

HANDBOK

Norrby SK



Innehållsförteckning

Varför en handbok?.....	2
Mål med verksamheten.....	3
Vår policy.....	4
Sponsorer.....	10
Utbildning.....	10
Ekonomi.....	11
Kommunikation	11
Organisation.....	13
Arbetsfördelning i klubben.....	13
Värt att veta om Norrby sportklubb.....	15
Bilaga till handboken - så här tränar vi ungdomarna	17

Varför en handbok?

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, sammansättning av styrelser och kommittéer och historik, samt föreningens policy och riktlinjer vad gäller

- klubbens mål med verksamheten
- grundläggande frågor
- att vara spelare
- att vara ledare
- att vara förälder till spelare
- alkohol, tobak och droger
- mobbning
- trakasserier och övergrepp
- kriser
- sponsorer
- kommunikation.

Handboken ska vara ett stöd för alla som deltar i klubbens verksamhet och uppdateras kontinuerligt efter förslag från medlemmar. Handboken fastställs vid varje årsmöte. Alla synpunkter och förslag är mycket välkomna!

Mål med verksamheten

Bedriva en kul och utvecklande verksamhet för fotbollsspelare och andra som deltar kring fotbollen i Norrby SK:s verksamhet.

Skapa engagemang, samhörighet och gemenskap för att få fram så många egna spelare som möjligt till representationslagen och för att ha tillgång till så många ideella krafter som möjligt när det gäller ledarskap, administration och drift av Norrbyliden.

Vår policy

- Klubben ska vara öppen för alla som vill vara med. Om ledare upplever att de inte klarar att ta emot fler spelare i ett lag ska de kontakta styrelsen.
- Alla i klubben ska verka för en god stämning och gemenskap.
- Alla som representerar klubben ska uppträda på ett sportsligt och värdigt sätt. Det innebär bland annat att visa respekt för medspelare, motståndare, domare, funktionärer och åskådare.
- Alla medlemmar ska behandlas lika oavsett kön, religion, etniskt ursprung eller sexuell läggning.
- Klubben ska via en aktiv ungdomsverksamhet skapa underlag för egna junior/utvecklingslag samt seniorlag.
- I ungdomslagen ska alla som tränar också få spela matcher. Toppning får inte förekomma i ungdomslagen under juniornivå.
- Spelare ska ges goda möjligheter att utvecklas inom fotbollen. Det innebär bland annat att klubben bildar lag i åtminstone varannan årskull och att spelare uppmuntras att delta i distriktets zonverksamhet. Klubben strävar efter att kunna erbjuda en nivåanpassad utbildning av spelare genom ett tätt samarbete lagen och ledarna emellan.
- Ledare ska ges goda möjligheter att utvecklas inom ledarskap. Det innebär bland annat att ledarna uppmuntras till att vidareutbilda sig.
- Om det finns intresse ska medlemmar kunna utöva andra idrotter i klubbens regi

Till spelarna

Du kommer att få nya kompisar och ha mycket kul både på och utanför fotbollsplanen. Medlemskapet innebär en gemenskap men även att lära sig att ta hänsyn till andra i laget. Hur skicklig du blir och hur roligt du har hänger till stor del på dig själv

Tveka aldrig att ta kontakt med ledare eller styrelsen om du har frågor eller synpunkter.

Kom ihåg:

- Fotboll är ett lagspel.
- Lyssna på din ledare/tränare.
- Meddela din ledare när du är inte kan vara med på match, träning eller möten.
- Var en bra kompis både på och utanför planen.
- Protestera aldrig mot domslut.
- Håll ordning på klubbens utrustning, exempelvis bollar och matchställ. Det är ditt ansvar att lämna tillbaka det du lånat/tagit ut till planen eller någon annanstans.
- Lämna omklädningsrum/arena, både på Norrbyliden och 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 klubbens försäkring ska gälla.

Till ledarna

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

Om något inträffar som gör situationen i laget svår för dig som ledare - 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 stötta dem där de kan ha det svårt.
- Föregå med gott exempel mot domare, matchfunktionärer, motståndare och publik.
- Visa tydligt att klubbens anläggning och utrustning är ett ansvar för alla.
- Vidareutbilda dig genom att gå kurser och delta i klubbens återkommande ledarträffar.
- Informera om hur alkohol och droger försämrar möjligheten att göra ett bra resultat på fotbollsplanen.
- Informera om vilken betydelse bra matvanor har för att orka träna och spela matcher.
- Hålla kontinuerlig kontakt med vuxengruppen kring spelarna i laget. Varje lag bör ha en vuxengrupp som stöttar spelare och ledare. Möten i gruppen bör hållas minst två gånger om året.
- Vårda spelarnas förtroende på ett ansvarsfullt sätt.
- Följa Svenska fotbollförbundets utbildningsplan.

