



Handbok Norrby SK

Innehållsförteckning

Syfte med handboken	2
Historik Norrby sportklubb.....	3
Vår policy.....	5
Sponsorer	10
Utbildning.....	11
Ekonomi.....	11
Kommunikation	12
Organisation	13
Arbetsfördelning i klubben.....	14
Bilaga till handboken - så här tränar vi ungdomarna	17

Syfte med handboken

I en förening är det viktigt att ledare, styrelse, kommittéer, spelare, föräldrar, med flera drar åt samma håll. Det är anledningen till att Norrby SK har en handbok. I handboken finns praktisk information om klubben (historik, sammansättning av styrelser och kommittéer) samt föreningens policy och riktlinjer vad gäller

- grundläggande frågor
- att vara spelare
- att vara ledare
- att vara förälder till spelare
- alkohol, tobak och droger
- mobbning
- kriser
- sponsorer
- kommunikation.

Handboken ska vara ett stöd för alla som deltar i klubbens verksamhet. Vid tveksamheter bör spelare, föräldrar och ledare och andra alltid ta kontakt med styrelsen för förtydligande. Handboken ska uppdateras kontinuerligt och alla synpunkter och förslag är mycket välkomna

Historik Norrby sportklubb

Under 1900-talet har Norrby socken haft en förhållandevis stor idrottslig verksamhet. I början av 1920-talet bildades Isätra IK, som hade fotboll och skidor på sitt program. Därefter bildades också Varmsätra IK som fortfarande är verksam.

NSK bildas

Den 13 oktober 1952 bildades Norrby sportklubb, som skulle utöva idrott i något större utsträckning. Ett antal herrar samlades i Norrby bygdegård och med hjälp av en representant från Västmanlands Idrottsförbund bildades klubben.

Det var på Fredriks Myra (mittemot avfarten till golfbanan vid Sala-Hebyvägen) som de första matcherna spelades. Första året var det spel i reservlagsserien för A-laget.

Pojkfotbollen var också stor redan från början och en känd Norrbyprofil var med i första laget, Gunnar Södereng.

Norrbyliden

Samtidigt började föreningen att planera för en ny idrottsplats. Efter olika förslag fastnade man för platsen i Kärrbäck som i dag är Norrbyliden.

På den tiden var det inte vanligt att kommun och stat bidrog med pengar till idrottslig verksamhet, istället ordnades logdanser och lotterier. Dessutom åkte kassören och vice kassören runt i socknen och samlade in pengar.

Många medlemmar lämnade även blod för att stödja verksamheten. Den 12 juli 1957 var det dags för invigning av Norrbyliden.

Olika idrotter

Intresset för fotboll var stort redan på den tiden. En seriematch kunde samla 200 åskådare. Även skidintresset var vid denna tid mycket stort. När man hade klubbmästerskap var det minst 50 startande. Klubben har även haft bordtennis och gymnastik på programmet.

Klubbhus

I början av 1980-talet började en ny epok i klubbens historia. Då planerades en breddning av planen och bygge av det nya klubbhuset. Föreningen startade en timmerinsamling och man fick in 200 stockar som sågades upp. Efter cirka 850 frivilliga arbetstimmar och 400 000 kronor var det den 27 juli 1985 återinvigning av Norrbyliden. Klubben hade under tiden spelat sina matcher i Varmsätra.

Andra viktiga årtal

- 1988 planerades och iordningsställdes nya träningsplanen.
- 1989 gjorde klubben en utlandsresa, ett träningsläger i Amsterdam. Två matcher spelades och man vann bägge. Klubben är därmed obesegrad på kontinenten.
- 1990 färdigställdes läktaren som även fungerar som dansbana.
- 1995 blev renoveringen av gamla omklädningsbyggnaden färdig, en grillplats vid läktaren byggdes samtidigt.
- 1996 påbörjade man utbyggnaden av klubbhuset. Maj 1997 var bygget färdigt och invigdes.
- Norrbylidens klubbhus drabbades av en vattenskada 1999. Därför renoverades klubbhuset och kiosken fick större utrymme.

