



**Innebandy**

# Policy och riktlinjer

**2011**

# Innehållsförteckning

1. Inledning.....	4
2. Riktlinjer för verksamheten .....	4
2.1 Verksamhetens ansvar .....	4
2.2 Verksamhetens inriktning.....	4
2.3 Styrning och uppföljning.....	4
2.4 Bredd och elitinriktning .....	4
2.5 Föreningens krav på ledare .....	5
3. Mål och inriktning.....	5
3.1 Övergripande mål.....	5
3.2 Sportsliga mål .....	6
3.3 Ekonomiska mål.....	7
3.4 Sociala mål .....	7
3.5 Framgångsfaktorer.....	7
4. Organisation .....	8
4.1 Medlemmar .....	8
4.2 Översikt, organisationsschema .....	9
4.3 Sportkommitté .....	9
4.4 Organisation inom varje ungdomslag.....	10
4.5 Föräldramedverkan .....	10
5. Etik och moral.....	10
5.1 IK Sirius IBKs budskap.....	10
5.2 Uppträdande av spelare, ledare och andra representanter för IK Sirius IBK... 11	11
5.2.1 Inom laget.....	11
5.2.2 Mot andra lag.....	11
5.2.3 Mot Domare.....	11
5.2.4 På träning .....	11
5.2.5 Vid match .....	11
5.2.6 Som åskådare .....	11
5.3 Droger .....	11
5.4 Påföljder.....	11
6. Utbildning, spelare.....	12
6.1 Generella delmoment.....	12
6.2 Åldersanpassad träning .....	12
6.2.1 Innebandyskola upp till 7 år.....	12
6.2.2 Pojkar/flickor 9-11 år.....	13
6.2.3 Pojkar/flickor 12-14 år.....	13
6.2.4 Pojkar/flickor 15-17 år.....	14
6.2.5 Herr- Damjuniorer .....	14
6.2.6 Herr- Damseniorer.....	15
6.3 Kost.....	15
6.4 Skyddsglasögon.....	16
7 Skolarbete och innebandy .....	16
8 Transport av spelare.....	16
9 Matchning av lag .....	16
10 Riktlinjer för spelarövergångar .....	16
10.1 Generellt .....	16
10.2 Övergångssummor.....	17
10.3 Värkning av spelare .....	17
11 Ledarutbildning .....	17
12. Ekonomi.....	17

12.1 Ungdomslag .....	17
12.2 Juniorlag .....	17
12.3 Seniorlag .....	17
12.4 Sponsring, gemensamma aktiviteter och lagkassor .....	18
12.5 Deltagar- och medlemsavgifter .....	18
13. Riktlinjer, matchställ och reklam .....	18
13.1 Klubbemblem och logotyper .....	18
13.2 Matchställ .....	18
13.3 Reklam på matchställ .....	18
13.4 Inköp av matchställ och övriga profilkläder .....	19
14. Information .....	19

## **1. Inledning**

Innebandy är en av de snabbast växande sporterna i landet. Den engagerar allt fler utövare, inte enbart som en fritidssysselsättning för motionens skull utan även som bredd- och elitidrott. Av detta skäl är det viktigt att skapa ett klubbgemensamt dokument som beskriver hur vi vill utforma och genomföra verksamheten i vår klubb. Målsättningen med klubbens verksamhet är inte bara att fostra duktiga innebandyspelare utan större och viktigare än så. Vi vill vara med och fostra goda samhällsmedborgare med god etik och moral och en positiv inställning till livet. I vår förening finns det plats för alla, vi vill också vara en förening för alla. För att driva detta behöver vi hjälp av olika slag. Så även om du inte vill vara med och spela själv så finns det gott om utrymme att vara med och stötta, hjälpa, arbeta för att ge våra spelare de bästa möjligheterna till att utvecklas både idrottsligt och socialt. Välkommen till IK Sirius IBK

## **2. Riktlinjer för verksamheten**

### **2.1 Verksamhetens ansvar**

En verksamhet av den art och omfattning som IK Sirius IBK bedriver, utgör en mycket viktig del i ungdomars utveckling och utbildning såväl idrottsligt som socialt. Att vara ungdomsledare innebär förutom många positiva upplevelser också ett stort ansvar för att ungdomarna utbildas och fostras till bra innebandyspelare och goda förebilder både på och vid sidan av arenan. Därför är det viktigt att alla inom föreningen vet vilka krav och förväntningar som ställs på dem, så att alla arbetar mot samma mål.

### **2.2 Verksamhetens inriktning**

Målsättningen och inriktningen för klubbens verksamhet finns beskriven i denna policy, vilken alla spelare, föräldrar, ledare och funktionärer ska vara väl införstådda med. Detta skapar förutsättningar för den "röda tråden" i föreningen. Syftet är att skapa förståelse för klubbens verksamhet och de mål som satts upp för denna så att de som är verksamma i klubben förstår vilket arbete som krävs för att uppnå dessa mål. Förståelsen ska också bidra till ökad samhörighet och stärkt klubbkänsla.

### **2.3 Styrning och uppföljning**

Ansvar för att följa upp verksamheten och tillse att alla arbetar mot de gemensamt formulerade målen i föreningspolicyn åligger styrelsen. Detta är klubbens verkställande organ bestående av valda ledamöter.

