

## Vita tråden

### **POLICY DOKUMENT för Enköpings Rugby Klubb. "DEN VITA TRÅDEN"**

Detta ska vara ett "levande dokument" som skall ses över vid jämna mellanrum. "Den vita tråden" är klubbens röda tråd som ska genomsyra allt arbete i klubben.

**Enköpings Rugbyklubb Sveriges "Mesta Mästare" ifrån  
"Enköping Sveriges Närmaste Stad"**

**Enköpings Rugbyklubb har sedan vi bildades 3 okt 1968  
vunnit 56 st Svenska Mästerskap på senior och  
ungdomsnivå samt 86 st SM-silver och SM-brons.  
ENKÖPINGS POSTENS SPORTPRIS 1978-1987-2007.  
Nordiska Mästare 1974-1975-2008-2010 o -97 i 7's -99 i 7's**

**Sammanlagt 142 st SM-medaljer.**

**SVENSKA MÄSTARE HERR 2006, 2007, 2009, 2011 o 2010, 7's  
(7 o 15-manna)**

**SVENSKA MÄSTARE DAM 2010, Silver 2012  
SVENSKA MÄSTARE HERR 2011, 2012 i 7-manna  
SM-silver 2012 i 15-manna**

## **VÄRDEGRUND**

Alla inom rugbybyn tar hand om varandra och visar respekt på och bredvid plan. Alla umgås med varandra oavsett lagtillhörighet, religion, etnisk eller social bakgrund. Matcher spelas i 3 halvlek, två på plan och en efter på klubblokalen där alla närvarar vid "tredje halvlek.

## **VISIONER**

Rugbyklubbens övergripande MÅL för rugbybyn är att VI ska satsa på egna produkter med spetskompetens från i ledande rugbyländer, spelare/tränare från den som spelar och förmedlar en rugby, som är spelmässigt attraktivt för spelare/publik och med en "Gameplan" som motsvarar detta.

## **VERKSAMHETSIDÉ och SYFTE**

"Enköpings Rugby Klubb ska erbjuda alla, aktiviteter, tränings och spelmöjligheter för rugby, efter var och ens förmåga. För främjandet av rugbybyns utveckling" Att ha en välskött Rugbyklubb. Att ha bra utbildade ledare, medlemmar och spelare. Att individ anpassa medlemmarnas och spelares utbildning. Att utveckla /höja kvaliteten på föreningens verksamhet på alla områden. Att marknadsföra Rugbyklubbens verksamhet. Att rekrytera fler aktiva ledare, föräldrar, funktionärer och äldre medlemmar till föreningen.

## Drogpolicy Enköpings rugbyklubb:

Enköpings Rugbyklubb, ERK, har ett värdegrundsdokument som all verksamhet inom ERK vilar på:

### VITA TRÅDEN.

Det dokumentet är framtaget i arbete med företrädare för all verksamheter inom ERK och är sedan förankrat genom medlemsmöten och föreningskonferenser under åren. Varje verksamhetsår har sedan dokumentet aktualiserats och omarbetats utifrån de för året aktuella förhållanden.

VITA TRÅDEN aktualiseras sedan på årsmötet i samband med att verksamhetsplanen antas.

Inför ansökan om kommunalt aktivitetsstöd 2011 – 2012 har krav om drogpolicy kopplat till handlingsplan införts. ERK:s policy har därför återigen diskuterats med de olika verksamhetsgrenarna och kompletterats med en handlingsplan. Dokumentet har fastställts på förenings/styrelsemötet den 28 november 2012.

**DROGPOLICY** (alkohol, narkotika och tobak) Idrotten har ett medansvar när det gäller ungdomars alkohol- och tobaksvanor samt i kampen mot narkotika. Inom idrotten lär vi oss hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt, till exempel användandet av droger. Idrottsrörelsen, utan att vara en nykterhetsorganisation, ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt skjuta upp ungdomars alkoholdebut. Detsamma gäller narkotika, rökning och snusning. ERK verkar för att alkohol och rökning inte ska förekomma där föreningsmedlemmar under 18 år deltar. Föreningen ska aktivt motverka langning. ERK:s policy ska klart framgå i avtal med spelare, ledare, föräldrar och anställda såväl vid träning som vid matcher. Narkotika och drogklassade preparat är inte accepterat i någon form. Föreningen ska hjälpa och stödja medlemmar och anställda med problem, ett samarbete finns med Nyängen i Enköpings kommun. ERK är en förening i Rugbyförbundet och Riksidrottsförbundet.

### Handlingsplan

Vid rådgivning kring ERK:s drogpolicy eller misstanke om överträdelse skall kontakt tas med ERK:s kontaktperson för dessa frågor.

Verksamhetsåren 2012 och 2013 är klubbens kontaktperson

Emelie Bergström tel 0763 918 198

Emelie Bergström tar på mandat av ERK:s styrelse kontakt med berörd sektionsordförande och ERK:s ordförande för att tillsammans vidta lämplig åtgärd.

### TOBAK

ERK arbetar aktivt med att minska tobaksanvändning i och omkring verksamheterna.

Sedan flera år gäller tobaksfri lokal och arena med nolltolerans även för publiken.

Alla funktionärer har mandat att informera om rökfrihet i och omkring verksamheterna.

Varje år diskuteras tobak med ungdomslagen tillsammans med utbildad personal.

Från VT 2013 kommer ERK att ansöka om att arbeta med Tobaksfri duo.

Personal och förtroendevalda och spelare erbjuds rökavvänjning.

### ALKOHOL

Enligt VITA TRÅDEN får inte alkohol förekomma vid träning eller tävlingar. Detta gäller ledare, tränare och utövare och dess föräldrar. Vid eventuell överträdelse kontaktas ERK kontaktperson som tillsammans berörd sektionsordförande vidtar lämplig åtgärd.

Vid misstanke om missbruk kontaktas Nyängens beroendemottagning tillsammans med ERK:s kontaktperson.

Vid ERK:s klubblokals aktiviteter där alkohol serveras gäller strikta åldersgränser och vid eventuell överträdelse kontaktas omedelbart ERK:s kontaktperson.



## ANDRA DROGER

Enligt VITA TRÅDEN får inga droger förekomma vid träning eller tävlingar.  
Åtgärder se ovan under alkohol.

## DOPING

ERK ingår i RF:s arbete: LARS, lagens administrativa vistelserapport.

§5 Doping (dopingparagraf i Rugbyklubbens kontrakt med spelare.) 5.1 Spelaren förbinder sig att inte använda dopingpreparat och i alla delar följa WADA, IRB:s, FIRA:s, RF:s och SRF:s dopingregler. 5.2 Spelaren är skyldig att i samband med träning och tävling underrätta föreningens läkare eller annan anvisad person om vilka medicinska preparat och naturmedel han intar eller intagit under den senaste veckan före träningen/tävlingen. 5.3 Spelaren är medveten om att dels han/hon på anmodan är skyldig att underkasta sig dopingkontroll och dels att det åligger honom att själv förvissa sig huruvida ett medicinskt preparat han/hon intar är dopingklassat eller inte.

Rutiner för kontroll av ungdomars medicinintag finns på ungdomarnas kontaktlistor.  
Vid positivt dopingtest avstängs spelaren med omedelbar verkan. Ansvarig för åtgärden är kontaktpersonen tillsammans med sektionens och klubbens ordförande.

Fullbetalande medlemmar i ERK har möjlighet att träna på Hälsostudion Gym 1 UNO.

