



# VERKSAMHETSPOLICY

FÖR

**INNEBANDYKLUBBEN HÄRNÖSAND**



## Vision

I vår förening vill alla engagera sig i att driva och utveckla verksamheten.

## Verksamhetsidé

IBK Härnösand erbjuder innebandy för så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt.

## Värdegrund

Glädje

- Jag bidrar med/till en positiv inställning i föreningen.

Respekt

- Jag respekterar med- och motspelare, domare och ledare.

Trygghet

- Jag bidrar till att verksamheten bedrivs under trygga och säkra former för alla.

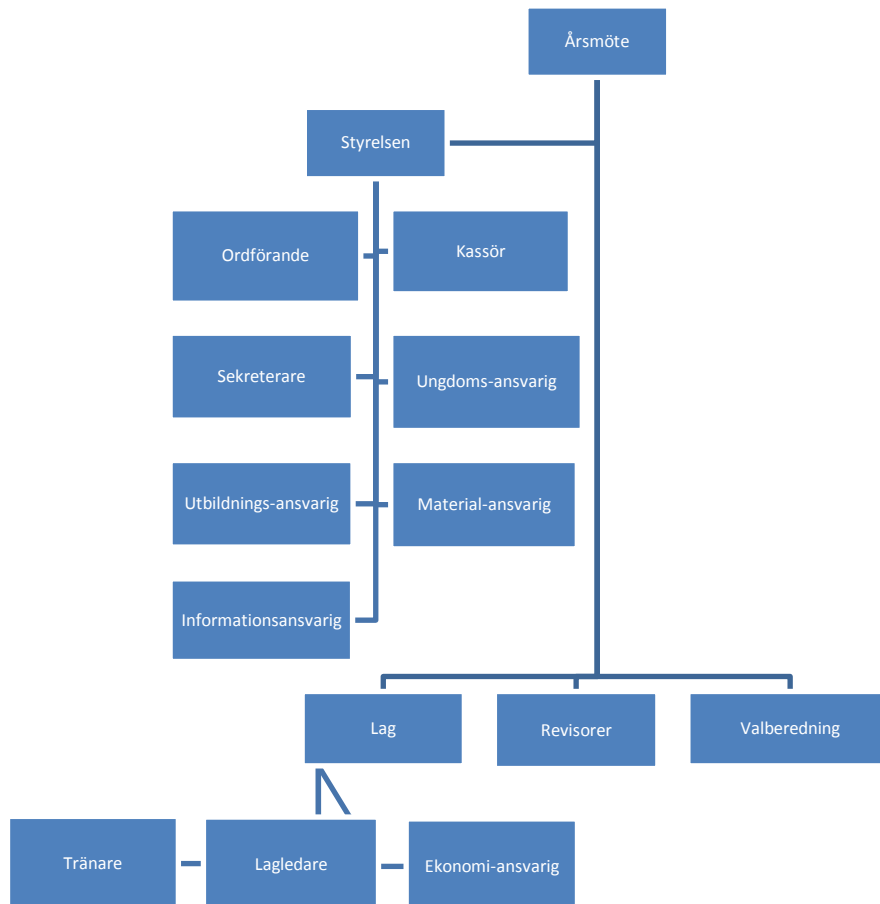
Delaktighet

- Jag ser till att alla inom föreningen känner sig delaktiga och välkomna och jag har en möjlighet att påverka.

## Mål

- Vi vill utveckla våra medlemmar till att respektera regler och normer både på och utanför innebandyplanen.
- Barn och ungdomsverksamheten ska kännetecknas av välkomnande, glädje och trygghet samt erbjuda god spelarutveckling.
- Seniorverksamheten ska kännetecknas av goda resultatmässiga framgångar med balans mellan ekonomi och ambitionsnivå.
- Vi erbjuder även verksamhet för de som inte vill tävla.