### **2.4 Bredd och elitinriktning**

Barn- och ungdomsidrott är ofta föremål för såväl anhörigas som allmänhetens kritiskt granskande ögon. En bidragande orsak till detta kan vara att verksamheten ibland förknippas med för tidig elitsatsning och utslagning i unga åldrar. Det är därför viktigt att alltid arbeta för individens bästa. För tidig elitinriktning och resultatänkande innebär ofta att man riskerar att tappa spelare. Detta är olyckligt av flera anledningar. Dels kan man i tidig ålder inte alltid förutsäga hur spelare kan komma att utvecklas efter puberteten, men framför allt, riskerar man att spelaren känner sig utestängd från den viktiga gemenskap som lagidrott erbjuder. IK Sirius IBKs entydiga och klara verksamhetsinriktning är breddidrott före elitsatsning. Detta innebär att "sportmanship", lagkänsla och social utveckling sätts före resultat i seriespel när det gäller de yngre ungdomslagen. Verksamheten ska parallellt med den sportsliga

utvecklingen även ge flick- och pojkspelarna träning i ansvarstagande och vikten av att följa gemensamma normer och regler. Detta innefattar bl a att lära barnen att visa hänsyn mot lagkamrater samt att kunna ta instruktioner från ledare.

Efterhand som spelarna når 13-17 år kan verksamheten sedan inriktas mot mer resultatineriktad idrott.

## **2.5 Föreningens krav på ledare**

Att vara ungdomsledare är förenat med många trevliga stunder men medför samtidigt ett stort ansvar. För spelarna är ledaren ibland såväl lärare som extraförälder. Naturligtvis ska tränaren ha grundläggande kunskaper om innebandy men minst lika viktigt är det att tränaren/ledaren har kunskaper om ungdomars utveckling i olika åldrar.

Många av föreningens ungdomsledare rekryteras från föräldraleden när de egna barnen börjar med innebandy. Klubbens målsättning är dock att inte ha ansvariga "föräldratränare" i ungdomslag fr.o.m 15 år (F15, P15). Föräldrar kan då istället hjälpa till med andra funktioner inom föreningen och laget, t ex som assisterande tränare eller som tränare för något av föreningens övriga ungdomslag. Det bör noteras att detta är föreningens ambition, det kan självfallet i många fall vara motiverat/nödvändigt att göra avsteg från denna. T ex om "föräldratränaren" är den mest kvalificerade föreningen har att tillgå.

För att bidra till att uppnå ovanstående målsättning bör intresserade spelare från ca 14-15 års ålder uppmuntras och ges tillfälle att pröva på att vara hjälptränare i föreningens innebandyskola. De som vill kan sedan fortsätta uppåt i åldrarna som hjälptränare. Föreningen bekostar då kontinuerlig tränarutbildning till dessa spelare.

Det är också viktigt att alla ledare i föreningen vet vilka krav som ställs på dem, såväl från föreningens sida som från omgivningen i form av spelare och föräldrar. Ledarna ska därför följa de uppsatta mål och riktlinjer som finns definierade i denna policy.

IK Sirius IBK vill ha ledare som:

- är tydliga och ärliga mot omgivningen
- kan engagera sig och utveckla alla spelare
- kan medverka till att upprätta och följa angivna mål
- kan skapa en Vi-känsla inom föreningen
- inger förtroende såväl på som vid sidan av planen
- kan leda och få med sig hela gruppen
- är lyhörd och tar till sig nya impulser
- är fullt införstådd med att under aktiviteterna är man ledare för alla spelare och behandlar sina egna barn som vem som helst i gruppen

## **3. Mål och inriktning**

### **3.1 Övergripande mål**

De övergripande målen för ungdomsverksamheten är:

- Att fostra ungdomarna till att bli goda kamrater och förebilder såväl på som utanför arenan liksom i skolan, vilket innefattar att ta avstånd ifrån vandalism och mobbning samt missbruk av alkohol, tobak och andra droger.
- Att förse föreningens junior och seniorverksamhet med välutbildade spelare som är väl rustade för de krav som ställs i såväl junior- som senior-innebandy ifråga om individuell teknik och taktik, samt fysisk- och psykisk prestationsförmåga.
- Att skapa intresse för idrott som leder till en inre motivation och ett livslångt intresse för eget idrottsutövande och sport i olika former samt engagemang i olika idrottsföreningar.

För att uppnå dessa mål krävs en väl fungerande organisation, välutbildade ledare samt en bra och väl förankrad klubbpolicy. Detta är föreningens långsiktiga mål. Utöver denna bör varje enskilt lag arbeta fram en egen målsättning som gäller för innevarande säsong och som harmonierar med föreningens målsättning. Observera att mål, så långt det är möjligt, ska vara mätbara, så att man på ett tydligt sätt kan se om man uppfyllt dessa. Det kan röra sig om träningsnärvaro uttryckt i procent, förbättringar av individuell teknik etc.

### **3.2 Sportsliga mål**

Föreningens ambition är att genom en kvalitativ satsning på utbildning av ledare och spelare varje år från ungdomsverksamheten kunna överlämna, två målvakter och 15 utespelare från samma åldersklass till klubbens juniorlag.

De sportsliga delmålen för ungdomsverksamheten är:

- Att varje år hålla en kvalitativt bra innebandyskola för 6-7 åringar
- Att kunna seriespela med lag i samtliga åldersgrupper från Flickor/Pojkar 10 år upp till Herrjuniorer 18 år.
- Att fostra ungdomar som lär sig att samarbeta efter givna regler
- Att ge våra ledare en kvalificerad intern och extern utbildning såväl idrottsligt som socialt vilket gagnar föreningen i ett längre perspektiv
- Att genom välutbildade och skickliga förebilder rekrytera medlemmar till en spelar- och/eller tränar/ledarkarriär i föreningen.
- Att i åldersklasserna 13 år och äldre ha lag som kvalificerat sig för spel i A-serie.