Dopingavtal bifogas. Bil 1.

Handlingsplanen uppdateras varje år med aktuella kontaktpersoner i anslutning av årsmötet.

För 2012 och 2013

ERK:s kontaktperson kring drogpolicy:

Emelie Bergström tel: 0763 918 198

ERK:s ordförande:

Torbjörn Johansson tel: 0708 234 909

ENKÖPINGS RUGBY KLUBBS GEMENSAMMA VISIONER Årtalen efter varje vision är när klubben har som målsättning att nå målen, framtagna 2008-01-26 tillsammans på en klubbkonferens.

## Kortsiktiga mål

- Rugbyklubben ska en fungerande styrelse och väl fungerande sektioner som sköter sina uppgifter självständigt. Dessutom en mängd projektgrupper, som sköter olika projekt självständigt.
- ERK ska utvecklas till en förening, där vi är många som hjälper till. VI ska jobba vidare mot att utveckla hela föreningen till nästa nivå och att bli mer seriösa och proffsiga på allt, från en bättre organisation "där fler gör mer" tillsammans och "där fler tar ansvar och gör mer praktiskt i klubben"
- Klubbens egna kapital ska ligga på cirka 300 000.
- ERK ska arbeta efter en "Vit Tråd" i klubben.
- Vi ska arbeta mot gemensamma mål.
- Vi ska ha en samsyn då det gäller "det vi vill" i klubben och det sociala ansvar som VI tar för våra medlemmar och andra.
- VI ska stå för Rugbyns grundvärderingar som ger oss trygghet i vårt fortsatta arbete att bli en ännu proffsigare klubb i allt VI företar oss.
  
- Vi ska satsa på den sociala, den världsomspännande rugbypolicyn där "Alla inom rugbyn tar hand om varandra och visar respekt på och bredvid plan. Alla umgås med varandra oavsett lagtillhörighet, religion, etnisk eller social bakgrund"
  
- Kanslifunktionen ska bestå av en kansliansvarig, en klubblokalsansvarig, en rugbykunnig med ansvar för

“fler ungdoms - rugbyspelare i ERK”, en kock och klubblokalsansvarig inomhus, en vaktmästare med ansvar för arenan och utomhusmiljön m.m. + ”aktivitetsbidragare” som vi kan hjälpa med jobb och erbjuda en social möjlighet till utveckling.

- Klubblokalen och Hemsidan, [www.erk.nu](http://www.erk.nu) ska utvecklas till en plats och forum som ”många fler VILL besöka”!
- Vi ska ha organisationsgrupper för varje arrangemang som vi genomför från enskilda matcher till tex. 7-manna SM och Nordiska Mästerskap till årsfester, uthyrning/fester på klubblokalen och sociala arrangemang i klubben.

## Långsiktiga mål

Att vi har Herrlag, Attack, Damlag, Flicklag i flera åldersgrupper, Juniorer, U17, och 2st U15, U13, U11-U9, och en Rugbyskola samt en återkommande 7-mannaturneringar på gymnasiet, högstadiet och mellanstadiet. Till alla dessa lag, 2-3 tränare/lag + 3 st. föräldrar/ledare/lag + en org-grupp för skolturneringarna. (Våra lag ligger givetvis i de högsta serierna i Sverige.)

- Vi ska arbeta mot att få cirka 60 ledare och tränare i ERK.
- Sponsringen ska ligga på minst 1 miljon/år.
- Vi ska bli cirka 250 aktiva rugbyspelare och över 700 medl. i ERK.
- Klubblokalen ska ha en vinst på cirka 500.000 kr/år
- Vi ska utveckla ekonomin i klubben, ungdoms och seniorverksamhet så att vi kan konkurrera med övriga länder i rugby Europa på amatörnivå.
- Vi ska arbeta för att få ett Rugbygymnasium och en speciell rugbysatsning på någon av Enköpings högstadieskolor.
- Att påbörja ett projekt att bygga ett Vandrarhem vid Rugbyarenan och vår klubblokal.
- Klubblokalen ska vara öppen varje dag för medlemmar och lokalen ska även vara öppen flera kvällar i veckan för klubbens medlemmar och för uthyrning.
- Vi ska arbeta för att få Bunkern/omklädningsrummen själva och för att få en nybyggd läktare under tak. Så vi kan använda nuvarande ESKs omklädningsrum till Fysio/domarrum och tvättrum.
- Vi ska arbeta för att få flytta staketet så att arenaområdet sträcker sig enda fram till klubblokalen, alltså att gång o cykelvägen framför klubblokalen tas bort. Sportsliga mål långsiktigt
- Att vi ska ha välutbildade tränare på varje lag i klubben enligt Vita Tråden.
- Vi ska ha en Rugbyskola som pågår året runt och en Rugby Akademi för utbildning och utveckling av egna talanger, för både tjejer och killar.
- Våra ungdomslag ska uppmuntras att jobba in pengar så att de kan åka utomlands varje år och spela matcher.
- Vi ska en organisation runt varje lag som genomför och utvecklar ungdomsrugbyn i Enköping.
- Vi ska arrangera en ”EP-Cup” i Rugby varje år och ev. en egen ungdomsserie i Enköping med omnejd.
- Att vi varje år genomför minst en stor ungdomsturnering på våren och en på hösten + en stor senior, dam o junior-turnering, typ 7-manna SM.
- At vi försöker utveckla Rugbyn i vårt närområde, Mälardalen NY! Sportsliga mål.
- Herrlaget och Damlaget ska spela 7-manna turneringar ute i Europa i stora turneringar och visa att vi i Sverige/Enköping kan spela Rugby på hög nivå.
- Herrlaget och Damlaget ska spela mot europeiska lag i Europacupen i 15-manna.
- Herrlaget och Damlaget ska vara bäst i Norden i både 7 och 15-manna Rugby.
- Att Herr och Damlaget har en spelartrupp (30st) som består utav minst 70% egna produkter/spelare varje år.
- Att alla Herr o Dammatcher videofilmas så att tränarna och spelarna kan analysera matcherna och lära från dom. Försöken, med ”förspel” ska också läggas in på vår hemsida för våra supporters.
- Våra seniorspelare ska uppmuntras att åka utomlands och spela Rugby under vinterhalvåret i andra klubbar.
- Att vi arbetar för att utveckla en egen spelar/ungdomsakademi i klubben.
- Att vi samarbetar med en ledande klubb i ett ledande rugbyland.



## **BEFATTNINGS OCH ANSVARS BESKRIVNING I STYRELSEN OCH FÖR ÖVRIGA LEDARE I ENKÖPINGS RUGBY KLUBB.**

### **Det åligger styrelsen särskilt att:**

- tillse att för föreningen gällande lagar och bindande regler iakttas, · verkställa av årsmötet fattade beslut,
- planera, leda och fördela arbetet inom föreningen,
- ansvara för och förvalta föreningens medel, traditioner och historia,
- tillställa revisorerna räkenskaper och förbereda årsmöte. (kort sammanfattning, se utvecklad form längre ned)

### **Funktion Ansvarsområden**

Ordförande Ansvarig för det övergripande arbetet i klubben.

Klubbdirektör Vice ordförande Ansvarig för den sportsliga delen och för klubbens PR/sponsring, samt operativt ansvarig.

Kassör Ansvarig för att ekonomin är god och sköts enligt bokföringslagen.

Sekreterare Ansvarig för adm. såsom skrivelser, protokoll mm.

