



# IK ZENITH

## Föreningsmodell IK Zenith Innebandy

En vägledning för spelare, tränare, ledare, föräldrar och andra som berörs av IK Zeniths Innebandyverksamhet

### INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. INLEDNING
2. LEDARE
  - 2.1 Utbildning
  - 2.2 Regler för ledare
  - 2.3 Representant för klubben
3. SAMSYN
  - 3.1 Innebandy och fotboll
  - 3.2 Föräldrar
4. ÅTAGANDEN och FÖRMÅNER SPELARE, LEDARE och FUNKTIONÄRER
  - 4.1 Medlems- och träningsavgifter
  - 4.2 Ledarkläder
5. ÅTAGANDEN SPELARE och LEDARE I FÖRENINGENS REPRESENTATIONSLAG
  - 5.1 Närvaro
  - 5.2 Annan idrott
  - 5.3 Reklam
  - 5.4 Arbetsinsats
  - 5.5 Personliga Sponsorer
  - 5.6 Vårdkostnader
  - 5.7 Dopning
6. UTBILDNING SPELARE
  - 6.1 17-18 år
  - 6.2 16 år
  - 6.3 15 år
  - 6.4 14 år
  - 6.5 13 år
  - 6.6 12 år
  - 6.7 11 år
  - 6.8 10 år
  - 6.9 9 år
  - 6.10 8 år
  - 6.11 7 år
  - 6.12 6 år eller yngre
7. ÖVERSIKT

## 1. INLEDNING

Detta är en vägledning för spelare, tränare, ledare, föräldrar och andra som berörs av IK Zeniths innebandyverksamhet.

Modellen har tagits fram i syfte att:

- Ge den enskilda spelaren stöd i sin sportsliga och personliga utveckling.
- Skapa tydliga och enhetliga riktlinjer för samtliga tränare och ledare i föreningen.
- Ge föräldrar och andra anhöriga en förståelse för hur verksamheten bedrivs.
- Ger föreningen respekt och ett gott renommé i kontakten med andra föreningar.
- Bidra till IK Zeniths långsiktiga utveckling.

### VÄRDEGRUND FÖR IK ZENITH

- I IK Zenith har Vi anammat den samlade synen på Ungdomsinnebandyn i Göteborg som lyder:
  - Barnens rättigheter i innebandyn:
    - o ...att få delta i idrott oberoende av många
    - o ...att delta på nivåanpassad bas
    - o ...att ha vuxet sällskap
    - o ...att delta i en säker och hälsosam omgivning
    - o ...att ta del i ledarskapet och fatta beslut om eget idrottsdeltagande
    - o ...att delta som ett barn och inte som vuxen
    - o ...att förbereda sig inför deltagandet
    - o ...att behandla alla inblandade med respekt och själv också bli behandlad på samma sätt
    - o ...att ha roligt inom idrotten
  - Tänk också på att alla som tränar skall spela.
  - Vi strävar efter att arbeta med mindre grupper och många bollkontakter på träning
- Vi försöker blanda grupperna på olika sätt. Det är nyttigt att spela både med mer och med mindre utvecklade spelare.

## 2. LEDARE

### 2.1 Utbildning

Rekommenderad utbildningsnivå för minst en ledare i laget för att kunna garantera att den utbildningsnivå som klubben har som avsikt att hålla sig på, bör ledarna för de olika lagen ha följande grunder att utgå från.

#### Under 12 år

- Klubbens interna kurser för ledare.
- Grundutbildning för tränare för barn/ungdom (GU)
- Komplettera gärna med Steg 1 Grön, Steg 1 Blå och/eller Lekens betydelse Grön eller Blå, Regelkväll Grön eller Blå
- Intresse för innebandy och/eller ledarskap

#### Ålder 13-16 år

- Klubbens interna kurser för ledare.
- Grundutbildning för tränare för barn/ungdom (GU)

- Komplettera gärna med Steg 1 Röd, Licensfortbildning Träningsplanering Röd, Regelkväll junior/senior och röd, Licensfortbildning Knäkontroll, Målvakten Röd
- Målsättningen är att från 15 år kunna ha tränare som inte är föräldrar till barn i sitt lag och då helst rekryterade inom klubben.