De sportsliga delmålen för juniorverksamheten är:

- Att föreningens juniorlag placerar sig bland de tre bästa lagen i de serier de deltar i.
- Att ett lag representerar föreningen i SM för åldersgruppen HJ/DJ-18 lag.

De sportsliga delmålen för seniorverksamheten är:

- IK Sirius Innebandy skall ha ett etablerat lag i lägst division 1
- Laget/lagen skall så långt som möjligt bestå av spelare från de egna leden
- Att föreningen alltid har ett reservlag i någon av de serier som organiseras av UIBF, med målsättningen att alltid vara bland de tre bästa

### 3.3 Ekonomiska mål

Att bedriva en kvalitativt bra idrottslig verksamhet med låga avgifter är tufft. IK Sirius IBK söker därför olika vägar för att finansiera verksamheten, vilket innebär ideellt arbete av ledare, spelare och föräldrar i syfte att skapa balans i ekonomin.

De ekonomiska delmålen för verksamheten är:

- Att skapa förutsättningar för att kunna uppnå de sportsliga målen med hjälp av en välskött och ordnad ekonomi
- Att medverka till att skapa balans i föreningens ekonomi genom att hjälpa till med försäljning och funktionärssysslor

### 3.4 Sociala mål

Den sociala målsättningen är att medverka till att ungdomarna utvecklas till goda förebilder såväl på som utanför planen. Alla ungdomar som börjar spela innebandy kan naturligtvis inte bli elitseriespelare, men samtliga ska förhoppningsvis kunna se tillbaka på tiden som ungdomsspelare i föreningen som ett positivt minne för livet.

Den övergripande målsättningen är att samtliga spelare ska tycka det är roligt att träffa laget, oavsett om det är match, träning eller andra aktiviteter. Det ska finnas en trygg och vänlig atmosfär som gör att alla känner sig välkomna och delaktiga i laget, oberoende individens utvecklingsnivå som innebandyspelare. Denna övergripande målsättning förtar dock inte att det även är vår skyldighet att utveckla duktiga innebandyspelare. Det går att kombinera en bra social verksamhet med hög sportslig kvalitet.

De sociala delmålen för ungdomsverksamheten är:

- Att genom förtroende, delaktighet och målmedvetenhet skapa viktiga förutsättningar för att nå framgång såväl för individen som för laget
- Att fostra våra ungdomar till goda förebilder både på och utanför arenan vilket innefattar kunskap om drogers skadliga inverkan på kroppen
- Att ta ett idrottsligt och socialt ansvar för att förhindra utslagning i tidiga åldrar, liksom att motverka mobbning, vandalism och liknande sociala problem
- Att öka föräldrarnas kunskaper om verksamhetens betydelse för ungdomarnas utveckling

Målen hjälper oss att skapa engagemang, klubbkänsla och delaktighet inom IK Sirius IBK

### 3.5 Framgångsfaktorer

#### Samarbete mellan lagenheter

I syfte att åstadkomma god stämning och ett bra klimat inom ungdomsverksamheten så är det viktigt med ett bra samarbete mellan ungdomslagen och dess ledare. Detta samarbete kan t.ex. bestå i att tränare och/eller 4-5 spelare deltar på ett äldre lags träning och/eller matcher. I detta sammanhang är det viktigt att fastslå att ett samarbete mellan lagenheter inte får syfta till att enbart utnyttja de mest utvecklade spelarna maximalt för att skörda kortsiktiga framgångar, utan att låta spelare delta på

den nivå där de har bäst förutsättningar för att utvecklas. En positiv dialog ska alltid föras mellan tränare på respektive åldersnivå och lagenhet för att gynna sådant samarbete. Spelare som visat stor träningsflit bör i första hand komma ifråga för sådant utbyte mellan årsklasserna.

#### Samarbete mellan föreningar

Ett bra samarbete med andra föreningar i kommunen såsom t ex fotbollsklubbar och ishockeyklubbar är viktigt för att kunna skapa bra möjligheter för den enskilde att utöva kvalitativt bra idrotts aktiviteter efter eget önskemål. En grundförutsättning för att lyckas med detta är att berörda föreningar samarbetar utan prestigetänkande och att det finns en gemensam grundsyn om att samarbete gynnar den egna föreningen men, ännu viktigare, också den enskilde idrottsutövaren. Detta ställer krav på kommunikation mellan berörda ledare i respektive åldersklass så att ungdomarna har möjlighet att så länge som möjligt utöva flera olika sporter.

#### Trivsel och klubbkänsla

För att åstadkomma en bra klubbkänsla och ett intresse för föreningen så krävs det bl.a en välskött verksamhet med sund ekonomi, idrottsliga framgångar, samt en bred ungdomsverksamhet. Andra viktiga förutsättningar för att skapa en god klubbkänsla är att alla känner trivsel och samhörighet inom föreningen. Ett led i detta arbete kan vara att regelbundet försöka ordna olika mer eller mindre festliga aktiviteter.

Exempel på sådana aktiviteter kan vara en "Siriusdag" med en handicap-turnering mellan föreningens olika lag. Eller ett sommarläger för spelare i de yngre ungdomslagen där de äldre ungdomslagen bidrar med "hjälpmedare".

