



# Det Gul/Svarta Bladet

## Välkommen till Västerås IK:s ungdomsfotboll

Hos VIK får du uppleva en trygg social gemenskap. Vi umgås med och respekterar varandra. Samhörigheten i klubben gör Apalby till en given samlingsplats för gammal som ung, pojke som flicka oavsett hudfärg, etnisk tillhörighet eller samhällsskikt.

VIK:s uppfostringsmiljö med en genomtänkt verksamhet ska på ett positivt sätt påverka våra attityder och värderingar. Vi ska stötta varandra i motgångar och glädjas åt var och ens framgång.

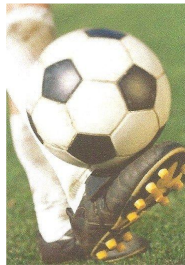
Vi förordar också rent spel i alla lägen.

## VIK:s målsättning med ungdomsfotbollen

VIK strävar efter att Du ska vara "färdigutbildad" fotbollsspelare, när Du lämnar ungdomssektionen.

### Det innebär att Du:

- ska kunna vara koncentrerad vid träning och match för att skapa bästa möjlighet till inlärnin och gott resultat.
- ska behärska grundförutsättningar för anfalls- och försvarspel.
- ska förstå och behärska tekniken för passningsspel, bollmottagning, dribbling, skott och nick.
- ska ha utvecklat en god spelförståelse och



ha insett betydelsen av spelet utan boll både som passningsalternativ till bollhållaren och som klok försvarsspelare vid förlorad boll.

- ska kunna förstå och delta i taktiska resonemang.
- ska kunna behärska fotbollens regler.
- ska som målvakt få särskild utbildning.

### Men också att Du:

- ska kunna passa tider, sköta Din utrustning samt känna ansvar för ordning och reda.
- ska ha skaffat en positiv samhälls- och människosyn med respekt för regler och medmänniskor.
- ska ha insett fördelarna med ett positivt leverne i en drogfri miljö.

## Åldersindelning

VIK bedriver inte någon organiserad form för barn som är 4 år eller yngre.

### Ålder 5 år upp t.o.m. 6 år

Fotbollsleakis.

### Ålder 7 år upp t.o.m. 8 år

5-manna fotboll. Fotboll på lek.

### Ålder 9 år t.o.m. 11 år

7- och 9-manna fotboll. Serie- och cupspel.

### Ålder 12-13 år

9- och 11-manna fotboll.

Zonsammandragning samt serie- och cupspel, nivåanpassad indelning.

### Ålder 14 år t.o.m. 16 år

Elitsammandragningar på läns- och landslagsnivå. Serie och cupspel.

Vi tar avstånd från användande av tobak, alkohol och andra för kroppen skadliga droger, se separat folder "Drogpolicy".

Vi stärker miljömedvetenheten genom att vårda omklädningsrum och vår idrottsplats. Vid resor till träning, samling till match strävar vi efter att de som bor nära går eller cyklar, vi förespråkar då användning av reflexer och cykelhjälmar.

Vi samåker med bil när resan är längre, minst tre personer per fordon.

- Respekt
- Jämställdhet
- Jämlikhet
- Positiv anda
- Rent spel
- Miljömedvetenhet

## ”Fotbollslek”

Vår fysiska verksamhet består av lek, träning och tävling. I den tidigare barnidrotten (upp t.o.m. 8 år) har vi en lekinriktad träning med betoning på teknikinläring och smålagsspel. Här spelas också ett antal matcher.

## Prestation

Den senare barnidrotten (9-11 år) försöker vi tillgodose Din allsidiga idrottsutveckling och här stöter vi också på en mer prestationsinriktad tävlingsfotboll. Den enskilda spelarens prestationsförbättring och tävlingsresultat granskas och värderas för nya utvecklande och spännande utmaningar.

