



**Viggbyholms IK FF**  
**Viggan modellen**  
**2022**

## Innehåll

<b>BAKGRUND</b> .....	<b>3</b>
<b>SYFTE MED VIGGAN MODELLEN</b> .....	<b>3</b>
<b>VIGGANS VISION</b> .....	<b>3</b>
<b>VIGGANS VÄRDERINGAR</b> .....	<b>3</b>
<b>MÅLSÄTTNING</b> .....	<b>4</b>
<b>VIGGAN MODELLEN</b> .....	<b>4</b>
<i>Alla får vara med</i> .....	4
<i>Engagerade föräldrar</i> .....	4
<i>Utbildade ledare/tränare</i> .....	4
<i>Tjejer och killar exakt lika</i> .....	5
<i>Multiidrottande</i> .....	5
<i>Gemenskap och glädje</i> .....	5
<i>Gruppindelning</i> .....	5
<i>Fotbollsutveckling</i> .....	6
<i>Kontinuerlig utveckling och utvärdering</i> .....	6
<i>Trygg miljö</i> .....	6
<i>Krav på registerutdrag</i> .....	6
<i>Viggans fotbollsfond</i> .....	6
<i>Livslångt intresse för fotboll och idrottande, "så många som möjligt så länge som möjligt"</i> .....	6
<i>"Från fotbollslek till senior"</i> .....	7
<i>Fotbollslek (5 år)</i> .....	7
<i>Barnfotboll (6-12 år)</i> .....	7
<i>Ungdomsfotboll (13-19 år)</i> .....	7
<i>Övergång till seniorfotboll (16 år och uppåt)</i> .....	7
<i>Målsättning med seniorfotboll</i> .....	8
<b>BILAGOR</b> .....	<b>9</b>
<i>Barnkonventionen</i> .....	9
<i>Barnens spelregler</i> .....	10

# VIGGAN MODELLEN SÅ FUNGERAR FOTBOLLEN I VIGGBYHOLMS IK FF

## Bakgrund

Viggan modellen beskriver vad Viggbyholms IK FF (Viggan) står för och hur föreningen vill bedriva sin verksamhet. Som grund för denna modell ligger Barnkonventionen, RF:s "Idrotten Vill", SvFF:s "Fotbollens spela, lek och lär" och SvFF:s Spelarutbildningsplan samt nationella spelformer.

Framtagandet och övergången till Viggan modellen klubbades i Viggbyholms IK FFs styrelse våren 2015. Viggan modellen har under åren uppdaterats. Under hösten 2021 reviderades delar av Vigganmodellen på uppdrag av styrelsen.

Utöver detta dokument finns även Ledarhäftet samt policy dokument som mer i detalj beskriver verksamheten och praktiskt kring ett lag.

## Syfte med Viggan modellen

Viggan modellen ska vara ett levande dokument som anger riktlinjen för verksamheten inom Viggbyholms IK FF från fotbollslek till seniorer.

Syftet med Viggan modellen är få alla ledare, spelare och föräldrar i Viggan att jobba utifrån en gemensam värdegrund och med gemensamma målsättningar. Genom detta vill vi tillsammans skapa en fantastisk miljö som främjar utveckling såväl på som utanför planen.

Dokument ska vara levande dvs. ett dokument som:

- ledare, spelare och föräldrar känner till
- följs av ledare, spelare och föräldrar
- driver styrelsens och föreningens arbete
- följs upp, utvärderas och revideras

## Viggans vision

"Viggan ska vara en förening för alla där **vi tillsammans skapar** ett livslångt intresse för fotboll och idrottande"

## Viggans värderingar

Viggans värderingar kan sammanfattas med tre punkter:

- Välkomnar alla och utvecklar alla
- Tjejer och killar exakt lika
- Kvalitet, glädje och gemenskap

## Målsättning

### Viggans målsättning med verksamhet är:

- Så många som möjligt så länge som möjligt
- Medlemmarna utvecklas som individer och fotbollsspelare
- Positiv inverkan på samhället

