



**Björklinge  
Bollklubb**

# Björklinge Bollklubbs

## Röd – Svarta handbok

Björklinge Bollklubbs handlingsplan för arbetet med barn och ungdomar är uppdelad i två delar

en innebandyteknisk del

– **BBKs Röda**

en pedagogisk del

– **BBKs Svarta**

# Grunden för arbetet är föreningens målsättning

- Många ungdomar i en socialt bra verksamhet
- Fostra gott uppförande och respekt för sina medmänniskor
- Lära ut teknisk och anfallsinriktad innebandy
- HA KUL Tillsammans

## Föreningen vill genom detta arbete bli...

- En välskött och väl respekterad förening
- En förening med väl utbildade ledare och spelare.
- En förening med många ledare och spelare
- En i bygden ansvarstagande förening.

# Ledarutbildning

- Minst en ledare per lag ska ha genomgått Grundutbildningen.
- Vi har ledarträffar 5-7 gånger per år.
- Vi har även domar- och funktionärsutbildning.
- Vi använder oss av Innebandyförbundets utbildningar.

## Att vara ledare i BBK innebär

- Att man deltar på ledarträffar.
- Att man följer vår målsättning.
- Att man är BBKs ansikte utåt.
- Att man arbetar för BBKs framtid.
- Att man är ett föredöme för våra ungdomar.
- Att man närvarar på föreningens ledarutbildning.
- Att man kan bli befriad från arbetspass i den mån det går.
- Att följa BBK's resa och BBK's Röd/Svarta.

## Det innebär även...

- Att man är först och sist vid träning och match. Mobbing och liknande problem skall vi förebygga så mycket som möjligt.
- Att verka för en drogfri ungdomsverksamhet.
- Att man som ledare står för regler och normer samt ser till att de följs.
- Att man ser till att laget har ett bra uppträdande vid såväl hemma som bortamatch.

# Ansvariga i Björklinge BK

- Föreningen består av föreningens medlemmar som vid årsmötet väljer styrelse.
- Styrelsen är ansvarig för föreningens verksamhet.

## BBK vill att man som förälder

- Deltar aktivt på föräldramöten.
- Utför de arbetsuppgifter som man blir tilldelad.
- Har ett bra uppträdande vid såväl hemma som bortamatch.

# Ekonomi/Sponsring

- Föreningens filosofi är att genom en gemensamt stark ekonomi kunna hålla nere alla medlemmarnas kostnader.
- Föreningen tillhandahåller matchställ, målvaktsställ och förbrukningsmaterial till spelare.
- Herr- och damlaget samt juniorlag får ha egna sponsorer enligt överenskommelse med styrelsen.

## **Det innebär att:**

- Alla medlemsavgifter och bidrag tillfaller föreningen.
- Till cuper kan lagen skaffa sponsorer enligt överenskommelse med styrelsen.
- Lagen får ta sponsring till det egna laget genom matchställ, målvaktsutrustning mm. Allt material tillhör dock klubben och går vidare till yngre lag.
- Möjlighet finns att jobba in pengar till laget genom av styrelsen godkända arbeten t.ex. lotterier.
- Alla ska verka för att dra in sponsorpengar till föreningen.
- Lagen får endas ta emot gåvor och rabatter efter klartecken från styrelsen.
- Vid osäkerhet ska ordförande tillfrågas.
- Alla lag ska lämna in LOK-stöd.

Om laget missköter sig enligt ovanstående punkter kan bidragen frysa inne.

# Ett par ord på vägen...

- Ett bra föredöme är bättre än 1000 argument
- Barn gör som du gör och inte som du säger.

Citaten är hämtade från Fjärdhundra SKs verksamhetsplan för barn och ungdom.

# Innebandy

- I BBK är leken viktig.
- I BBK tränar vi teknik, vi passar och skjuter mycket på våra träningar.
- I BBK tränar vi på glad och anfallsinriktad innebandy – det ska vara roligt att se, träna och spela innebandy.
- I BBK lär vi av varandra.
- De äldre spelarna går ner till de yngre lagen och visar/tränar. Kontakten tas mellan ledarna.



BBKs Innebandyfilosofi för barn och ungdomar bygger på egna erfarenheter och Svenska Innebandyförbundets utbildningsmaterial.