#### Behov av förebilder

Alla som har varit med och spelat fotboll, ishockey eller innebandy i ett ungdomslag vet att duktiga spelare i föreningens A-lag utgör starka förebilder för ungdomsspelarna. Som A-lagsspelarna uppträder på och vid sidan av plan så kommer även ungdomsspelarna att agera. Detta gäller inte bara det idrottsmässiga utan även nyttjande av snus, tobak, alkohol samt s.k. förbjudna preparat. Det är därför viktigt att A-lagsspelarna är medvetna om att de utgör förebilder för ungdomarna. Som goda förebilder kan de t.ex. ställa upp på träningar med ungdomslagen, där de med fördel kan fungera som hjälptränare och instruktörer. Detta skapar också ett naturligt engagemang vilket stärker klubbkänslan och gör det lättare att få acceptans hos föräldrar och ungdomstränare för att ha ett seniorlag som skall stödjas ekonomiskt och med personal i sekretariat, som sargvakter, biljettförsäljare etc.

Föreningen rekommenderar därför att klubbens seniorspelare åtar sig faddersuppdrag enligt modellen två seniorspelare/ungdomslag. Seniorerna följer sedan det lag de tilldelats säsong för säsong. En rimlig omfattning är att seniorspelarna deltar vid minst 2 träningar samt en match/termin.

## **4. Organisation**

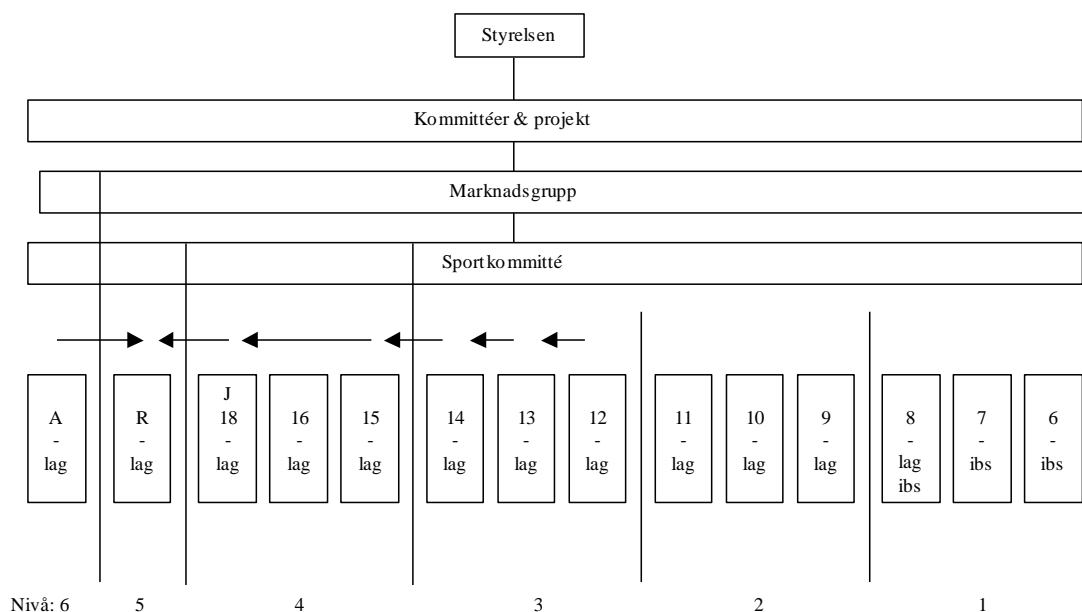
### **4.1 Medlemmar**

Klubbens medlemmar är dess formella "aktieägare". Varje medlem som fyllt 18 år har rätt att säga sitt ord samt lägga sin röst på årsmötet för att bidra till val av föreningens styrelse. Under verksamhetsåret är det den valda styrelsen som beslutar i de operativa frågorna.



## 4.2 Översikt, organisationsschema

Organisation och ansvarsfördelning inom IK Sirius Innebandy



## 4.3 Sportkommitté

Sportkommitténs uppgift är att tillsammans med ledare och styrelse, utforma och bevaka efterlevnaden av regler och riktlinjer för IK Sirius IBKs verksamhet. I det fall situationer uppstår där det råder oenighet om tolkningen av dessa regler och huruvida någon inom föreningen brustit i att efterleva dessa skall ärendet behandlas av detta forum.

Sportkommittén har också till ansvar att bevaka och tillse att det finns ett organiserat utbyte mellan lagen.

Det är också till sportkommittén berörda ledare anmäler vilka spelare i föreningen som kan vara aktuella för spel i distriktslag. Detta gäller även andra av förbund påkallade evenemang dit spelare skall anmälas.

Sportkommittén ansvarar också för de cuper med SM status (cuper som anordnas av SIBF) som föreningens lag deltar i. Där skall kommittén leda processen för uttagning av ledare och spelare som skall representera klubben.

Sportkommittén utgör även motpart gentemot våra förbund vid eventuella bestraffningsärenden som drabbar klubbens representanter.

Sportkommittén skall vid varje tidpunkt bestå av minst 3 och högst 5 personer. Av dessa skall minst en (1) person ej ha någon anhörig i något av föreningens lag. Beslutande ledamöter i kommittén skall ej samtidigt kunna inneha plats i klubbens styrelse.

Styrelsen har dock rätten att vid behov adjungera en deltagare till sportkommittén, men denne har då ingen rösträtt. Sportkommittén är direkt underställd styrelsen för IK Sirius IBK.

## 4.4 Organisation inom varje ungdomslag

### Åldersansvarig tränare:

- Svarar för laguttagning till matcher
- Planerar och genomför träningar
- Ansvarar för spelarnas utbildning
- Ansvarig coach av laget vid matcher

### Lagledare:

- Planerar verksamheten kring åldersgrupp
- Hanterar kontakter externt och internt med andra lag
- Planerar för samt assisterar vid matcher
- Hanterar kontakter mellan lagledning och föräldragruppen

### Ekonomiansvarig

- Sköter lagets ekonomi och budgetfrågor
- Administrerar avgifter

### Lagförälder

- Administrerar tjänstgöringslistor till världklubbshelger och dylikt
- Administrerar tjänstgöringslistor till sekretariatet vid lagets hemmamatcher

Inom lagorganisationen bör det dessutom finnas en sjukvårdsutbildad person som svarar för behandling av skador o dylikt.

