



Ängbygguiden

Innehåll

1. Inledning	4
2. Verksamhetsbeskrivning	4
Vad är Ängby SK?	4
Syfte (Varför finns Ängby SK?).....	4
Vision och målbild (Vart ska vi?).....	5
Värdegrund (Vad står vi för?)	5
Strategi (Hur arbetar vi för att nå vår målbild?)	6
3. Riktlinjer och policys	8
Riktlinjer för ledare och tränare.....	8
Riktlinjer för spelare.....	8
Riktlinjer för anhöriga	9
Övriga policys	9
4. Beskrivning av tränings- och tävlingsgrupper	10
Pingisskola (årskurs 0 – 5).....	10
Fortsättningsgrupp Blå, Gul	10
Röd grupp	11
Flickgrupp 1/Butterflygruppen/TTEX-gruppen/Mixedgruppen	11
B-gruppen.....	12
A-gruppen.....	12
Motionsgrupper	14
Seniorgrupper	14
5. Styrelsens och ledningsgruppernas sammansättning:	15
Styrelse Ängby Sportklubb.....	15
Ledningsgrupp Ängby SK A	15
Ledningsgrupp Ängby SK B	15



**JORDAN
FONDEN**



**JORDAN
FONDEN**

1. INLEDNING

Detta dokument syftar till att beskriva grunderna i Ängby Sportklubbs verksamhet. Härigenom ska klubbens tränare, ledare, spelare, anhöriga, anställda, finansiärer och övriga intressenter erbjudas en tydlig dokumentation av hur Ängby SK:s verksamhet bedrivs och ska bedrivas.

Representanter för klubben får genom detta även stöd och vägledning i sitt arbete, vilket är av högsta vikt i en stor ideell förening såsom Ängby SK, där många aktörer med olika bakgrund behöver dra i samma riktning för att driften och utvecklingen ska fungera på ett för alla intressenter tillfredsställande sätt.

Detta dokument har tagits fram av styrelsen i samarbete med andra nyckelintressenter, och skall fastställas/revideras årligen av medlemmarna i samband med årsmötet. Mindre justeringar kan dock ske löpande av styrelsen under verksamhetsåret. Dokumentet ska publiceras öppet på klubbens hemsida, och en sammanfattande version av dokumentet tas även fram ur kommunikationssyfte.

2. VERKSAMHETSBESKRIVNING

Vad är Ängby SK?

Ängby Sportklubb, grundad 1956, är en ideell idrottsförening med säte i Vällingby, Stockholm. Bordtennis är klubbens huvudsport, i vilken klubben på ungdomssidan varit bland de ledande i Sverige under mycket lång tid. Klubben administreras av två organisationsben: ÄSK A som främst sköter utlandsevenemang för utvalda juniorspelare, och ÄSK B som sköter övriga delar, så som kansliarbete, rekryterings-, utvecklings- och breddarbete samt seniorverksamhet. Arbetet sker både i ideell och avlönad form.

Träningsverksamheten är koncentrerad till Vällingbyhallen, i vilken klubben primärt nyttjar två hallar, internt döpta till Butterflyhallen (i gatuplan) och TTEX-hallen (i källarplan). Ängby SK hyr också kanslilokaler och förrådsutrymmen i Vällingbyhallen av kommunen. Klubben bedriver även träningsverksamhet i ett antal närliggande skolor, samt i Hässelbyhallen. Egna tävlingar och lägerverksamhet äger oftast rum i Vällingbyhallen, ibland inkluderande fler hallar än TTEX-hallen och Butterflyhallen, men vid samarrangemang med andra klubbar kan också andra hallar i Stockholm förekomma som spelplats.

Ängby SK:s verksamhet präglas av både bredd och djup vad gäller åldrar och spelnivå. Det erbjuds exempelvis aktiviteter hela vägen från nybörjarverksamhet till elitverksamhet. Aktiviteterna kan också involvera allt från skolbarn till ungdomar, vuxna, veteraner och pensionärer. Ängby SK är dock till stor del profilerad som en barn- och ungdomsklubb, och klubben bär därför ett extra stort socialt ansvar.

Syfte Varför finns Ängby SK?

