



Gröna tråden Innebandy

Sektionsspecifik bilaga till övergripande policy

1.	<u>Inledning</u>	2
2.	<u>Mål</u>	2
3.	<u>Generella förhållningssätt</u>	2
4.	<u>Våra olika roller</u>	4
5.	<u>Vem spelar var och när</u>	5
6.	<u>Riktlinjer för olika åldrar</u>	
	6,1 6 år	6
	6,2 7-9 år	7
	6,3 10-12 år	9
	6,4 13-15 år	11
	6,5 16-19 år	13
7.	<u>Principer fördelning av tider</u>	14

1. Inledning

Fristad Golf stadgar och policy reglerar på vilka villkor och med vilket syfte föreningen bedriver sin verksamhet. Detta dokument utgår från dessa stadgar och policy och har till syfte att förtydliga och konkretisera hur den dagliga verksamheten inom innebandysektionen ska bedrivas. Här redovisas också långsiktiga mål och på vilka sätt vi ska arbeta för att nå dem.

Årligen sätts också kortsiktiga mål, vilka beskrivs i sektionens verksamhetsplan.

Riktlinjerna innehåller krav, som skall uppfyllas, och rekommendationer, som är vägledande och stödjande. De ska via styrelse kommuniceras ut till alla ledare/tränare, som i sin tur informerar aktiva och föräldrar om dem.

Dokumentet revideras årligen av innebandysektionens styrelse, som också ska godkänna eventuella undantag från de krav som ställs.

2. Mål

Vår verksamhet ska:

Präglas av glädje, gott uppförande, trygghet och motivation där alla - ledare, aktiva och föräldrar - känner en stolthet i sin föreningstillhörighet.

Bidra till att alla våra spelare och ledare utvecklas såväl sportsligt som socialt - genom bra träningar, matcher, utbildningar och sociala aktiviteter.

Bestå av lag i alla årskullar (6-19 år för barn- och ungdomslag samt seniorlag för herr och dam).

Bidra till ett bra samarbete med övriga idrottssektioner inom Fristad Golf.

3. Generella förhållningssätt

Lek och glädje

Att spela innebandy i Fristad Golf ska vara roligt. I de yngre årskullarna är lekmomentet centralt och viktigt, medan tävlingsmomentet successivt trappas upp i de äldre årskullarna. Glädjen i utövandet är grunden för en positiv utveckling och för sportslig framgång.

Resultatmått

Ett bra mått på en framgångsrik ungdomsverksamhet är att det finns stora, stabila trupper i de högre tonåren. Det visar att vi lyckats både med att få ungdomarna att trivas och att ge dem den sportsliga utveckling de eftersträvar. Därför är bibehållna eller ökande spelartrupper viktiga mål i de tidiga åren, medan sportsliga resultat så småningom också blir viktiga, som mått på individuell utveckling och för att stärka den positiva känslan i gruppen.

Från ungdomsspelare till seniorspelare – Den Grön-vita tråden

Målet är att bygga en stark och tydlig linje från de yngsta lagen till våra seniorlag. Varje spelare som har ambition att träna och spela innebandy ska senast efter 16 års ålder visas en möjlig fortsatt karriär. Inom föreningen ska finnas A-, U- och J-trupper, där kraven på kunskande är olika högt ställda,

så att var och en kan finna en anpassad nivå. Ett etablerat samarbete med andra föreningar inom kommunen ska ge alternativa möjligheter till seniorspel, med stöd och fortsatt uppsikt från oss.

Vi ska ha seniorlag både på herr- och damsidan där merparten av spelarna kommer från våra egna barn- och ungdomslag. Endast den spetskompetens som kan tänkas behövas ska rekryteras utifrån. Seniorlagen ska nå så högt som möjligt i seriesystemen utan avsteg från föreningens övergripande mål och policy.

Samarbete

Kontakter utanför den egna gruppen är viktiga. Erfarenheter från andra lag, i eller utanför föreningen, kan berika verksamheten och för spelarna är samarbete med yngre och äldre åldersgrupper utvecklande

Att bygga ett lag eller en grupp får aldrig innebära att man sluter sig mot omvärlden. Grupp- eller lagbygget handlar om att skapa trygghet, gemenskap och glädje men måste rymma öppenhet.

