



Ljungbyholms GoIF



Ge ditt barn en gåva för livet!



Säker & Trygg Förening



Vilken investering.

Huvudsyftet med att spela fotboll är naturligtvis att man ska ha roligt, det tycker vi i Ljungbyholms GoIF också, men det för även med sig många andra positiva saker. Till exempel får barnen bra självkänsla, fin lagkänsla och djup förståelse för att det är bra att vara olika.

Att våra barn dessutom får en jättefin grundfysik och en bred kunskap om kosthållning och hur kroppen fungerar gör ju inte saken sämre. Det är en gåva som de har med sig hela livet.

Vi har idag en fantastisk skara utbildade och engagerade ledare som tar hand om ditt barn när det kommer hit. Alla barn ska få synas, bli tagna på allvar och få bästa tänkbara utbildning inom lagidrotten fotboll. Därför utbildar vi oss hela tiden på Svenska fotbollförbundets olika kurser. Det är också därför som vi är certifierade som "Säker och trygg förening" av Kalmar kommun och Smålandsidrotten.

I den här broschyren kan du läsa om vår ungdomsverksamhet och vi hoppas att den väcker ditt intresse för oss.

Välkommen till Ljungbyholms GoIF



Vår viktigaste spelare

Att vara en av lirarna i LGoIF är något alldeles extra. Föreningen har utvecklat en linje som kallas "den röda tråden". Följer du den vägen kommer du att uppleva mycket positivt. Förutom kvalificerad fotbollsträning får du lära känna andra med samma intressen och får kunskap om fotboll i stort och smått.

Ungdomsverksamheten är LGoIF:s viktigaste del. Förhoppningsvis ger det stolta a-lagsspelare i slutändan. Men huvudsaken är naturligtvis att "den röda tråden" som är vägen dit, är inspirerande och engagerande.

Som ung lirare i LGoIF får du social träning både på och utanför planen. Vi diskuterar såväl defensiv och anfall som etik och moral. Du lär dig hur du fungerar i grupp och att ta ansvar för dig själv och för andra. I takt med att du blir äldre spetsas de sportsliga kraven.

Vi prioriterar även bra ledare, som är välutbildade och engagerande. Många ledare har själva spelat i LGoIF:s färger. Vi är glada och stolta över våra ledare och hoppas att du kommer att trivas med dem.

Vi vill

- ge dig en meningsfull sysselsättning.
- att fotbollsspelet också ska bidra till en bättre skolgång.
- utveckla varje individ men även gruppen så att ni kan känna gemenskap och kan glädjas åt gemensamma framgångar.
- leda dig till ärlighet, noggrannhet och punktlighet.
- skapa en drog- och nikotinfri fotbollsmiljö.



Din utveckling

Fotbollsskolan 5-6 ÅR

Här skall barnen leka fotboll. Vi hoppas väcka nyfikenheten/intresset för att älska fotboll. Vi försöker att aktivera och utveckla/starta koordinationen med hjälp av boll och lek. I fotbollsskolan finns inte att barnen gör fel. De gör mer eller mindre rätt.

Mål

- Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och koordination.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler.
- Stimulera barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.

Träning 1gång/vecka ska karakteriseras av:

- Mycket bollkontakt, 1 boll/barn.
- Enkla och få övningar.
- Lek med och utan boll.
- Teknik, bollbehandling.
- Små lags spel med 3-5 spelare per lag. Alla ska vara kunna vara delaktiga.

Nybörjarfasen 7-9 ÅR

I nybörjarfasen (fotbollsskolan) ska träningen inriktas på att utveckla förmågan att kombinera olika grundfärdigheter som att springa - hoppa, springa - kasta, balans-övningar och samarbete. Fotbollsträningen ska anpassas till barnens utveckling och i huvudsak bestå av lek och kärlek till bollen. Barnen ska tycka om fotboll.

All träning är helt frivillig och inget krav på närvaro ska förekomma.

Alla skall spela lika mycket och på olika platser i laget. Gemenskap och fair play betonas.

