



# VITA TRÅDEN

## Policydokument för Enköpings Rugbyklubb Ungdom





# INNEHÅLL

<b>FÖRENINGENS GRUNDSYN.....</b>	<b>4</b>
Värdegrund .....	4
Verksamhetsidé.....	4
Drogpolicy (policy mot alkohol, narkotika, tobak och dopning).....	4
Policy för ledare .....	5
Policy för spelare.....	5
Policy för föräldrar .....	6
<b>ORGANISATORISKA FUNKTIONER .....</b>	<b>7</b>
Styrelsen .....	7
Ordförandes uppgifter.....	7
Kassören uppgifter .....	7
Sekreteraren uppgifter .....	7
Lagledarens uppgifter .....	8
Tränarens uppgifter .....	8
<b>SPELUTVECKLINGSPLAN .....</b>	<b>9</b>
GRUNDIDÉ .....	9
U 8 .....	9
Spelidé.....	9
Utveckla förmågor.....	9
Förhållningssätt.....	9
Organisation kring laget.....	9
Utbildning ledare.....	9
U 10 .....	10
Spelidé.....	10
Utveckla förmågor.....	10
Förhållningssätt.....	10
Organisation kring laget.....	10
Utbildning ledare.....	10
U 12 .....	11
Spelidé.....	11
Utveckla förmågor.....	11
Förhållningssätt.....	11
Organisation kring laget.....	11
Utbildning ledare.....	11
P/F 14.....	12
Spelidé.....	12
Utveckla förmågor.....	12
Förhållningssätt.....	12
Organisation kring laget.....	12
Utbildning ledare.....	12
P/F 16.....	13
Spelidé.....	13
Utveckla förmågor.....	13
Förhållningssätt.....	13
Organisation kring laget.....	13
Utbildning ledare.....	13
P/F 18.....	14
Spelidé.....	14
Utveckla förmågor.....	14
Förhållningssätt.....	14
Organisation kring laget.....	14
Utbildning ledare.....	14
BILAGA 1 .....	15
BRA I IDROTT OCH BRA IDROTT .....	15
Fysisk utveckling.....	15
Psykisk utveckling.....	15



Social utveckling.....	15
Kulturell utveckling.....	15
Demokrati .....	16
Fostran .....	16
Jämställdhet .....	16
Rent spel .....	16
Förebygga skador .....	16
Sund ekonomi .....	16
Respekt för andra .....	16
Ideellt engagemang.....	17
Miljömedvetenhet.....	17
BILAGA 2 .....	18
SRF LÅNGSIKTIGA UTVECKLINGSMODELL (LUM) – EN SAMMANFATTNING .....	18
Introduktion .....	18
Bakgrund .....	18
Vad gör vi? .....	18
Varför gör vi det? .....	18
Modellen .....	19
Långsiktig utvecklingsmodell (LUM) .....	19



# Föreningens grundsyn

## Värdegrund

Alla är välkomna att spela rugby och alla ska känna sig sedda och behandlas likvärdigt. Verksamheten ska bedrivas så att alla kan utvecklas som personer och spelare oavsett förmåga. Det ska upplevas som roligt att spela rugby, kamratskap och fysisk fostran ska gå hand i hand. Känslan av gemenskap är grunden för alla aktiviteter i klubben. Inom rugbybyn tar alla hand om varandra och visar respekt för spelare, tränare, domare, rugbybyns lagar och klubbens regler. Delaktighet och ansvar såväl som disciplin och kämpaglöd ska uppmuntras.

## Verksamhetsidé

Enköpings Rugbyklubb Ungdom bedriver ungdomsverksamhet i rugby för åldrarna 6-20 år. ERK Ungdom har basen i verksamheten på Korsängens IP. Klubben drivs av viljan att utveckla rugbybyn i Enköping och få fler att upptäcka glädjen i idrotten och på så sätt skapa en bra grund för elitverksamhet på dam- och herrsidan. Vi ska sträva mot att vara ett föredöme såväl sportsligt som organisatoriskt.

Föreningen skall utveckla medlemmarna fysiskt, psykiskt och socialt och därigenom ge dem goda förutsättningar att bli ansvarstagande lagspelare och få bra hälsa. Gemenskap, respekt, integritet, passion, solidaritet och tillsammans är nyckelorden inom rugbybyn och matcher spelas alltid i tre halvlek, två på plan och en efter matchen. Föreningen har som ändamål att bedriva verksamhet i enlighet med "Idrottsrörelsens verksamhetsidé, vision och värdegrund".