Vår policy

- Klubben ska vara öppen för alla som önskar vara med. Om en ledare upplever att det inte går att ta emot fler spelare i ett lag, ska han/hon kontakta styrelsen. Om klubben tillfälligt inte klarar att ta emot flera nya spelare i ett lag ska de som inte redan tidigare har en klubb att spela för i första hand beredas plats.
- Alla som representerar klubben ska uppträda på ett sportsligt och värdigt sätt. Det innebär bland annat att visa respekt för medspelare, motståndare, funktionärer och åskådare.
- Klubben ska via en aktiv ungdomsverksamhet fostra egna spelare. Verksamheten ska utformas så att alla kan delta och ha kul.
- I ungdomslagen ska alla som tränar också få spela matcher. Toppning får inte förekomma i ungdomslagen under juniornivå. Ungdomslag får inte delas upp i A- och B-lag.
- Alla i klubben ska verka för en god stämning och ett gott kamratskap. Medlemmarna ska behandlas lika oavsett kön, religion, etniskt ursprung eller sexuell läggning.
- Spelare ska ges goda möjligheter att utvecklas inom fotbollen. Det innebär bland annat att det bildas lag i åtminstone varannan årskull och att spelare uppmuntras att delta i distriktets zonverksamhet.
- Ledare ska ges goda möjligheter att utvecklas inom ledarskap. Det innebär bland annat att ledarna uppmuntras till att vidareutbilda sig.
- Om intresse finns ska medlemmar kunna utöva andra idrotter i klubbens regi

Till spelarna

Du kommer att få nya kompisar och ha många roliga stunder både på och utanför fotbollsplanen. Inom klubben kommer du att uppleva såväl framgångar som motgångar. Medlemskapet innebär en gemenskap men även att lära sig att ta hänsyn.

Det är du själv som bestämmer hur skicklig du vill bli, och det hänger också till stor del på dig själv hur roligt du kommer att ha. Tveka aldrig att ta kontakt med ledare eller styrelsen om du har frågor eller synpunkter.

Glöm inte:

- Fotboll är ett lagspel.
- Lyssna på din ledare/tränare.
- Var alltid en god kamrat både på och utanför planen. Protestera aldrig mot domslut.
- Meddela din ledare när du är förhindrad att delta i match, träning eller möten.
- Ta väl hand om klubbens utrustning, exempelvis bollar och matchställ. Det är var och ens ansvar att återlämna det man lånat/tagit ut till planen.
- Lämna omklädningsrum/arena hos andra klubbar i samma skick som när det var när du kom.

Medlemskap i Norrby sportklubb är obligatoriskt för att delta i matcher och träningar. Det är också en förutsättning för att täckas av klubbens försäkring.

Till ledarna

Som ledare tar du inte bara ansvar för spelet utan även för den sociala sidan. Du måste vara lyhörd och uppmärksam om någon spelare hamnar utanför gemenskapen i laget.

Om situationen i laget är svår att hantera för den enskilde ledaren ska han/hon kontakta styrelsen.

Du ska som ledare:

- Agera som ett föredöme för spelarna. Spelarna gör som du gör – inte som du säger.
- Ta tillvara spelarnas goda egenskaper och hjälpa dem med deras brister.
- Föregå med gott exempel mot domare, matchfunktionärer, motståndare och publik.
- Vara aktsam med klubbens anläggning och utrustning. Som ledare har du ansvar för klubbens egendom.
- Vidareutbilda dig genom att gå kurser och delta i klubbens återkommande ledarträffar.
- I tidig ålder informera om hur alkohol och droger försämrar möjligheten att prestera bra resultat på fotbollsplanen.
- Informera om vilken betydelse bra matvanor har för att orka träna och spela matcher.
- Hålla kontinuerlig kontakt med föräldrarna till spelare i laget. Varje lag bör ha en föräldragrupp som stöttar spelare och ledare. Föräldrträffar bör hållas minst två gånger om året.
- Vårda spelares förtroende på ett ansvarsfullt sätt.
- Följ Svenska fotbollförbundets utbildningsplan.