Prioritering vid match:

- Alla ska spela lika mycket
- Spela med kunskapsmässigt jämna lag
- Prova på olika platser
- Får turas om att starta matcherna
- Får turas om att vara lagkapten
- Cuper skall spelas med jämna lag

Mål

- Genom lekfull träning stimulera barnens intresse för fotboll och lära dem grundläggande teknik.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler.
- Stimulera barnens föräldrar att på olika sätt stödja verksamheten.



Inlärningsfasen 10-12 ÅR

I inlärningsfasen ska spelarnas tekniska och taktiska färdigheter förbättras ytterligare, att få spelarna att tänka fotboll på rätt sätt. Tempot höjs på träningar och inriktas på mer matchlik träning. Alla som tränar skall få spela matcher. Alla ska spela på olika platser i laget. Kraven på att närvara vid träningarna höjs. Vid förhinder ska tränare eller lagledare meddelas i förväg. Matchspel i serieform påbörjas och även teoretisk utbildning ingår. Storleken på bollen är nu 4 och fotbollsmålen ändras till 7-manna (2x5m) Uppmuntra barnen att träna på egen hand eller i grupp på fritiden. Uppmuntra barnen att utöva andra idrotter under fotbollens lågsäsong.

Träning 2 gånger/vecka (10-11 år), 2 gånger/vecka (12 år)

Mål:

- Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och spelförståelse.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och fungera i grupp samt respektera regler. Både de som gäller på fotbollsplan och övriga i samband med att man representerar LGoIF.
- Kunna vad termerna spelbar, spelavstånd, spelbredd och spelavstånd innebär.
- Kunna försvarssida.

Utvecklingsfasen 13-16 ÅR

Här ökas tempot ytterligare på träningar och matcher vilket ställer högre krav på spelarnas inställning, intresse och fysiska status. Spelarnas kreativitet skall särskilt utvecklas och de ska skolas in i 11-manna fotbollen. De skall få utbildning på alla platser i laget, men med en inriktning mot specialisering. Spelarna skall också lära sig de vanligaste fotbollstermerna så teori skall vara en naturlig del av träningen. Kraven på närvaro ökar och vid förhinder ska tränare eller lagledare meddelas i förväg.

"Tidigt" utvecklade spelare skall spela mot jämbördiga spelare men även sent utvecklade spelare ska kunna erbjudas utbildning som är på rätt nivå. Spelare släpps att delta på träningar och matcher till andra årgångar både uppåt och nedåt.

På flicksidan slussas spelarna succesivt in i "damfotbollen" genom Team Södermöre, som är bygdens gemensamma damlag. På pojksidan sker successivt en inskolning i våra olika seniorlag. C-laget är det lag där de allra flesta får sin första kontakt med seniorfotbollen. Spelaren tillhör i första hand sitt ungdomslag, men erbjuds att träna och spela matcher med seniorlagen när ansvariga ledare och spelarna själva känner sig mogna. Genom inslussen tror vi möjligheten att våra ungdomar fortsätter spela fotboll ökar - gärna i LGoIF.

Träning 2 gånger/vecka

Prioritering vid matcher och cuper:

- Alla spelare som är med på laguppställning ska spela
- Alla ska erbjudas att delta på cuper. I slutet på denna åldersgrupp (15-16 år) kan tränarna välja att toppa laget vid enstaka cuper som en del av individsatsningen.

Mål:

- Stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och spelförståelse.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och fungera i grupp samt respektera regler.
- 13-åringarna skall kunna press, markering och täckning avseende försvar.
- 14-åringarna skall kunna omställningar i anfall och i försvar: zon markering, man-man-markering samt kombinationsmarkering.

Att tänka på

TÄNK EFTER FÖRE.

Det är viktigt att du kommer väl förberedd till träning och match. Du bör ha goda matvanor, det vill säga äta riktig frukost, lunch och middag. Allsidig kost där grönsaker ingår. Undvika skräpmat som pommis frites, chips, kakor, bullar, godis och läsk. Ät gärna frukt som mellanmål. Se till att få tillräckligt med sömn och vila. Trötthet ökar skaderisken under träning och match betydligt.