Varje lag ska på eget initiativ diskutera samarbete med såväl närmaste yngre åldersgrupp som med närmast äldre. Ansvaret för detta ligger på huvudtränaren.

Vi uppmuntrar också samarbete med andra idrotter, i första hand inom föreningen. Ungdomarna ska inte tvingas välja, utan istället ges stöd från ledarna att pröva andra idrotter eller utöva annan idrott parallellt. Detta ska ske genom samarbete med ledarna i övriga idrotter.

Utövarperspektivet

Vi bygger verksamheten kring varje aktivs vilja och lust att träna och bli bättre. Vi har ett barnperspektiv på verksamheten. Det innebär att du som ledare alltid ska överväga vad som är bäst för det barn eller den unga person du är ledare för.

Det finns situationer där individens intresse kan stå i motsättning till gruppens eller lagets intresse. Här gäller att använda ditt sunda förnuft och så långt det är möjligt försöka agera så att individens intresse tillgodoses. Kan det inte ske fullt ut är det viktigt att förklara varför.

Det är viktigt att vara uppmärksam på att barnen eller ungdomarna tränar och deltar i verksamheten utifrån egen vilja och lust, eller om det finns annat som driver på deltagandet eller kanske en omotiverad frånvaro.

Utövarperspektivet förutsätter att du som ledare har dialog med varje barn eller ung person. Bemöda dig om att fråga och framför allt – att lyssna!

Flickor och pojkar

Vår policy säger att flickor och pojkar ska ha lika goda möjligheter att utöva idrott och bli framgångsrika i sitt idrottande. Det innebär inte att flickor och pojkar ska träna på precis samma sätt eller lika mycket. Däremot ska varje utövare uppleva att han eller hon fått samma chans. Idrotten är lika viktig för flickor som för pojkar.

Flickor och pojkar har olika fysiska förutsättningar som innebär att det med stigande ålder finns skäl att tävlingsmässigt skilja dem åt i verksamheten. Träningen behöver anpassas till utövarnas mognad eftersom flickor och pojkar utvecklas i olika takt.

Av praktiska skäl gör vi denna indelning redan från början, men vi vill att du som ledare ska vara öppen för att låta utövarna både träna och tävla över könsgränserna. Varje lag bör ta sådana egna initiativ med jämna mellanrum. Det berikar utövarna och leder till ökad respekt för varandra. På så sätt bidrar vi till en mer jämställd idrott.

Övergångar mellan föreningar

Vi tar emot övergångshandlingar och hanterar dem så snabbt vi kan. Vid övergångar från oss till andra föreningar säkerställer vi att spelaren betalat sin medlems och aktivitetsavgift och övriga tvingande avgifter innan vi skriver under handlingarna.

Användande av skyddsglasögon

För åldersgrupperna 6-11 år rekommenderar vi spel och träning med skyddsglasögon.

I övriga åldersgrupper är det frivilligt att använda skyddsglasögon.

4. Våra olika roller

Ledare

Våra ledare är de aktivas främsta kontakt med föreningen. Av dem ska de utbildas i innebandy och fostras i laganda och sammanhållning. Det ställer stora krav hos ledaren på pedagogisk kunskap, intresse för och kunskap om innebandy samt om barns och ungdomars utveckling. Ledaren har ansvar gentemot föreningen, sin grupp, föräldrar och sig själv och möter där krav, önskemål och kanske drömmar. Det största ansvaret har dock ledaren mot individen, den enskilde spelaren. En nyttig fråga att ställa sig själv är: "För vem är jag här?"

Föräldrar

Föräldrarna är en mycket viktig grupp för föreningen och laget och skall av ledarna i respektive åldersgrupp få information om dessa riktlinjer. Engagerade föräldrar borgar för att spelarna får rätt stöd och uppmuntran hemifrån och att det skapas en positiv kultur kring laget, vid träning, match och andra aktiviteter.

Vi uppmuntrar föräldrarna att bilda en föräldragrupp och att utse en föräldralagledare för denna grupp. Med tiden kommer barnen att delta i allt fler aktiviteter och föräldragruppens roll bli allt viktigare.