### Hur:

- Genom en trygg social miljö där gemenskap, glädje och utveckling står i fokus
  - Verksamheten utgår från en tydlig värdegrund och följer barnrättsperspektivet
  - Ett respektfullt uppträdande mot ledare, lagkamrater, domare, motståndare och åskådare är en självklarhet
  - Tar avstånd från alkohol, droger, doping och matchfixning
  - Nolltolerans mot all form av mobbning, rasism, trakasserier, hot, våld och övergrepp.
  - Väl fungerande lag och starkt samarbete mellan lag och ledare
  - Hög kvalitet på ledare och tränare med fokus på att löpande stötta dem i sin utveckling
  - Stort fokus på utveckling och lärande med tydlig plan för spelar-, tränar- och ledarutveckling

## Viggan modellen

### Alla får vara med

Viggans policy är att välkomna alla spelare som söker sig till föreningen och hjälpa dem att utvecklas som individer och bli så bra som möjligt som fotbollsspelare.

Efter säsongstart så kan det finnas förhinder men ambitionen är att låta alla vara med - men det kräver att det finns plats i en träningsgrupp och att det förs en dialog med lagansvariga. Ett krav föreningen ställer är att spelare/förälder betalar sina avgifter och ställer upp på de regler som finns i föreningen.

### Engagerade föräldrar

Viggan är en ideell förening vilket innebär att föreningen drivs till stor del av ideella krafter och verksamheten formas av alla aktiva tillsammans. Därför ser vi att grunden till en bra verksamhet är att välkomna och stötta engagerade föräldrar att bidra aktivt till föreningen. Som förälder är du viktig för föreningen och laget.

### Utbildade ledare/tränare

Kvalitet och utveckling är viktiga delar i Viggan där bra och utbildade ledare/tränare är centralt. Alla ledare/tränare i Viggan uppmuntras att utveckla sin kompetens löpande och i Viggan utbildas samtliga ledare och tränare, även de som ansvarar för de yngsta åldersgrupperna, enligt Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer. Utöver de externa utbildningarna så erbjuds ledare/tränare en rad olika interna utbildningar i föreningens spelarutvecklingsplan samt genomgångar av Viggan modellen.

### Akademi för alla

Vi strävar efter att erbjuda välutbildade tränare för alla. Från 9 års ålder får alla spelare, oavsett nivå tillgång till föreningens egna instruktörer som arbetar efter ett gemensamt koncept där spelarna utbildas i fotbollens olika moment.

Från 9 år är det ett pass per vecka under högsäsong med föreningens tränare och från 10 års ålder är det ett pass per vecka året runt utöver de föräldraleda träningarna



## Tjejer och killar exakt lika

I Viggan behandlas flickor och pojkar lika. Detta innebär att flickor och pojkar har samma förutsättningar när det gäller träningsstider, träningsytor, matchtider, ledartillsättning, utbildade tränare och så vidare. Vårt koncept är "exakt lika".

Föreningen strävar efter att vara en jämställd förening och att ha en jämn könsfördelning bland ledare/tränare och förtroendevalda.

## Multiidrottande

I Viggan är det positivt att ägna sig åt fler aktiviteter än fotboll då flera olika rapporter forskningsstudier visar att barnens motorik och spelförståelse utvecklas bättre när man har olika aktiviteter. Föreningen förespråkar samsyn, lyhördhet och kommunikation hos tränare, spelare och förälder för att få multiidrottande att fungera i praktiken både för spelarna och lagen. Spelare med låg närvaro under delar av året, t.ex. vintersäsong, kan behöva avstå deltagande i matcher och cuper under denna period, men detta ska inte påverka deras möjlighet att delta fullt ut under andra perioder.

## Gemenskap och glädje

En viktig del i Viggan modellen är gemenskap och glädje. Fokus ligger på att skapa en trygg- och motiverande miljö att utvecklas i och inte på att vinna enskilda matcher eller serier. Laget ska fungera som en stärkande kraft som bygger på samarbete mellan spelarna, oavsett förmåga, för att gynna individuell utveckling och därmed lagets utveckling.