## 4.5 Föräldramedverkan

Det är viktigt att försöka fånga upp alla goda krafter som kan hjälpa till i arbetet med föreningens ungdomsverksamhet. Föräldrar måste vara behjälpliga med mängd olika funktionärsarbeten för att det ska vara möjligt att bedriva denna verksamhet. Med en aktiv föräldramedverkan så minskar man också belastningen på ungdomsledarna.

En aktiv föräldramedverkan är en förutsättning för att kunna bedriva ungdomsverksamhet. Det är dock viktigt att komma ihåg att hur laget tränas och matchas är tränarens ansvar. Föräldrar ska därför, i trygg förvissning om att denna policy efterlevs, överlåta detta åt klubbens tränare/ledare.

Eventuella synpunkter/feedback på lagledning/matchning eller träningsverksamhet kanaliseras i första hand via föräldramöten. Föräldrar och anhöriga bör normalt heller inte vistas i omklädningsrum före, under eller efter matcher. I de yngre ungdomslagen kan självfallet avsteg behöva göras från denna regel för hjälp med att t ex knyta skor, behov av moraliskt stöd, etc.

## 5. Etik och moral

### 5.1 IK Sirius IBKs budskap

- Vi följer idrottens regler
- Vi vet att en positiv inställning är avgörande för prestationen
- Vi passar våra tider såväl till träning som till match

- Vi är representanter för klubben och innebandyn
- Vi ger alltid "max" både på match och träning

## **5.2 Uppträdande av spelare, ledare och andra representanter för IK Sirius IBK**

### **5.2.1 Inom laget**

- Vi är hjälpsamma och ställer upp för varandra
- Vi berömmar varandra vid medgång
- Vi kritiserar inte varandra vid motgång, vi "peppar" istället
- Vi lyssnar på tränarna/ledarna
- Vi uppträder hövligt och ödmjukt mot varandra

### **5.2.2 Mot andra lag**

- Vi uppträder alltid sportsligt före, under och efter match
- Vi skryter eller retas inte
- Vi spelar inte fult
- Vi tackar alltid alla spelare efter matchen

### **5.2.3 Mot Domare**

- Vi lyssnar alltid på och lyder domaren, även om vi tycker han dömt fel
- Vi kritiserar aldrig domaren
- Vi tackar alltid domaren efter matchen

### **5.2.4 På träning**

- Vi lyssnar alltid uppmärksamt på tränaren
- Vi gör alltid vårt bästa på träningarna även när det känns tungt
- Vi stannar upp direkt tränaren blåser av
- Vi meddelar alltid frånvaro till tränaren i god tid

### **5.2.5 Vid match**

- Vi är helkoncentrerade på matchen redan från samlingen
- Vi peppar andra i positiv anda hela tiden under matchförloppet
- Vi accepterar de direktiv tränaren ger oss
- Om vi har synpunkter på tränarens direktiv tar vi upp detta efter matchen.

### **5.2.6 Som åskådare**

- Vi hånar aldrig motståndare eller domare.
- Vi hejar istället på vårt eget lag.

## **5.3 Droger**

Droger och idrott hör inte ihop. Med droger menas alla former av dopingpreparat, alkohol, tobak m m.

## **5.4 Påföljder**

Om en representant för IK Sirius IBK brister i sitt uppträdande med avseende på vad som sagts i 5.1-5.3 i denna policy har tränare/lagledning rätt att avvisa vederbörande från träning eller match.

Vid upprepade förseelser:

1. Skriftlig varning. (För ungdomsspelare även samtal med föräldrar)
2. Vid upprepade förseelser även efter skriftlig varning äger föreningen rätt att besluta om omedelbar avstängning från IK Sirius IBKs verksamhet.
3. Gällande dopingpreparat innebär användning och/eller handhavande omedelbar avstängning från IK Sirius IBKs verksamhet. I samband med detta sker även en polisanmälan om händelsen.

## 6. Utbildning, spelare

### 6.1 Generella delmoment

- Uppvärmningsövningar
- Individuell långsiktig planering
- Avslappningsövningar
- Teknikträning
- Taktik och spelsystem
- Konditionsträning
- Regler och spelförståelse
- Styrketräning
- Spelmoment och matcher
- Rörlighetsträning Individuell och gruppvis taktisk träning

### 6.2 Åldersanpassad träning

Ungdomsträningen innebär åldersanpassad träning vilket är mest utvecklande för spelarna. Nedan uppräknade delar utgör ramverket i träningsmodellen, vilken byggs på med säsongs- och detaljplanering utformad för respektive ålderskategori.

#### 6.2.1 Innebandyskola upp till 7 år

Målgruppen är i huvudsak barn som är 6-7 år gamla. Inbjudan till innebandyskolan sker genom dagis och skola. Föräldrar/info-möte ska hållas vid säsongsstart med närvaro av styrelserepresentanter. Barnen delas in i grupper enligt tränarens bedömning så att en funktionell verksamhet kan bedrivas.

Träning/lek i innebandyskola sker vid 1 tillfälle/veckan samt består av teknikträning och smålagsspel.