#### **Ålder 17-20 år**

- Klubbens interna kurser för ledare.
- Grundutbildning för tränare för junior/senior (GU)
- Komplettera med Steg 1 Svart, Regelkväll junior/senior och röd, Licensfortbildning Knäkontroll

#### **Representationslagen**

- Grundutbildning för tränare för junior/senior (GU)
- Komplettera med Steg 1 Svart, Regelkväll junior/senior och röd, Licensfortbildning Knäkontroll
- Klubbens interna kurs för ledare. Bör kunna hålla i denna interna kurs.
- Gärna internt rekryterad.

## 2.2 Regler för ledare

Att vara en god ledare innebär att man ska:

- Utveckla våra spelare fysiskt, psykiskt och socialt.
- Våga pröva nya vägar och anamma nya idéer.
- Närvara på de möten som klubben kallar till.
- Behandla alla spelare lika.
- Följa alla av klubben uppgjorda samarbetsavtal med andra klubbar.
- Dela med sig av erfarenheter till andra ledare inom klubben.
- Följa de instruktioner som ges för det specifika laget.
- Behärska innebandy reglerna för att kunna döma vid spel på träningarna. Viktigt att kunna visa tydliga tecken.
- Ställa upp för spelarna även utanför innebandyn.
- Ställa krav på spelarna gällande exempelvis disciplin och ordning och reda.

## 2.3 Representant för klubben

Att vara en god representant för klubben innebär att:

- Komma i tid till träning och andra arrangemang.
- Använda av klubben fastställda kläder och konfektion vid matcher och cuper.
- Komma väl förberedd till träningar, matcher och andra arrangemang.
- Vara återhållsam med alkohol och aldrig dricka alkohol och uppträda berusad i klubbens kläder.
- Aldrig röka i klubbens tävlingsdräkt eller overall.
- Uppträda som en god medmänniska mot tränare, spelare och funktionärer oavsett tillfälle.

## 3. SAMSYN

### 3.1 Innebandy och fotboll

Vi har ett gemensamt intresse i att våra ungdomar ska kunna utöva både fotboll och innebandy utan att behöva bli lidande. Samsyn ligger som grund, vilket innebär att utövarna ska fram t.o.m. 17-års ålder

uppmuntras att utöva flera idrotter genom att:

- det ska upplevas som positivt och man ska känna sig uppmuntrad att utöva fler idrotter
- under höstsäsongen kunna byta ut en fotbollsträning mot innebandy och tvärtom på våren (övrige träningar planeras under ansvar)
- spelare ska inte behöva dubblera träningar under överlappande säsonger
- seriematcher under ordinarie matchesäsong\* alltid går före annan verksamhet
- tydlighet råder mot ledare i båda sektionerna om man lägger upp sitt tränings- och matchschema så att träningsdosen blir rimlig för spelare

\*Med ordinarie matchesäsong avses:

- Innebandy: oktober – mars
- Fotboll: april – oktober

## 3.2 Föräldrar

Vi vill att våra ungdomar skall uppleva ett positivt stöd från föräldrar, syskon m.fl. på läktarna vid matcher, cuper och träningar genom att man:

- aldrig ger spelinstruktioner från läktaren – låt ledarna sköta detta
- aldrig skäller på spelare, ledare, domare, motståndare, annan publik, sekretariat eller andra funktionärer

För att ledarna ska ha bra förutsättningar att utveckla ungdomarna ser vi också att föräldrar eller andra närstående:

- hjälper ungdomarna att komma i tid till alla samlingar inför träningar och matcher
- aldrig uppmuntra ungdomarna med "bonusar"; som t.ex. 20 kr/mål e. dyl.

## 4. ÅTAGANDEN och FÖRMÅNER SPELARE, LEDARE och FUNKTIONÄRER

Att vara med i IK Zenith som spelare, ledare eller funktionär ska vara kul och man skall vara stolt för att vara med i föreningen. Vi har en del "hygienfaktorer", d.v.s. självklara saker, som föreningen vill beskriva för att inte missförstånd skall uppstå. Nedan följer en sammanställning över dessa:

### 4.1 Medlems- och träningsavgifter

Spelare, ledare och funktionärer förbinder sig att betala av föreningen fastställd medlemsavgift enligt föreningen fastställt datum varje säsong. Spelare förbinder sig också att betala av föreningen fastställd träningsavgift på enligt föreningen fastställt datum varje säsong.