OM DU BLIR SJUK.

Det är viktigt att du, dina föräldrar och ledare har grundläggande kunskaper om vad som gäller vid fysisk aktivitet. Du bör veta när du kan träna och när du måste vila. Rådgör därför alltid med distriktsköterska eller läkare, vid minsta tveksamheter. Att spela eller träna under en pågående infektion kan få negativa följder, det kan ta längre tid innan du blir frisk, du kan inte prestera ditt bästa, risken för komplikationer ökar samt risken för utveckling av hjärtmuskelinflammation.

OM FÖRSÄKRING.

LGoIF har i samarbete med Folksam en försäkring som ger dig ett skydd om du råkar ut för något. Det finns både en lagförsäkring och en ungdomsförsäkring. Försäkringen gäller vid olycksfallsskada som inträffar under match, organiserad träning, fotbollsskola samt under direkt färd till och från dessa aktiviteter. Försäkringen gäller även vid resor till bortamatcher.

DROGER

För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas både allmänt och i sitt idrottande. Hur vi som vuxna och ledare agerar mot våra barn är viktigt i denna utveckling. Ett led i detta arbete är att ha en gemensam drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och stöd för föreningens medlemmar.

Snusning och rökning

Vi tillåter inte att våra ungdomar använder tobak under eller i anslutning till träning, tävling eller annan föreningsverksamhet.

Alkohol

Åldergränsen för att köpa alkohol är 18 år på restaurang och 20 år på systembolaget enligt lag. Vi tillåter inte att våra ungdomar under 18 år dricker alkohol.

Som ungdomsledare och vuxen är det viktigt att tänka på sitt ansvar och att man är en förebild för sina ungdomar.

- Man får inte dricka alkohol under resor, läger och andra aktiviteter där man har ansvar för ungdomar.





- Man kommer inte berusad eller bakfull till träning, tävling eller annat möte.
- Man får inte dricka alkohol eller uppträda berusad i föreningens kläder.

Narkotika och dopning

Allt bruk av narkotika är förbjudet enligt svensk lag. All form av dopning är förbjuden enligt idrottens regler, dessutom är hanteringen av dopningspreparat (t.ex. anabola steroider) även förbjuden enligt lag.

Därför råder nolltolerans för narkotika och dopningspreparat i Ljungbyholms GoIF.

ATT KÖRA TILL TRÄNINGAR OCH MATCHER

Föreningen har ingen egen buss och oftast är det föräldrar som kör våra ungdomar i egen bil till och från träningar och matcher. För att detta ska fungera så tryggt och säkert som möjligt har föreningen en trafikpolicy som innebär att:

- Alltid hålla gällande hastighetsbestämmelser och följa alla andra gällande trafikregler.
- Alltid använda säkerhetsbälte på alla platser i fordonet.
- Vid upphandling av resor, prioritera leverantörer som har fordon med säkerhetsbälte och alkoholås.
- Att under färd, om möjligt, undvika att använda mobiltelefon.
- Alltid vara nykter och drogfri i trafiken.
- Alltid vara utvilad inför resor i föreningens regi.
- Alltid planera färd till aktiviteter med sådan tidsmarginal att färden kan ske lugnt och trafiksäkert.
- Alla fordon som framförs bör vara utrustade med Första Hjälpens. (Kuddar med Första Hjälpens material finns för utlåning i klubbstugan).
- Vid skador på fordon i samband med resor i föreningens regi skall ägaren hållas skadeslös i så stor omfattning som möjligt. Det förutsätter att föreningens trafikpolicy följts och fordonet och föraren uppfyllt gällande lagar.



Alla ska ha råd att spela

Visst kostar det en del att spela fotboll, men jämfört med andra idrotter är det inte så dyrt. LGoIF har alltid haft som målsättning att ta ut så låga medlems- och träningsavgifter som möjligt, och vi tycker att vi har lyckats få en rimlig årskostnad, och då ingår en hel del i den.