Ledamot 1 Ansvarig för herrsektionens verksamhet och org. runt lagen. (Attack)

Ledamot 2 Ansvarig för ungdomssektionens verksamhet o org. runt lagen, och Juniorlag

Ledamot 3 Ansvarig för damsektionens verksamhet o org. runt lagen o flicklag.

Ersättare 1 Representant för herrsektion

Ersättare 2 Representant för ungdomssektion

Ersättare 3 Representant för damsektion

AU Förbereder frågor till styrelsen och kan ta beslut enligt delegation.

AU Ordförande

AU Viceordförande /Klubbdirektör

AU Kassör.

AU Adjungerad, kanslist

AU Adjungerad, arbetsledare

AU Adjungerad, Rugbyutvecklare,

Adjungerade.....

Arbetsutskott – AU Arbetsuppgifter:

- AU utses av styrelsen
- AU bör bestå av tre personer i styrelsen varav ordförande och klubbdirektör är två st ledamöter
- AU har att fatta beslut i sådana frågor som är så brådskande att de inte kan vänta på nästkommande styrelsesammanträde
- AU skall också besluta sådant styrelsen ger AU uppdrag att besluta
- AU äger rätt att besluta i ekonomiska frågor förutsatt att de ligger inom budgetramarna
- AU beslut skall protokollföras och redovisas på nästkommande styrelsesammanträde

Arbetsgrupperna utses av styrelsen:

Arbetsgrupp Klubblokalen

Arbetsgrupp Match-ansvarig

Arbetsgrupp Arena-ansvarig

Arbetsgrupp Arrangörgrupps-ansvarig

Arbetsgrupp Hemsida-ansvarig

Arbetsgrupp Utbildning

Arbetsgrupp Sport Kommitté





Arbetsgrupp Sponsrings Kommitte  
Arbetsgrupp Ekonomi  
Arbetsgrupp Ungdoms SM  
Arbetsgrupp 7-manna SM  
Arbetsgrupp EM Damer

Chef för Arena, Kansli och Klubblokal Adjungerad till AU. Anställd.

Arbetsuppgifter: Leda den dagliga verksamheten.

Kanslist, Sekreterare: Adjungerad till AU, Anställd.

Arbetsuppgifter: administration exempelvis kansliet, kontoret, bokföring, skrivelser, protokoll

RDO Adjungerad till AU. Anställd.

Arbetsuppgifter för bl.a. rugbyutbildning på skolorna och "inlussare" av nya spelare, ERK,s Rugbyskola, Samordnare för tränarna och behjälplig till alla ungdomstränare och klubbens ungdomslag.

Arena, ute Vaktmästare med Arbetsuppgifter: utemiljön, omklädningsrum och Byggnader mm.

Klubblokalen, inne Kock.

Arbetsuppgifter: innemiljön, matlagning och att lokalen är välskött.

Pluspersoner med aktivitetsbidrag efter behov.

Tjänstgöringstid för anställda: 40 tim/vecka (35 tim inkl kvällar o helger) med helgtjänstgöring under rugbysäsong. Anställda ska vid behov kunna ersätta varandra.

## **Ordförande Ansvarig för det övergripande arbetet i klubben.**

Befattningsbeskrivning/arbetsuppgifter Ordförande skall svara för:

- att stimulera till arbete i enlighet med klubbens stadgar, visioner och policydokument
- att föra klubbens talan vid behov
- att tillsammans med klubbdirektören och kassör teckna klubbens firma
- att i samarbete med sekreterare kalla till medlemsmöten och årsmöten
- att i samarbete med sekreterare kalla till och upprätta dagordning för styrelsemöten
- att leda styrelsens sammanträden
- att justera styrelsens protokoll
- att ansvara för budgetarbetet tillsammans med kassören och revisorerna
- att med hjälp av övriga styrelseledamöter upprätta förslag till verksamhetsplan
- att hålla vice ordförande väl informerad om styrelsens arbete
- att se till att styrelsen utför de uppgifter årsmötet ålägger dem
- att verkställa övriga beslut som årsmötet ålägger ordföranden

## **Kassören:**

Ansvarig för att ekonomin är god och sköts enligt bokföringslagen.

Befattningsbeskrivning/arbetsuppgifter

Kassören skall svara för tillsammans med kanslisten: (kanslist ej ansvarig)

- att ansvara för klubbens räkenskaper
- att för klubbens räkning omhänderta dess tillgångar på bästa sätt
- att medverka vid upprättande av budget för verksamhetsplanen
- att upprätta bokslut vid verksamhetsårets slut
- att till revisorerna rapportera den ekonomiska ställningen varje kvartal
- att till styrelsen avge ekonomisk rapport till varje styrelsesammanträde att teckna klubbens firma tillsammans med ordförande och klubbdirektör
- att handha klubbens medlemsregister
- att i tid betala klubbens skulder
- att ansvara för att snabbt och effektivt skicka ut räkningar och indriva fordringar
- att vid förfrågan kunna redovisa resultat av klubbens finanser
- att verkställa övriga beslut som styrelsen ålägger kassören

**Sekreteraren**, ansvarig för klubbens administration.  
(Befattningsbeskrivning/arbetsuppgifter)

Sekreteraren skall svara för:

- att föra protokoll vid klubbens sammanträden
- att ansvara för att protokollet justeras av ordförande och därtill utsedda justerare
- att översända kopior av styrelsens protokoll till klubbens ordförande, styrelsen, revisorer och till valberedningen, och övriga som enl. beslut skall ha kopia
- att bereda de ärenden som skall behandlas vid styrelsens sammanträden
- att se till att brådskande ärenden tas upp i AU för beslut
- att i samråd med ordförande och klubbdirektören sköta klubbens korrespondens · att i samarbete med ordförande skicka ut kallelse till medlemsmöten och årsmöten
- att i god tid skicka ut kallelse, dagordning och ev. beslutsunderlag till styrelsens sammanträden och se till att lokal finns
- att i samråd med övriga styrelseledamöter upprätta förslag till verksamhetsberättelse
- att ansvara för förvaring och arkivering av klubbens handlingar
- att verkställa beslut som styrelsen ålägger sekreteraren
- att snarast efter årsmötet meddela styrelsens sammansättning till berörda organisationer m.fl.

## **Klubbdirektör (vice ordförande)**

Ansvarig för den sportsliga delen och för klubbens PR/sponsring, samt operativt ansvarig. Se befattningsbeskrivning nedan. Vice ordförande ersätter ordförande vid frånvaro. I allmänhet gäller det uppdraget att leda styrelsens sammanträden de gånger ordförande inte har möjlighet att närvara. Om ordföranden avgår under sin mandatperiod får vice ordföranden ta över och fullfölja uppdraget tills årsmötet eller ett extra årsmöte väljer en ny ordförande.