Det innebär att IK Zenith med ledare etc. aldrig ska behöva diskutera med de som deltar i föreningens verksamhet att avgifter ska betalas och att de betalas i rätt tid.

Om betalningen av avgifter inte sker, utifrån de rutiner som finns för utskick av inbetalningar och påminnelser, måste vi vägra dem att delta i såväl träning som match spel och detta med omedelbar verkan. I händelse av detta kommer ansvariga ledare att bli meddelade.

### 4.2 Ledarkläder

I samband och i anslutning till aktiviteter som har direkt koppling till IK Zenith skall ledare använda profilkläder för IK Zenith

Alla som är ansvariga ledare har rätt att erhålla de ledarkläder som vi beskrivna i separat profil för varje sektion från föreningen. Dessa kläder får man beställa via kansliet i samband med att man blir ledare.

## 5. ÅTAGANDEN SPELARE och LEDARE I FÖRENINGENS REPRESENTATIONSLAG

Förutom åtaganden som alla spelare, ledare och funktionärer i föreningen skall följa så finns det separata åtaganden som spelare och ledare i representationslagen skall följa. Varje spelare och ledare har separata avtal som reglerar övriga åtaganden och förmåner.

### 5.1 Närvaro

Spelare förbinder sig att under avtalsperioden följa och respektera föreningens verksamhet, stadgar och övriga bestämmelser. Spelare är skyldig att delta i de matcher, träningar och läger, som spelaren blivit kallad till. Spelare ska närvara vid föreningens hemmamatcher, oavsett om spelaren skall delta i matchen eller inte.

Om föreningen har ett gällande samarbetsavtal med annan klubb har spelare skyldighet att medverka i match med denna klubb, om föreningen så kräver. Spelaren är dock inte skyldig att medverka om hinder föreligger (för honom eller henne) på grund av omständigheter över vilka spelaren inte råder. Hinder för innebandyverksamhet ska omedelbart anmälas till lagledningen.

### 5.2 Annan idrott

Utan föreningens tillstånd äger spelare inte rätt att utöva andra idrotter.

All övrig idrottslig verksamhet än innebandy ska godkännas av föreningen. Om spelare utan tillstånd utövar ovan nämnda idrotter har föreningen rätt att vidta åtgärder enligt §6 i personliga avtalet.

### 5.3 Reklam

Spelare eller ledare förbinder sig, med hänsyn tagen till varje individs rätt till namn och bild, att medverka i föreningens reklam och sponsoraktiviteter. Likaledes är spelare eller ledare skyldiga att följa föreningens tecknade sponsoravtal. Endast med föreningens tillstånd äger spelare eller ledare rätt att i reklamsammanhang uppträda i föreningens dräkt eller i föreningens namn. Personligt reklamengagemang får ej konkurrera med avtal som föreningen slutit. Personligt reklamengagemang ska alltid godkännas av föreningen.

### 5.4 Arbetsinsats

Spelare och ledare förbinder sig att delta på inkomstbringande aktiviteter som anordnas av klubben.

### 5.5 Personliga Sponsorer

Personliga sponsoravtal ska alltid tas upp till diskussion med föreningen innan sådana överenskommelser görs. Har spelare ett befintligt sponsoravtal ska detta meddelas föreningen.

## 5.6 Vårdkostnader

Om föreningen har avtal med sjukgymnast/naprapat ska denne användas. Väljer spelaren eller ledare att anlita någon annan ska spelaren bekosta detta själv. Vid sjukdom eller skada ansvarar spelare eller ledare själv för eventuell anmälan till Försäkringskassan och för andra nödvändiga åtgärder.

## 5.7 Dopning

Spelare och ledare förbinder sig att inte använda de av Riksidrottsförbundet och International Floorball Federation förbjudna dopningspreparat.

Spelare och ledare ansvarar själva för kontrollen av att den medicin spelaren intar, inte finns upptagen på Riksidrottsförbundets officiella lista över dopingpreparat.

Har spelare eller ledare, av läkare, ordinerats medicin eller på eget initiativ tagit medicin som finns upptagen på Riksidrottsförbundets officiella lista över dopingpreparat skall spelaren eller ledare omedelbart anmäla detta till föreningen.