Ängby Sportklubbs syfte är att med bordtennisen som medel, verka som en positiv samhällskraft både i Västerort och i världen. Detta uppnås genom att klubben på olika sätt stimulerar människor, speciellt barn- och ungdomar, att förkovra sig inom bordtennissporten, med ambitionen att samtidigt fostra dessa till att bli goda samhällsmedborgare.

Vision och målbild Vart ska vi?

Ängby SK:s verksamhet ska vara det självklara valet för bordtennisintresserade i Västerort med omnejd. Alla medlemmar ska känna sig inkluderade, vilket hjälper till att skapa glädje och ett livslångt intresse för bordtennisen, samt stimulerar till en positiv och långsiktig relation till Ängby SK. Grunden till detta skapas genom ett engagerat och förstklassigt tränar- och ledarskap, som erbjuder stimulans och utvecklingsmöjligheter för varje enskild medlem utifrån dennes individuella förutsättningar.

Värdegrund Vad står vi för?

Ängby SK:s värdegrund, som bygger på RF:s idéprogram Idrotten Vill, ska prägla verksamheten och ge vägledning i det som klubbens medlemmar och övriga representanter gör. Vår värdegrund kan delas upp i följande pelare:

- **Glädjen till bordtennisen.** Ängby SK verkar för att skapa förutsättningar för glädje hos våra medlemmar. Glädjen i bordtennisen är en grundläggande förutsättning – vi ska alltid minnas att medlemmarna spelar bordtennis för att de valt det själva
- **Glädjen till gemenskapen som föreningslivet erbjuder.** Klubbkänsla och det ideella inslaget spelar en stor roll i klubbens arbete och alla medlemmar uppmuntras och förväntas att ställa upp med ideella insatser i någon omfattning – efter individuell förmåga och förutsättningar
- **Medmänsklighet, ödmjukhet och respekt – alla människors lika värde.** Alla är välkomna till Ängby SK oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, kön, ålder, funktionsvariation eller sexuell läggning. I Ängby SK visar vi medmänsklighet, ödmjukhet och respekt mot alla som vi interagerar med inom ramen för bordtennisen. På detta sätt främjar vi demokratiska värderingar och en fair play-anda i föreningen, som bidrar till att klubbens medlemmar och övriga representanter uppfattas som goda samhällsmedborgare
- **Ett inkluderande och ansvarsfullt ledarskap hos alla klubbens representanter.** Tränare och ledare i föreningen – avlönade som ideella – ska erbjuda en trygg social samvaro där alla medlemmar blir sedda och rättvist behandlade. Verksamheten strävar efter att tillmötesgå alla individers individuella förutsättningar och ambitionsnivå, och spelarna ska kunna utvecklas i sin egen takt

Strategi Hur arbetar vi för att nå vår målbild?

Ängby SK:s strategi kan delas in i två övergripande fokusområden med ett antal stödjande underpunkter:

- 1. Ängby SK strävar mot att erbjuda den bredaste och mest kvalificerade träningsverksamheten i Stockholmsregionen. Detta innebär att klubben bör eftersträva en bred rekrytering, samt att erbjuda en träningsverksamhet där varje individ inkluderas, stimuleras och ges möjligheten att utvecklas på bästa sätt – den egna ambitionsnivån ska sätta ramarna.**

För att uppnå detta bör Ängby SK:

- Kontinuerligt arbeta med medlemsrekrytering och att hålla uppe antalet aktiva medlemmar
 - Säkerställa att tränare och ledare har lämplig pedagogisk kompetens och erfarenhet, som inkluderar, inspirerar och utvecklar spelare
 - Ha ett flertal lag som representerar klubben i olika nivåer av seriesystemet, för att erbjuda tävlingsspelande medlemmar motivation och möjligheter att utvecklas
 - Ha en ekonomi i långsiktig balans som möjliggör kontinuitet, konkurrenskraftiga löner och låga avgifter. Detta säkerställs bland annat genom att genomföra ett flertal arrangemang årligen som alla bidrar positivt till klubbens ekonomi, samt minskar de tävlingsspelande medlemmarnas utgifter för resor och logi
- 2. Ängby SK strävar efter att bibehålla en positiv "Ängbykultur", där medlemmar är stolta och visar respekt för Ängby SK samt känner delaktighet i "Ängbyfamiljen".**

