



IK ZENITH



Kom igång med Innebandy "En guide för nya lag"

Av Mattias Säll 2023-08-18
Utgåva 2.2

Föreningen

Välkommen till föreningen IK Zenith!

IK Zenith är en gammal & anrik fotbollsförening som bildades 1944. Fotbollssektionen har i dagsläget ca 800 medlemmar.

Innebandysektion bildades våren 2007 har sedan dess växt till idag ca 500 medlemmar, vilket gör oss till en av de största Innebandyföreningarna på ungdomssidan i Göteborgs kommun!

Vi har i dagsläget ca 20 st. seriespelande lag

Vi har vår hemmaplan i Björlandahallen.

IK Zenith är en s.k. breddförening vilket innebär att man inte toppar och att alla skall få vara med.

Vår policy "**Bredden skall spegla toppen**"

Ordförande: Mats Thunberg

Innebandyansvariga: Mattias Säll

Kuriosa:

Zenith startade som en friidrottsklubb och fotboll var en bisyssla de första åren. Första namnet på föreningen var Herkules, men då det redan var upptaget så bytte man till Zenith.

Medlem

Som medlem i IK Zenith betalar du en medlemsavgift där följande ingår:

- Lån av matchställ bestående av tröja, shorts & strumpor.
- Klubbbrabatt på Klubbhuset i Göteborg
- Träningar & matcher

Medlemsavgiften bestäms varje år på årsmötet och finns att se på www.ikzenith.se

För närvarande betalar barn födda 13 750 kr.

Man har möjlighet att provträna 1 månad innan man bestämmer sig och betalar i.

Man anmäler sig via www.ikzenith.se/member

Kansliet

Vi har i föreningen förmånen att ha ett väl fungerande kansli där Ann Thorlin arbetar halvtid mån-fre 8-12. Hit kan ni vända er om ni har frågor kring inköp av kläder, boka- avboka halltider etc. Ann kan hjälpa er med i princip allt

Ni når henne på tel 031-92 61 13 / 0735-71 72 50 eller via e-mail kansliet@ikzenith.se

Zenithgården

Detta är vår egen klubbgård som ligger vid Hovgårdsvallen, vid alla fotbollsplaner. Här kan ni ha möten, utbildningar m.m. Bokas via Kansliet.

Klubbhuset / Klubbshop

IK Zenith har avtal med Klubbhuset & Unihoc vilket ger oss förmånliga priser samt snabb & bra service. Som medlem är det bra om man utnyttjar detta då det gynnar både dig & IK Zenith.

Klubbhuset finns på Valhallagatan 3 i Göteborg och där kan ni handla för privat bruk men även till laget till bra rabatter.

I IK Zeniths Klubbshop på Zenithgården kan man handla alla kläder som finns inom IK Zeniths klädpolicy (finns att se på www.ikzenith.se). Vill du handla i Klubbshopen så kontakta Ann på kansliet. Det finns även en webbshop på: <https://klubbhuset.com/sv-se/foreningarklubbshop/ik-zenith-innebandy/?page=1>

Hemsida

IK Zeniths officiella hemsida är www.ikzenith.se klicka på Innebandy för att komma till Innebandysektionen.

Här finner ni övergripande information samt varje lags kontaktuppgifter.

Varje åldersklass ansvarar själva för sin del av hemsidan, ni erhåller inloggningsuppgifter av Innebandyansvarige Mattias Säll mattias.sall@ikzenith.se

Här är det viktigt att hålla en enhetlig layout med de andra åldersklasserna.

En lagbild & tränarnamn under med tel. nr är obligatoriskt.

Aktivitetsstöd

En av de största inkomstkällorna för föreningen är det s.k. Aktivitetsstödet.

Detta innebär att föreningen får bidrag av kommunen för varje barn & två ledare som närvarar på föreningens aktiviteter (träning, match, utbildning m.m.).

Ni som ledare skall föra en lista på detta som varje halvår lämnas in till kansliet. Kontakta Kansliet för att erhålla en sådan lista.

Utbildningar

Alla ledare bör genomgå Grundutbildning samt de vidareutbildningar som Göteborgs Innebandyförbund arrangerar.

Minst en ledare måste ha genomgått samt ha licens för någon av dessa för att få vara med på matcher.

IK Zenith står för dessa kostnader och ni bokar via Göteborgs Innebandyförbund eller Kansliet. Av kostnadsskäl försök gå samman i större grupper och hålla utbildningarna på Zenithgården.

LEDARPROFIL I ZENITH

- Att vara ledare är en stimulerande och intressant uppgift. Den innebär också vissa "skyldigheter":
- Du är alltid i tid till träning och match, så att Du kan förbereda dig tillräckligt
- Eftersträva att vara minst två ombytta ledare med ett träningsprogram som har ett anpassat och genomtänkt innehåll
- Vid matchen föregår Du med gott exempel, vilket innebär – inget tjat på domaren – inget gap och skrik i onödan över ditt eget lags insatser, ej heller om motståndarlagets sätt att uppträda . Matchen är ett led i träningen och Du skall i första hand bedöma/berömma de moment som Ni tränar på. Spelare som inte sköter sig på planen, tas av banan och talas tillrätta.
- Du är rädd om klubbens material och ser till att det är rent och snyggt efter laget när Ni lämnar planen eller omklädningsrummet.
- Du följer klubbens policy och intentioner samt medverkar till samarbete inom klubben vad gäller verksamheten.