Målsättningar för Enköpings Rugbyklubb Ungdom är att:

- vara ledande inom utvecklingen av ungdomsrugbybyn i Sverige och erbjuda en verksamhet med hög kvalitet.
- ha en ekonomiskt och organisatoriskt välskött rugbyklubb.
- erbjuda attraktiva aktiviteter för ungdomar oavsett ålder, kön, bakgrund och ambitionsnivå.
- ta stort ansvar för den del av den sociala fostran som idrotten och klubben inrymmer.
- uppmärksamma en vidare krets på de positiva värden rugbybyn och vår förening kan tillföra fysiskt, psykiskt och socialt.
- ha välutbildade ledare, spelare och medlemmar.
- skapa en känsla av delaktighet och gemenskap hos medlemmarna.
- på olika sätt bedriva ett aktivt rekryteringsarbete.
- skapa möjligheter och stötta dem som vill nå långt i sina idrottsliga ambitioner.
- aktivt verka för en ren idrott och motverka användningen av alkohol, tobak och droger.

## Drogpolicy (policy mot alkohol, narkotika, tobak och doping)

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 ställer sig bakom samhällets mål att minska alkoholkonsumtionen och framför allt skjuta upp ungdomars alkoholdebut.

ERK Ungdom verkar för att alkohol och tobaksvaror inte ska förekomma i samband med aktiviteter där klubben deltar. Detta gäller ledare, tränare och utövare och dess föräldrar.



Varje år diskuteras tobak med ungdomslagen tillsammans med utbildade instruktörer. Föreningen ska aktivt motverka langning. Narkotika och drogklassade preparat är inte accepterat i någon form. Föreningen ska hjälpa och stödja medlemmar med problem.

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 dopningsklassat 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 klubbens ordförande.

Vid rådgivning kring ERK Ungdoms drogpolicy eller misstanke om överträdelse ska kontakt tas med ERK Ungdoms kontaktperson för dessa frågor. Kontaktperson utses av styrelsen.

## **Policy för ledare**

Alla ledare (oavsett funktion) i ERK Ungdom ska:

- vara ett föredöme och en kompis för/till våra ungdomar både på och utanför arenan då ni är Enköpings Rugbyklubb Ungdoms ansikte utåt i idrottssammanhang. Tänk på att andra ser dig som idrottsledare även i andra sammanhang, särskilt om du bär klubbkläder eller liknande.
- erbjudas utbildning för att kunna fullgöra sitt uppdrag så att klubben ger ungdomarna en bra utbildning och en meningsfull sysselsättning.
- erhålla information från ungdomssektionen via ledarträffar, kansli, hemsidan och via e-post.
- komma i tid och vara väl förberedda.
- se till att 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.
- arbeta aktivt med klubbens värdegrund och i alla sammanhang följa Vita tråden och andra beslut som klubben fattat.
- ansvara för att rätt information ges i rätt tid till rätt personer.
- komma på möten dit du är kallad. Vid förhinder meddelar du den som kallat till mötet.
- vara lyhörda för problem inom din egen grupp, vara en god lyssnare, och vid eventuella problem ska du på ett rättvist och respektfullt sätt, rakt och tydligt försöka lösa dessa.

## **Policy för spelare**

Alla spelare i ERK Ungdom ska:

- vara ombytt och klara tio minuter före träning om inte tränaren sagt något annat.
- delta i alla moment på träning och match efter egen förmåga.
- tänka på att vara ett gott föredöme för de yngre spelarna i föreningen.
- alltid meddela frånvaro till någon av sina ledare.
- vara tyst och lyssna när en ledare eller någon annan i gruppen talar.
- acceptera alla domslut och uppträda schysst mot domare, motspelare och ledare från andra klubbar.
- följa ERK Ungdoms policydokument Vita tråden i alla avseenden.
- tänka på att du representerar Enköpings Rugbyklubb Ungdom i samband med matcher/träningar eller när du bär kläder och symboler med klubbens emblem.