## 6. UTBILDNING SPELARE / SPELARUTVECKLING

Utbildning av spelare pågår kontinuerligt där inriktningen är både spelteknik och ledarskap. Vi vill i denna beskrivning ge de grundläggande förutsättningarna och en plattform för ledarna för de olika lagen att stå på när de utbildar sina spelare. Utbildningsplanen tar upp de krav som ställs på spelarna och vilka förhållningsregler som gäller angående utslagning osv.

Samma krav gäller för både pojk- och flicklagen där inget annat anges.

Följande prioriteringsordning gäller: **Spelare – Lag – Förening**, vilket innebär att det alltid är spelarens bästa som går i första hand, sen kommer laget och sist föreningen.

### Allmänt

- Klubbens ungdomsverksamhet ska fungera som ett komplement till samhället i övrigt och i möjligaste mån stå för den utveckling av ungdomarna som övrig social och offentlig verksamhet inte klarar av.
- Klubben ska fungera som ett extra socialt skyddsnät och vara en rådgivande part till skola och andra utbildningsinstanser vid eventuell konflikt eller annan uppkommen situation.
- I de övre åldrarna är tanken att vi ska utveckla spelare till representationslaget; B-juniorer sköts av ungdomssektionen medan A-juniorer hanteras under Sportkommitté herr respektive dam där elitsatsningen inleds.
- Alla medlemmar ska verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- Med ålder ex. 13 år menas det året man fyller 13 år när säsongen startar, d.v.s. några spelare kommer att hinna fylla 14 år innan säsongen är över. Allt enligt Västsvenska Innebandyförbundets regler för åldersindelning.

### Utvecklingssteg för uppflyttning av spelare i åldersklass.

- Syftet är att succesivt utveckla och ta fram spelare som på sikt skall ta en plats i föreningens JAS lag och därefter seniorlag.

Från åldersklass P/F12 skall varje åldersklass ha en utvecklingsgrupp där spelare flyttas upp en åldersklass för att träna sporadiskt i utvecklingssyfte. Med stigande ålder kan antalet träningar över säsongen succesivt öka, till att från och med P/F15 kunna övergå till en mer permanent lösning.

- Från P/F12 skall det sändande lagets tränare i samråd med mottagande lagets tränare gemensamt besluta vilka spelare som skall prova på att träna med det äldre laget. Förfrågan skall ske till berörd spelare samt föräldrar, träningsarbetet sker alltid i mindre grupper så att det inte är enskilda spelare som slussas. Man bör eftersträva att hålla en bredd över säsongen där så många spelare som möjligt har fått möjlighet att vara med och prova och bör därför inte ha en uttalad eller benämnd "utvecklingsgrupp".
- Från P/F 15 kan det vara färre spelare som ingår och man kan även ha en mer uttalad trupp. Man kan delta mer regelbundet, t ex minst 1 träning i veckan med det äldre laget och detta skall betraktas som en ordinarie träning.
- Från P/F15 kan spelare flyttas upp permanent till äldre åldersklass på initiativ och i samråd mellan tränare, spelare och föräldrar. Innan förflyttning kan ske skall även sportrådet tagit beslut och SIBF:s spelaravtal upprättats.

Spelaren kommer därefter att tillhöra äldre åldersklass och tränar och spelar matcher för det äldre laget på heltid, man kan fortfarande delta på matcher med sin egen åldersklass men detta skall då vara överenskommet mellan ledare och där det i första hand är den yngre åldersklassens ledare som efterfrågar spelaren.

#### **Målsättning**

- I slutändan skapa nya spelare till representationslaget, men inte på bekostnad av för tidig utslagning då spelarnas mognad och utveckling bör anses omöjlig att förutspå innan en viss ålder.
- Starta upp minst ett nytt lag varje år för både pojkar och flickor (Innebandyskolan).

#### **Utveckling**

- Utveckla medlemmarnas sociala förmåga och känsla av att tillhöra en grupp samt fungera däri.
- Undvika utslagning till dess att spelaren når Juniorlaget då elitsatsning inleds.