## **Befattningsbeskrivning/arbetsuppgifter för Klubbdirektören/VD**

- är ansvarig inför styrelsen och skall sköta den löpande verksamheten enligt styrelsens/klubbens riktlinjer och anvisningar, policydokument och visioner mm.
- har inför styrelsen ett totalansvar för verksamheten vid klubben inom ramen för av styrelsen beslutad verksamhetsplan, budget, delegering och denna befattningsbeskrivning
- har som huvuduppgift att med till förfogande ställda resurser genomföra av styrelsen fattade beslut
- är direkt underställd styrelsen och ansvarig för av klubben anställd personal
- rapporterar till styrelsen, AU och ordförande
- att tillsammans med ordförande och kassör teckna klubbens firma
- vara operativt ansvarig för att beslut tagna av styrelsen blir genomförda
- utveckla verksamheten och tillsammans med styrelse, kommittéordförandena och övriga ledare bedriva ett kort- och långsiktigt arbete för att nå uppsatta mål,
- verka för att bästa möjliga service skapas åt medlemmar, sponsorer och gäster, att ordning och trivsel upprätthålls och att god etikett iaktas inom klubben
- att hålla god personlig kontakt med medlem, sponsorer, gäster och för att tillse att organisationen fungerar tillfredsställande
- att föra klubbens talan vid behov
- biträda styrelsen och kommittéerna med utredningar mm samt delta i styrelsens och AU:s sammanträden och vid behov i kommittésammanträden
- vid styrelsens och AU:s möten lämna rapport om viktiga inträffade händelser rörande klubben
- ansvara för löpande kontakter med myndigheter och organisationer
- leda, fördela och medverka arbetet i den dagliga verksamheten.
- att vara ordförande i Sponsringskommittén och ansvara för arbetet

- att vara ordf i Sportkommittén och att ansvara för att kontrakt skrivs med alla spelare i herr, dam och juniorlag (de som ingår i seniortrupporna) och ansvarig för tillsättning av tränare för herr, dam och juniorlag och värvning av spelare till ERK.
- Klubbdirektören tecknar klubben vid övergångar och clearance.
- att ansvara för att målen som uppställts, uppnås för sponsring och att ERK får bästa möjliga PR för sin verksamhet.

## **Sportkommittén**

- Sportkommittén utses av styrelsen.
- Besluten i sportkommittén skall fastslås av klubbens AU efter förslag från sportkommittén för att ge legitimitet och att hänsyn tagits till ekonomin i beslutet.
- Sportkommittén består utav klubbdirektören, ordförande i ERK och en ledamot.
- Klubbdirektören ansvarar för att kontrakt skrivs med alla spelare i herr, dam och juniorlag (de som ingår i seniortrupporna) och är ansvarig för tillsättning av tränare för herr, dam och juniorlag och värvning av spelare till ERK. Klubbdirektören tecknar klubben vid övergångar och clearance.
- Vid tillsättande av ny dam, herr eller juniortränare skall också berörd sektion vara representerade i sportkommittén.
- Beslut skall tas i samförstånd med iblandade parter och med hänsyn till "tänket" i "Vita Tråden"

## Herrlags organisation och ansvarområden

Herr Huvud tränare IU, Level 1, 2,(3) DUTB, Fysutb

Assisterande tränare IU, Level 1, 2, DUTB, Fysutb

Lagkapten IU, DUTB,Fysutb

Vice lagkapten IU, DUTB

Lagledare IU, DUTB

Matrialare IU

Klubbläkare IU

Physio IU

Video/Teknisk rådgivare, analytiker IU

Filmare IU

## **Senior och Junior Rugby organisation och verksamhet.**

### **HERRLAGET**

Lagledare/herrsektions ordf

Lagledaren ansvarar för att samarbetet i herrsektion och efter bästa förmåga ordna så att verksamheten löper enligt dom mål som klubben ställt upp, såsom värdegrund, visioner, doping/drogpolicy och övergripande vision om den "gameplan" som Rugbyklubben vill ska genomsyra alla lags träning och matcher.

Lagledaren ansvarar tillsammans med övriga i herrsektionen, för att en schemaplanering upprättas och delges alla spelare i A-truppen.

Info som bör ingå:

En säsongsplanering, månads och veckoschema, styrketränningsprogram, konditionsträning innehållande distans, intervall, snabbhet, spänst, löpskolning, stretchning, fystester.

I ansvaret ingår information till spelarna om kost, skadeförebyggande och omhändertagande vid skada.

Verksamheten skall också utvärderas och åtgärder skall vidtas vid behov.

Lagledaren ansvarar för all information till alla spelare i A-lag truppen.

Huvudmål Förbereda spelarna inför deras kommande uppgifter som senior och landslagsspelare.

Säsongsplanering Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare.(RDO ) tränare, lagledare och ansvariga rekommenderar.

Säsongens längd är, maj - oktober.



Säsongspan Kontrakt skrivs med alla spelare, vilket ger dem rätt att träna på ett GYM tex UNOs för att förbereda sig.

Seniorspelare ska också gå Tag rugby, IU. Level 1 och Domarutbildning.

Ansvarig = Tränaren och lagledaren.

Matcher Ambitionen är att nå förhållandet mellan träning och match minst 3:1. I vilken omfattning man får spela match beror på visat träningsintresse och kunnande.

Uttagning görs av ansvarig tränare som är utsedd av föreningen.

Instruktörer Föreningens ambition är att erhålla minst Level 1 och Level2 utbildade Tränare.

Dopingklausul finns i Rugbyklubbens kontrakt med spelare.

§5 Doping 5.1 Spelaren förbinder sig att inte använda dopingpreparat och i alla delar följa WADA, IRB:s, FIRA:s, RF:s och SRF:s dopingregler. 5.2 Spelaren är skyldig att i samband med träning och tävling underrätta föreningens läkare eller annan anvisad person om vilka medicinska preparat och naturmedel han intar eller intagit under den senaste veckan före träningen/tävlingen. 5.3 Spelaren är medveten om att dels han/hon på anmodan är skyldig att underkasta sig dopingkontroll och dels att det åligger honom att själv förvissa sig huruvida ett medicinskt preparat han/hon intar är dopingklassat eller inte.

## **JUNIOR LAGET**

JuniorRugby Pojkar U19 = 18 – 19år = Juniorlagsspelare Juniorer U19 år

Ansvarig Tränare IU, Level 1, Tag, BUL, DUTB, Fysut

Assisterande IU, Level 1,2, Tag, BUL, DUTB

Lagledare IU, Tag, BUL, DUTB

Fysio/sjukvårdare IU, BUL

Materialansvarig IU, BUL

### Huvudmål

Förbereda spelarna inför deras kommande uppgifter som junior- och seniorspelare.

Säsongspanering Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare. (RDO)rekommenderar.

Försäsongsträning startar samtidigt med klubbens junior- och seniorverksamhet.

Säsongens längd är, maj - oktober.

Föräldramöte skall hållas i början av säsongen med närvaro av representant från Ungdomssektionen/Styrelsen.

Föräldramöte bör hållas minst 3 st/ säsong.

Säsongen avslutas med ett föräldramöte

Kontrakt skrivs med spelare som är villiga att satsa på seniorlagen, vilket ger dem rätt att träna på ett GYM tex UNOs för att förbereda sig för seniorspel och att följa Rugbyklubbens Policy och Rugbyns värderingar.

17 spelare ska också gå Tag rugby, IU. Level 1 och Domarutbildning.

Ansvarig = Tränaren Matcher Föreningens strävan är att delta med fullt lag med avbytare. Ambitionen är att nå förhållandet mellan träning och match 3:1. I vilken omfattning man får spela match beror på visat träningsintresse och kunnande.

Uttagning görs av ansvarig tränare som är utsedd av föreningen.

Träningar 3 gånger/vecka eller oftare om möjligt.

Speciella Positions och Tematräningar med hjälp av A-lagets spelare och specialist-tränare.