## Organisation



## Riktlinjer för ledare & tränare

- Är insatt i och bedriver verksamheten utifrån föreningens värdegrund, vision, målsättning, riktlinjer och policy.
- Är en god representant för föreningen.
- Utbildar sig i enligt med SIU-modellen, där alla ledare ska ha gått Grundutbildning och minst en ledare per lag har gått utbildningen Människan på rätt nivå, dvs Grön, Blå eller Röd.
- Tränar laget och individen enligt SIU-modellen.
- Rapporterar in nya spelare till styrelsen snarast efter att avgift är betald.
- Deltar på föreningens ledarträffar.
- Har en god dialog med styrelsen och ta del av information som förmedlas.
- Gör inför kommande säsong en avstämning med styrelsen hur respektive lags organisation bemannas kommande säsong.
- Arrangerar minst ett föräldramöte per säsong, där du kan ta upp lagets målsättning och arbetssätt, informera om välkomstbrevet.
- Utvärderar kontinuerligt träningar och utvärderar säsongen tillsammans med spelarna.
- Kommer väl förbered till träningar och matcher.
- Arbetar med positiv coaching på alla nivåer.
- Är mentor för ledare i den underliggande årskullen.
- Lämnar begränsat utdrag från polisen (på begäran från styrelsen).
- Arbetar i enlighet med barnkonventionen:
  - Behandla alla barn lika – alla barn har lika värde oavsett innebandykompetens.
  - Barnens bästa ska komma i främsta rummet, tänk på varje individ.
  - Varje barn har rätt att utvecklas – jag som ledare har utgångspunkten att alla kan bli något om de vill.
  - Barnen får uttrycka sina åsikter och vi ledare lyssnar på alla.
  - Alla barn har rätt till vila, fritid, lek och rekreation.

## Förmåner för ledare inom IBK Härnösand

- Innebandyutbildning inom bl.a. SIU-modellen utan extra kostnad, efter samråd med styrelsen. Tag kontakt med utbildningsansvarig vid intresse.
- Betald träningsavgift för barn till ledare, upp till tre per lag.
- Stöd i form av mentorskap från ledare i den ovanliggande årskullen, samt från föreningens ungdomsansvarige.
- Delta vid ledarträffar, som kan innehålla t.ex. föreläsningar.

## Riktlinjer för föräldrar & anhöriga

Förväntningarna på dig som förälder & anhörig till spelare i IBK Härnösand:

- Du är delaktig men tar aldrig ta över ledarens roll.
- Du talar inte negativt om IBK Härnösand till utomstående.
- Du vistas inte vid båset eller omklädningsrum före, under och efter match om ledare för laget inte ger andra direktiv.
- Du framför inte eventuella synpunkter till ledare direkt efter match eller träning, utan väntar tills ni kan prata ostört utan närvarande spelare.
- Du hjälper vid behov till att köra till bortamatcher.
- Du hjälper till vid hemmamatcher såsom sekretariat, fikaförsäljning, matchvärd, etc.
- Du ställer upp på olika arrangemang och aktiviteter som föreningen anordnar, till exempel försäljning av lotter eller rabatthäften mm.
- Du närvarar vid föräldramöten.
- Du betalar avgifter i tid.

## Riktlinjer för spelare

- Du följer föreningens riktlinjer och ledarnas direktiv.
- Du kommer i tid och är väl förberedd inför träningar, matcher och lagaktiviteter.
- Du bidrar vid aktiviteter för att utveckla föreningen.
- Du är en god representant för föreningen både på och utanför planen i alla situationer då föreningen representeras.
- Du meddelar eventuella förhinder vid träningar, matcher och lagaktiviteter.
- Du är en god kamrat och respekterar med- och motspelare, domare samt ledare.

## IBK Härnösands rekommendationer

- Vi jobbar med nivåanpassning enligt SIU-modellen.
- Träningsfördelning sker enligt:
  - Mer träningstid för äldre lag.
  - Sena träningspass undviks i möjligaste mån för de yngsta lagen.
  - En första fördelning av träningstider sker av styrelsen och fastställs på en ledarträff inför säsongen i samråd med ledarna.
- Vi samverkar mellan lagen, en åldersgrupp uppåt och nedåt, för att ge spelarna optimal spelarutveckling.
- Vid matchsammanhang bör vi efterstäva att vid behov låna spelare från lägre åldersgrupp.
- På Grön nivå bör vi inte spela cuper.
- På Blå nivå rekommenderas 1 cup per säsong.
- På Röd nivå rekommenderas 1-2 cuper per säsong.
- Vid samåkning till bortamatcher i seriespel rekommenderas en samåkningsavgift:
  - 0-70 km avstånd: 50 kr per spelare.
  - 70-150 km avstånd: 100 kr per spelare.
  - 150- km avstånd: 150 kr per spelare.
- Vid mer än 25 spelare i laget rekommenderar vi att dela upp laget i två, alternativt sätta upp spelare på väntelista.