Varje lag ska anordna föräldramöten, naturliga tillfällen till informationsutbyten och diskussion. Att delta i dessa möten är förstås viktigt, för att få information om lagets planering och kunna ställa frågor.

Vi förväntar oss också att föräldrarna, till dess att de aktiva själva klarar av att ta detta ansvar, ser till att spelarna kommer i tid, har ätit en tid innan samt att de har rätt utrustning till matcher och träningar. Vid förhinder ska alltid någon av ledarna meddelas.

Föräldrarna har även ett ansvar för att delta i de aktiviteter som tilldelas laget av föreningen såsom cafeteria, cuper, försäljning eller aktiviteter som laget genomför.

Innebandy är ett lagspel, där alla är beroende av varandra för att träningar och matcher ska kunna genomföras på ett bra sätt. Vi ber därför föräldrarna hjälpa sina barn med planeringen, så att de i så stor utsträckning som möjligt kan delta.

5. Vem spelar var och när?

Yngre spelare i lag för äldre och omvänt

Grundprincipen är att man tränar och spelar i den åldersgrupp man tillhör. Avsteg från detta kan ske av några olika skäl som vi ska ta hänsyn till:

1) Permanent flytt.

Utövaren har sociala skäl som gör att hon eller han bör få permanent spela i annan åldersgrupp, till exempel att alla kamraterna är ett år äldre (eller yngre) eller

En yngre spelare bedöms av sin tränare ha behov av utveckling som inte kan erbjudas i den egna åldersgruppen.

2) Tillfällig flytt.

Ett äldre lag saknar spelare inför en cup eller match och behöver tillfällig förstärkning eller

Någon/några spelare behöver ytterligare utveckling genom extra/alternativ träning med äldre alternativt yngre lag under en period.

När det gäller tillfällig träning eller spel i annan åldersgrupp fattar lagledningen i det lag utövaren tillhör beslut. Givetvis måste lagledningen i det lag utövaren tillfälligt ska spela i uttryckt behov av utövaren eller accepterat att ta emot honom eller henne.

Lagledning i ett äldre lag kan aldrig kräva att få använda spelare, eller en viss utövare, från ett yngre lag. Lagledning i ett yngre lag kan aldrig kräva att få flytta upp en utövare till ett äldre lag.

Varje tillfällig eller permanent flytt till annan åldersgrupp får endast ske efter att lagledningen noga diskuterat med och lyssnat till utövaren så att det är klart att han eller hon själv vill.

När det gäller barn 6-12 år ska alltid beslut fattas i samråd med föräldrarna som har rätt att motsäga sig en permanent flytt. För ungdomar från 13 år och uppåt måste utövarens egen åsikt och vilja väga mycket tungt. Det är dock aldrig föräldern/föräldrarna som beslutar att barnet eller den unga personen ska spela i ett annat lag. Det är Fristad GoIF, innebandysektionen, som beslutar efter eventuella önskemål från föräldern/föräldrarna.

Permanent flytt av en utövare till annat lag måste godkännas av sektionsstyrelsen.

Indelning av lag och grupper

Om flera lag inom en åldersgrupp ska anmälas för spel i sammandrag eller andra cuper är grundprincipen att indelningen sker efter beslut i styrelse. Ansvarig för indelningen är huvudtränaren och lagledaren i samråd med övriga tränare.

Även om en åldersgrupp är indelad i två eller flera lag skall åldersgruppen hållas samman under träning och vid övriga aktiviteter. På lång sikt kommer utövarna att spela tillsammans i nya konstellationer, lag slås ihop eller grupperas om. Det finns inget skäl för att inom barn- och ungdomslagen medverka till en intern rangordning eller till och med rivalitet mellan olika lag inom samma årskull.

Toppning

Toppning av lag i barn- och ungdomslagen, 6-12 år, ska inte förekomma, då detta riskerar att skapa orättvisa och osämja mellan såväl utövare som föräldrar och lagledning. Detta gäller såväl vid träningar som vid matcher/cuper. Utövarperspektivet bygger på att låta alla utövare få chansen att spela oavsett utvecklingsnivå. Avsteg från denna grundprincip måste noga övervägas och ske enligt de riktlinjer som finns för olika åldersgrupper.