## Gruppindelning

Alla ålderskullar hålls ihop som ett lag och spelare erbjuds samma kvalitet och kvantitet på träningen. Ambitionen är att alla ska få samma möjligheter och förutsättningar att utvecklas. I fall där en åldersgrupp har för få spelare är Viggan för att samarbete mellan olika åldersgrupper i träning och match.

**Träning:** I en grupp kommer det att finnas spelare med olika ambitionsnivåer och förmågor. För att hantera olikheterna och för att stimulera utveckling kan det vara lämpligt med flytande nivåindelning på träningen eller del av träningen. Det skall inte finnas några fasta konstellationer eller grupperingar. Med kontinuerlig uppföljning och löpande dialog om hur varje enskild spelare utvecklas bäst kan en gynnsam naturlig rotation skapas i och mellan åldersgrupperna.

Gruppindelning på träningar och deltagande i träningsmatcher, seriespel och cuper bestäms av tränare i samråd med lagledning utifrån träningsnärvaro, intresse och förmåga. Det är viktigt att intresse och träningsvilja värderas lika som förmåga.

## Utvecklingslag

Viggan modellen uppdaterades 2020 och föreningen ger nu möjlighet till utvecklingslag men i föreningens regi från 11 års ålder. Åldersgrupperna ska fortsatt vara sammanhållna, spelarna kommer att erbjudas extra träning, utökad akademiupplägg, samt eventuellt match i svårare serier. Utvecklingslag är på prov och utvärdering görs årligen.

**Matcher:** Under ett år ska alla spelare kontinuerligt erbjudas matchspel i form av träningsmatcher, seriespel och cuper. Matchen är ett inläringstillfälle precis som träningarna och miljön ska vara öppen och lärande.

En av lagledningens uppgifter är att matcha laget mot rätt motståndare för att ge laget och varje spelare en lagom svår utmaning för att främja utveckling. Sankt Eriks-cupens olika nivåer skall betraktas som utbildningsmiljöer och inte som förstalag och andralag.

Hårt motstånd kan vid vissa tillfällen mötas med starkare uppställningar men det får inte uppstå en fast indelning i ett första- och ett andralag. Toppning i syfte att vinna matcher eller favorisering av spelare är inte tillåtet och ger inte förutsättningarna för en långsiktig framgång för laget. Speltiden ska i största möjliga mån istället fördelas lika mellan spelarna.

Lag kan vid enstaka tillfällen välja att delta i nivåindelade cuper med begränsningar i antalet möjliga spelare i truppen. För att kunna delta i dessa cuper kan spelare behöva väljas ut. Kriterier för urval av spelare ska i så fall tydligt kommuniceras i god tid till spelare och föräldrar. Viggan följer den **start- och spelgaranti** som Stockholms fotbollsforbund tagit fram för ungdomsfotbollen. **Spelgaranti** innebär att alla spelare som är kallade till match även spelar i matchen samt att speltiden för varje spelare uppgår till minst halva matchen. **Startgaranti** innebär att alla spelare regelbundet under året ska få spela från start. Andra regler gäller för seniorer. För juniorlag som valt att spela i en tävlingsserie kan det vara tillåtet att coacha och fördela speltid för att vinna matchen och nå resultat för att kvalificera sig till en serie

### Fotbollsutveckling

För att stimulera spelare som behöver utmaningar på en högre nivå än den egna åldersgruppen, tillämpar Viggan ett nära samarbete mellan och inom åldersgrupperna i föreningen. Spelare som har kommit långt i sin utveckling kan erbjudas träning och match med spelare som är äldre. Föreningens utgångspunkt är att spelare inte ska byta träningsgrupp för stimulans utan den erbjuds genom rotation med äldre grupp i träning och match. I ytterst särskilda fall kan byte av träningsgrupp göras av sociala eller sportsliga skäl, men endast genom kontakt och dialog med föreningens sportchef.

### Kontinuerlig utveckling och utvärdering

Efter avslutad fotbollssäsong får spelare, föräldrar och ledare möjlighet att anonymt ge synpunkter på den verksamhet som bedrivits. Detta görs tex via enkät "Diplomerad förening". Syftet med enkäten är att identifiera utvecklingsmöjligheter i verksamheten och arbeta vidare med dem till kommande säsong.