För att uppnå detta bör Ängby SK:

- Främja och eftersträva rekrytering av tränare och ledare från egna led, då dessa spelar en viktig roll för klubbkänslan
- Satsa för framgångar med främst egna spelare i serielagen, även detta för att främja klubbkänsla och förstärka en positiv "Ängbykultur"
- Vara en aktiv arrangörsklubb som genomför minst ett större internationellt arrangemang av hög klass varje år, samt ett flertal nationella arrangemang årligen. Dessa arrangemang ska ge medlemmarna möjlighet till nya intryck och ytterligare förkovring på hemmaplan, samt bidra till att stärka klubbkänslan på ett positivt sätt
- För sina medlemmar möjliggöra tränarutbildning, domarutbildning och andra typer av utbildningar inom funktionärsroller. Dessa roller är dels viktiga möjliggörare för en fungerande tränings- och tävlingsverksamhet i Ängby SK och dess omnejd, dels är de viktiga verktyg för att behålla positiva krafter inom Ängby och bordtennisen – även efter avslutad spelarkarriär



Foto: Irving Karlsson



Foto: Irving Karlsson



Foto: Irving Karlsson

3. RIKTLINJER OCH POLICYS

Riktlinjer för ledare och tränare

En ledare/tränare som representerar Ängby SK (såväl anställd som ideell) förväntas agera som en förebild. Det är ledarens/tränarens ansvar att känna till sitt uppdrag och klubbens förväntningar och riktlinjer, samt att sprida kunskapen om dessa vid lämpliga tillfällen. Ledare och tränare förväntas:

- Att få spelarna att känna glädje med sin bordtennis. Speciellt viktigt är detta i barn- och ungdomsverksamheten
- Att jobba inkluderande, och sträva efter att bygga upp en väl fungerande relation med alla spelare i de grupper man ansvarar för
- Att bedriva träningen på ett sätt som gör att varje spelare får just den träning och utmaning som denne behöver för att komma framåt
- Att verka för goda relationer till spelarnas anhöriga (framför allt inom barn- och ungdomsverksamheten)
- Att jobba med positiv återkoppling och föreslå förändringar på ett konstruktivt och konkret sätt
- Att sträva efter att skapa/bibehålla en familjär ”vi-känsla” och laganda i grupperna man ansvarar för, samt inom Ängby SK
- Att ge spelarna inflytande över sin träning, i samklang med övriga i gruppen och i enlighet med RF:s riktlinjer kring demokrati och delaktighet

I enlighet med RF:s regler begär även Ängby SK inför varje säsong ett registerutdrag från all personal över 15 år i klubbens verksamhet som jobbar med barn under 18 år. Föreningen kontrollerar registerutdraget samt dokumenterar att kontroll är genomförd, och återlämnar därefter originalet till den anställde. Om personal förekommer i belastningsregistret, bör klubben med omedelbar verkan frånta personens arbetsuppgifter i föreningen. Om personal vid uppmaning vägrar att uppvisa registerutdrag blir konsekvensen en tillsvidareavstängning.

Riktlinjer för spelare

Spelarna är Ängbys främsta ansikten utåt och den viktigaste resursen klubben har. Alla spelare i klubben bär ett gemensamt ansvar för att bidra till en väl fungerande träningsverksamhet. Att vara tävlingsspelare i Ängby SK innebär dessutom att man kan representera klubben ute på matcher och tävlingar – både nationellt och internationellt – samt ibland även i andra sammanhang. Det är då extra viktigt att man förstår sin roll som ambassadör för klubbens kultur och varumärke.