Till föräldrarna

Norrby SK är en klubb som bygger verksamheten på det vi, alla ideella krafter, skapar gemensamt. Klubben har ett ständigt behov av ledare och funktionärer. Att stå i kiosken, sköta planer och vattna blommor är några exempel på uppgifter för den som inte vill engagera sig som ledare.

Viktigt för dig som förälder:

- Vi spelar fotboll för att det är kul.
- Ge beröm! Beröm ger självförtroende och alla är bra på något.
- Sätt aldrig press på spelarna att de ska göra mål/vinna matcher.
- Alla positioner i laget behövs. Belöna aldrig din spelares mål med pengar eller andra presenter.
- Du är din skyldighet att hjälpa din spelare att följa regler och anvisningar som klubben ställt.
- Prata med ledarna om du ser att någon spelare inte accepteras i laget. Det är inte alltid lätt för ledarna att uppfatta allt som sker på och runt planen.
- Under matcher och träningar är det ledarna som instruerar spelarna – inte publiken då det lätt skapar förvirring. Kommentera inte domslut!

"Cajsa är på väg mot mål. Mellan henne och målvakten befinner sig en försvarsspelare. Cajsa har tre val: dribbla, skjuta eller passa. I den sekund hon ska fattas sitt beslut ropar tränaren "skjut" samtidigt som hennes pappa ropar "passa". Självt hade hon tänkt att dribbla men nu blev hon så tveksam att situationen rann ut i sanden. Vad lärde sig Cajsa av det?"

Ur Grundkurs för fotbollstränare (Svenska FotbollFörlaget)

Om alkohol, tobak och droger

Alkohol, tobak och droger försämrar varje spelares möjlighet att prestera med gott resultat. Klubben ska jobba för att stärka spelarnas självförtroende så att de har klarat att stå emot alkohol, tobak och droger.

Tobak (snusning och rökning) - åldersgräns för köp 18 år enligt lag

Alkohol - åldersgräns 18 år för att köpa folköl och dricka alkohol på restaurang, 20 år för att köpa alkohol på systembolaget.

Dopingpreparat och narkotiska preparat - förbjudna enligt lag.

Spelare i ungdomslagen får inte använda tobak eller alkohol under klubbens verksamhet (exempelvis träningsläger, matcher och träning). Om vi ändå upptäcker att någon använder tobak eller alkohol tar ledaren initiativ till ett samtal med barnet och föräldrarna.

Spelare i junior- och seniorlag har ett stort ansvar som förebilder för de yngre. Därför bör även de avstå från tobak under den verksamhet som beskrivits ovan. Spelarna ska avstå från alkohol under klubbens verksamhet. Samma ansvar gäller för alla ledare inom klubben. Spelare som druckit alkohol får inte delta i match eller träning nästkommande dag.

Vid misstanke om att någon av våra medlemmar hanterat eller brukat narkotika och dopingmedel tas omedelbar kontakt med medlemmen och föräldrar (beroende på medlemmens ålder). Dessutom kontaktar klubben sociala myndigheter för hjälp.

Om mobbning

Om en ledare, eller förälder upptäcker att någon spelare i ett lag mobbas eller om en spelare upplever att han/hon mobbas ska situationen i första hand lösas av ledarna för laget. Klubben har en mobbningsplan som stöd i sådana situationer. Mobbingplanen finns i samma pärm som Handboken på Norrbyliden.

Nonchalera aldrig en spelares känsla av att vara mobbad. Det är mycket som händer såväl på som utanför planen som kan vara svårt att se som ledare/förälder.

Vid kriser

Med många spelare i föreningen kan en kris eller en traumatisk upplevelse plötsligt uppstå. Det kan exempelvis handla om en trafikolycka på väg till match eller att någon nära avlider. Hjälp vid krissituationer kan vi få genom Posomgruppen (psykiskt och socialt omhändertagande vid kris). I den ingår bland andra Polisen, Svenska kyrkan och Sala kommun (barn- och utbildningsförvaltningen och vård- och omsorgsförvaltningen). Posomgruppen nås via kommunen.