Huvudinstruktören behöver ej vara steg-utbildad, dock ska han/hon ha gott handlag med barn. Som medhjälpare bör minst 1-2 hjälptränare finnas/15 deltagare. Aktiva spelare med ovanstående egenskaper kan nyttjas för enstaka instruktionspass.

Huvudmål

- Att under leksamma former knyta spelare till föreningen.
- Att ge baskunskaper, så att övningar med klubb och boll kan genomföras i slutet av säsongen.

Observera dock att IB-skolan inte är avsedd att vara någon barnpassning.

Verksamheten förutsätter att förälder till deltagande barn finns med på träningen.

För 8 åringar bildas sedan lag. De kan då välja att fortsätta bedriva skolverksamhet, eller spela i serie för pojkar/flickor 10 år. Det finns också möjlighet att spela sk knatteliga. Detta innebär spel med tre deltagare, liten plan och små mål.

#### 6.2.2 Pojkar/flickor 9-11 år

Ansvarig ledare/tränare presenterar säsongspanering och målsättningen för föräldragrupp innan säsongen. Ytterligare två föräldramöten genomförs under säsongen. Lämpligt antal träningar 1-2ggr/vecka + 1 match/vecka.

På denna nivå finns möjlighet att delta i seriespel utan tabell. Lagen rekommenderas också att börja delta i lokala cuper.

#### Huvudmål

- Förstå arbetsområden för respektive spelare i en femma över hela banan
- Förstå grunduppställning vid tekning
- Förstå vikten av att hålla sina platser (bredd, djup).
- Förstå vikten av vara rörlig på banan (spelbar).
- Förstå vikten av att hjälpa varandra i försvarsspelet.
- Kunna de viktigaste reglerna
- Skapa klubbkänsla.

#### Träningsinriktning

- Repetera baskunskaper, grundläggande teknikträning
- Passningar, Passningsmottagning
- Skott-teknik
- Klubbrytningar, klubbföring
- Smålagsspel (spel på tvären)
- Genomgång av spelarnas placering.
- 1 mot 1 situationer.
- Koordinationsträning och balansövningar
- Spelbarhet

#### 6.2.3 Pojkar/flickor 12-14 år

Ansvarig ledare/tränare presenterar säsongspanering och målsättningen för föräldragruppen innan säsongen. Ytterligare två föräldramöten genomförs under säsongen. Lämpligt antal träningar 2 ggr/vecka + 1 match/vecka.

På denna nivå bör lagen också delta i större cuper.

13 åringar har också möjlighet att få representera föreningen i Kalle Anka Cup.

#### Huvudmål

- Öka färdigheterna i moment öga-hand-fot.
  - Tillämpa färdigheter i passningsspel med och utan motståndare.
  - Öka spelförståelsen så att kombinerade övningar kan nyttjas i träning samt tvåmålsspel
- 5 mot 5 över hela plan.
- Öka klubb och lagkänslan.

#### Träningsinriktning

- Grundläggande teknikträning.
- Bollbehandling, finter
- Passning, passningsmottagning

- Skotteknik
- Kombinerade övningar
- Tvåmålsspel över hela banan, rikligt med smålagsspel.
- Enklare taktiskt agerande på banan.
- Triangelspel, spelbredd, speldjup

#### 6.2.4 Pojkar/flickor 15-17 år

Ansvarig ledare/tränare presenterar säsongsplanering och målsättningen för föräldragrupp innan säsongen. Ytterligare två föräldramöten genomförs under säsongen. Lämpligt antal träningar 2-3ggr /vecka + 1 match/vecka.

Deltar i seriespel med så många lag som möjligt samt i större cuper.

15 åringar har också möjlighet att delta i Kalle Anka Cup och representera föreningen.

#### Huvudmål

- Öka färdigheterna i spelarnas förmåga att utföra flera moment samtidigt i tät följd i matchtempo.
- Öka spelförståelsen hos spelarna så att laget kan genomföra spel enligt enklare taktiska ramar såväl i anfall som försvarsspel.
- Fortsatt träning av teknikträning med betoning på individens teknik.
- Öka klubb och lagkänslan.

#### Träningsinriktning

- Grundläggande teknikträning (tempohöjning ska eftersträvas).
- Bollbehandling, finter
- Skotteknik
- passning samt mottagning.
- Träna grunder i olika typer av försvarsspel.
- Träna grunder i olika typer av anfallsspel.
- Merparten av de individuella tekniska momenten ska tränas.
- Vidareutveckla den individuella spelförståelsen.
- Konditionsträning, styrketräning

#### 6.2.5 Herr- Damjuniorer

Ansvarig ledare/tränare presenterar säsongsplanering och målsättningen för spelartrupp innan säsongen. Därefter hålls fortlöpande spelarmöten. Spelarna förbereds för kommande spel i klubbens seniorlag. Spelarna måste få en ökad träningsdos samt högre kvalité i densamma.

Träning 2-3 gånger/vecka + 1-2 matcher/vecka. Huvudtränare samt assisterande tränare ska vara utsedd. De bör ha steg 2 utbildning, minst steg 1. Lagledare ska finnas. Lagen ska delta i seriespel och cup-spel enligt klubbens rekommendationer.

#### Huvudmål

- Behärska färdigheterna att utföra flera moment samtidigt i tät följd i matchtempo.
- Sträva efter en fulländning av spelarnas tekniska kunnande.
- Tillämpa taktiska genomgångar inför match, träning.
- Öka speluppfattningen
- Öka uthållighet och styrka.
- Öka spelarnas smidighet, koordination samt balans.

- Påbörja psykisk träning.
- Medverka till ökad klubb och lagkänsla.