## **Policy för föräldrar**

Alla föräldrar i ERK Ungdom ska:

- följa ERK Ungdoms policydokument Vita tråden i alla avseenden.
- alltid genomföra tilldelade arbetspass eller beslutade uppdrag.
- komma på möten dit du är kallad. Vid förhinder meddelar du den som kallat till mötet.
- vara ett föredöme för klubbens barn och ungdomar genom att uppträda schysst mot alla spelare i klubben, domare, motspelare och ledare från den egna och andra klubbar.
- särskilt nogsamt följa klubben drogpolicy.
- uppmuntra och underlätta barnens idrottande men utan att ställa sportsliga prestationskrav.
- vara nåbara för ledare i samband med att barnen deltar i en klubbaktivitet.
- låta tränaren sköta kontakten med spelarna under träning och match och inte ropa eller ge instruktioner under match annat än allmänna hejarop. Det skapar lätt förvirring och stress utan att bidra till sportslig framgång eller spelglädje om andra än spelarnas tränare interagerar i samband med matchsituationer.
- I samband med match stå på anvisad plats, oftast på motsatt långsida som spelare och ledare.



# Organisatoriska funktioner

## Styrelsen

Styrelsen är ytterst ansvarig för klubbens verksamhet. Styrelsen ska därför ombesörja att en fungerande organisation och struktur finns i klubben som gör att verksamheten fungerar, verksamhetsplanen och andra beslutade mål uppfylls.

## Ordförandes uppgifter

Ordförande ansvarar för att:

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

## Kassörens uppgifter

Kassören ansvarar för att:

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

## Sekreterarens uppgifter

Sekreteraren ansvarar för att:

- föra protokoll vid klubbens sammanträden
- protokollet justeras av ordförande och därtill utsedda justerare
- översända kopior av styrelsens protokoll till klubbens ordförande, styrelsen, revisorer och till valberedningen, och övriga som enl. beslut skall ha kopia
- bereda de ärenden som skall behandlas vid styrelsens sammanträden



- bistå ordförande med att sköta klubbens korrespondens
- i samarbete med ordförande skicka ut kallelse till medlemsmöten och årsmöten
- i god tid skicka ut kallelse, dagordning och ev. beslutsunderlag till styrelsens sammanträden och se till att lokal finns
- i samråd med övriga styrelseledamöter upprätta förslag till verksamhetsberättelse
- ansvara för förvaring och arkivering av klubbens handlingar
- verkställa beslut som styrelsen ålägger sekreteraren
- snarast efter årsmötet meddela styrelsens sammansättning till berörda organisationer

### **Lagledarens uppgifter**

Lagledaren i respektive lag ansvarar för att:

- säkerställa att lagen lever upp till alla praktiska åtaganden, t.ex. kiosktjänst
- aktivitetsstöd inrapporteras
- hålla kontakt med styrelsen
- rapportera in nya medlemmar eller ändrade uppgifter till kassören
- säkerställa att alla funktioner kring laget vad gäller material, information till spelare och föräldrar samt utbildning fungerar
- kalla till föräldramöten och andra aktiviteter som involverar föräldrarna
- all efterfrågad och registrerad information om spelares hälsa finns tillgänglig
- verksamheten följer de mål som klubben ställt upp, såsom värdegrund, verksamhetsidé och drogpolicy
- i samband med match och cup hålla kontakt med företrädare för andra lag, klubbar och tävlingsledning i frågor som rör laget och som laget själv beslutar om

### **Tränarens uppgifter**

Tränare för respektive lag ansvarar för att:

- delta i de utbildningar som klubben eller svenska rugbyförbundet anser vara nödvändiga och att därutöver aktivt försöka utveckla sig inom ledarskap, rugby som idrott och andra viktiga delar för den sportsliga utvecklingen.
- i samband med match i U12 eller yngre ge alla samma möjligheter utan att toppa lagen
- ge spelare chansen att utvecklas till så bra spelare som möjligt med sikte på att vara som bäst i vuxen ålder
- träningsupplägg korresponderar mot den utvecklingsplan som föreskrivs av klubben i respektive åldersgrupp samt att göra individuella anpassningar där så krävs
- säsongspanering fungerar så att spelare upplever det som välplanerat, känner lust och leder utvecklingen av dem framåt
- ta tillvara och införa nya träningsidéer.
- ha kontinuerlig kontakt och samarbeta med tränarna i andra lag i klubben
- utvärdera verksamheten kontinuerligt och att barnen/ungdomarna får komma till tals och ge sin syn på laget, träningarna och matchspelet.





# Spelutvecklingsplan

## Grundidé

ERK Ungdom följer de riktlinjer för spelutveckling som riksidrottsförbundet satt, t.ex. i Idrott för barn, Bra idrott och bra i idrott samt Svenska rugbyförbundets Långsiktiga utvecklingsmodell

## U 8

### Spelidé

Lekfullt, spontant anfallsspel med fokus snabbhet. Hålla ihop backlinje och spela tätt tillsammans i försvarsspelet.