Sponsorer

Trots allt ideellt arbete som läggs ned i en idrottsklubb behöver vi även er som kan sponsra med pengar eller utrustning. Alla bidrag som kommer in är välkomna, stora som små.

Därför är du som sponsor viktig för klubben:

- För att så många som möjligt ska kunna delta i föreningslivet utan att behöva betala höga medlemsavgifter.
- För att etablera en god kontakt mellan näringsliv och föreningsliv, det vill säga kommande kunder eller medarbetare.
- För att klubben ska kunna hålla samtliga lag med utrustning.

Lagen och sponsorer:

- Varje lag har rätt att skaffa egna sponsorer exempelvis för att bekosta overaller och cuper.
- Ledarna ska meddela styrelsen vilka sponsorer som stöttat laget bland annat för samordning och att sponsorerna ska kunna uppmärksammas av klubben på ett korrekt sätt.

Utbildning

Det är klubbens målsättning att ledare och andra funktionärer ska utbildas kontinuerligt för uppgifterna. Det ska finnas en utbildningsansvarig i klubben.

Ekonomi

Alla medlemmar har ett ansvar för att stärka klubbens ekonomi. Det innebär bland annat att vårda klubbens

anläggning och tillgångar på ett ekonomiskt sätt.
Klubbens resultat och balansräkning redovisas på årsmötet.

Klubben finansierar en del av verksamheten med lottförsäljning. Ungdomar börjar sälja lotter först det år då de blir registrerade spelare (12 år) om de inte själva med föräldrars tillstånd vill sälja lotter tidigare.

Kommunikation

Klubben spelar alltid i färgerna blått och vitt.

Kommunikationen inom klubben sker via möten, medlemsutskicket NSK Aktuellt samt NSK:s webbplats – www.norrbyusk.se.

Riktlinjer för NSK aktuellt

NSK aktuellt är en av klubbens kanaler för att föra ut information direkt till alla medlemmar. Den är därmed klubbens ansikte utåt och informationen får inte strida mot klubbens policy i olika frågor (se denna handbok). Ansvarig utgivare av NSK aktuellt är styrelsen.

Varje utgåva av NSK aktuellt ska:

- på ett allsidigt sätt spegla all verksamhet i klubben
- föra ut förslag eller information om aktiviteter från styrelsen eller kommittéer
- innehålla information om lagen i föreningen.

NSK Aktuellt ska också innehålla matchtider för dam- och herrlagets seriespel.

Alla medlemmar ska kunna komma med förslag på innehåll i klubblad. Styrelsen står dock alltid som ansvarig utgivare.

Riktlinjer för webbplatsen

Norrby SK:s webbplats ska spegla klubbens verksamhet med aktuell information. Ledare och styrelse har ansvar för att förmedla den information de vill ha utlagd till webbansvarig.

Styrelsen ansvarar innehållet på webbplatsen samt för att aktuell information om styrelse, kommittéer, sektioner samt aktuell handbok finns publicerad.

Kontakt

Norrby SK
Box 24
733 21 SALA

Telefonnummer till Norrbyliden
0224- 530 31

Webbadress
www.norrbyusk.se

RF:s föreningsnummer
03148-15

Klubbens e-postadress
norrbyusk@spray.se

Organisation

Klubbens högsta beslutande organ är årsmötet.

Styrelsen ska följa årsmötets beslut.

I klubben finns för närvarande följande sektioner/kommittéer:

- ungdomssektion
- damsektion
- plan- och anläggningskommitté
- festkommitté.

Om intresse finns hos medlemmarna kan nya sektioner bildas.

Arbetsfördelning i klubben

Styrelsen ansvarar för

- övergripande ansvar för verksamheten
- utbildning av spelare, ledare och medlemmar
- kontakt med myndigheter och organisationer
- representation
- medlemservice
- lottförsäljning
- årlig genomgång av denna handbok.