Till föräldrarna eller andra vuxna med föräldraansvar

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 i vuxengruppen kring laget:

- 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 inte en spelares mål med pengar eller andra presenter.
- Hjälp din spelare att följa de regler som klubben har.
- 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.
- Undvik att instruera spelarna under matcher och träningar. Det skapar bara 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 fatta sitt beslut ropar tränaren "skjut" samtidigt som hennes pappa ropar "passa". Självt hade hon tänkt 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 spelarnas 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 och 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 nästkommande dag.

Vid misstanke om att någon av våra medlemmar hanterat eller brukar 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.

Nonchalera aldrig en spelares känsla av att vara mobbad. Det är mycket som händer såväl på som utanför plan som kan vara svårt att se som ledare/förälder. Ta hjälp av vuxengruppen kring laget, styrelsen och eventuellt även skolan.

Trakasserier och övergrepp

Vi vill att alla barn och ungdomar ska kunna lita på att klubbens fotbollsverksamhet är trygg att delta i. Olika former av trakasserier och sexuella och fysiska övergrepp har dock förekommit på andra håll inom idrottsverksamhet precis som i andra sammanhang.

Om du ser att någon utsätts för, eller själv upplever, en kränkande behandling, fysisk eller psykisk, prata med en vuxen i din närhet. På webbplatsen www.norrbyisk.se hittar du namn, telefonnummer och e-postadresser till samtliga i styrelsen. Om du känner att du vill vända dig till någon utanför föreningen kan du ringa barnens hjälptelefon BRIS 0200-23 02 30 eller Polisen 114 14.

Vid kriser

Med många spelare i föreningen kan en kris eller en otäck 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 Posom-gruppen (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 lagen 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 men också för att klubben ska kunna uppmärksamma sponsorer på ett korrekt sätt.

Utbildning

Det är klubbens målsättning att ledare och andra funktionärer utbildas kontinuerligt. Ungdomar erbjuds att gå kurs för föreningsdomare och Avspark från och med det år de fyller 15 år. 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 och har bland annat ett eget medlemslotteri. Ungdomar får möjlighet att betala en del av sin medlemsavgift genom att sälja lotter, med föräldrars tillstånd, först det år då de blir registrerade spelare (12 år).

Kommunikation

Klubben spelar alltid i färgerna blått och vitt.

Kommunikationen inom klubben sker via möten, medlemsutskicket NSK Aktuellt, NSK:s webbplats – www.norrbyusk.se – ledarnas hemsida i idrott online samt lagens egna hemsidor.

Riktlinjer för NSK aktuellt

NSK aktuellt är en av klubbens kanaler för att föra ut information direkt till alla medlemmar. 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 NSK Aktuellt. 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
- plan- och anläggningskommitté
- festkommitté.

Om intresse finns hos medlemmarna kan nya sektioner bildas.

Arbetsfördelning i klubben

Styrelsen har det övergripande ansvaret för verksamheten vilket bland annat innebär

- planering av utbildning för ledare, domare och andra funktionärer
- kontakt med myndigheter, organisationer och sponsorer
- representation
- att utse en kioskansvarig
- medlemservice
- lottförsäljning
- att söka kommunala och statliga stöd
- årlig genomgång av denna handbok.

Styrelsen har ansvar för att ledarna träffas eller på annat sätt kommunicerar regelbundet. 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.

Kioskgruppen utses årligen inför säsongen och ansvarar för

- skötsel av kiosken på Norrbyliden
- städning av klubbhuset

Plan- och anläggningskommittén ansvarar för

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

Värt att veta om Norrby sportklubb

Norrby socken har under en lång tid haft en 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.

Den 13 oktober 1952 bildades Norrby sportklubb. 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 Varmsåtra.

Andra viktiga årtal

- 1988 planerades och iordningsställdes nya träningsplanen.
- 1989 gjorde A-lag herrar en utlandsresa, ett träningsläger i Amsterdam. Två matcher spelades och man vann bägge. Klubbens herrlag är därmed obesekrat på kontinenten.
- 1990 färdigställdes en byggnad med plats för åskådare som även fungerade som dansbana.
- 1995 blev renoveringen av gamla omklädningsbyggnaden färdig. Medlemmarna iordningställde också en grillplats.
- 1996 började man bygga ut klubbhuset. Maj 1997 var bygget färdigt och invigdes.
- 1999 renoverades klubbhuset och kiosken fick större utrymme.
- 2006 iordningställdes klubbens första femmannaplan
- 2008 togs två nya omklädningsrum i bruk i baracker som renoverats av klubbens medlemmar.
- 2010 förvandlades byggnaden med plats för åskådare till en riktig läktare med tak. Dessutom byggdes ett bollförråd.

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?

	Femmanna (t o m 9 år)	Sjumanna (t o m 12 år)	Elvamanna (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?

	Femmana	Sjumann	Elvanna
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.

Denna handbok trycktes 2011.

Handboken fastställs vid årsmötet och uppdateras vid förändringar. Den aktuella versionen finns publicerad på webbplatsen www.norrbyusk.se och i pärm på Norrbyliden. Titta alltid där för att få den aktuella versionen.

Norrbyliden oktober 2011

Styrelsen för Norrby SK

Omslagsbild: Johan Swärd, f d spelare i Norrby SK