Alla spelare förväntas:

- Visa medmänsklighet genom att vara inkluderande, positiva och uppmuntrande mot träningspartners, lagkamrater, tränare och ledare
- Visa ödmjukhet och respekt mot sina med- och motspelare genom att anstränga sig och göra sitt bästa på träning och match
- Visa respekt och verka för ”fair play” genom att uppträda ärligt, sportsligt och ha ett generellt gott uppförande gentemot tränare, med- och motspelare, domare, ledare, coacher, funktionärer, anhöriga och publik
- Visa respekt mot sina klubbkamrater genom att undvika att använda exempelvis mobiltelefoner och surfplattor under träning och tävling, med undantag till exempel om man behöver ringa ett kort samtal hem eller vid filmning/videoanalys av träning/match

- Bidra till klubbkänslan och till klubbens ekonomi genom att ställa upp i någon omfattning med ideella arbetsinsatser vid något/några av klubbens arrangemang
- I samband med tävling bära klubbens officiella matchdräkt

Riktlinjer för anhöriga

Ängby SK är en uttalad barn- och ungdomsförening. Då barn- och ungdomsspelare i de flesta fall inte uppnått myndig ålder, behöver det finnas en tydlig avgränsning mellan målsmans och andra anhörigas ansvar kontra klubbens ansvar.

Klubbens tränare, ledare och övriga representanter är på plats för att erbjuda barnen och ungdomarna den bästa träning och coachning som är möjlig. Det är viktigt att du som anhörig hjälper våra ledare att få förutsättningar att skapa den positiva miljö som behövs för att kunna känna glädje med sitt spel och utvecklas inom bordtennisen.

Föreningens verksamhet bygger till stor del på ideellt arbete. Exempel på ideella uppgifter är styrelseuppdrag, sitta med i arbetsgrupper, vara lagledare vid seriespel, hjälpa till vid tävlingar och arrangemang samt hjälpa till vid andra aktiviteter där Ängby SK deltar för att få in resurser till klubben. Ängby uppmuntrar och ser positivt på att anhöriga kommer med egna konstruktiva idéer kring hur klubben kan utvecklas!

Som anhörig (till exempel förälder) vill vi att du:

- Känner dig trygg när du lämnar ditt barn till våra ledare och tränare
- Ser till att barnen kommer till träningar och tävlingar i tid
- Uppmuntrar barnet, oavsett resultat
- Jobbar med positiv återkoppling och föreslår eventuella förändringar på ett konstruktivt och konkret sätt efter avslutad tävling eller träning – detta gäller återkoppling både till tränare och spelare
- Ser till att området runt pingishagen lämnas åt spelare och coacher vid matcher, det vill säga inga anhöriga i direkt anslutning till pingishagen. För att spelaren ska kunna bli en trygg spelare som känner att den äger sitt eget spel låter vi hellre spelarna sköta spelet själva än att anhöriga coachar
- Ställer upp och hjälper till ideellt i föreningen i någon omfattning (se avsnitt 4. Beskrivning av tränings- och tävlingsgrupper)
- Gärna genomgår domarutbildning för ökad förståelse av bordtennisen

Övriga policys

För att underlätta den löpande driften av klubben har styrelsen tagit fram ett flertal policys, varav flera finns publicerade på www.angby.com. Det är klubbens anställdas och förtroendevaldas ansvar att dessa följs. På hemsidan publiceras:

- GDPR-policy
- Policy för prispengar vid arrangemang

Vidare finns policys som inte publiceras på den externa hemsidan men som finns publicerade på intranätet för anställda och kan lämnas ut på begäran till medlemmar. För närvarande finns:

- Lönesättningspolicy
- Policy för extern kommunikation och mediehantering

4. BESKRIVNING AV TRÄNING- OCH TÄVLINGSGRUPPER

En ideell förening bygger på ett ömsesidigt samspel mellan medlemmen och föreningen. Nedan följer en beskrivning av vilka förväntningar som olika kategorier av spelande medlemmar och eventuella målsmän bör ha på Ängbys verksamhet, samt vilka förväntningar som föreningen i gengäld har tillbaka.

Pingisskola (årskurs 0-5)

Allmänt: Här sker en första organiserad kontakt med bordtennis. Att ha roligt i samband med pingisspel (= spela pingis) är i centrum. Racket finns att låna.

Innehåll: Gruppträning.

Ledare: Anställd tränare för barn-, ungdoms- och juniorverksamheten, vid vissa tillfällen assisterad av aktiva spelare i Ängby SK:s ungdoms- och elitverksamhet.