#### Träningsinriktning

- Grundläggande teknikträning på samtliga moment. Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Skotteknik, passning
- Ökning av moment avseende olika spelsituationer (försvars och anfallsspel)
- Kondition-, styrke-, balans- och teknikinriktad träning
- Matcherna styr delvis övningsvalet.
- Träningsmoment där stressfaktorer medverkar (tid, utrymme, motstånd)

#### 6.2.6 Herr- Damseniorer

Ansvarig ledare/tränare presenterar säsongsplanering och målsättningen för spelartrupp innan säsongen. Därefter hålls fortlöpande spelarmöten. Spelarna måste få en ökad träningsdos samt högre kvalitet i densamma.

Träning 3-4 gånger/vecka + 1-2 matcher/vecka. Huvudtränare samt assisterande tränare ska vara utsedd. De bör ha steg 2 utbildning, minst steg 1. Lagledare ska finnas. Lagen ska delta i seriespel och cup-spel enligt klubbens rekommendationer.

#### Huvudmål

- Behärska färdigheterna att utföra flera moment samtidigt i tät följd i matchtempo.
- Sträva efter en fulländning av spelarnas tekniska kunnande.
- Tillämpa taktiska genomgångar inför match, träning.
- Öka speluppfattningen
- Öka uthållighet och styrka.
- Öka spelarnas smidighet, koordination samt balans.
- Påbörja psykisk träning.
- Medverka till ökad klubb och lagkänsla.

#### Träningsinriktning

- Grundläggande teknikträning på samtliga moment. Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Skotteknik, passning
- Ökning av moment avseende olika spelsituationer (försvars och anfallsspel)
- Kondition-, styrke-, balans- och teknikinriktad träning
- Matcherna styr delvis övningsvalet.
- Träningsmoment där stressfaktorer medverkar (tid, utrymme, motstånd)

#### 6.3 Kost

Rätt kost har en stor betydelse för spelare i alla åldrar. Många gånger kan koncentrationsproblem under kvällsträningar bero på bristfällig kost. Varje ungdomslag bör därför genomföra kostinformation med samtliga spelare och föräldrar. Lämpligt är att spelarna har med sig en smörgås eller en frukt att äta före kvällsträningarna. I samband med kostinformationen ska även reglerna i föreningen gällande alkohol, tobak och dopingmedel samt dess inverkan på hälsan påtalas.

## 6.4 Skyddsglasögon

Föreningens policy är att alla spelare i våra ungdomslag, för att minimera risken för ögonskador, skall bära skyddsglasögon. Som godkända skyddsglasögon räknas även vanliga glasögon. D.v.s. glasögon utskrivna av optiker.

Målsman för enskild spelare kan friskriva spelaren från att använda skyddsglasögon. Sådan friskrivning skall vara skriftlig och kan lämnas till lagledare för det aktuella laget.

## 7 Skolarbete och innebandy

Skolarbetet får aldrig åsidosättas på grund av innebandy. I de äldre pojklagen kommer det att ställas stora krav på spelarnas planeringsförmåga, om de ska lyckas kombinera studier med innebandy. Det är klokt att redan i unga år vara tydlig mot spelarna och ställa krav på skolarbetet. Föreningen ska hjälpa spelarna att utveckla ett beteende och en planeringsförmåga som är helt nödvändig inför framtiden. Här är föräldrainsatsen helt avgörande.

## 8 Transport av spelare

Som regel är föreningen beroende av att föräldrar till ungdomsspelarna bidrar med skjuts vid transport till och från match och träning. Ivern att hjälpa till får dock aldrig leda till att man kompromissar med säkerheten. Barn/ungdomar, såväl som vuxna skall därför alltid använda säkerhetsbälten. Självfallet skall även övriga trafikregler iakttas.

## 9 Matchning av lag

För yngre åldersklasser så gäller, under förutsättning att man deltagit på lagets träningar, principen att alla spelar lika mycket. Toppning av lag ska inte förekomma innan pojkar/flickor 13 år (P13/F13). Vid matcher av vinna eller försvinna karaktär så kan dock en klok matchning av laget få förekomma som syftar till att matchen inte förloras. Detta får dock inte ske på någon enskild spelares bekostnad. Sådan matchning får alltså inte innebära att laget försöker vinna till varje pris genom att gå på reducerat manskap. Däremot kan det innebära att några spelare får marginellt mindre speltid vid enstaka tillfällen.

För matchning av lag fr o m P13/F13 ska följande gälla:

Matchning får ske men alla spelare skall beredas plats i något lag i aktuell åldersklass. Uttagning till match/lag skall baseras på spelstyrka/dagsform och träningsflit. För att överhuvudtaget komma ifråga för match krävs dock minst 80% närvaro på genomförda träningar.

## 10 Riktlinjer för spelarövergångar

### 10.1 Generellt

IK Sirius IBK har som målsättning att bedriva verksamheten på ett sådant sätt att vi utgör attraktiv förening att spela innebandy i. Detta dels för att vi skall få behålla de spelare vi utbildar, men också för att vi vill utgöra förstahandsvalet för spelare som byter förening eller flyttar till Uppsala.



Klubbens policy är att övergångar till eller från föreningen skall hanteras enligt gällande regler och på ett moraliskt och etiskt korrekt sätt till gagn för den enskilde spelaren och innebandyn generellt.

### **10.2 Övergångssummor**

IK Sirius innebandy betalar inga övergångs summor till andra föreningar för ungdomsspelare. Vi tar heller inte ut några övergångs summor från andra föreningar för ungdomsspelare som vill lämna klubben. För junior- och seniorspelare bestäms eventuella övergångssummor i varje enskilt fall.