- IBK Härnösand erbjuder innebandyverksamhet först det år som spelare fyller 7 år och vi rekommenderar inte att ta in yngre spelare.
- Nya spelare bör få en möjlighet att provträna 2-3 veckor innan avgift ska betalas.

### Grön Nivå 6 – 9 år

På grön nivå, även kallad rörelseglädje, ska utövarna introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna. Fokus är att utveckla motoriska färdigheter och en god självkänsla.

Barnen i den här åldern känner sig trygga med rutiner och struktur vilket innebär att de vill bli ledda.

- All träning ska bygga på att ha kul.
- Jobba med grundläggande allsidig styrketräning.
- Introducera spelarna i innebandyns enklaste regler.
- Prata med spelarna om idrottens etiska och moraliska regler.
- Att du uppmuntrar spelarna att prova på många olika idrotter – hitta samarbete med/mellan flera föreningar med olika rörelseinnehåll. Bygg en bred rörelsebas.
- Utgå från hur långt barnen hunnit i sin utveckling istället för hur gammal barnet är.
- Spelarna ska uppmuntras att spela på olika positioner
- Alla spelar lika mycket vid matcher, toppning är inte tillåtet.

Rekommendationer träningsmängd:

6 år:	1 träningspass à 1 h/vecka
7 år:	1 träningspass à 1,5 h/vecka
8 år:	2 träningspass à 1,5 h/vecka
9 år:	2 träningspass à 1,5 h/vecka

Ovanstående rekommendation gäller all träningsmängd, inkl matcher. IBK Härnösand uppmuntrar till att vara aktiv inom flera idrotter. Antalet innebandyträningar kan i vissa fall begränsas av tillgången till träningshallar.

#### **Att tänka på vid träningar:**

Börja fundera vilket syfte du har är med dagens träning.

Uppvärmning är ett bra tillfälle att träna atletisk förmåga.

Är det stora grupper, gruppera dem gärna i mindre grupper, undvik att ha köbildning

Gör inte träningen så avancerad, enkelhet är viktig.

När du instruerar: tänk på att både berätta och visa övningen fysiskt så alla förstår.

#### **Träningen bör bestå av:**

Lekar och atletisk förmåga – 30%

Individuell teknik – 25%

Teknikträning, gärna 2 mot 2 – 15%

Småplansspel – 30%

## Blå nivå 9 – 12 år

Utövarna ska introduceras för generella idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och individuell utveckling är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna, där individuell utveckling kommer före strävan att vinna.

Fokus ligger på att utveckla grundläggande atletiska och tekniska färdigheter samt en god självkänsla och självförtroende.

- Spelarna ska utveckla grundläggande atletiska färdigheter, idealiska förutsättningar för rörelseinläring av finmotorisk karaktär.
- Spelarna ska utveckla grundläggande tekniska färdigheter, idealiska förutsättningar vad det gäller individuell teknikinläring. Öva, repetera och automatisera tekniska färdigheter med boll och klubba.
- Spelarna ska få positiv feedback, vilket gör att du stärker deras självkänsla.
- Planera aktiviteter som garanterar succé – bygg på framgång.
- Att du uppmuntrar spelarna att prova på många olika idrotter – hitta samarbete med/mellan flera föreningar med olika rörelseinnehåll. Bygg en bred rörelsebas.
- Jobba med allsidig styrketräning.
- Uppmuntra spelarna till daglig fysisk aktivitet.
- Spelarna ska uppmuntras att spela på olika positioner.
- Alla spelar lika mycket vid match, toppning är inte tillåtet.
- Spelarna ska känna ett socialt samspel, laget ska jobba med laganda och att kunna kommunicera i gruppen på ett positivt sätt.