#### **Rekommenderade övningsområden för 4-6 år.**

- ✓ Kroppsuppfattning. Exempelvis simultana övningar – beröring av höger knä med vänster armbåge, etc. (tala högt om vad de olika kroppsdelarna heter).
- ✓ Rytmt träning. Alternerade hand- och fotrytmer. (exempelvis hoppa rep)
- ✓ Kastträning. Precisionskast med bollar eller ringar.
- ✓ Balansövningar. Olika typer av balansgång, studs-mattehopp.
- ✓ Kombinationsmotoriken. Lättare hinderbanor, enklare skeppsbrott, kullerbyttor osv.
- ✓ Öga-hand-fot-motorik. Kasta, fånga, jonglera, dribbla med händer och fötter.

Se även lekar i Cristin Anderssons övningskompendium och i BUL-boken.

#### **Rekommenderade övningsområden för 7 - 9 år.**

- ✓ Bollbehandling
- ✓ Klubbteknik
- ✓ Passningar och mottagningar
- ✓ Bollföring och dribbling
- ✓ Rytmt träning
- ✓ Koordination och balansträning
- ✓ Motoriska övningar, ex.vis kasta, fånga, jonglera och dribbla.
- ✓ Smålagsspel – spel på tvären.
- ✓ Spel 1 mot 1
- ✓ Samarbetsövningar
- ✓ Allsidig träning (prova andra bollsporter och idrotter)
- ✓ Leken (Den ska förekomma rikligt!)
- ✓ **När man är 9 år prioriteras skotträning, särskilt dragskott.**

### Rekomenderade övningsområden för 10 - 12 år.

- ✓ Bollbehandling
- ✓ Klubbteknik
- ✓ Olika skottekniker – även backhand. Dragskott dock viktigast.
- ✓ Passningar – även backhand.
- ✓ Passningsmottagningar.
- ✓ Koordinationsträning med viss grenspecifik inriktning, det vill säga övningar som är mer inriktade på innebandyns koordination.
- ✓ Balansträning
- ✓ Två-målsspel över hela banan.
- ✓ Smålagsspel bör fortfarande förekomma rikligt.
- ✓ Enklare individuellt taktiskt agerande
- ✓ Spelarnas arbetsområden på banan.
- ✓ 1 - 1 och 1 - 2- situationer.
- ✓ Lära barnen att använda spelbredd, speldjup och triangelspel
- ✓ Leken är fortfarande viktig!
- ✓ **När man är 10 år prioriteras 1 mot 1 och 2 mot 1 situationer.**
- ✓ **När man är 11 år prioriteras förståelse för sin uppgift på banan.**
- ✓ **När man är 12 år prioriteras uppspel med hela laget.**

### Rekomenderade övningsområden för 13 - 15 år.

- ✓ Teknikträningen bör inriktas på att befästa tidigare inlärd moment.
- ✓ Merparten av de individuella tekniska momenten kan tränas.
- ✓ Svårighetsgraden och tempot höjs successivt.
- ✓ Bollbehandling
- ✓ Passningar
- ✓ Skott. Dragskott viktigast.
- ✓ Blockera skott (täcka)
- ✓ Målvakter: Grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsflyttningar, skära vinklar.
- ✓ Vidareutveckla den individuella spelförståelseträningen.
- ✓ 3 mot 1, 3 mot 2 och 3 mot 3-situationer.
- ✓ Lättare närkampsspel
- ✓ Träna grunderna för olika typer av försvars- och anfallsspel.
- ✓ Grunderna i spelförståelseträning
- ✓ Leken och allsidigheten.
- ✓ **När man är 13 år prioriterar vi anfall, brett och djupt.**
- ✓ **När man är 14 år prioriteras försvarsspelet.**
- ✓ **När man är 15 år prioriteras spelet 5 mot 4 och 4 mot 5.**

**Rekomenderade övningsområden för 16 - 18 år.**

*Träningen sker nu med snabbare tempo och svårighetsgrad.*

- ✓ Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment.
- ✓ Målvakter, utveckla: Grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsflyttningar, skära vinklar, samarbete försvar.
- ✓ Konditionsträning
- ✓ Rörlighetsträning
- ✓ Styrketräning av allmän och uthållig karaktär
- ✓ Koordination och balansträning
- ✓ Vidarutveckling av spelförståelseträningen (femmans agerande)
- ✓ Successivt ökad träning av olika spelsituationer i försvarsspel och anfallsspel.
- ✓ Specialinriktad taktisk träning
- ✓ Matcherna påverkar övningsvalet till viss del.
- ✓ Träning i stressituationer under matchlika former med motstånd
- ✓ Lek och allsidighet

TILLSAMMANS ARBETAR  
VI FÖR  
BJÖRKLINGE  
&  
BJÖRKLINGE  
BOLLKLUBB<sub>S</sub>  
FRAMTID