### **10.3 Värkning av spelare**

Om föreningen har för avsikt att värva en spelare från en annan klubb bör den berörda klubben informeras innan kontakt med spelaren tas. Detta gäller dock inte om spelaren själv kontaktar föreningen. I sådana fall åligger det spelaren själv att meddela sin moderklubb.

## **11 Ledarutbildning**

Styrelsen svarar för att ledarna i föreningen erhåller rätt utveckling och utbildning. Målsättningen i klubben är att samtliga lag ska ledas av ledare och tränare med rätt kompetens.

Tränare:

Stegutbildning, Steg I – III

Regional fortbildning efter steg 2

Regional fortbildning för målvaktstränare

Kurser och seminarier

Sjukvårdsutbildning

Internutbildning

Studiecirklar (SISU)

## **12. Ekonomi**

### **12.1 Ungdomslag**

För ungdomslagen gäller att:

- Kostnader för material och lokaler till innebandyskolan betalas av föreningen
- Ungdomslag för 8 åringar bär sina egna kostnader
- Övriga ungdomslag i klubben bär själva sina kostnader för serie- och cupspel.

### **12.2 Juniorlag**

För juniorlagen gäller att:

- Kostnaden för eventuellt deltagande i SM bekostas av klubben
- Kostnader för seriespel och cuper betalas av respektive lag

### **12.3 Seniorlag**

För seniorlagen gäller att:

- Kostnader för att driva lag i reservserien delas mellan A-laget och föreningen. Föreningen står för anmälningsavgift och planhyra.
- A-laget skall själv bära sina kostnader för seriespel och ev. cuper.

## **12.4 Sponsring, gemensamma aktiviteter och lagkassor**

Föreningen vill under inga omständigheter förknippas med personer, föreningar, eller företag med tveksam etik och moral. Om det råder tveksamheter runt en presumtiv sponsor skall föreningens styrelse kontaktas före beslut.

Intäkter för föreningsarbeten skall fördelas till de lag som deltar om inte annat sägs. Pengarna sätts in på föreningens konto. Normalt tillfaller 15% till klubben.

Föreningsgemensamma intäkter delas lika mellan alla lag i verksamheten. Hit hör främst grundbidrag och aktivitetsstöd.

Fördelning av kostnader:

Lag som ej deltar i seriespel ska ha en lägre avgift (deltagaravgift).

Föreningen ska se till att det finns matchställ, målvaktsställ (tröja, byxor, mask), träningsutrustning (bollar, västar), ledarutrustning (tröja, overall e.d) och sjukvårdsmaterial till alla lag. Kostnaderna för inköp av detta ska därför fördelas mellan alla lag. Föreningen äger denna utrustning och t ex målvaktutrustning kan gå vidare till andra lag.

## **12.5 Deltagar- och medlemsavgifter**

Deltagaravgifter och spelaravgifter ska betalas i utsatt tid. Om betalning inte sker efter påminnelse kan spelaren stängas av från träning och match.

Styrelsen har beslutat att nedanstående avgifter ska gälla för säsongen 2004-2005.

*Aktuella avgifter in här !*

*i*

## **13. Riktlinjer, matchställ och reklam**

### **13.1 Klubbemblem och logotyper**

Sirius klubbemblem och de logotyper som används inom IK Sirius innebandy utgör klubbens varumärke utåt. Det är därför av stor vikt att dessa ej förekommer i opassande sammanhang samt att de matchkläder som används, så långt detta är möjligt, är enhetliga för föreningens alla lag. En hantering enligt dessa riktlinjer säkerställer detta.

### **13.2 Matchställ**

Tröjorna skall ha svarta och blåa ränder på ståendes på höjden. Byxor och strumpor skall vara svarta. Siffror trycks med vita eller svarta siffror på rygg och på vänster sida av bröstets framsida. Numreringen är fri från 1-99

Siriusklubbemblem, "Siriusstjärnan" får bara tryckas på matchställ och skall sitta på höger sida (sett framifrån). För reservställ är rekommenderad huvudfärg vit.

### **13.3 Reklam på matchställ**

Lagspecifik reklam och eventuella spelarnamn skall i första hand finnas på uppvärmningströjorna. Har enskilda lag önskemål om att reklamen skall sitta på matchstället så ska reklamplatsen köpas loss från klubben, dock skall plats högst upp på matchstället reserveras för klubbgemensam reklam.

Rekommenderad minimisättning reklam platser:

1. Ärm 10 % av ställets totalvärde\*

2. Baksida 40 % av ställets totalvärde
3. Framsida 40 % av ställets totalvärde
4. Axlar förhandlas separat.

Totalvärde inkluderar, kostnad för tröja, byxor och strumpor.

#### **13.4 Inköp av matchställ och övriga profilkläder**

Föreningen tar för varje år fram ett rekommenderat klädsortiment, som lagen och ev. sponsorer kan köpa från de utvalda leverantörerna. Vad som ingår i detta sortiment samt hur trycken på dessa kläder ser ut beslutas av materialansvarig i klubben. Om ett enskilt lag av någon anledning vill köpa eller trycka något som inte finns i det utvalda sortimentet skall detta sanktioneras av materialansvarig. Överprövning av materialansvarigs beslut kan bara göras av styrelsen.

### **14. Information**

Hemsidan:

[www.siriusinnebandy.com](http://www.siriusinnebandy.com)

E-mail

Ett mycket billigt och effektivt sätt som ska användas för att sprida information inom föreningen. Styrelsen upprättar mailgrupp omfattande alla ledare, respektive lag upprättar egna mailgrupper. Anmäl alltid förändrade adresser.