Junior spelarna ska minst 1 gång/vecka träna med A-laget, speciellt den dagen laget övar på Gameplan och matchövningar inför helgen (torsdagar?) Instruktörer

Föreningens ambition är att erhålla Level 1 och Level2 utbildade Tränare. Utveckling (18-19 åringar= juniorlag)

- De vill ha klara riktlinjer på vad som förväntas av dem.
- De är entusiastiska och seriösa med en fokuserad inställning.

- De är mycket mottagliga och samarbetsvilliga
- De utvecklas förhållandevis snabbt. Träningsinriktning
- Träning av "Rugbyklubbens Gameplan".
- Fortsatt teknikträning på samtliga moment
- Träningen sker i högt tempo och stegrad svårighetsgrad
- Vidareutveckla det individuella och strategiska/taktiska agerandet, Spelförståelsen
- Rörlighet och konditionsträning
- Teknikinriktad mjölksyreträning
- Styrketräning, allmän och specifik enligt upplagt träningsprogram.
- Att fortsätta arbeta med Rugbyns värdegrunder, och Rugbyklubbens policydokument. grunder, motorik och balansövningar.

## Damlags organisation och ansvarområden Dam

Huvud tränare IU, Level 1, 2,(3) DUTB, Fysutb

Assisterande tränare IU, Level 1, 2, DUTB, Fysutb

Lagkapten IU, DUTB,Fysutb

Vice lagkapten IU, DUTB Lagledare IU, DUTB

Matrialare IU

Klubbläkare IU

Physio IU Video/Teknisk rådgivare, analytiker IU

Filmare IU Senior och Junior Rugby organisation och verksamhet.

## **DAMLAGET Lagledare/damsektions ordförande**

Lagledaren ansvarar för att samarbetet i damsektion och efter bästa förmåga ordna så att verksamheten löper enligt dom mål som klubben ställt upp, såsom värdegrund, visioner, doping/drogpolicy och övergripande vision om den "gameplan" som Rugbyklubben vill ska genomsyra alla lags träning och matcher. Lagledaren ansvarar tillsammans med övriga i damsektionen, för att ett schemaplanering upprättas och delges alla spelare i A-truppen.

Info som bör ingå:

En säsongspanering, månads och veckoschema, styrketräningsprogram, konditionsträning innehållande distans, intervall, snabbhet, spänst, löpskolning, stretchning, fystester.

I ansvaret ingår information till spelarna om kost, skadeförebyggande och omhändertagande vid skada.

Verksamheten skall också utvärderas och åtgärder skall vidtas vid behov. Lagledaren ansvarar för all information till alla spelare i A-lag truppen.

Huvudmål

Förbereda spelarna inför deras kommande uppgifter som senior och landslagsspelare.

Säsongspanering

Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare.(RDO ) tränare, lagledare och ansvariga rekommenderar.

Säsongens längd är, maj - oktober. Säsongspan

Kontrakt skrivs med alla spelare, vilket ger dem rätt att träna på ett GYM tex UNOs för att förbereda sig.

Seniorspelare ska också gå Tag rugby, IU. Level 1 och Domarutbildning.

Ansvarig = Tränaren och lagledaren.

Matcher Ambitionen är att nå förhållandet mellan träning och match minst 3:1.

I vilken omfattning man får spela match beror på visat träningsintresse och kunnande.

Uttagning görs av ansvarig tränare som är utsedd av föreningen.

Instruktörer Föreningens ambition är att erhålla minst Level 1 och Level2 utbildade Tränare.

Dopingklausul finns i Rugbyklubbens kontrakt med spelare.

§5 Doping 5.1 Spelaren förbinder sig att inte använda dopingpreparat och i alla delar följa WADA, IRB:s, FIRA:s, RF:s och SRF:s dopingregler. 5.2 Spelaren är skyldig att i samband med träning och tävling underrätta föreningens läkare eller annan anvisad person om vilka medicinska preparat och naturmedel han intar eller intagit under den senaste veckan före träningen/tävlingen. 5.3 Spelaren är medveten om att dels han/hon på anmodan är skyldig att underkasta sig dopingkontroll och dels att det åligger honom att själv förvissa sig huruvida ett medicinskt preparat han/hon intar är dopningklassat eller inte.

JUNIOR LAGET JuniorRugby Flickor U19 = 18 – 19år = Juniorlagsspelare Juniorer U19 år

Ansvarig Tränare IU, Level 1, Tag, BUL, DUTB, Fysut

Assisterande IU, Level 1,2, Tag, BUL, DUTB

Lagledare IU, Tag, BUL, DUTB

Fysio/sjukvårdare IU, BUL

Materialansvarig IU, BUL

Huvudmål Förbereda spelarna inför deras kommande uppgifter som junior- och seniorspelare.

Säsongspanering Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare. (RDO)rekommenderar.

Försäsongsträning startar samtidigt med klubbens junior- och seniorverksamhet. Säsongens längd är, maj - oktober.

Föräldramöte skall hållas i början av säsongen med närvaro av representant från Ungdomssektionen /Styrelsen.

Föräldramöte bör hållas minst 3 st/ säsong. Säsongen avslutas med ett föräldramöte

Säsongspanering

Kontrakt skrivs med spelare som är villiga att satsa på seniorlagen, vilket ger dem rätt att träna på ett GYM tex UNOs för att förbereda sig för seniorspel och att följa Rugbyklubbens Policy och Rugbyns värderingar. U17 spelare ska också gå Tag rugby, IU. Level 1 och Domarutbildning.

Ansvarig = Tränaren Matcher Föreningens strävan är att delta med fullt lag med avbytare.

Ambitionen är att nå förhållandet mellan träning och match 3:1. I vilken omfattning man får spela match beror på visat träningsintresse och kunnande.

Uttagning görs av ansvarig tränare som är utsedd av föreningen.

Träningar 3 gånger/vecka eller oftare om möjligt. Speciella Positions och

Tematräningar med hjälp av A-lagets spelare och specialist-tränare.

Junior spelarna ska minst 1 gång/vecka träna med A-laget, speciellt den dagen laget övar på Gameplan och matchövningar inför helgen (torsdagar?)

Instruktörer Föreningens ambition är att erhålla Level 1 och Level2 utbildade Tränare.

Utveckling (18-19 åringar= juniorlag)

- De vill ha klara riktlinjer på vad som förväntas av dem.
- De är entusiastiska och seriösa med en fokuserad inställning.
- De är mycket mottagliga och samarbetsvilliga
- De utvecklas förhållandevis snabbt. Träningsinriktning
- Träning av ”Rugbyklubbens Gameplan”.
- Fortsatt teknikträning på samtliga moment
- Träningen sker i högt tempo och stegrad svårighetsgrad
- Vidareutveckla det individuella och strategiska/taktiska agerandet, Spelförståelsen
- Rörlighet och konditionsträning
- Teknikinriktad mjölksyreträning
- Styrketräning, allmän och specifik enligt upplagt träningsprogram.
- Att fortsätta arbeta med Rugbyns värdegrunder, och Rugbyklubbens policydokument. grunder, motorik och balansövningar.

ORGANISATION OCH UTBILDNINGSTEGE.

# Enköping Rugby



Ungdomsledare: Svenska Rugbyförbundets Tag, Barn Ungdom Ledare Utbildning (BUL)  
Intern utbildning (IU) för föreningsmedlemmar = ERKs Policy, Organisation, Rugbys värderingar och Verksamhetsplan.