Vad spelarna kan förvänta sig: Att i en rolig miljö få lära sig grunderna inom pingisen och få en fysisk aktivering.

Förväntningar på föräldrar/målsmän: Att (vid behov) ta sina barn till träningen, komma dit i tid och gärna finnas på plats i hallen under träningen.

Krav: För pojkar och flickor i årskurs 0 – 5. Man kan prova på utan kostnad men avgift ska vara erlagd senast vid tredje träningstillfället.

Period: Följer terminsstart i skolan (anslås på Ängby SK:s hemsida).

Träning: 1-2 gånger/vecka.

Fortsättningsgrupp Blå, Gul

Allmänt: Erbjuder en möjlighet till de pojkar och flickor som genomgått 1-2 terminer av pingisskola att fortsätta sin pingisträning i en lekfull miljö.

Innehåll: Gruppträning.

Ledare: Anställd tränare för barn-, ungdoms- och juniorverksamheten, vid vissa tillfällen assisterad av aktiva spelare i Ängby SK:s ungdoms- och elitverksamhet.

Vad spelarna kan förvänta sig: Att få fortsätta utvecklas inom pingisen på ett lekfullt sätt och få en fysisk aktivering. Uppmuntran att lära sig våga tävla, exempelvis i Ängbys egen tävling "Minipoolen", eller i någon av Ängbys egna "Årstidspooler".

Förväntningar på föräldrar/målsmän: Att (vid behov) ta sina barn till träningen och komma dit i tid. Att hjälpa till ideellt i föreningen motsvarande 5 timmar/termin vid exempelvis arrangemang så som våra "Årstidspooler", eller att axla en lagledarroll i Sankt Erikscupen.

Krav: För barn i årskurs 1 – 9. Man kan prova på utan kostnad men avgift ska vara erlagd senast vid tredje träningstillfället.

Period: Följer terminsstart i skolan (anslås på Ängby SK:s hemsida).

Träning: 1-3 gånger/vecka.

Röd grupp

Allmänt: En icke nivåindelad grupp som bygger på intresse för både att träna och att spela tävlingar.

Innehåll: Gruppträning. Grundläggande fysträning är en integrerad del i träningen.

Ledare: Anställd tränare, vid vissa tillfällen assisterad av aktiva spelare i Ängby SK:s ungdoms- och elitverksamhet. På denna nivå engagerar sig tränare mer och föreslår mer individuellt anpassade tävlingar och läger.

Vad spelarna kan förvänta sig: Att tillgodogöra sig grunderna inom pingis, utvecklas och få en fysisk aktivering. Tävla 1-2 ggr i månaden under säsong.

Förväntningar på spelare: Att ställa upp ideellt minst 5 timmar/termin, att ställa upp i Sankt Erikscupen, deltaga vid Ängbys egna tävlingar.

Förväntningar på föräldrar/målsmän: Att (vid behov) ta sina barn till träningen och komma dit i tid. Att hjälpa till ideellt i föreningen motsvarande 10 timmar/termin vid exempelvis arrangemang och aktiviteter. Med fördel genomgå domarutbildning.

Krav: För ungdomar från ca 10-12 år. Man kan prova på utan kostnad men avgiften ska vara erlagd senast vid tredje träningstillfället.

Period: Följer terminsstart i skolan (anslås på Ängby SK:s hemsida).

Träning: 2-4 gånger/vecka.

Flickgrupp 1/Butterflygruppen/TTEX-gruppen/ Mixedgruppen

Allmänt: En utvald träningsgrupp med flickor och pojkar som har stort intresse av pingis och som vill gå upp i träningsfrekvens, satsa på sin pingis och tävla.

Innehåll: Grupp- och individanpassat, individuell lådräning kan förekomma, vid vissa tillfällen sparring med spelare från högre träningsgrupp. Läggerverksamhet med dagläger i Vällingbyhallen förekommer.

Ledare: Anställd tränare för ungdoms- och juniorverksamheten, vid vissa tillfällen assisterad av aktiva spelare i Ängby SK:s ungdoms- och elitverksamhet.

Vad spelarna kan förvänta sig: Att ha roligt, satsa på sin pingis, tävla och utvecklas. Individuellt anpassad träning.