Till exempel:

- Utbildade ledare
- Material för träning och matcher
- Deltagande i vissa cuper
- Deltagande i träningsmatcher och seriespel
- Klippta och kritade planer
- Tillgång till omklädningsrum och klubbstuga
- Fritt inträde på samtliga LGoIF:s hemmamatcher
- Bra rabatter hos sporthandlare med avtal med LGoIF
- Möjlighet att vara med och demokratiskt påverka föreningens utveckling
- M.m.

Hos oss betalas inga arvoden till spelare eller ledare. Vi "köper" inga spelare för att klättra i seriesystemet.

Men medlems- och träningsavgifter räcker inte för att driva en fotbollsförening. Vi behöver därför ett engagemang från föräldrar och övriga medlemmar. Det är detta som skapar föreningen, dvs. att göra saker tillsammans. Exempel på uppgifter är att sälja och köra ut frallor, hjälpa till i kiosken i samband med matcher, lotteriförsäljning vid Stinsen, försäljning av julkalendrar, nyårsraketer, julgranar, hjälp vid Valborgsfirandet, egen träningsläger i maj, zonlägret (13-årslaget).

Här behöver vi din hjälp för att nå upp till vår slogan "Så många som möjligt, så länge som möjligt"



Medlem- & träningsavgift Ljungbyholms GoIF 2009

Medlemsavgift: 100 kr
Medlemsavgift familj: 400 kr
Träningsavgifter Fotboll:
T.om 10 år: 100 kr
11-14 år: 200 kr
15-17 år: 400 kr
Över 17 år: 700 kr
Team Södermøre: 400 kr
(administreras av Team Södermøre)
Gymnastik: 300 kr

Viktiga lärare

DINA LEDARE

LGoIF har förmånen att ha många välutbildade tränare och ledare. Det är en förutsättning för verksamhetens kvalitet. Många har själva varit aktiva i föreningen.

Utbildningssteg:

- Lagledare -7 år: Minst en ledare/lag bör ha gått Avspark.
- Lagledare 8-9 år: En ledare/lag skall ha gått Avspark, gärna även Bas 1.
- Lagledare 10-12 år: En ledare/lag bör ha gått Bas 1.
- Lagledare 13-14 år: En ledare/lag bör ha gått Bas 1.
- Lagledare 15-16 år: En ledare/lag bör ha gått Bas 1.

DINA FÖRÄLDRAR

Som förälder till en av de unga spelarna i LGoIF är du en stor resurs. Var ett stöd till ditt barn i alla situationer, positiva som negativa. Hjälpt barnet att finna motivation när det går tungt, men låt barnets upplevelse av fotbollen vara styrande. Kräv inte bättre resultat än vad barnet gör.

Visa respekt för ledarnas arbete. Då kommer ditt barn att växa som individ och bli en fin lagspelare.

- Se till att Ditt barn kommer i god tid till träningar och matcher samt att de alltid har rätt utrustning med.
- Lär barnen rätt hygien efter träning och match.
- Följ så ofta som möjligt Ditt barn till träning och match.
- Hjälpt föreningen med de tjänster som föreningen ber Dig om, t.ex. bilkörning, kioskverksamhet m.m. Stöd gärna vår verksamhet genom medlemskap i LGoIF.
- Låt föreningens ledare ansvara för barnet under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet.
- Ta del av information som kommer från föreningen i form av lappar, möten m.m.
- Ha kul tillsammans med ditt barn i Ljungbyholms GoIF.
- Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och konstruktiv kritik.
- Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultaten eller målgörarna.
- Uppmuntra alla spelarna i laget – inte bara Ditt eget barn.
- Tänk på att det är Ditt barn som spelar fotboll – inte Du.



- Se på domaren som en vägledare.
- Kom ihåg, att det viktigaste av allt, är att ditt barn trivs och har roligt tillsammans med vänner.

Råd till föräldrar, uttryckta av barn:

"Det är domaren som bestämmer."