Rekommendationer träningsmängd:

9 år: 2 träningspass à 1,5 h/vecka

10 år: 2 träningspass à 1,5 h/vecka

11 år: 2-3 träningspass á 1,5 h/vecka

12 år: 2-3 träningspass á 1,5 h/vecka

Ovanstående rekommendation gäller all träningsmängd, inkl matcher. IBK Härnösand uppmuntrar till att vara aktiv inom flera idrotter. Antalet innebandyträningar kan i vissa fall begränsas av tillgången till träningshallar.

**Att tänka på vid träningar:**

Börja fundera vilket syfte du har är med dagens träning.

Uppvärmning är ett bra tillfälle att träna atletisk förmåga.

Är det stora grupper, gruppera dem gärna i mindre grupper, undvik att ha köbildning.

Stegra svårighetsgraden på träningarna.

När du instruerar: tänk på att både berätta och visa övningen fysiskt så alla förstår.

**Träningen bör bestå av:**

Lekar, övningar med laganda och atletisk förmåga – 15%

Individuell teknik – 15%

Teknik i par eller tre och tre – 20%

Spel i olika former – 35%

Övrigt – 15 %

**Röd Nivå 12 – 16 år**

Utövarna ska introduceras till förberedande fysisk träning, där byggandet av atleten och innebandyspecifika färdigheter är i fokus. Det är ditt ansvar som ledare att utveckla dessa färdigheter hos individerna. Där filosofin så många som möjligt så länge som möjligt går före strävan att vinna. Fokus ligger på förberedande träning mot svart nivå och skapa förståelse för lagets betydelse. Tänk på att alla mognar fysiskt och mentalt i olika takt. Fäst inte blicken bara de som mognar tidigt fysiskt utan individanpassa träningen och skapa utmaningar för spelarna oavsett hur långt i mognadsprocessen de har kommit.

Motorik och koordination kan förändras i och med kroppens tillväxt. Därför är koordinativ träning åter en viktig del, dock ska träningen anpassas efter individens generella utvecklingskurva.

Puberteten kan innebära en svacka i prestationsförmågan det är därför extra viktigt att spelarna får en förståelse för det.

När spelarna gått igenom puberteten är det dags att börja specialisera sig mot innebandy, sker tidigast i slutet av den röda nivån.

Knä och fotledsskador är vanligt vilket bör förebyggas med varierad och förberedande träning. Fysisk styrka och balans är viktigt och bör tränas.

- Utveckla spelarnas innebandyspecifika färdigheter.
- Påbörja utveckling av spelarnas styrka och aerob kapacitet, kroppens förmåga att arbeta med en relativt hög intensitet under lång tid, då energiförbrukningen sker med tillgång på syre = kondition, viktigt att ta hänsyn till deras individuella utveckling.
- Introducera spelarna i styrketräningsteknik.
- Spelarna ska känna delaktighet och möjlighet att påverka beslut, där spelarråd är en bra modell.
- Spelarna ska känna ett socialt samspel, laget ska jobba med laganda och att kunna kommunicera i gruppen på ett positivt sätt.
- Ta hänsyn till individanpassad träning med hänsyn till utveckling och födelseår/månad.



- Börja med individuella spelarutvecklingssamtal.
- Påbörja utvecklingen av spelarnas taktiska förmåga och spelförståelse.
- Jobba med spelarnas förmåga att bli medveten om sin träning, sina studier, kost och återhämtning.

Att fundera på:

Ges alla möjlighet att spela lika mycket oavsett hänsyn till träningsnärvaro och förmåga?

Rekommendationer träningsmängd:

12 år: 3 träningspass à 1,5 h/vecka

13 år: 3 - 4 träningspass à 1,5 h/vecka

14 år: 3 - 4 träningspass á 1,5 h/vecka

15 år: 4 träningspass á 1,5 h/vecka

Ovanstående rekommendation gäller all träningsmängd, inkl matcher. IBK Härnösand uppmuntrar till att vara aktiv inom flera idrotter. Antalet innebandyträningar kan i vissa fall begränsas av tillgången till träningshallar.