## Stimulans

Du ska inspireras att testa gränser, vidga ramar, prestera mer och stimuleras att tillsammans med lagkamrater uppnå nya mål.

## Talangutveckling

Från 12 års ålder börjar successiv ”elitsatsning”. Vissa ungdomar har talang och vilja att satsa helhjärtat på en elitfotbollskarriär medan andra fortsätter sitt idrottande för gemenskapen och lustupplevernas skull. Då krävs en differentiering för att tillfredsställa enskilda spelares behov (nivåanpassad lagdelning). I

samförstånd med aktuella ledare kan en duktig spelare få ”flytta upp” för att under en tid träna och eventuellt spela med ett äldre lag i klubben. Denna åtgärd är inte statisk. Spelarens ambition kan variera över tid och skiftande utvecklingstakt gör det omöjligt att bedöma en individs framtidsmöjligheter. Ett återvändande till ordinarie åldersgrupp är möjligt och helt naturligt.



## Spelare

VIK: s huvudsakliga idrottsliga verksamhet är fotboll. Vi förmedlar även vårt budskap om ansvar, hänsyn och respekt, rent spel och goda vanor. Vår förhoppning är att Du genom denna fostran ska lära dig uppträda på ett korrekt sätt inte minst när Du representerar vår klubb vid matcher, turneringar mm. VIK ser positivt på om Du som äldre spelare vill bli ledare eller domare innan du avslutar din aktiva spelarkarriär.

## Som medlem i VIK erbjuder vi Dig:

- Deltagande i träning, seriespel och turneringar.
- Spelar- och ledarförsäkring vid skador och olycksfall.
- Fritt inträde till seniorlagens hemmamatcher.
- Deltagande vid den årliga höst-avslutningen VIK Dagen.
- Bollkalleuppdrag vid minst en hemmamatch för representationslaget.
- Domarutbildning från och med 15 års ålder.

# Några goda råd ...

## ...vid träning:

- Meddela alltid Din ledare, när Du är förhindrad att komma till samling.
- Var redo för träning och match i rätt tid.
- Lyssna på din ledare.
- Kom alltid i god tid till match och träning.
- Benskydd skall alltid användas när vi tränar och spelar match.
- Sparka inte boll emot en samling spelare eller målvakt som inte är beredd.
- Gnäll eller skyll inte på andra om du själv begår misstag.
- Visa respekt för ledare.
- Gör ständigt Ditt bästa.
- Duscha och byt om i omklädningsrummet tillsammans med dina lagkamrater.

## ...vid match:

- Spela för att det är roligt.
- Om man inte kan vara med på en match som man är uttagen till måste man meddela tränaren i god tid så han kan hitta en ersättare.
- Spela för att vinna – men inte till varje pris.
- Hjälp medspelarna att göra en bra match och Du blir ofta själv bästa spelaren.
- Protestera inte mot domslut.
- Tacka alltid domare och motspelare efter match.

## ...vid skada och sjukdom:

- Om du har en skada som kräver behandling – avstå från träning och match.
- Om du har feber – avstå från träning och match.

## ...i skolan:

- Uppför Dig lika bra i skolan som vid klubbens aktiviteter. Då kan såväl lärare som ledare vara stolta och nöjda.

## ...på fritiden:

- Vårda själv din utrustning.

- Skapa sunda kostvanor.
- Undvik snus, tobak, alkohol och andra droger som sätter ner Din prestationsförmåga och inte hör ihop med idrott.
- Behandla dina kamrater så som Du själv vill bli behandlad.

## Föräldrar

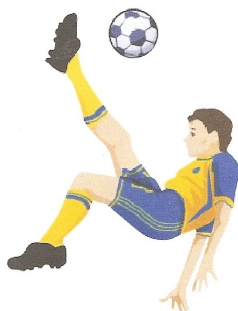
Som förälder vill vi att Du engagerar Dig i ditt barns fotbollsintresse. Du upptäcker snart att det är oerhört stimulerande att delta i gemenskapen kring ett fotbollslag. Kanske finner du också en arbetsuppgift, som passar dig och som samtidigt kan hjälpa laget.