### Utveckla förmågor

Passa korta passningar och fånga bollen

Springa med bollen

Hålla linje

Göra försök

Lära sig planen och spelets grundidé: ”springa fram, passa bak”

Lära sig att bli fysisk; ramla, bli lerig rulla och kramas

### Förhållningssätt

Enkelhet och tydlighet så att alla kan förstå och delta. Variation och lekfullhet men ha ungefär samma upplägg på alla träningar. Var lugn, sitt ner och ha samling före varje träning och ha ett tydligt avslut. Låt barnen komma till tals och ha tydliga gemensamma regler med respekt för ledare och medspelare. Alla får spela lika mycket men ingen ska tvingas att spela utan får vara med bredvid.

### Organisation kring laget

Huvudtränare

Hjälptränare

Lagledare

Förberedda träningar

En träning i veckan – ingen vinterträning

### Utbildning ledare



## **U 10**

### **Spelidé**

Snabbhet i löpningar och bredd i spelet med fokus på att hitta luckor för genombrott. Kortare, enklare passningsspel, med strävan mot att passningar innan spelare är tacklad och passningar till medspelare som har fart. Hålla ihop backlinje och spela tätt tillsammans i försvarsspelet med många tacklingar. Spel med mycket energi och utrymme för nytänkande.

### **Utveckla förmågor**

Tackla och bli tacklad  
Bollhantering med olika former av passningar, långa, korta, höga och låga  
Passa och ta emot passning i fart  
Hitta luckor i försvarslinje

### **Förhållningssätt**

Enkelhet och tydlighet så att alla kan förstå och delta. Ha ett likartat upplägg på träningarna. Ha samling före varje träning och ha ett tydligt avslut. Gemenskap och glädje är det viktigaste. Låt barnen ha ett visst inflytande och ha tydliga gemensamma regler med respekt för ledare och medspelare. Alla ska spela lika mycket oavsett träningsnärvaro och alla ska prova alla delar av spelet.

### **Organisation kring laget**

Huvudtränare  
Hjälptränare  
Lagledare

Förberedda träningar  
Två träningar i veckan – ingen vinterträning

### **Utbildning ledare**



## U 12

### Spelidé

Snabbhet i löpningar och passningsspel. Bredd i spelet med fokus på att hitta luckor för genombrott. Använda enklare inövade spelvarianter i anfallsspelet. Hålla ihop backlinje och spela tätt tillsammans i försvarsspelet med många tacklingar. Spel med mycket energi och utrymme för nytänkande.

### Utveckla förmågor

Tacklingar  
Spinnpassningar  
Maul  
Ruck  
Tremannaklunga  
Spelsätt och spelvarianter (blindpass, misspass m.m.)  
Få förståelse för olika roller på planen

### Förhållningssätt

Gå igenom upplägget med träningen och matchen tillsammans. Samtala kring gemensamma regler och rutiner. Var tydlig med disciplin och förklaringar, gå igenom vad som bygger laganda. Låt alla få spela matcher men de som tränat mer kan också få spela lite mer. Alla ska prova alla delar av spelet.

### Organisation kring laget

Huvudtränare  
Hjälptränare  
Lagledare

Förberedda träningar  
Två längre träningar i veckan.  
Ingen vinterträning

### Utbildning ledare



## **P/F 14**

### **Spelidé**

Snabbhet i löpningar och passningsspel. Bredd i spelet med fokus på att hitta luckor för genombrott. Använda inövade spelvarianter i anfallsspelet. Hårt tryck på motståndarna över hela banan. Spel med mycket energi och utrymme för nytänkande. Klara av att hålla positioner.

### **Utveckla förmågor**

Positioner

Femmannaklunga med tryck

Sparka bollen

Olika roller i rucken

Inkast

Utveckla spelvarianter och att anpassa taktik efter motstånd

### **Förhållningssätt**

Gå igenom upplägget med träningen och matchen tillsammans, både inför säsongen och inför varje pass. Rena teoripass Samtala kring gemensamma regler och rutiner. Var tydlig med disciplin och förklaringar. Låt alla få spela matcher men toppning får förekomma vid enstaka tillfällen. Alla ska få kunskap om alla delar av spelet men mer fasta positioner kan ta form.

### **Organisation kring laget**

Huvudtränare

Hjälptränare

Lagledare

Förberedda träningar

Tre längre träningar i veckan.

Vinterträning en gång i veckan.