Styrelsen har ansvar för att ledarna träffas regelbundet, gärna en gång i månaden. På så sätt bygger klubben upp en gemensam syn på olika frågor som berör lagen och spel i klubben. Styrelsen håller kontinuerlig kontakt med de olika kommittéerna och sektionerna.

Ungdomssektionen ansvarar för

- planering och genomförande av samtliga ungdomsmatcher
- bildande av nya lag såväl på tjej- som killsidan, lämpligt intervall är ett lag i varannan årskull
- fotbollsskola varje år.

Festkommittén ansvarar för

- planering och genomförande av klubbens fester.

Damsektionen ansvarar för

- skötsel av kiosken på Norrbyliden
- städning av klubbhuset
- servering vid årsmötet
- medlemslotteriet.

Namnet på sektionen syftar på att den en gång bildades för att stötta damlaget.

Plan- och anläggningskommittén ansvarar för

- skötsel och underhåll av Norrbyliden
- årsplanering
- att ta fram kortsiktiga och långsiktiga investeringsbehov
- att kalla in alla medlemmar i samråd med styrelsen vid större jobb
- fotbollsplanerna, beslutar om spel eller inte vid dåligt väder.

Källor till historiken

- Norrby Socken. Berättelser, minnen och skrönor
- Norrby sportklubbs jubileumsberättelse, skriven av Sven Johansson
- Protokoll förda av NSK:s styrelse

Denna handbok trycktes 2008 och innehåller några förändringar från den tidigare upplagan som trycktes 2005. Förändringarna har tagits upp på ledarträffar och årsmötet.

Handboken kommer att uppdateras vid behov. Den aktuella versionen ska alltid finnas på webbplatsen www.norrby.sk.se samt finnas tillgänglig i pärm på Norrbyliden. Titta alltid där för att få den aktuella versionen.

Norrbyliden mars 2008

Styrelsen för Norrby SK

Bilaga till handboken - så här tränar vi ungdomarna

Det finns många sätt att utbilda barn och ungdomar i fotboll. I Norrby SK har vi bestämt oss för att följa Svenska fotbollsförbundets utbildningsplan för ungdomar. Nedan beskriver vi hur det går till. Om du har frågor eller vill veta mer – prata med ledaren i din grupp.

Vad ska vi träna i de olika åldersgrupperna?

	Femmana (t o m 9 år)	Sjumannan (t o m 12 år)	Elvmannan (t o m 16 år)
Teknik bollbehandling	Ska tränas	Ska tränas	Ska tränas
Spel			
Smålagsspel	Ska tränas	Ska tränas	Ska tränas
Anfallsspel	Behöver inte tränas	Bör tränas	Ska tränas
Försvarsspel	Ska inte tränas	Behöver inte tränas	Bör tränas
Kondition uthållighet			
Med boll	Behöver inte tränas	Behöver inte tränas	Bör tränas
Utan boll	Ska inte tränas	Ska inte tränas	Ska inte tränas
Kondition mjölksyra	Ska inte tränas	Ska inte tränas	Ska inte tränas
Styrka spänst	Ska inte tränas	Behöver inte tränas	Kan tränas
Snabbhet explosivitet	Ska inte tränas	Kan tränas	Bör tränas
Rörlighet stretching	Ska inte tränas	Behöver inte tränas	Bör tränas

Vilka träningsmoment använder vi i de olika åldersgrupperna?

	Femmannan	Sjumannan	Elvmannan
Teknik	Fint/dribbling Passning Mottagning Skott	Fint/dribbling Passning Mottagning Skott Vändning Nick Målvaktens teknik för alla	Fint/dribbling Passning Mottagning Skott Vändning Nick Målvaktens teknik (special)
Anfallsspel		Spelbarhet, Spelavstånd Spelbredd Speldjup Målvaktens anfallsspel	Spelbarhet Spelavstånd Spelbredd Speldjup Omställning, Målvaktens anfallsspel
Försvarsspel			Försvarssida Press Markering Täckning Omställning, Målvaktens försvarsspel

Texten är hämtad från Svenska fotbollförbundets utbildningsmaterial