### Förälder...

- Var positiv till Ditt barns fotbollsspel.
- Stötta och heja fram ert lags spelare.
- Uppmuntra och stöd Din pojke/flicka – även när det går trögt. Hetsa aldrig!
  - Låt ledaren "coacha" laget.
  - Hjälp till att hålla tider.
  - Låt ert barn sköta sin omklädning själv. (Vistas så lite som möjligt i omklädningsrummet.)
  - Delta aktivt i allt som berör laget – transporter vid matcher, föräldramöten mm.
  - Vid behov vara matchvärd under barnens matcher.
  - Baka och sälja "fika" vid lagets hemmamatcher, vilket ger inkomster till lagkassan.
- Hjälp till när laget är bollkallar på herrlagets hemmamatcher.
- Hjälp till när laget jobbar på Big Mac Cup.

### Tänk på att vissa kostnader kan åsamkas Dig som förälder.

- Klubben kräver godkända benskydd under träning och match.
- Flertalet ungdomsspelare köper VIK:s klubboverall, svarta shorts och vita strumpor.
- Spelarna behöver också fotbollsskor.



Medlemsavgiften skall betalas senast till första seriematchen.

Vid utebliven avgift får spelaren inte deltaga förrän den är betald.

I avgiften ingår en försäkring vid aktivitet med laget.

Eventuella böter/avgifter vid bestraffningsärenden betalas av den enskilde spelaren.

Vår fotbollsfamilj växer stadigt. Behovet av ledare ökar. Känner Du att Du kan göra en insats är Du varmt välkommen!

VIK har vid Ditt inträde som ledare inget krav på utbildning men uppmuntrar till, försöker påverka samt bekostar utbildning på Svenska Fotbollsförbundets utmärkta tränarstege. Ledarutbildningen är en värdefull merit inom idrotten och i det civila arbetet.

## Ledare

För dagens och framtidens fotboll finns några ledord: Lek, teknik och spelglädje. Våra ungdomsledare, vilka tillhör en av klubbens mest viktiga funktioner garanterar att barnen får uppleva detta under träning och match.

Ledarna känner ansvar för att alla som söker sig till vår klubb ska trivas både socialt och sportsligt.

Du har inställningen att ju tidigare vi kan lära våra barn grunderna inom och omkring fotbollen desto större är möjligheterna att vi får fram välutbildade motiverade spelare och människor.

Ledarna planerar sin verksamhet så att våra ungdomar utan stress kan utvecklas till harmoniska, skickliga fotbollsspelare.

### **VIK:s ledare:**

- Erbjuds god utbildning.
- Har ansvar för sin fortbildning som ledare.

- Är föredömen för spelarna.
- Talar med spelarna så de förstår.
- Berömmar istället för att klandra.
- Visar respekt för spelaren.
- Förstår att se till varje spelares lika värde.
- Tar vara på spelarnas goda egenskaper och hjälper dem med deras brister.
- Visar med instruktion hellre än pratar.
- Föregår med gott uppträdande mot domare, andra funktionärer och motståndare.
- Betonar fördelarna med ett drogfritt liv och påtalar vikten av att sköta sin hygien vid träning och match.
- Uppmuntrar våra ungdomar att delta i andra idrotter, men kräver samtidigt att andra idrotter inte hindrar dem från att spela fotboll.

VIK:s ungdomsledare har åtagit sig ett ideellt uppdrag. Ledarna avsätter delar av sin fritid för planering, träningar, matcher möten, administration mm. Ekonomisk ersättning utgår ej!

VIK önskar Dig LYCKA TILL i vår idrottsgemenskap och lovar Dig många oförglömliga minnen både på och utanför planen tillsammans med Dina fotbollskamrater. Så många som möjligt så länge som möjligt!