### **Utbildning ledare**



## **P/F 16**

### **Spelidé**

Snabbhet i löpningar och passningsspel. Bredd i spelet med fokus på att hitta luckor för genombrott. Använda inövade spelvarianter i anfallsspelet. Hårt tryck på motståndarna över hela banan. Använda fasta situationer som ett anfallsvapen. Spel med mycket energi och utrymme för nytänkande. Laget ska utnyttja hela planen, spela stort.

### **Utveckla förmågor**

Positionsspel i femtonmanna  
Sparka som ett spelmoment  
Målspark  
Dropkick  
Åttamannaklunga  
Inkast med lyft  
Spelidé efter motstånd och matchbild  
Fysträning och rörlighetsträning  
Regelkunskap

### **Förhållningssätt**

Gå igenom upplägget med träning och match, både inför säsongen och inför varje pass. Rena teoripass och samlingar med gemensamma beslut om regler, rutiner och ambitioner samt klubbens riktlinjer. Var tydlig med disciplin och förklaringar till olika beslut. Låt alla få spela matcher men grunden är att det bästa laget ska spela mest. Alla ska förstå helheten i spelet och spelarna men kan växla mellan flera platser i laget även om de har fasta utgångspositioner.

### **Organisation kring laget**

Huvudtränare  
Hjälptränare  
Lagledare

Förberedda träningar  
Tre längre träningar i veckan, separat fyspass och olika pass för olika lagdelar  
Vinterträning

### **Utbildning ledare**



## **P/F 18**

### **Spelidé**

Snabbhet i löpningar och passningsspel. Bredd i spelet med fokus på att hitta luckor för genombrott. Använda inövade spelvarianter i anfallsspelet. Hårt tryck på motståndarna över hela banan. Använda fasta situationer som ett anfallsvapen. Spel med mycket energi och utrymme för nytänkande. Laget ska utnyttja hela planen, spela stort.

### **Utveckla förmågor**

Positionsspel i femtonmanna  
Sparka som ett spelmoment  
Målspark  
Dropkick  
Åttamannaklunga  
Inkast med lyft  
Spelidé efter motstånd och matchbild  
Fysträning och rörlighetsträning  
Regelkunskap  
Näringslära

### **Förhållningssätt**

Gå igenom upplägget med träning och match, både inför säsongen och inför varje pass. Rena teoripass och samlingar med gemensamma beslut om regler, rutiner och ambitioner samt klubbens riktlinjer. Var tydlig med disciplin och förklaringar till olika beslut. Låt alla få spela matcher men grunden är att det bästa laget ska spela mest. Alla ska förstå helheten i spelet och spelarna men kan växla mellan flera platser i laget även om de har fasta utgångspositioner.

### **Organisation kring laget**

Huvudtränare  
Hjälptränare  
Lagledare

Förberedda träningar  
Tre längre träningar i veckan, separat fyspass och olika pass för olika lagdelar  
Vinterträning

### **Utbildning ledare**



## Bilaga 1

### Bra i idrott och bra idrott

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt

#### **Fysisk utveckling**

Idrott är fysisk aktivitet. Kroppen är skapad för aktivitet. Därför är idrott bra och utvecklande för oss människor. Genom idrottsverksamheten tränar vi och utvecklar kroppen så att vi mår bra och kan prestera mera såväl på idrottsbanan som i vardagen. Detta gäller inte minst dem som har fysiska handikapp. Genom att vara kontinuerligt aktiva vidmakthåller vi vitala funktioner även när vi blir äldre. Idrotten har på så sätt stor betydelse för folkhälsan.

#### **Psykisk utveckling**

Idrott svarar mot djupt liggande mänskliga behov. I idrotten får vi utlopp för glädje och spontanitet, vi trivs och mår bra.

Människan behöver utmaningar och mål att sträva efter. Idrott är utmanande och spännande. I idrotten finns ett inbyggt tävlingsmoment som inspirerar oss att testa våra gränser, att uppnå bättre resultat och att prestera mer. Att nå ett uppsatt mål skänker tillfredsställelse oavsett nivå. Att kämpa tillsammans med andra för att nå detta mål ger erfarenheter som är värdefulla på livets alla områden.

Idrott rätt bedriven är bra för barn. Forskningsresultat visar att idrottsaktiviteter medverkar till barns allsidiga utveckling. Därför bör alla barn ha möjlighet att idrotta varje dag --- i skolan, i föreningen eller spontant i bostadsområdet.