Som en del av den kontinuerliga utvecklingen så ska varje lag genomföra föräldramöte minst 2 ggr/år. Föreningen uppmanar också tränarna till enskilda utvecklingssamtal, i början och i slutet av säsongen, med spelarna i respektive trupp. Alla barn har rätt till delaktighet, inflytande över träningen, att få komma till tals och att fatta egna beslut.

I strävan efter ständig kvalitetsförbättring ingår utvärderingssamtal mellan tränarna och sportchef samt föreningstränare.

### Trygg miljö

Fair Play kan enkelt översättas till ärligt spel och huvudsyftet med Fair Play att skapa en lugn, trygg och utvecklande matchmiljö för barn och ungdomar med fokus på glädje, gemenskap och allas lika värde. Oavsett vilken roll du har inom fotbollen, exempelvis: spelare, tränare, domare eller supporterande fotbollsforälder så är ett schysst beteende grundläggande.

Kom ihåg att: Spelarna är barn, Fotboll ska vara roligt, Vi vill varandras framgång, Du är en förebild.

### Krav på registerutdrag

Alla ledare i Viggbyholms IK FF ska årligen visa upp ett utdrag ur Polisens belastningsregister. Att begära in utdragen är en del av ett förebyggande arbete och något som gäller för alla. Medlemmars säkerhet kommer alltid först och detta är en naturlig del i att bygga en säker och trygg miljö. De ledare som inte har visat upp registerutdrag får inte vara ledare i föreningen.

### Viggans fotbollsfond

I Viggbyholms IK FF ska alla kunna spela fotboll oavsett ekonomisk situation För familjer som har svårt att klara de kostnader som fotbollsspel i Viggan innebär, finns Viggans fotbollsfond. Här kan man söka bidrag för cuper, träningsläger mm. Ansökningarna behandlas av ungdomskommittén och godkänns av styrelsen.

### Livslångt intresse för fotboll och idrottande, "så många som möjligt så länge som möjligt"

I Viggan är vårt mål att utveckla alla medlemmar som spelare, ledare, domare, supportrar och fotbollsforäldrar. Vi vill att alla ska fortsätta med fotboll och idrott, på något sätt, under hela livet och vill uppmuntra och stötta till olika roller under tiden i Viggan.

## ”Från fotbollslek till senior”

Föreningen strävar efter att ha lag i samtliga åldersklasser, både på flick- och pojksidan, upp till representationslagen. Nedan beskrivs nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare.

### Fotbollslek (5 år)

Till fotbollsleken är alla välkomna som vill prova på att spela fotboll med mycket lek och kul. Under ett år får barnen bekanta sig med bollen, lära sig grundläggande teknik samt odla känslan av att vara en del av ett lag.

Målsättningen med fotbollsleken är:

- Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande
- Första mötet med fotbollen ska vara positivt och lek- och lustfyllt
- Träningar av grundläggande naturliga rörelser sker genom lek
- Att engagera föräldrar som vill fortsätta som ledare inom föreningen

### Barnfotboll (6-12 år)

”I barnfotboll ska barnen leka, uppleva glädje och lära sig träna fotboll. Det är viktigt att alla får delta lika mycket och prova på olika positioner i laget. Alla barn ska ges bästa möjliga utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en mycket underordnad roll.” – utdrag från Spela, lek och lär

Målsättningen i barnfotbollen är att alla som är med, både vuxna och barn, får en positiv upplevelse av att vara med i Viggan. Vi tror att vi kan nå målet genom:

- Få fler föräldrar engagerade i lagen och föreningen
- Samarbete mellan åldersskullarna
- Utbildade och engagerade tränare och ledare
- En grundläggande fotbollsutbildning

### Ungdomsfotboll (13-19 år)

”I ungdomsfotboll ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på ungdomars villkor. Alla spelare ska ges bästa möjliga utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Prestationen ska styra verksamheten och matchresultat ska spela en underordnad roll”. – utdrag från Spela, lek och lär.