SISU och SRF kurser, Level 1,2,3

Fysträning och

Domarutbildning. (DUTB)

Ansvariga ledare ansvarar för att i samarbete med övriga i Rugbyklubben och efter bästa förmåga ordna så att verksamheten fortgår enligt plan då dom inte kan närvara. Ansvariga ledare ansvarar för att ett träningschema upprättas och delges alla spelare. I denna info bör följande ingå, vid behov:

En säsongsplanering, månads och veckoschema, styrketräningsprogram vid behov, konditionsträning innehållande distans, intervall, snabbhet, spänst, löpskolning, stretchning, fystester.

För ansvariga ledare ingår att informera spelarna om kost, skadeförebyggande och omhändertagande vid skada.

Verksamheten skall också utvärderas och åtgärder skall vidtas vid behov.

Ansvariga ledare ansvarar för all information till alla spelare i laget.

Ungdomssektionens målsättning: Att utarbeta sektionens Rugbynriktning och se till att den efterföljs.

Att utbilda alla barn och ungdomar i Rugby. ( 7 – 19 år) Att delta i säsongsplanering för respektive lag.

Att ha kontinuerlig kontakt med tränarna.

Att delta i fördelning av tränaruppdrag inom klubben.

Att samarbeta mellan olika lag inom ungdomssektionen i träning och matcher

Att utbildningens inriktning ligger i fas med grundförutsättningarna för inläring.

Att ta tillvara och införa nya träningsidéer.

Grundförutsättning för människans inlärningsförmåga.

Barn och ungdomars utbildningsfaser Pojkar Flickor Inlärningsfas fysiskt och mentalt

0 – 8 år 0 – 8 år Lekfas, stimulering

9 – 12 år 9 – 12 år Inlärningsfas, se övningar, härma efter.

13 – 16 år 12 – 14 år Träningsfas, Interlekt och medvetenhet utvecklas (pubertet) 17 – 19 år 15 – 17 år

Prestationsfas, vill ha klara direktiv, förväntningar, träna hårt

20 > år 18 > år Resultat, inriktning på jämförelser med andra, träna hårt.

Att tänka på vid all inläring:

Olika undersökningar har visat:

☒ Att vi lär oss:

☒ Att vi minns: 1 % genom smaken

10 % av vad vi läser

2 % genom känseln

20 % av vad vi hör

3 % genom lukten

30 % av vad vi ser

11 % genom hörseln

50 % av vad vi ser och

hör 83 % genom synen 90 % av vad vi gör konkret

Slutsats: Som tränare ska man visa mycket när man lär ut något, samt låta spelarna utföra konkret, dvs träna mycket på det man vill lära ut.

## Ungdomsgruppernas verksamhet.

### Rugbyskola från 7år och äldre Rugbyskola:

Ansvarig ungdomsledare IU, Level 1, Tag, BUL, DUTB Dessutom minst 2 assisterande ledare på planen som medhjälpare. IU BUL Säsongspanering

Inbjudan till Rugbyskolan genom skola och Klubbens Rugbyutvecklare. (RDO)

Säsongens längd är, maj - oktober.

Föräldramöte skall hållas i början av säsongen med närvaro av representant från Ungdomssektionen /Styrelsen.

Föräldramöte bör hållas minst 3 st/ säsong. Säsongen avslutas med ett föräldramöte.

Mål Att intressera barnen för fysisk aktivitet/Rugby på ett roligt och Rugbyvärderingsmässigt sätt så att det resulterar i en fortsatt medverkan i Rugbyklubben.

Gruppindelning Barnen bör delas in i mindre grupper så att de lättare kan ta till sig Rugbyns grunder.

Träning Rugbyskolan bör genomföras gång per vecka under hela året (utom på skolloven) under lekfulla former.

Instruktören stimulerar barnen till att däremellan fortsätta träningen hemma.

Tränare Ansvarig ledare skall vara IU, Level 1, Tag, BU, DUTB utbildad Assisterande tränare skall vara IU, Tag, BU, DUTB.

En tränare/10 aktiva, dessutom två föräldrar på planen.

Bjud gärna in aktiva spelare för enstaka instruktionspass.

Huvudmål

- Att knyta nya spelare och ledare till föreningen och att ha kontinuerlig kontakt med föräldragruppen.
- Skapa lagkänsla genom social fostran och Rugbyns värdegrunder.
- Arbeta med motoriskt utvecklande Rugbyövningar.
- Att uppmuntra till spontan rugby.
- Att alla ungdomar ska pröva alla positioner i ett rugbylag för att få förståelse för spelets grunder och övriga spelare i laget.
- Att alla spelar lika mycket i matcherna
- Att delta i några cuper med respektive lag enligt ålder eller kunskapsnivå
- Att eventuellt några träningsmatcher.
- Att börja införa och använda regler för tex. ombyte och duschning vid träning och matcher.
- Att ingen aktiv coachning skall ske under matcherna

Aktiv Coachning = att under match, styra spelarnas sätt att agera på planen, med kommandoord och andra negativa påståenden som stör spelarnas egna beslut.

Coachning = att före, i pauser, samt efter match, stödja, vägleda, samt analysera och ge eventuella råd.

### Ungdomsgruppernas verksamhet. Ungdoms Rugby Pojkar / Flickor U11 = 9 – 11 år Ungdomslag

Ansvarig ungdomsledare/tränare IU, Level 1, Tag, BU, DUTB

Assisterande/tränare IU, Tag, BUL, DUTB Lagledare. IU, Tag, BUL Fysio/sjukvårdare IU

Materialansvarig IU

Säsongspanering

Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare. (RDO) rekommenderar.

Säsongens längd är, maj - oktober.

Föräldramöte skall hållas i början av säsongen med närvaro av representant från Ungdomssektionen /Styrelsen.

Föräldramöte bör hållas minst 3 st/ säsong. Säsongen avslutas med ett föräldramöte.

Lagindelning Alla som vill får vara med.

Matcher Seriespelet inleds. Alla får spela lika många matcher och på olika platser i laget.

Träningar 1-2 gånger/vecka om möjligt. Spelträning med äldre eller yngre grupp kan förekomma, vilket även



ger att vi lär känna varandra och få en gemensam Rugbykänsla.

Speciella positions och tematräningar med hjälp av A-lagets spelare och specialisttränare.

Utveckling

- Inläring sker bäst genom att se rätt genomförande och prova/härma efter.
- Har svårt att klara ett ordnat passningsspel
- Längd- och viktillväxten relativt liten.
- Muskeltillväxten och förmågan att spänna musklerna är relativt liten. · Cirkulationsorganen utvecklas lite.
- Kombinationsmotoriken börjar automatiseras.
- Rörelserna flyter ganska lätt.
- Klarar av att följa spelregler.
- Förmågan att lösa problem börjar utvecklas.
- Stark känsla för rättvisa.
- Tränar gärna men har dåligt tålamod.
- Starkt kontaktbehov av att känna gemenskap i gruppen.
- Bra kontakt med kamrater och tränare har stor betydelse för träningsresultatet. Träningsinriktning
- Gå igenom och visa hur Rugbys grunder fungerar.
- Att genomföra ett första träningsläger. Dagläger
- Att genomföra matcher med fria platser.
- Att genomföra matcher med roterande platsbyten, styrt.
- Att det skall vara tillåtet att misslyckas!
- Att börja träna spelförståelse.
- Att använda Rugby materialet i utbildningskurserna.
- Att fortsätta arbeta med Rugbys värdegrunder, grunder, motorik och balansövningar.
- Att träna på tacklingar, passningar.
- Att bedriva verksamheten fortsatt under lekfulla former
- Att börja med smålags spel och enkla kvadraten övningar.
- Att öka svårighetsgraden i övningarna med stigande ålder. ( 8 – 11 år)
- Att ingen aktiv coaching skall ske under matcherna.
- Att inleda enklare Rugby strategi och taktik.