#### **Social utveckling**

Idrott ger gemenskap. För många är kamratskapet i föreningen ett avgörande skäl att engagera sig. Många barn och ungdomar får i föreningen en trygg social gemenskap. De lär sig att respektera och umgås med andra människor, också över generationsgränser, kulturella och etniska gränser. Genom ledarna får de positiva vuxna förebilder. Samhörigheten i föreningen motverkar människors isolering. Idrott i förening ger därmed, rätt bedriven, ett mervärde som ska vara tillgängligt för alla som vill.

#### **Kulturell utveckling**

Elitidrotten har genom sin oregisserade dramatik och utövarnas skicklighet en stark attraktionskraft på människor i alla samhällsskikt och i alla åldrar. Som förebilder är utövarna av stort värde för barn och ungdomar.

På de flesta orter i landet finns en eller flera idrottsföreningar. Genom sin verksamhet bidrar de till bygdens utveckling och skapar en värdefull identifikation med orten. Idrotten är en central och folkkär del av vårt svenska kulturarv. Det finns således mycket som är bra med idrotten. Men eftersom idrott betyder så mycket i så många människors liv är det också viktigt att den bedrivs på ett bra sätt. Idrottsrörelsen strävar därför efter att kontinuerligt utveckla och förbättra verksamheten och anpassa den efter de aktivas behov och önskemål.



## **Demokrati**

Varje deltagare ska, inom de ramar som är tillgängliga, få möjlighet att utvecklas efter sina och den egna gruppens önskemål. Detta uppnås genom att alla medlemmar, oavsett ålder och kön, är delaktiga i de beslut som formar verksamheten. En viktig del av idrottsrörelsens demokratiska fostran är att varje människa kan påverka genom att ta ansvar för sig själv och sin grupp, såväl genom en demokratiskt uppbyggd mötesverksamhet som i den vardagliga träningen och tävlingen.

## **Fostran**

Idrottens föreningsliv är en viktig uppfostringsmiljö för många barn och ungdomar. Vi ska med en genomtänkt verksamhet påverka attityder och värderingar på ett positivt sätt. Särskilt viktigt är det att verksamheten är utformad så att barn lär sig respektera varandra som kamrater och medtävlare. Att glädjas åt varandras framgångar och stötta varandra vid motgångar är viktiga delar i idrottsgemenskapen. Inom idrotten lär vi oss hur kroppen fungerar och tar ställning mot sådant som är skadligt och nedbrytande, t ex användandet av droger.

## **Jämställdhet**

Idrotten är lika viktig för kvinnor som för män, för flickor som för pojkar. Och alla är lika viktiga för idrotten. Därför ska det inom idrottsrörelsen finnas jämställdhet mellan könen. Med det menar vi att det ska finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att utöva idrott vilket kräver att kvinnlig och manlig idrott värderas och prioriteras på ett likvärdigt sätt. Vi delar på ansvaret för utvecklingen genom att på alla nivåer inom idrottsrörelsen ta tillvara såväl kvinnors som mäns olika erfarenheter och värderingar som ledare. Vi fördelar och utformar också uppdragen så att både kvinnor och män kan medverka.

## **Rent spel**

En känsla för ärlighet och rent spel ligger i idrottens natur. Det är meningslöst att tävla om inte alla följer gemensamt uppsatta regler. Därför arbetar vi för en konsekvent regel efterlevnad och uppmuntrar gott uppträdande såväl på som vid sidan av idrottsarenan. Därför tar svensk idrott också avstånd från och arbetar aktivt mot användandet av förbjudna preparat - doping - för att uppnå bättre resultat.

## **Förebygga skador**

När idrott utövas uppkommer ibland skador av olika slag. Genom utbildning och rätt bedriven träning försöker vi förebygga skador. Vi strävar även efter att lära utövare och ledare handskas med lättare skador utan inblandning av sjukvården.

## **Sund ekonomi**

Inom idrotten hanterar vi mycket pengar. Detta är särskilt aktuellt i elitsammanhang och inom vissa massmedialt exponerade idrotter. All hantering ska ske efter sunda principer med hänsyn tagen till vår folkrörelsens etiska krav.

## **Respekt för andra**

Idrotten är till hela sin idé internationell. Idrottsligt utbyte mellan olika nationer och etniska grupper på alla nivåer breddar våra kontaktytor. Den ökar vår förståelse för andra kulturer, och stärker samverkan mellan människor över nationsgränserna.





Genom att idrotten är gränslös kan den via föreningarna bidra till att integrera nykomlingar i det svenska samhället. Människor av olika nationalitet, ras och religion kan med idrottsgemenskapen som utgångspunkt lära känna varandra, respektera och förstå varandras olika värderingar, vilket motverkar främlingsfientlighet och rasism.