Målsättningen i ungdomsfotbollen är skapa en motiverande och lärande miljö så att så många som möjligt fortsätter. Vi tror att vi kan nå målet genom:

- Underlätta för multiidrottande, skola och andra aktiviteter
- Öka ungdomarnas inflytande på verksamheten
- Större fokus på ledar- och tränarkompetens med hög kvalitet
- Utökad samarbete och integration mellan åldersskullarna

Majoriteten av föreningens ideella ledare/tränare i Viggan är föräldrar till barnen i lagen. Från 16 års ålder är grundtanken att huvudansvarig tränare inte är vårdnadshavare/förälder. Syftet med detta är att säkerställa en god seniorförberedande verksamhet med hög kvalitet med en oberoende huvudtränare samt för att underlätta för ledare/tränare

### Övergång till seniorfotboll (16 år och uppåt)

För de som har ambitionen ges möjlighet att testa träningar och matcher med seniorlaget på herr- och damsidan. Uppflyttning till seniorlag beslutas av sportchefer i samråd med spelaren, spelarens familj och inblandade lag/tränare

Då ett av juniorfotbollens verksamhetsmål är att vara seniorförberedande kan det vid behov behövas göras en viss uttagning till truppen som sker utifrån ambitionsnivå och kunskapsnivå.

Detta görs endast om storleken på truppen är för stor eller om kunskapsnivån är allt för differentierad. Spelare som inte kan erbjudas plats på grund av detta ska om möjligt erbjudas plats i en annan träningsgrupp med passande ambitionsnivå. En sådan uttagning görs i samråd med ungdomsfotbollens sportchef. Uttagning till "förstalag" är frivillig, spelaren bestämmer själv om han/hon vill utsätta sig för den urvalsprocessen.

### **Målsättning med seniorfotboll**

Viggbyholms IK FF seniorlag ska spela på en så attraktiv nivå som möjligt för att uppmuntra föreningens medlemmar till att fortsätta spela och utvecklas i föreningen samt vara en attraktiv förening för spelare och tränare utanför Viggan. Målsättningen är att seniorlagen består av minst 30 % spelare som har en bakgrund i föreningens ungdomsverksamhet, börjat i Viggan innan 16 år.



# Bilagor

## Barnkonventionen

Sedan 1 januari 2020 gäller barnkonventionen som svensk lag. Den innehåller 54 artiklar som alla är lika viktiga och utgör en helhet. Det finns dock fyra grundläggande och vägledande principer som ska beaktas i frågor rörande barn.

Barnkonventionen grundprinciper enligt idrotten:

### **Artikel 2. Allas lika värde**

Idrotten ska vara öppen och tillgänglig för alla, oavsett kön, hudfärg, språk, sexuell läggning eller funktionsnedsättning. Detta är en princip om icke diskriminering.

### **Artikel 3: Barns bästa**

Barnets bästa betyder att vuxna och barn tillsammans skapar en miljö där barnet har roligt, kan fokusera och göra sitt bästa, men inte pressas för hårt av tränaren och vårdnadshavare. Det kan också handla om att varierande träning där lärandet står i centrum.

### **Artikel 6. Rätt till utveckling**

Alla barn har rätt att utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och idrottsligt

### **Artikel 12. Delaktighet och inflytande**

Alla barn har rätt till delaktighet, inflytande över träningen, att få komma till tals och att fatta egna beslut.

## Barnens spelregler

Riksidrottsförbundet och BRIS initiativ för en tryggare barn- och ungdomsidrott  
<https://barnensspelregler.se>

**Regel 1.** Alla barn är lika mycket värda och ska behandlas med respekt

**Regel 2.** Alla barn har rätt att träna och utvecklas på sina villkor

**Regel 3.** Alla barn har rätt till stöttande vuxna

**Regel 4.** Inget barn ska bli utsatt för sexuella övergrepp

**Regel 5.** Inget barn ska bli utsatt för våld

**Regel 6.** Inget barn får bli utsatt för mobbning eller trakasserier

**Regel 7.** Alla barn har rätt att känna sig delaktiga i sin förening