Förväntningar på spelare: Ställa upp ideellt minst 10 timmar/termin, att delta i de träningstillfällen som erbjuds. Deltaga på eventuella läger som man blir uttagen till. Deltaga på Sweden Tour-tävlingar, Ängbys egna tävlingar samt deltaga i andra prioriterade nationella tävlingar. Att ha som mål att förbättra sig som spelare samt att tillsammans med serielagskamrater ta serielaget till en högre division. Klubben ser gärna att man är med som publik och stöd vid A-lagets hemmamatcher.

Förväntningar på föräldrarna: Att (vid behov) ta sina barn till träningen, komma dit i tid, skjutsa till tävlingar och ställa upp ideellt minst 10 timmar/termin.

Krav: Från ca 12 års ålder. Medlemsavgift ska vara betald före träningsstart.

Period: Vi tränar året runt.

Träning: Ca 2-4 gånger/vecka, 1,5 - 2,5 timmar per tillfälle

B-gruppen

Allmänt: Denna grupp är det naturliga trappsteget upp för duktiga yngre spelare som satsar mot en plats i A-gruppen. Häri ingår även många av våra duktigaste elitmotionärer som valt att trappa ned sin satsning men som fortfarande håller en mycket hög spelnivå.

Innehåll: Grupp- och individanpassat, individuell lådräning kan förekomma, sparring med spelare från högre träningsgrupp förekommer regelbundet. Lägerverksamhet med dagläger i Vällingbyhallen förekommer.

Ledare: Anställd tränare, vid vissa tillfällen assisterad av aktiva spelare i Ängby SK:s A-lag, inklusive lagledare för respektive serielag. Tränare deltar regelbundet på elittränarträffar och är utbildade steg 2-3 samt har en regelbunden kontakt och dialog med Svenska Bordtennisförbundet.

Förväntningar på föräldrar/målsmän: Att (vid behov) ta sina barn till träningen, komma dit i tid, skjutsa till tävlingar och ställa upp ideellt minst 15 timmar/termin.

Förväntningar på spelare: Att ställa upp ideellt minst 15 timmar/termin, att delta i de tränings-tillfällen som erbjuds. Pingis är troligen din huvudidrott. De spelare i gruppen som siktar mot A-gruppen förväntas ställa upp på Sweden Tour-tävlingar, SM och Ängbys egna tävlingar, samt att ha som mål att förbättra sig som spelare och tillsammans med serielagskamrater ta serielaget till en högre division. Individuell fysisk träning utöver schemalagd träning förväntas. Klubben ser gärna att man är med som publik och stöd vid A-lagets hemmamatcher. Man uppmuntras att sätta upp långsiktiga mål såsom att komma med på träffar/Riksläger/Sveriges Olympiska Kommitté-läger/landslag, samt att filma sina tävlingsmatcher och även träning.

Krav: Ålderskravet är individuellt. Medlemsavgift ska vara betald före träningsstart.

Period: Vi tränar året runt.

Träning: Ca 2-4 gånger/vecka, 2-2,5 timmar per tillfälle.

A-gruppen

Allmänt: En utvald träningsgrupp som har en hög ambitionsnivå samt tränings- och tävlings-frekvens. Spelarna befinner sig i svenska eliten eller har potential att nå dit.

Innehåll: Grupp- och individanpassat med specifikt träningsprogram som har anpassats i samspel mellan spelare och tränare, som även innehåller fysträning och lådräning. Målsättningen är att skapa en grupp där flertalet skall ha en potential att spela för Ängby SK i de högsta divisionerna

Ledare: Anställda tränare, assisterad av aktiva spelare i Ängby SK:s A-lag eller motsvarande inklusive lagledare för respektive serielag. Tränare deltar regelbundet på elittränarträffar och är utbildade steg 2-3 samt har en regelbunden kontakt och dialog med Svenska Bordtennisförbundet kring spelarna. Genomför regelbundna individuella möten med respektive spelare.

Förväntningar på föräldrar/målsmän: Se till att spelarna får tillräcklig sömn och dagligt kostintag anpassat efter träningsmängden. Föra en god dialog med skolan vid behov av ledigheter. Skjutsa till tävlingar och ställa upp ideellt minst 15 timmar/termin.