Ingen Aktiv Coaching = att under match, styra spelarnas sätt att agera på planen, med kommandoord och andra negativa påståenden som stör spelarnas egna beslut.

Coaching = att före, i pauser, samt efter match, stödja, vägleda, samt analysera och ge eventuella råd.

## RUGBYNS VÄRDEGRUND

Alla inom rugby tar hand om varandra och visar respekt på och bredvid plan. Alla umgås med varandra oavsett lagtillhörighet, religion, etnisk eller social bakgrund. Matcher spelas i 3 halvlek, två på plan och en efter på klubblokalen där alla närvarar vid ”tredje halvlek.

## VISIONER

Rugbyklubbens övergripande MÅL för rugby är att VI ska satsa på egna produkter med spetskompetens från i ledande rugbyländer, spelare/tränare från den som spelar och förmedlar en rugby, som är spelmässigt attraktivt för spelare/publik och med en ”Gameplan” som motsvarar detta.

## Ungdomsgruppernas verksamhet. Ungdoms Rugby Pojkar / Flickor U13 = 12-13år Ungdomslag

Ansvarig Tränare. IU, Level 1, Tag, BUL, DUTB U13 år

Assisterande på plan IU, Tag, BUL, DUTB

Lagledare IU, Tag, BUL

Fysio/sjukvårdare IU

Materialansvarig IU

## Säsongspanering

Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare. (RDO) rekommenderar.

Säsongens längd är, maj - oktober.

Föräldramöte skall hållas i början av säsongen med närvaro av representant från Ungdomssektionen /Styrelsen.

Föräldramöte bör hållas minst 3 st/ säsong.

Säsongen avslutas med ett föräldramöte.

Laguttagningar och Matcher Tillse att alla får spela matcher och även spela på olika platser i laget.

Högre krav att delta på träningar för att få medverka på match. Träningar 2-3 gånger/vecka samt en avstämning av tekniken i form av internmatcher.

Träningens målsättning bör vara att utveckla spelarnas förmåga att utföra flera moment samtidigt.

Speciella Positions och Tematräningar med hjälp av A-lagets spelare och specialist-tränare.

Utveckling: Vid denna ålder börjar flickorna utvecklas något snabbare än killar. Kroppen genomgår stora förändringar och en hastig utveckling (Pubertet).

- Längd- och viktillväxten ökar mycket.
- Cirkulationsorgan utvecklas kraftigt.
- Koordinationen försämras under en period.
- Den maximala syreupptagningsförmågan ökas kraftigt.
- Uthålligheten utvecklas från puberteten.
- Viss försämring av rörligheten.
- Viss försämring av passningsprecisionen.
- Långsammare ökning av spelarens manövreringsförmåga/motorik.
- Tillväxttempot för det operativa tänkandet störst - intellektet färdigutvecklas.
- Stora psykiska förändringar sker. Strävar efter självständighet
- Förmågan att i större utsträckning lära genom språkliga instruktioner.
- Mer mottagliga för teoretiska resonemang. Träningssinriktning
- Att vidareutveckla Rugbys grunder.
- Att genomföra frekvens och balansövningar
- Att börja träna snabbhet och styrka. (Dock ej styrketräning med redskap.)
- Att använda mycket internmatcher och att utveckla och höja svårighetsgraden på dessa.
- Att fortsätta utveckla spelförståelsen, Rugbys grunder, split vision, m.m.
- Att fortsätta att bli vän med Rugbys värdegrunder, grunder, regler och fairplay.
- Att träna på tacklingar, passningar, anfall och försvarsspel
- Att börja med grundläggande försvarsspel
- Att använda kvadraten övningar
- Att genomföra ett träningsläger med övernattnings
- Att ingen aktiv coachning skall ske under matcherna
- Att stegvis öka svårighetsgraden i övningarna med stigande ålder ( 11 – 13 år )

Ingen Aktiv Coachning = att under match, styra spelarnas sätt att agera på planen, med kommandoord och andra negativa påståenden som stör spelarnas egna beslut.

Coachning = att före, i pauser, samt efter match, stödja, vägleda, samt analysera och ge eventuella råd.

**Enköpings Rugbyklubb Sveriges "Mesta Mästare" ifrån  
"Enköping Sveriges Närmaste Stad"**

**Enköpings Rugbyklubb har sedan vi bildades 3 okt 1968  
vunnit 56 st Svenska Mästerskap på senior och  
ungdomsnivå samt 86 st SM-silver och SM-brons.**

**ENKÖPINGS POSTENS SPORTPRIS 1978-1987-2007.  
Nordiska Mästare 1974-1975-2008-2010 o -97 i 7's -99 i 7's**

**Sammanlagt 142 st SM-medaljer.**  
**SVENSKA MÄSTARE HERR 2006, 2007, 2009, 2011 o 2010, 7's**  
**(7 o 15-manna)**  
**SVENSKA MÄSTARE DAM 2010, Silver 2012**  
**SVENSKA MÄSTARE HERR 2011, 2012 i 7-manna**  
**SM-Silver 2012 i 15-manna**

## **Ungdomsgruppernas verksamhet. Ungdoms Rugby Pojkar/Flickor U15 = 14 – 15 år Ungdomslag**

Ansvarig Tränare. IU, Level 1, Tag, BUL, DUTB, Fysutb U15 år

Assisterande på plan Fysutb, IU, Tag, BUL, DUTB,

Lagledare. IU, Tag, BUL

Fysio/sjukvårdare IU

Materialansvarig IU

Huvudmål Förbereda spelarna inför deras kommande uppgifter som juniorspelare.

Säsongspanering Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare. (RDO) rekommenderar.

Säsongens längd är, maj - oktober.

Föräldramöte skall hållas i början av säsongen med närvaro av representant från Ungdomssektionen/Styrelsen.

Föräldramöte bör hållas minst 3 st/ säsong.

Säsongen avslutas med ett föräldramöte

Matcher Föreningens strävan är att delta med fulla lag d.v.s. och avbytare i varje åldergrupp. Alltså 1 lag för 14 års gruppen och ett för 15 års gruppen.

Ambitionen är att nå förhållandet mellan träning och match 2.~1. I vilken omfattning man får spela match kan bero på visat träningsintresse och kunnande.

Uttagning görs av ansvarig tränare, som är utsedd av föreningen.

Träningar 3 gånger/vecka eller oftare om möjligt.

Speciella Positions och Tematräningar med hjälp av A-lagets spelare och specialisttränare.

### **Utveckling**

- Fortsatt utveckling av cirkulationsorganen.
- Fortsatt utveckling av uthålligheten, styrkan och maximala syreupptagningsförmågan.
- Koordinationen stabiliseras efter en försämring under puberteten.
- Förmåga att tåla mjölksyra påbörjas.
- Intellektet blir färdigutvecklat och medvetenheten är stor.
- Ungdomarna blir självständigare och börjar därför att frigöra sig. Träningsinriktning.
- Att införa specialträning för olika Rugbypositioner.
- Att inleda konditionsträning och lättare styrkeövningar.
- Att arbeta hårt med koordinationsövningar
- Att fortsätta arbeta med spelförståelse och Rugbys värdegrunder
- Att införa rena teknikövningar
- Att arbeta med matchlika övningar, "Rugbyklubbens Gameplan".
- Att införa sociala teorier såsom etik, moral, kost, droger
- Att fördjupa utbildningen av regler, strategi och taktik för Rugbyspel
- Att ingen aktiv coachning skall ske under matcherna.
- Att stegvis öka svårighetsgraden med stigande ålder.