### **Ideellt engagemang**

I idrottsrörelsen är medlemmarna med av egen fri vilja. De utformar och leder själva verksamheten. Att vara delaktig och ta gemensamt ansvar ger verksamheten ett mervärde. Hundratusentals ledare satsar oavlönat tid och kraft på att leda och fostra barn och ungdomar. De medverkar härigenom till en positiv utveckling i samhället. . Det ideella engagemanget utgör i sig en kraft att värna om. Det är idrottens kännemärke. De ideella ledarna ska kontinuerligt erkännas, uppmuntras och ges möjlighet till utveckling.

### **Miljömedvetenhet**

Alla är vi beroende av och vill ha en ren och frisk miljö att överlämna till våra barn. Medvetenhet om miljöns krav och människans påverkan är en viktig del av barns och ungdomars fostran. Idrottsrörelsen tar sitt ansvar genom att så långt det är möjligt anpassa sin verksamhet så att den inte påverkar miljön negativt. Många idrotter använder dessutom naturen som sin "idrottsplats". Här har vi mot bakgrund av bl. a allemansrätten ett särskilt ansvar förenat med såväl rättigheter som skyldigheter.



## Bilaga 2

# SRF långsiktiga utvecklingsmodell (LUM) – en sammanfattning

### Introduktion

Svenska Rugbyförbundets långsiktiga utvecklingsmodell (LUM) utgör ett ramverk för hur vi vill att rugbysporten i Sverige ska utvecklas in i framtiden. För första gången i svensk rugby har vi lagt fokus på att rugby ska vara en sport som är tillgänglig och rolig för pojkar och flickor från sex års ålder. Modellen ger en vägledning för hur sporten skall coachas, upplevas och spelas från barndomen och upp i vuxen ålder. Förhoppningen är att modellen, när den framgångsrikt har införts, kommer att ge en färdplan för hur vi ska nå ökat och livslångt deltagande inom rugbysporten i Sverige.

### Bakgrund

De senaste årens trender har varit färre deltagare i seniorrugbyn och en stop-start inställning till utveckling. Olika projekt har höjt spelet inom olika områden, men det har saknats samordning och hållbarhet på lång sikt. På seniornivå har vi många utmaningar som vi står inför, från tävlingar och deras nivå till administration och deltagande; och ofta har fokus placerats enbart på seniorsidan. Så länge vi är en liten sport med smal bas påverkas vi ännu mer akut av eventuella problem – så för att nå hållbarhet och utveckling på alla nivåer måste vi ha fler pojkar och flickor som spelar rugby. För att uppnå detta måste vi ha en plan på plats, och följa den, vilket i framtiden kommer att ge oss en sund och hållbar nivå på seniorsidan.

### Vad gör vi?

Huvudmålet med modellen är att så frön för framtida framgångar på och utanför planen – att växa spelet på ett koordinerat och hållbart sätt och i linje med bästa praxis hemma och i utlandet. Det vi gör nu och under de kommande åren kommer att skapa en ny verklighet för svensk rugby på 10 års sikt. Därmed inte sagt att vi inte kan bli en framgångsrik och växande sport redan tidigare – genom att omedelbart börja införa förändringarna i spelar-, tränar- och klubbutvecklingen kommer vi att börja se positiva förändringar, och många har redan påbörjat denna resa.

### Varför gör vi det?

Vi ser redan nu en snabb tillväxt i åldersgruppen 6-12 år, och den kommer att fortsätta växa. De tolvåringar som spelar rugby idag kommer att vara vuxna spelare år 2020.

Att fokusera på att följa modellen kan innebära en omprövning av existerande prioriteringar inom klubbens och förbundets verksamhet, men att följa modellen från grunden har en hävstångseffekt – ju mer tid, energi och resurser som läggs på basen, desto större kommer utdelningen att vara i framtiden och arbetet blir mer hållbart.

Rugby måste ses som en realistisk och attraktiv idrott för barn – ett spel som de tycker om att spela, som är anpassat till deras behov utifrån deras utveckling och levereras av tränare som förstår dessa behov. Allt bör dessutom ske i en klubbmiljö som kan stödja och uppmuntra detta.



## Modellen

Modellen är en holistisk guide för hur rugby i Sverige kan spelas och upplevas av alla – tränare, spelare, domare, föräldrar och supportrar. Den är byggd på de bästa praxis och vetenskapliga principer som framgångsrikt har genomförts i många sporter i olika länder runt om i världen, inklusive andra svenska sporter – med Svenska Innebandyförbundet som ett noterbart exempel. Samtidigt är modellen specialanpassad för de villkor som gäller inom svensk rugby. LUM tillhandahåller en guide för spelar-, tränar- och klubbutveckling samtidigt som den ger en tydlig färdplan för tävlingsstrukturen inom svensk ungdomsrugby.