Förväntningar på spelare: Vara ambitiös, målinriktad och bidra med en positiv attityd till gruppen. Ställa upp ideellt minst 15 timmar/termin. Att ha som mål att förbättra sig som spelare samt tillsammans med serielagskamrater ta serielaget till en högre division. Filma alla sina tävlingsmatcher. Deltaga på samtliga riks-, Sveriges Olympiska Kommitté- och landslagsläger som man blir uttagen till. Deltaga på Sweden Tour-tävlingar, SM samt Ängbys egna tävlingar. Vid alla



Foto: Irving Karlsson



Foto: Irving Karlsson

tillfällen vara en förebild för yngre spelare och representera klubben utåt. Klubben ser gärna att man, om man inte själv spelar, är med som publik och stöd vid A-lagets hemmamatcher.

Krav: Spelare genomför fokuserad träning och tävling professionellt i linje med individuellt schema samt eventuellt spelaravtal. Utövar sponsoraktiviteter i enlighet med eventuellt sponsoravtal. Klarar och överträffar nivåerna på de konditionskrav Svenska Bordtennisförbundet satt upp.

Period: Vi tränar året runt.

Träning: Ca 6+ gånger/vecka, individuellt anpassat.

Motionsgrupper

Allmänt: Erbjuder en möjlighet till ungdomar, seniorer, veteraner, föräldrar och andra anhöriga som har stort intresse av pingis, att organiserat träna pingis med tränare.

Innehåll: Gruppträning.

Ledare: Anställd tränare.

Vad spelarna kan förvänta sig: Att ha roligt och utvecklas med sin pingis.

Förväntningar på spelare: komma dit i tid, aktivt deltagande på träningarna och ställa upp ideellt minst 5 timmar/termin.

Ängby SK strävar efter att ha en aktiv tävlingsverksamhet med deltagande i seriespel i division 4-7. Klubben ser gärna att man deltar i denna, samt är med som publik och stöd vid A-lagets hemmamatcher.

Krav: Från ca 15 års ålder, medlemsavgift och träningsavgift betald före träningsstart.

Period: Höst- och vårtermin.

Träning: 1-2 gånger/vecka, 1,5 - 2 timmar per tillfälle.

Seniorgrupper

Allmänt: Erbjuder en möjlighet till ungdomar, seniorer, veteraner, föräldrar och andra anhöriga som har stort intresse av pingis, att organiserat träna pingis på egen hand.

Innehåll: Gruppträning.

Ledare: Ej tränarledd träning.

Vad spelarna kan förvänta sig: Att ha roligt och utvecklas med sin pingis, genomgå domarkurs.

Förväntningar på spelare: komma dit i tid, aktivt deltagande på träningarna och ställa upp ideellt minst 5 timmar/termin. Deltagande på Ängby SK:s egna tävlingar.

Ängby SK strävar efter att ha en aktiv tävlingsverksamhet med deltagande i seriespel i division 4-7. Klubben ser gärna att man deltar i denna, samt är med som publik och stöd vid A-lagets hemmamatcher.

Krav: Från ca 18 års ålder. Avgift ska vara betald före träningsstart.

Period: Höst- och vårtermin.

Träning: 1-2 gånger/vecka, 1,5 - 2 timmar per tillfälle.



Foto: Irving Karlsson

5. STYRELSENS OCH LEDNINGSGRUPPERNAS SAMMANSÄTTNING:

Styrelse Ängby Sportklubb

- Nils-Erik Sandberg (ordförande), nisse@jordanfonden.se
- Gustaf Ericson (vice ordförande), gustaf_ericson@hotmail.com
- Johan Sjögren, johan.sjogren@vwfs.se

Ledningsgrupp Ängby SK A

- Nils-Erik Sandberg
- Martin Singh
- Viktoria Ranefur

Ledningsgrupp Ängby SK B

- Gustaf Ericson
- Johan Sjögren
- Jonas Edwardsson



Ängby SK

Box 231, 162 13 Vällingby
Tel. 08-89 67 83
kansliet@angby.com
www.angby.com