**Ingen Aktiv Coachning = att under match, styra spelarnas sätt att agera på planen, med kommandoord och andra negativa påståenden som stör spelarnas egna beslut.**

**Coachning = att före, i pauser, samt efter match, stödja, vägleda, samt analysera och ge eventuella råd.**

## **Ungdomsgruppernas verksamhet. Ungdoms Rugby Pojkar/Flickor U17 = 16 – 17år U17 år**

Ansvarig Tränare IU, Level 1, Tag, BUL, DUTB, Fysutb

Assisterande på plan IU, Level 1, Tag, BUL, DUTB

Lagledare IU, Tag, BUL, DUTB

Fysio/sjukvårdare IU, BUL

Materialansvarig IU, BUL

Huvudmål Förbereda spelarna inför deras kommande uppgifter som junior- och seniorspelare.

Säsongspanering Utskick till alla aktuella spelare och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare.

(RDO)rekommenderar

Försäsongsträning startar samtidigt med klubbens junior- och seniorverksamhet..

Säsongens längd är, maj - oktober.

Föräldramöte skall hållas i början av säsongen med närvaro av representant från Ungdomssektionen /Styrelsen.

Föräldramöte bör hållas minst 3 st/ säsong.

Säsongen avslutas med ett föräldramöte Säsongspan

Kontrakt skrivs med spelare som är villiga att satsa på seniorlagen, vilket ger dem rätt att träna på ett GYM tex UNOs för att förbereda sig för seniorspel och att följa Rugbyklubbens Policy och Rugbyns värderingar.

Matcher Föreningens strävan är att delta med fullt lag med avbytare. Ambitionen är att nå förhållandet mellan träning och match 3:1. I vilken omfattning man får spela match beror på visat träningsintresse och kunnande.

Uttagning görs av ansvarig tränare som är utsedd av föreningen.

Träningar 3 gånger/vecka eller oftare om möjligt.

Speciella Positions och Tematräningar med hjälp av A-lagets spelare och specialist-tränare.

Utbildning U17 spelare ska också gå Tag rugby, IU och Domarutbildning. Ansvarig = Tränaren Utveckling (16-17 åringar)

- De vill ha klara riktlinjer på vad som förväntas av dem.
- De har ofta en härlig entusiasm och inställning.
- De är mycket mottagliga och samarbetsvilliga
- De utvecklas förhållandevis snabbt. Träningsinriktning
- Träning av "Rugbyklubbens Gameplan".
- Fortsatt teknikträning på samtliga moment.
- Träningen sker i högt tempo och stegrad svårighetsgrad.
- Vidareutveckla det individuella och strategiska/taktiska, Spelförståelsen.
- Rörlighet och konditionsträning
- Teknikinriktad mjölksyreträning
- Styrketräning, allmän och specifik enligt upplagt träningsprogram.
- Fortsätta arbeta med Rugbyns värdegrunder.

Säsongspanering Utskick till alla aktuella spelare när det är säsongsupptakt och till spelare som Klubbens Rugbyutvecklare.(RDO) rekommenderar.

Säsongens längd är, maj - oktober. Säsongspan Kontrakt skrivs med alla spelare, vilket ger dem rätt att träna på ett GYM tex UNOs för att förbereda sig. Seniorspelare ska också gå Tag rugby, IU. Level 1 och Domarutbildning. Ansvarig = Tränaren och lagledaren.

Matcher Ambitionen är att nå förhållandet mellan träning och match minst 3:1. I vilken omfattning man får spela match beror på visat träningsintresse och kunnande.

Uttagning görs av ansvarig tränare som är utsedd av föreningen.

Instruktörer

Föreningens ambition är att erhålla minst Level 1 och Level2 utbildade Tränare.

## **Att vara ledare i Enköpings Rugbyklubb. Innebär att DU:**

- Är Enköpings Rugby Klubbs ansikte utåt i idrottssammanhang.
- Arbetar med våra ungdomar = vår framtid
- Erbjuds utbildning (internt och externt) så att du på bästa sätt kan ge ungdomarna en bra utbildning och en meningsfull sysselsättning innebärande: -hänsyn - lojalitet - etik – moral, angående Rugbys värdegrund. - fysisk aktivitet - utveckling. -bli en så bra Rugbyspelare som möjligt. -ha roligt tillsammans.
- Erhåller information från ungdomssektionen via ledarträffar, kansli, hemsidan och via ditt mail.

## **Vidare att DU:**

- Är först på plats vid träning och match, samt lämnar aktiviteten sist.
- Och de ungdomar du är ansvarig för i alla lägen följer spel- och andra regler ärligt och rakryggat, samt att ni med gott uppförande, representerar för förening i förkommande sammanhang.
- Är ett föredöme och en kompis för/till våra ungdomar både på och utanför arenan.
- Med rätt inställning, själv utvecklas och får stimulans av det du sysslar med.
- Arbetar aktivt med Rugbys värdegrunder.
- Skall känna att du har stöd och kan få information och hjälp från Ungdomssektionen.
- Skall känna att du gör en samhällsnyttig insats med framtidsperspektiv.
- Ansvarar för att trivselregler följs, och att rätt information ges i rätt tid.
- Kommer på möten dit du är kallad. Vid förhinder meddelar du dig med den som kallat till mötet
- Är lyhörd för problem inom din egen grupp, är en god lyssnare, och vid eventuella problem, att du på ett rättvist och respektfullt sätt, rakt och tydligt löser problem vid dess källa.

## **Tillsammans bygger vi Enköpings Rugby Klubb för framtiden.**

### **Trivselavtal Regler och förväntningar inom Ungdoms Rugbyn**

Detta är ett dokument som Rugbyklubbens Ungdomssektion, vill att du tillsammans med målsman läser igenom, skriver under och lämnar till din ansvarige ledare. Vilka konsekvenserna blir, om du bryter mot reglerna, meddelar din ledare.

#### **Regler**

- Jag är ombytt och klar 10 minuter före träning om inte tränaren sagt något annat
- Jag skall vara en bra kompis med alla.
- Jag skall tänka på att vara ett gott föredöme för de yngre spelarna föreningen.
- Jag meddelar alltid frånvaro till någon av mina ledare.
- Jag är tyst och lyssnar när tränare/ledare pratar.
- Jag skriker/klagar inte på domare och med/motspelare. (Gäller även ledare)
- Jag ska följa Rugbys värdegrunder i stort och Enköpings Rugby Klubbs värderingar i synnerhet.

#### **Vidare förväntas att du:**

- gör läxorna före eller efter träning, annars ingen träning.
- som förälder att du följer Rugbys värdegrunder vid träning/matcher på ett objektiva och ödmjukt sätt, för att inte skapa kaos för spelarna, domare och ledare.
- hälsar på alla ledare och funktionärer i föreningen.
- har ett gott uppförande både på och utanför planen
- tänker på att du representerar Enköpings Rugby Klubb vid matcher/träningar.
- Jag/Vi har läst igenom dessa regler/förväntningar och ställer upp till 100%.

\_\_\_\_\_ Spelare lag Målsman