"**
-  **Undvik att prata om resultat – fokusera på kämparinsats och glädje.**
-  **Låt ditt barn själv få bestämma vad ni pratar om kring match/träning.**
-  **Jämför inte ditt eget barn med andra barn när du pratar med ditt barn.**

Under match

-  **Ge direkt och positiv feedback kring ansträngning och prestation. När ditt barn försöker sitt allra bästa, ge beröm för det. Ge också beröm vid andra prestationer än mål/assist t ex skottäck, hemjobb, löpningar, försvarsspel!**
-  **Undvik att göra uppdateringar på sociala medier som rör resultat kring ditt barns idrottande. Det ökar press och stress.**







Hur beter vi oss?

Före och efter match/ träning

-  Prata med ditt barn om vikten av att uppvisa bra beteenden kring idrotten. T ex att inte skrika på domarna, att lyssna på tränarna och att respektera lagkompisarna.
-  Prata inte negativt om ditt barns tränare eller andra barn i laget framför ditt barn.
-  Prata om annat än barnens idrottande vid matbordet eller i bilen. Låt barnet själv få bestämma när ni ska prata om idrotten.
-  Visa uppskattning för ditt barns idrottande, visa glädje att du får delta. ”Vad kul det var att se dig spela idag”

Kommunicera positivt kring barnets idrottande.

Under match

-  Heja på alla, och inte bara på spelarna som gör mål och assist.
-  Uppvisa ett bra kroppsspråk, le eller var neutral.
-  Prata/skrik inte om domslut på läktaren.
-  Skrik aldrig negativa saker ifrån läktaren.
-  Coacha inte ditt barn ifrån läktaren under match eller i periodpaus.
-  Gå iväg en stund om du inte kan hålla dig positiv.

Hur beter vi oss?

Före och efter match/ träning



Hjälp till att planera ditt barns veckoschema.



Stötta ditt barn vid motgång. Prata om att misstag är helt ok och en del av lärandet.



Hjälp ditt barn med mat i samband med träning. Förklara vikten av att äta bra för att orka med träning.



Uppmuntra ditt barn till att åka på träning eller match, men tvinga inte!



Låt ditt barn ta eget ansvar för sitt idrottande, t ex genom att packa
Träningsväskan

Var engagerande och stödjande kring barnets idrottande.

Under match



Titta på matchen under matchen, lägg ifrån dig telefonen.



Fråga tränarna om de behöver hjälp.



Plocka konor, fyll vattenflaskor, hjälp till med det som tränarna behöver stöd kring.



Närvara vid match, och ibland vid träning. Men låt ditt barn få egentid kring sitt idrottande också.

”Vad kul det var att se dig spela idag!”

Heja på alla!

**Du kan göra
skillnad!**

Skrik inte på domarna!

Stötta ditt barn vid motgång.



Coacha inte ditt barn från läktaren.

”Vad lärde du dig idag?”

Material från:

”FÖRÄLDRAKOLL”

Värmlands Innebandyförbund
RF SISU Värmland



SPELARUTBILDNINGSPLAN

Röda Tråden

RÖDA TRÅDEN: NIVÅ 2 (9-12 ÅR) - *LÄRA FÖR ATT TRÄNA*

MÅLBILD – SPELFILOSOFI

Positionsbestämt lagspel: *Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.*

Skapa spelytor: *I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen.*

Kontrollera bollen: *Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.*

Djupledsspel: *Bollen spelas främst framåt i djupled.*

Passningsinriktat spel: *Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.*

Skapa målchans och avsluta: *Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.*

Bollorienterat försvarsspel: *Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.*

Press på bollhållaren: *Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel*

MÅLBILD – LAGETS FÄRDIGHETER

Lagspel: *Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.*

Skapa spelbredd och speldjup: *Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.*

Numerära överlägen: *Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.*

Djupledsspel: *Sträva efter att spela framåt i djupled.*

Uppflyttning i anfallsspel: *Flytta upp laget när bollen spelas framåt.*

Pressa med närmsta spelare: *Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.*

RÖDA TRÅDEN: NIVÅ 2 (9-12 ÅR) - *LÄRA FÖR ATT TRÄNA*

MÅLBILD – SPELARNAS FÄRDIGHETER

Speluppbyggnad och perception: *Lyft blicken och se spelet*

Spelbarhet: *Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.*

Rättvänd: *Sträva alltid efter att bli rättvänd.*

Mottagning: *Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.*

Passningar på marken och noggrannhet: *Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.*

Driv framåt: *Driv bollen framåt om det finns yta.*

Beslutsam 1 mot 1: *Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi försvararen. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.*

Avsluta: *Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.*

Skydda målet: *Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.*

Ta bollen: *Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.*

RÖDA TRÅDEN: NIVÅ 2 (9-12 ÅR) - *LÄRA FÖR ATT TRÄNA*

MATCHER 7-mot-7

- Vi spelar matcher för att det är roligt.
- Alla spelar ungefär lika mycket.
- Alla spelarna får prova på olika positioner.
- Alla barn ska få turas om att starta matcherna.
- Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill).
- Vi toppar aldrig laget.
- Har vi flera fasta lag i samma träningsgrupp ska lagen vara jämna.
- Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation.
- Om det går att undvika kallas inte fler än 10-12 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas istället om att bli kallade till match.