Modellen kommer att användas för att skapa en landsomfattande, gemensam förståelse för hur vi utvecklar svensk rugby. Självklart kommer den med tiden behöva uppdateras, ses över och ändras i takt med utvecklingen och sportens realiteter under de kommande åren.

## Långsiktig utvecklingsmodell (LUM)

Modellen består av 5 fokusområden eller block;

- Spelaren
- Spelet
- Tränaren
- Klubben
- Rekrytering

Varje block har en trappa som är avsedd som vägledning för alla de som är inblandade i vår sport. För tränare visar trappan i tränarblocket vilken utbildning som behövs beroende vilken nivå de coachade spelarna befinner sig.

Blocket med spelarutveckling är mycket central i modellen och identifierar tre huvudfaser i ett barns utveckling och idrottsengagemang (förpuberteten, puberteten och efter puberteten). Den tillhörande läroplanen ligger till grund för vår nya tränarutbildning – Grundutbildningen – riktad mot tränare som arbetar med barn i åldern 6-12 (förpuberteten). Modellen identifierar de fem olika spelarkapaciteter som vi vill ska utvecklas under barnens tid inom rugby:

- • Social/Känslomässig
- • Kognitiv/Mental
- • Teknisk
- • Taktisk
- • Fysisk

I blocket avseende spelet identifierar de ideala tävlingsstrukturer och -förutsättningar som kan bidra till att underlätta spelarens utveckling på ungdomssidan. 2013 introducerade vi regeländringar inom ungdomsrugby och kommer att bygga vidare på detta arbete under 2014. Regelförändringarna baserades på en önskan att skapa ett spel som var anpassat för barnens utvecklingsnivå och ålder – reglerna uppmuntrar också till stor delaktighet för alla spelare och till högre spelskicklighet. Vi har också tagit bort fokuseringen på tävlingsresultat från hela introduktionsfasen för att möjliggöra fullt fokus på barnets egen utveckling som person och rugbyspelare. Genom att stegvis införa kroppskontakt och kamp om bollen tar vi hänsyn till de utvecklingskillnader som finns hos barn före puberteten, och ser till att de bygger upp sin kunskap och spelförståelse i en takt som de kan hantera. Allt för att hålla fler barn involverade längre.



Rekryteringsblocket ingår som eget block för att se till att vi regelbundet, aktivt och medvetet genomför samordnade rekryteringsprogram för att öka antalet spelare i introduktionsfasen av utvecklingstrappan. Rugby är i dagsläget inte ett naturligt val för pojkar och flickor, men genom att medvetet placera rekrytering i kärnan av vår utvecklingsstrategi visar vi dess betydelse för att skapa ett starkt spel i framtiden. IRB:s program "Get Into Rugby" kommer att integreras i denna del.

Spelar-, tränar- och rekryteringsblocken stöds i sin tur av klubbutvecklingsblocket. På detta sätt tydliggör vi den grundläggande roll en sund klubb spelar i att bygga långsiktig framgång. Vi kommer att bygga vidare på vårt samarbete med SISU och bygga in Idrottens Föreningslära i vårt utbildningspaket. Dessutom kommer vi under 2014 driva ett projekt kallat "Framtidens förening" för att lyfta fram och uppmuntra bästa praxis inom alla områden av klubbverksamheten. FRAMÅT LUM har utvecklats för svensk rugby och de unika förutsättningar som gäller vår sport i det här landet. Den är baserad på bästa praxis och den kunskap som idag finns hos de bästa källorna. LUM som den ser ut just nu är en utgångspunkt och kommer att utvecklas och anpassas när vi börjar arbeta med den.

Det sagt, så är nu äntligen metod, material och ramverk på plats för att vi ska kunna börja utveckla svensk rugby på ett sätt som inte gjorts förut. Vi kommer att bygga på det som är bra och redan har bevisat sitt värde, och vi kommer att förbättra det som behöver förbättras. Blocken med sina steg är på plats för att ge vägledning för både organisationer och individer. Det är nu arbetet måste börja. Vi vet att för människor som går samman om en idé och arbetar mot ett gemensamt mål är allting möjligt och allt kan uppnås.

Låt oss gemensamt arbeta för att bli fler och bättre. (Sveriges bästa sport)