#### **Träningsinnehåll**

- Sådan träning som skapar goda förutsättningar för medlemmen att fungera i samhället i övrigt och i möjligaste mån kunna undvika eventuella förslitningsskador i framtiden.
  - Mångsidighet uppmuntras och därför också deltagande i andra idrotter.
- I övrigt se respektive lag enligt nedan.

## **6.1 Ålder 17-18 år (H/D Junior)**

#### **Allmänt**

- Utveckla spelare till representationslaget.
- Innebandy är den huvudsakliga idrotten.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier, men detta bör planeras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- Vara återhållsam med alkohol och aldrig dricka alkohol och uppträda berusad i klubbens tävlingsdräkter eller overaller.
- Det är inte tillåtet att spela eller träna dagen efter att man intagit alkohol.
- Det är inte tillåtet att röka i klubbens tävlingsdräkter eller overaller.
- 17-20 spelare. Truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren.
- Minst 4 ledare/tränare, varav en huvudtränare som inte har barn i laget.
- Stor helplan med sarg.

### **Målsättning**

- Klara av SIBF krav på fysiska profilen.
- Hävda sig i junior-SM.
- Vinna de tävlingar man ställer upp i.
- God stämning i laget.
- Spela många turneringar nationellt.

### **Utveckling**

- Riktig elitsatsning inleds. Bästa laget spelar.
- Delta i seriespel och junior-SM.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med senior-laget.
- De spelare som inte får plats i truppen ska slussas vidare till lämplig farmarklubb och/eller vidare som ledare inom klubben.
- Spela träningsmatcher mot seniorlag.
- Spelare får värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare.
- Agera som föreningsdomare och döma våra ungdomslag enligt uppgjorda rutiner.

### **Träningsinnehåll**

- Träning 3 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Mycket skotträning i kombination med spelövningar.
- Teknikövningar.
- Passningsövningar, uppspel och bollmottagning i högt tempo samt med markering i ryggen.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning samt försäsongsträning enligt tränarens upplägg.
- Koordinationsövningar
- Målvaktsträning.

### **Spelförståelse och taktik**

- Behärska powerplay med planerade avslut.
- Behärska boxplay, både diamant, triangel och fyrkant.
- Defensiv respektive offensiv uppställning är en naturlig del av spelet.
- Kunna spela både 2-2-1 och 2-1-2.
- Frislagsvarianter är naturligt.

## **6.2 Ålder 16 år (B-Junior)**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare till Juniorlaget.
- Övergång mot innebandy som huvudsaklig idrott.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 20-25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare, varav en huvudtränare som inte har barn i laget.
- Stor helplan/stor hall med sarg.

### **Målsättning**

- Klara av SIBF krav på fysiska profilen.
- Hävda sig i distriktsserien.
- I största möjligaste mån vinna de tävlingar man ställer upp i.



- Spela turneringar i distriktet samt nationellt.
- God stämning i laget.

#### **Utveckling**

- Förberedelse för elitsatsning som B-junior.
- Bästa laget spelar vid behov.
- Möjlighet till nivåanpassning på träning och seriespel.
- Här skall alla ges möjlighet till matcher efter nivå, saknas spelarunderlag för flera nivåer skall ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter
- Delta i seriespel och nationella turneringar.
- Spela träningsmatcher mot seniorlag från lägre divisioner.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning.
- Agera som föreningsdomare och döma våra ungdomslag enligt uppgjorda rutiner.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd regelbundet träna och spela med Juniorlaget.

#### **Träningsinnehåll**

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Mycket skotträning med alla typer av skott.
- Intensiv teknikträning.
- Behärska frislagsvarianter.
- Stor tyngdpunkt på passningsspel i hög fart
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning samt försäsongsträning enligt tränarens upplägg.
- Målvaktsträning.
- Personlig hygien.

#### **Spelförståelse och taktik**

- Behärska powerplay med planerade avslut.
- Behärska boxplay, både diamant, triangel och fyrkant.
- Behärska både defensiv och offensiv uppställning.
- Känna till skillnaderna på och testat på 2-2-1 och behärska 2-1-2.

## **6.3 Ålder 15 år**

#### **Allmänt**

- Börja utveckla spelare mot juniorspel
- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Innebandy en av flera idrotter.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 20-25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare, varav en tränare som inte har barn i laget.
- Stor hall med sarg.