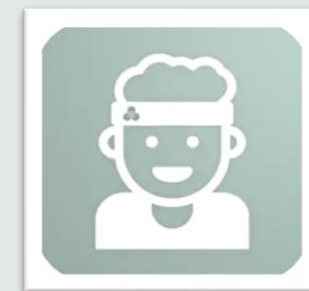
PRAKTISK INFORMATION

TRÄNING, MATCH & CUP

- TRÄNINGAR: Två gånger i veckan (måndag kl.18 och onsdag kl.17)
 - Viktigt att anmäla närvaro i SportAdmin så fort ni vet att ert barn kan delta, så att vi kan planera träningarna på ett bra sätt
 - Kom gärna lite innan utsatt träningstid så att vi kan börja i tid
- SERIESPEL: Fyra lag anmälda i P14-serien och ett lag i P13-serien (7 mot 7)
- CUPER:
 - Försäsongscupen (9 maj, Kroppkärrs IP)
 - Hovet Cup (10 augusti, Örebro)



SportAdmin MedlemsApp



UTRUSTNING

- Det enda som är obligatoriskt är **benskydd**
- Matchställ delas ut i början av säsongen och återlämnas (tvättat) när säsongen är slut
- Tack vare försäljning och sponsorer kommer laget att bekosta en långärmad träningströja till alla i laget
- Om ni vill köpa andra profilkläder, besök: <https://www.stadium.se/foreningar/1544782>

ÅTAGANDEN

ATT GÖRA GEMENSAMT:

- Anläggningsdagar, vår och höst
- NIF – Dagen 6/6
- Kioskvecka V37
- Försäsongscupen. Redan utförd, bra jobbat!!

ATT SÄLJA:

- NIF-häftet (2st/ spelare på våren och 2st/ spelare på hösten)
- Bingolotter uppesittarkväll 2st lotter / spelare
- Bingolotter i butik (ICA Wallinders eller ICA Maxi Välsviken)

Ansvarig ledare: Kim



DET LILLA VI KAN GÖRA FÖR MILJÖN...



Inga tryckta namn eller initialer på kläder som klubben bekostar, för att främja återbruk (andra barn kan på så sätt lättare använda kläderna).



Vi skulle också vilja uppmuntra till inlämning av tidigare NIF-tröjor, som vi kan skänka till yngre lag.



Främja samåkning till bortamatcher genom att ha gemensam samlingspunkt:

Vi samlas på Kroppkärrs IP inför alla bortamatcher utanför Karlstad- och Hammarö kommun.

Använd samåkningsfunktionen i SportAdmin-appen inför match för att signalera om du har plats i bilen eller om ditt barn behöver skjuts.



SÄSONGSPLANERING

P. 2014 Säsongen 2024

| Månad | Datum | Aktivitet | Plats |
|------------------|-----------------------|--|--|
| Maj | 1-31 maj | Träningar (måndagar kl.18, onsdagar kl.17) | Kroppkärrs IP Plan B, C |
| | 4-5 maj | Seriespel | Kroppkärrs IP |
| | 9 maj | Försäsongscup | |
| | 11-12 maj | Seriespel | Klubbstugan Kroppkärrs IP (A-lags match) |
| | 13 maj | Föräldramöte | |
| | 18 maj | Bollkallar (<i>Kallelse kommer, fler datum kommer under säsongen</i>) | |
| | 18-19 maj | Seriespel | |
| | 24-25 maj | Seriespel | |
| | 29-30 maj | Seriespel | |
| Juni | 1-30 juni | Träningar (måndagar kl.18, onsdagar kl.17) | Kroppkärrs IP Plan B, C |
| | 1-2 juni | Seriespel | Kroppkärrs IP |
| | 6 juni | Seriespel | |
| | 6 Juni | NIF - Dagen | |
| | 8-9 juni | Seriespel | |
| | 15-16 juni | Seriespel | |
| Juli | Träningsuppehåll | <i>Frivillig träning, samma träningstider som tidigare under säsongen.</i> | Kroppkärrs IP Plan B, C |
| Augusti | 5-31 augusti | Träningar (måndagar kl.18, onsdagar kl.17) | Sörbyvallen, Örebro |
| | 10 augusti | Hovets cup | |
| | 11 augusti | Seriespel | |
| | 18 augusti | Seriespel | |
| | 24 augusti | Seriespel | |
| | 25 augusti | Seriespel | |
| September | 1-25 september | Träningar (måndagar kl.18, onsdagar kl.17) | Kroppkärrs IP |
| | 1 september | Seriespel | |
| | 8 september | Seriespel | |
| | 9-15 september | Kioskvecka P2014 | |
| | 15 september | Seriespel | Kroppkärrs IP |
| | 22 september | Seriespel | |
| | 29 september | SÄSONGSAVSLUTNING | |



FRÅGOR?

TACK FÖR IDAG!

NORRSTRANDSIF/P2014