"Det är tränaren som bestämmer hur vi skall spela."

"Ingen blir glad att bli klagad på, alla gör så gott dom kan, det går inte att göra bättre än man kan."





Ljungbyholms GoIF är navet

Att älska fotboll kan av många inbitna utövare betraktas som en självklarhet. Vi som är aktiva medlemmar i Ljungbyholms GoIF vill att så många som möjligt får chansen att börja utvecklas som fotbollspelare här hos oss. Vi har via vårt engagemang i föreningen fört en stolt tradition vidare som genom generationer av engagerade entusiaster successivt utvecklats och fostrat många goda tjänare av denna så ädla sport. Nu är det just du och/eller dina barn som får möjlighet att ta del av dessa möjligheter som serveras via våra duktiga fotbollsledare.

Alla som någon gång varit engagerade i ideell föreningsverksamhet vet vad som krävs. Om det mot förmodan är så att du inte tidigare fått känna på denna del av vårt gemensamma samhälle, kan kanske verklighet bli aningen överväldigande.

Att en söndagseftermiddag se en match spelas av vårt A-lag kan kanske tyckas vara en vardagsupplevelse i mängden och i vissa fall kan det vara just så. Men vem tänker tanken att tidigt på söndags morgonen blev gräsmattan klippt av en ideell arbetskraft. Under pågående fotbollsmatch blev du kanske serverad en varm kopp kaffe med en rykande färsk nybakad kanel bulle. Visst är det en självklarhet att det skall vara så, och vi gör allt vi kan för att det skall fortsätta vara så.

Vi är idag i en situation där många har ett fåtal att tacka för mycket.

Vi gör allt vi kan för att alla medlemmar skall kunna använda och utnyttja det aktivitetsutbud vi erbjuder, och det är upp till var och en att använda det i de syften som önskas och efterfrågas. Ljungbyholms GoIF är grundstommen i

verksamheten, utifrån moderklubben skapas via medlemmars engagemang ett stort aktivitetsutbud.

Röda Tråden och certifieringen som *Säker och trygg förening* gör att vi genomför aktiviteter med stor noggrannhet och omsorg. Du ska helt enkelt känna dig trygg och säker när du lämnar ditt barn till träning och matcher hos oss.

Den aktiva verksamheten erbjuder gymnastik, fotboll och innebandy. Som den idrottsförening vi är, kan det ligga nära tillhands att tro att vi uteslutande är verksamma med idrott, men så är inte fallet. Vi ansvarar t.ex. för samhällets valborgsmässofirande ordnar bingopromenader, allsångsaftnar, Himlaspel i fotboll och Alla Helgonaspel i innebandy.

När vi nu erbjuder dig och ditt barn möjligheter till en meningsfull och utvecklande fritid, beror det huvudsakligen på alla ideella krafter som i ur och skur leder träningar, dömer ungdomsmatcher, kämpar med försäljning av frallor på lördagsmorgnar, säljer lotter vid Stinsen och bakar bröd som de sedan säljer i kiosken vid matcher.

Vi hoppas så klart att du är som vi och är med när traditionen skall föras vidare med ett starkt Ljungbyholms GoIF in i framtiden, där alla ska få chansen i enlighet med vår devis "Så många som möjligt, så länge som möjligt".

Varmt välkommen i vår klubb

Styrelsen i Ljungbyholms GoIF



VILL DU VETA MER

Denna broschyr är ett sammandrag av föreningens Röda-tråden-dokument och de handlingsplaner och policier som föreningen antagit. De fullständiga dokumenten hittar du på föreningens hemsida www.ljungbyholmngoif.se som t.ex. drogpolicy, handlingsplan vid mobbing, policy vid olycksfall, insjuknande och kris, jämställdhetspolicy, trafiksäkerhetspolicy, ledareetik, föräldraansvar m.m. Där kan du också ställa frågor och diskutera föreningens verksamhet i gästboken och få information om olika lag, matcher, tider för träningar m.m.. Du kan också maila info@ljungbyholmngoif.se