6. Riktlinjer för olika åldersgrupper

6.1 (6 år)

I denna ålder är leken med boll och klubba allra viktigast. Det är också nu som barnen lägger grunden för sin motoriska utveckling. Den viktigaste prioriteringen är att öka antalet aktiva och att behålla de som börjat, leken kan vara viktigare än innebandyutbildningen.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Ingen nivåindelning får ske.

Träningsdos

1 gång per vecka, 60 minuter per tillfälle.

Kunskapsmål

Målet här är att skapa glädje och lust att spela innebandy. Fokus skall läggas på lek med boll och klubba där grundläggande innebandy teknik såsom passningar, mottagningar, skott varvas med övningar om kroppsuppfattning, rytm, balans, kombinationsmotorik och "Öga-hand-fot-motoriken". Simultanövningar där exempelvis vänster hand ska röra höger fot, balansgång på golvlinjer eller bänkar, lättare hinderbanor, teknikbanor och smålagsspel är perfekt för den här åldersgruppen.

Ledargrupp

Ledargruppen ska redan nu fördela ansvaret. Ansvariga ska utses för följande roller:

Tränare, ansvarar för träningar och ev. matcher.

Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.

Sjukvårdsansvarig

Minst EN ledare från varje lag bör komma på de möten Innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

Alla ledare/tränare ska genomgå introduktionsutbildning

Tävling

Vid tävling skall ledare vara klädda enligt klädprofil!

Inget ordnat seriespel förekommer i dessa åldersgrupper. Istället är det upp till ledarna att arrangera matchspel mot andra lag.

Uppställning, toppning

Vid träning och match är det naturligt att alla spelare får prova på olika positioner, från målvakt till forward. Toppning är helt förbjudet.

Föräldragrupp

Redan från början ska alla träningsgrupper ha en föräldragrupp, bestående av minst en förälder per tio aktiva. Gruppen bör träffas vid minst två tillfällen per år och ska företräda både de aktiva och övriga föräldrar. Föräldragruppen ska utse en föräldralagledare.

6.2 (7–9 år)

Leken med boll och klubba är fortfarande allra viktigast. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga är en viktig uppgift.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Ingen nivåindelning får ske.

Träningsdos

1-2 gånger per vecka, 60 minuter per tillfälle.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy. Varierande träningsupplägg uppskattas kring bollbehandling, klubbteknik, passningar, mottagningar, rytm, koordination och rörlighet, balans, motoriska övningar, snabbhetsträning, smålagsspel, 1 mot 1-situationer, samarbetsövningar, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsförflyttning, skära vinklar), lekar. Spelarna får lära sig och prova på de olika positionerna och känner trygghet på minst en position (målvakt, back, forward, center).

Ledargrupp

Ledargruppen bör nu innehålla ledare med följande ansvarsområden:

Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg (efter diskussion med övriga ledare) och fungerar som tränare enligt nedan.

Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.

Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.

Sjukvårdsansvarig

Minst EN ledare från varje lag bör komma på de möten innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

Huvudtränare och minst ytterligare en tränare skall genomgå grundutbildningen (GU) samt grön nivå.

Ledarna för 9-åringarna är under uppstartsfasen faddrar för ledarna för 6-åringar.

Tävling

Vid tävling skall ledare vara klädda enligt klädprofil!

7 år: Kontaktar lokala lag för träningsmatcher. Alla utövare ska ges möjlighet att delta i matchspel.

8 år: Anmäler ett till sammandragsspel för att vänja spelarna vid spel på fullstor plan, ev cupspel såsom Warbergsspelen.

9 år: Spelar fortsatt sammandrag, ev cuper, kan vara med flera lag beroende på årsgruppens antal utövare. Ledarna anmäler ett lag per ca femton aktiva och lagindelningen skall leda till så jämna lag som möjligt.

Översyn och eventuell justering av lagindelning görs minst en gång per säsong. Här finns flera olika modeller att arbeta med. Genom att justera och hela tiden skapa jämna lag minskar vi diskussioner om toppning och ökar gemenskapen i hela träningsgruppen.