#### **Målsättning**

- Klara av krav på fysiska profilen.
- I största möjligaste mån vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Spela turneringar i distriktet samt nationellt.

- God stämning i laget.

#### **Utveckling**

- Bästa laget spelar endast vid behov och i utsatta lägen.
- Möjlighet till nivåanpassning på träning och seriespel.
- Här skall alla ges möjlighet till matcher efter nivå, saknas spelarunderlag för flera nivåer skall ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter
- Delta i seriespel och nationella turneringar.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd regelbundet träna och spela med P/F16-laget.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Börja spela med speciella uppställningar i numerärt över- respektive underläge.
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning.
- Agera som föreningsdomare och döma våra ungdomslag enligt uppgjorda rutiner.

#### **Träningsinnehåll**

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Mycket skottträning med alla typer av skott och framförallt direktskott.
- Intensiv teknikträning.
- Kunna ha 2-3 inövade frislagsvarianter.
- Passningsspelet är den centrala delen av träningen.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning.
- Koordinationsträning
- Målvaktsträning.
- Personlig hygien.

#### **Spelförståelse och taktik**

- Testa på powerplay med planerade avslut.
- Känna till skillnaderna och testa på boxplay, både diamant, triangel och fyrkant.
- Kunna spela både defensiv respektive offensiv uppställning.
- Testat på 2-2-1 och behärska 2-1-2.

## **6.4 Ålder 14 år**

#### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier där dock studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben då klubben representeras.
- 25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare, varav en tränare som inte har barn i laget.
- Stor hall med sarg.

#### **Målsättning**

- Klara av krav på fysiska profilen.
- Viss resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.

- Spela turneringar i distriktet samt nationellt.
- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- God stämning i laget.

#### **Utveckling**

- Bästa laget spelar endast vid behov och i verkligt utsatta lägen.
- Möjlighet till nivåanpassning på träning och seriespel.
- Här skall alla ges möjlighet till matcher efter nivå, saknas spelarunderlag för flera nivåer skall ingen ratas p.g.a speltekniska kvaliteter
- Delta i seriespel.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Spelarna ska uppmuntras att spela på olika positioner.
- Viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning.
- Träningsutbyte med äldre lag.
- Agera som föreningsdomare och döma våra ungdomslag enligt uppgjorda rutiner.

#### **Träningsinnehåll**

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Testa och lära sig när man använder inövade frislagsvarianter.
- Målvaktsträning.
- Nedtagning av boll med kropp och klubba.
- Täcka bollen och mycket enskild träning med klubba och boll.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Teknik och koordinationsövningar.
- Personlig hygien.

#### **Spelförståelse och taktik**

- Testa på powerplay med planerade avslut.
- Känna till skillnaderna och testa på boxplay, både diamant, triangel och fyrkant.
- Känna till och även testa på defensivt respektive offensiv uppställning
- 2-1-2.

## **6.5 Ålder 13 år**

#### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier där dock studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare.
- Stor hall med sarg.

#### **Målsättning**

- Ingen resultatmässig målsättning.

- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet samt nationellt.
- God stämning i laget.

### **Utveckling**

- Försiktig övergång från att alla alltid får spela till att bästa laget spelar endast i undantagsfall och därmed mycket prekära lägen.
- Om truppens storlek tillåter kan viss nivåanpassning ske.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Delta i seriespel.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Spelarna ska uppmuntras att spela på olika positioner.
- Träningsutbyte med äldre lag.

### **Träningsinnehåll**

- Träning 2 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Testa och lära sig när man använder inövade frislagsvarianter.
- Koordinationsövningar
- Målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

### **Spelförståelse och taktik**

- Testa på powerplay uppställning vid enstaka tillfällen.
- Testa på boxplay, både diamant, triangel och fyrkant.
- Känna till och även testa på defensivt respektive offensiv uppställning.
- 2-1-2.

## **6.6 Ålder 12 år**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare.
- Medelhall med sarg.

### **Målsättning**

- Att ha roligt med vissa inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet samt nationellt.
- God stämning i laget.

### **Utveckling**

- Alla ska få spela.

- Ingen form av toppning tillåten.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Delta i seriespel.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna ska uppmuntras att spela på olika positioner.
- Börja delta på äldre åldersklass träningar

#### **Träningsinnehåll**

- Träning 2 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Testa och leka fram frislagsvarianter.
- Koordinationsövningar
- Målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

#### **Spelförståelse och taktik**

- Testa på defensivt respektive offensiv uppställning.
- 2-1-2.

