

# UNGDOM & IDROTTSFÖRÄLDER

## /Policy för ungdomar och Idrottsföräldrar /

### Svenska Volleybollförbundet och Norsjö Volleyboll arbetar efter policyn att ha:

- fokus på barnet, inte idrotten, upp till 12 års ålder.
- fokus på ungdom med inriktning mot idrotten, från 13 års ålder.
- fokus på idrotten, med nivån lagd av individen, elitsatsning eller motion, från 14 års ålder.

## IDROTTSFÖRÄLDER

### Att vara idrottsförälder är inte alltid lätt. Här kommer några tips.

#### 1. **Heja lagom! Sluta coacha från kanten!**

Ditt barn har redan en tränare som det försöker lyssna till. Det är extremt förvirrande att få instruktioner på vad man BORDE göra från flera olika håll. Låt tränaren sköta coachningen!

#### 2. **Reagera på positiva saker!**

Jubla inte åt motståndarnas missar utan åt ditt barns och lagets framgångar!

#### 3. **Gå på varannan match!**

Bra tumregel. Lagom nivå.

#### 4. **Ställ rätt frågor!**

Fråga inte bara om ditt barn gjort mål, utan om det var kul!!!

#### 5. **Låt ditt barn ta eget ansvar!**

Man kan faktiskt åka på bortamatcher själv!

#### 6. **Lägg band på dig!**

Det är ditt barn det handlar om i första hand, inte dig själv.

#### 7. **Dra inte för tidiga slutsatser!**

Stötta i motgångar, saker och ting kan vända snabbt i unga år.

#### 8. **Rätt signal!**

**Det är inte livsviktigt.** Det är den signalen du skall skicka till barnen.

Alla som är ledare har upplevt både bra och dåliga exempel på idrottsföräldraskap. Våra barn är i en speciell situation under match. Mycket att hålla reda på; ben, boll, motståndare, medspelare, tränare, pappa, mamma, skosnören, hår, mormor, etc. Låt barnen hitta glädjen och stötta den!