Laget bör spela cuper samt arrangera läger med övernattnig i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

7 år: Spelidén etableras på ett lekfullt sätt där en back spelar upp bollen till två anfallare som placerar sig till sargkanterna vid mittlinjen, så backen kan spela upp bollen längs kanterna i en 1-2-uppställning (trekant). Vid träning och match ska alla spelare ges möjlighet att prova på olika positioner, från målvakt till forward. Toppning är helt förbjudet.

Från 8 år: Rekommendationen är att laget använder sig av uppställningen 2-1-2 eller 2-2-1 vid spel på fullstor plan. Uppspel längs sargerna med spelidén att laget ska etablera spel i anfallszon genom passning längs sargen till anfallare/center och sedan fylla på med spelare. Även användning av en back som så kallad pointer vid uppspelen kan förekomma.

Vid träning och match är det naturligt att alla spelare får prova på olika positioner, från målvakt till forward. Viss efterlevnad av mer fasta positioner kan inledas men fortfarande ska rotation gälla.

Toppning är helt förbjudet.

Föräldragrupp

Föräldragruppens roll blir allt viktigare i takt med att matcher och andra aktiviteter tillkommer. Föräldralagledare är sammankallande och kan ha till ansvar att fördela cafeteriatider, göra upp Körschema etc. Gruppen ska bestå av minst en förälder per tio aktiva och bör träffas vid minst två tillfällen per år.

Samarbete

För att tidigt lägga grund till samarbete över laggränserna ska ledarna ta kontakt med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

6.3 (10–12 år)

Leken med boll och klubba är fortfarande mest väsentligt, men det börjar också bli viktigt att spelarna känner en sportslig utveckling. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga är alltså ett prioriterat mål.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Gruppen kan dock delas vid vissa övningar efter kunskap och vilja.

Träningsdos

2 gånger per vecka, 60 minuter per tillfälle. Nu är det dags att börja ställa rimliga krav på träningsnärvaro för att få möjlighet att spela matcher. Träning inom andra idrotter ska räknas med i träningsnärvaron.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy. Varierande träningsupplägg uppskattas kring bollbehandling, klubbteknik, skotteknik (även backhand), passningar (även backhand), mottagningar, koordination, balans, snabbhetsträning, tvåmålsspel över hela planen, även smålagsspel, enklare individuellt taktiskt agerande, spelarnas (positionernas) olika arbetsområden på planen, 1 mot 1 och 2 mot 1-situationer, introducera spelbredd, speldjup och triangelspel, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsförflyttning, skära vinklar), lek.

Alla spelare har baskunskaper för att kunna genomföra en match på samtliga positioner i laget.

Ledargrupp

Ledargruppen ska nu innehålla ledare med följande ansvarsområden:

Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg (efter diskussion med övriga ledare) och fungerar som tränare enligt nedan.

Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.

Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.

Sjukvårdsansvarig

Minst EN ledare från varje lag bör komma på de möten innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

Huvudtränare och minst ytterligare en tränare ska genomgå grundutbildningen (GU) samt blå nivå.

Tävling

Vid tävling skall ledare vara klädda enligt klädprofil!

Laget deltar i sammandrag, seriespel och cuper. Ledarna skall anmäla ett lag per ca femton aktiva och lagindelningen skall leda till så jämna lag som möjligt. Föreningen rekommenderar att lagen inte är fasta utan att spelarna roteras mellan lagen åtminstone två gånger per år.

Vid 11-12 års ålder kan nivåanpassning för spelarna påbörjas. Detta innebär att de aktiva får utvecklas i en omgivning i huvuddelen av sina matcher där med- och motspelare har en kunskapsnivå som påminner om deras egen.

I denna nivåanpassning kan även ingå att laget anmäler sig till en serie för ett år äldre. Detta skall dock diskuteras med styrelsen innan beslut fattas.

Laget deltar i cuper samt arrangerar läger med övernattnig i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

Rekommendationen är att laget använder sig av uppställningen 2-1-2 eller 2-2-1 vid spel på fullstor plan. Uppspel längs sargerna med spelidén att laget ska etablera spel i anfallszon genom passning längs sargen till anfallare/center och sedan fylla på med spelare. Även användning av en back som så kallad pointer vid uppspelen kan förekomma.