## **6.7 Ålder 11 år**

### **Allmänt**

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare.
- Medelhall med sarg.

### **Målsättning**

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i och utanför distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.
- Spelare tillåts spela med äldre lag.

### **Utveckling**

- Alla ska få spela.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Delta i tabellöst seriespel.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.

- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 2 cm (lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet).

#### **Träningsinnehåll**

- Träning 1-2 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Koordinationsövningar
- Testa frislagsvarianter.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

#### **Spelförståelse och taktik**

- 2-1-2.

## 6.8 Ålder 10 år

#### **Allmänt**

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare.
- Medelhall med sarg.

#### **Målsättning**

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

#### **Utveckling**

- Alla ska få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Delta i tabellöst seriespel.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 2 cm (lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet).

### **Träningsinnehåll**

- Träning 1-2 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Koordinationsövningar
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

## **6.9 Ålder 9 år**

### **Allmänt**

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben då klubben representeras.
- 20-25 spelare.
- Minst 4 ledare/tränare.
- Medelhall/liten hall med eller utan sarg.

### **Målsättning**

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### **Utveckling**

- Alla ska få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Delta i tabellöst seriespel.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 1 cm (lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet).

### **Träningsinnehåll**

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Teknikträning
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.



- Bli vän med bollen\*.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

\* Teknikmärket är ett häfte som tagits fram av Sibf, vilket finns att ta del av på vårt kansli.

## 6.10 Ålder 8 år

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben då klubben representeras.
- 20-25 spelare.
- Minst 3 ledare/tränare.
- Medelhall/liten hall med eller utan sarg.

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela enstaka träningsmatcher – inget tabellöst seriespel.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla ska få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men inte värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 1 cm. (Lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet)

### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Bli vän med bollen\*.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

\* Teknikmärket är ett häfte som tagits fram av Sibf, vilket finns att ta del av på vårt kansli.

## 6.11 Ålder 7 år

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap och lek.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 15-20 spelare.
- Minsta 2 ledare/tränare.
- Liten hall utan sarg.

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela enstaka träningsmatcher – inget tabellöst seriespel.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla ska få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men inte värvningar.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 1 cm (lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet).

### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap. Grundläggande regler.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Teknik märket\*.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

\* Teknikmärket är ett häfte som tagits fram av Sibf, vilket finns att ta del av på vårt kansli.

## 6.12 Ålder 6 år eller yngre

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap och lek.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- 10-15 spelare.
- Minsta 2 ledare/tränare.
- Liten hall utan sarg.

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla ska få spela lika mycket.
- Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Spelare får inte värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men inte värvningar.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelare med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelare med en hook som är mindre än 1 cm (lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet)

### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap. Grundläggande regler.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Bli vän med bollen\*.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien.

\* Teknikmärket är ett häfte som tagits fram av Sibf, vilket finns att ta del av på vårt kansli.

## 7. ÖVERSIKT

	Ledare	Spelare	Hall	Sarg	Träning	Cuper	SM	Matcher	Fysisk träning
17-18 år	4	20	Stor	Ja	3	Nationella	Ja	Serie	Hela säsongen
16 år	4	20-25	Stor	Ja	3	Nationella	Ja	Serie	Försäsongen
15 år	4	20-25	Stor	Ja	2-3	Nationella	Ja	Serie	Försäsongen
14 år	4	25	Stor	Ja	2-3	Nationella	Ja	Serie	Löpning
13 år	4	25	Stor	Ja	2	Nationella	Ja	Serie	Löpning
12 år	4	25	Medel/Stor	Ja	2	Nationella		Serie	
11 år	4	25	Medel	Ja	1-2	Nationella		Serie	
10 år	4	25	Medel	Ja	1-2	Nationella		Serie	
9 år	4	20-25	Liten		1	Lokala		Serie	
8 år	3	20-25	Liten		1	Lokala		Ej Serie	
7 år	2	15-20	Liten		1	Lokala		Ej Serie	
6 år el yngre	2	10-15	Liten		1	Lokala		Enstaka	