Vid träning och match ska alla spelare ges möjlighet att prova på olika positioner, från målvakt till forward. Toppning är helt förbjudet.

Föräldragrupp

Föräldragruppens roll omfattar nu kanske också försäljningsaktiviteter, för att dra in pengar till en lagkassa. Föräldralagledare är sammankallande och kan också ha till ansvar att fördela cafeteriatider, göra upp Körschema etc. Gruppen ska bestå av minst en förälder per tio aktiva och bör träffas vid minst två tillfällen per år.

Samarbete

Samarbete över laggränserna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

6.4 (13–15 år)

Nu börjar innebandyn ta sig något mer allvarliga former. Det börjar bli svårt för helt nya spelare att fungera i laget på kort sikt.

Det är också i dessa åldrar som många väljer att sluta med innebandyn. Skälen är ofta tidsbrist; skola och andra aktiviteter börjar ta allt mer tid, kanske också jobb på helger och kvällar. Även ökade krav inom innebandyn spelar in, både vad gäller tid och färdigheter. Det är därför det är viktigt att behålla stora grupper, så att både de mest motiverade spelarnas krav på utveckling kan tillgodoses, samtidigt som de som inte har tid att träna lika ofta ändå kan fortsätta.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Gruppen kan dock delas vid vissa övningar eller vid hela träningar efter kunskap och vilja.

Träningsdos

2 gånger per vecka, minst 60 minuter per tillfälle. Krav på träningsnärvaro för att få möjlighet att spela matcher. Träning inom andra idrotter ska räknas med i träningsnärvaron.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy, men en viss specialisering kan introduceras i slutet av åldersintervallet. Varierande träningsupplägg uppskattas kring teknikträning, individuella tekniska moment, passningar, mottagningar och skott i högre tempo, bollbehandling i hög fart, blockera skott (täcka), snabbhetsträning, vidareutveckla den individuella spelförståelseträningen, 3 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 3-situationer, lättare närkampsspel, träna olika typer av försvars- och anfallsspel, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsförflyttning, skära vinklar), lek.

Alla spelare har kunskap och insikt för att kunna genomföra en match utifrån bestämd taktik.

Ledargrupp

Ledargruppen ska innehålla ledare med följande ansvarsområden:

Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg (efter diskussion med övriga ledare) och fungerar som tränare enligt nedan.

Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.

Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.

Sjukvårdsansvarig

Minst EN ledare från varje lag bör komma på de möten innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

Huvudtränare och minst ytterligare en tränare skall ha genomgått grundutbildningen (GU) samt röd nivå.

Tävling

Vid tävling skall ledare vara klädda enligt klädprofil!

Laget deltar i serien. Ledarna skall anmäla ett lag per ca femton aktiva.

Laget deltar i cuper samt arrangerar läger med övernattnig i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

Rekommendationen är att laget använder sig av uppställningen 2-1-2 eller 2-2-1 vid spel på fullstor plan. Uppspel längs sargerna med spelidén att laget ska etablera spel i anfallszon genom passning längs sargen till anfallare/center och sedan fylla på med spelare. Även användning av en back som så kallad pointer vid uppspelen kan förekomma.

Viss toppning/nivåindelning under match/träning får förekomma.

Föräldragrupp

Föräldragruppen är etablerad och fortsätter ansvara för cafeteriaschema mm. Sponsorkontakter och försäljningsaktiviteter kan nu vara en stor del av arbetet, liksom att hjälpa ledarna med att hålla ihop gruppen i dessa känsliga åldrar.

Spelarens inflytande

Det är nu dags att inrätta ett spelarråd, så att spelarnas åsikter kan föras fram på ett organiserat sätt. Möten mellan ledarna och spelarrådet bör hållas minst två gånger om året och kan sammankallas av spelarrådet eller av lagledningen.

Samarbete

Samarbete över laggränserna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

6.5 Seniorförberedande (16–19 år)

Denna fas utgör den viktiga länken mellan ungdoms- och seniorverksamheten. Här ska ett nära samarbete med A-trupp och Utvecklingslag etableras, så att steget dit ska bli så litet som möjligt.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Gruppen kan dock delas vid vissa övningar eller vid hela träningar efter kunskap och vilja.

Träningsdos

2-3 gånger per vecka, minst 60 minuter per tillfälle. Krav på träningsnärvaro för att få möjlighet att spela matcher.

Kunskapsmål

Nu börjar ofta specialiseringen, Viktigt dock att leken och allsidigheten i träningarna finns kvar. Varierande träningsupplägg uppskattas kring teknikträning, konditionsträning, rörlighetsträning, fysträning av allmän och uthållig karaktär, snabbhetsträning, koordination och balansträning, vidareutveckling av spelförståelseträningen (fem-mans agerande), situationsanpassade övningar för försvar och anfall, specialinriktad taktisk träning per position, träning i stressituationer under matchlika former och motstånd, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsförflyttning, skära vinklar), lek.

Glädje och lust är alltid viktiga parametrar. De grundläggande färdigheterna såsom passningar, mottagning, skott, finter etc. ska i huvudsak vara inlärd nu, medan taktik och spelförståelse är allt mer prioriterat. Varje spelare ska fungera korrekt på flera platser i laget. Alla spelare har förutsättningar att genomföra en match på flera platser i laget.

Ledargrupp

Ledargruppen ska innehålla ledare med följande ansvarsområden:

Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg och fungerar som tränare enligt nedan.

Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.

Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.

Sjukvårdsansvarig

Minst EN ledare från varje lag bör komma på de möten innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna kan i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

16 år: Huvudtränare och minst ytterligare en tränare ska genomgå Block 1 alternativt ha genomgått grundutbildningen (GU) samt röd nivå.

17-19 år: Huvudtränare ska ha utbildning motsvarande Block 2. Minst ytterligare en tränare ska ha genomgått Block 1.

Tävling

Vid tävling skall ledare varat klädda enligt klädprofil!

Laget deltar i någon seniorserie. Ledarna skall anmäla ett lag per ca femton aktiva.

Laget deltar i cuper samt arrangerar läger med övernattni ng i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

Toppning av lag ska undvikas, men kan förekomma i match av avgörande karaktär. Den ska vara motiverad och kommunicerad i god tid. Alla spelare som är uttagna till match skall ges speltid.

Föräldragrupp

Föräldragruppen är etablerad och fortsätter ansvara för cafeteriaschema mm. Sponsorkontakter och försäljningsaktiviteter kan nu vara en stor del av arbetet, liksom att hjälpa ledarna med att hålla ihop gruppen i dessa känsliga åldrar.

Spelarens inflytande

Spelarrådet ska nu vara etablerat. Möten mellan ledarna och spelarrådet bör hållas minst två gånger om året och kan sammankallas av spelarrådet eller av lagledningen.

Samarbete

Samarbetet över laggränserna fortsätter, både med närmast yngre årskull och med närmast äldre/seniorer

7. Principer för fördelning av träningstider

Fristad GoIF bedriver sin innebandyverksamhet huvudsakligen i Fristadshallen och Hedahallen

De fasta träningstiderna för Fristad GoIF innebandy fördelas av sektionssstyrelsen och följer nedanstående principer:

Seniorlag (dam/herr) erbjuds samma möjligheter som barn- och ungdomslag (flickor/pojkar).

Varje lag ombeds lämna in önskemål. Prioritering sker med hänsyn till ålder (äldre lag kan träna senare, men ges också företräde vid allt annat lika).

Under perioden augusti till april erbjuds träningstillfällen enligt tabellen nedan. Under övriga perioder läggs schema efter samma principer, men normalt med färre tillfällen på grund av minskad halltillgänglighet.

Målsättning träningsdos per åldersgrupp augusti till april.

Grupp	Antal pass	Tid per pass i min
Senior	2-3	60–120
HJ/DJ	2-3	60
10-16 år	2	60
7-9 år	1-2	60
< 6 år	1	60

Innebandysektionen äger dokumentet, ändringar skall lyftas till huvudstyrelse innan giltighet.

Godkänns av sektion och huvudstyrelse enligt nedan XXXX-XX-XX

Anders Nyborg

Ordf. Innebandy senior

Magnus Bergenholtz

Ordf. Innebandy ungdom

Sören Ragnvaldsson

Ordf. Fristad GoIF