FÖRÄLDRAPROFIL I ZENITH

- Att vara innebandyförälder och få följa sitt barns utveckling från barn till vuxen är en stor förmån. Det är en kollektiv fostran som **ditt** barn är en del av. Men det innebär också ett stort ansvar och vissa förpliktelser. Som innebandyförälder i Zenith skall Du tänka på följande:
- Våra ledare är engagerade på ideell basis och gör ett stort jobb. Ditt ansvar är att stödja verksamheten genom att avlasta ledarna med t.ex. transporter och hjälpa till med material. Du kan också ta på dig små uppgifter runt verksamheten. Ungdomsinnebandyn i Zenith är beroende av din medverkan. Allas tid är lika dyrbar, så därför – ställ upp – ta ansvar – hjälp till.
- Vid matchen är Du positiv. Inget tjat på domare, motståndare, spelare eller ledare. Ditt barns förening skall uppträda justast i stan.
- Klubben har en utarbetad policy när det gäller toppning, spelsätt och träningsinnehåll. Lev efter detta och medverka till ditt barns långsiktiga utveckling

SPELARPROFIL I ZENITH

- Att vara innebandyspelare är både roligt och utvecklande, men det innebär också ett ansvar. Du representerar inte bara dig själv, utan också ditt lag och din förening.
- I Zenith vill Vi bli bland de bästa i Göteborg på ungdomssidan, både bland flickor och pojkar, och Vi har ett bra koncept.
- Dina ledare har planerat träningen för att Du skall utvecklas. Lyssna, se och öva. Tränarna bestämmer innehållet, men Du kan underlätta genom att hjälpa till med material och så vidare. Kom i tid och med rätt utrustning. Tänk på att ha ätit i god tid innan träning.
- Vid matchen är det domaren som dömer. Lagg ingen kraft och energi på att kritisera domaren, utan bit ihop och koncentrera dig på din uppgift. Även om det ibland kan vara svårt, strunta i provocerande motståndare.
- Visa gott uppträdande såväl i medgång som i motgång. För att bli en bra innebandyspelare måste man också kunna hantera motgångar och samtidigt lära av dessa.
- Spela på den plats Du blir uttagen till. Prova olika situationer. Kämpa, "peppa" dina kamrater och var positiv under matchen.

NÄR DU SPELAR – HA KUL

VÄRDEGRUND FÖR ZENITH

- I 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 förmåga
 - 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.

Uppstart av nytt lag

Vid uppstarten av ett nytt lag är det några saker att tänka på.

Man bör vara 3 ledare per ca 20 barn, gärna fler.

P.g.a. brist på halltid kan vi i dagsläget inte ta emot fler än 50 barn per åldersklass, efter det bör en kölista sättas upp.

De första året spelar man inte seriespel utan s.k. sammandrags spel.

Matcherna spelas på mindre plan med måtten CA 15X10 plan med 3 utespelare och 1 målvakt.

Matchtiden är 2x10 rullande tid, tidtagare på varje plan skall finnas samt kunna ge signal vid periodpaus och matchslut.

Arrangören ansvarar för att planerna är uppbyggda och är klara när matcherna skall starta

Arrangören skall tejpa upp målområde för målvakterna ca 1,5 m X 1m.

Intervallbyte: För att underlätta bytena kan matchledaren ge signal efter 2:00, 4:00 o s v i båda perioderna. Klockan skall inte stannas vid dessa tillfällen. Spelet startas med tekning på mittplan.

Arrangören ansvarar för tillsättning av domare. I förstahand skall matchen dömas av 1st föreningsdomare skulle det vara så att arrangören inte kan tillsätta föreningsdomare ligger ansvaret på lagen att gemensamt utse en domare.

Vi vill påpeka vikten av att domarna förklarar domsluten för spelarna vid behov.

Alla utespelare SKALL använda glasögon.

Det är bra om det finns en huvudansvarig (lagledare) för varje lag, även om det är flera lag i samma åldersklass.

Det är viktigt att man tidigt utser ett antal föräldrarepresentanter, dessa skall främst hjälpa till med café, sekretariat, domarpengar, utbildningar etc. men framför allt vara sammankallande för alla barns föräldrar vid olika aktiviteter som Zenith anordnar, detta skall inte ledarna behöva lägga tid & kraft på. Att leda laget tar tillräckligt mycket tid.

Tänk på att IK Zenith är en ideell förening där alla Vi som är medlemmar måste engagera oss, det är inte ett företag med betalda ledare samt en ledningsgrupp.

"Bättre att många gör lite än att få gör mycket"

Följande roller behövs för att det skall fungera:

Roll	Funktion	Antal
Tränare	Träna laget	3-5 st per lag
Lagledare/ Föräldra-representanter	Vara huvudansvarig för allt administrativt runt laget som kläder, utrustning, café Sammankallande vid evenemang m.m.	2-3 st

Inom IK Zenith har vi försökt ge alla barn möjlighet att börja träna på hösten det året de fyller 7 för att sedan börja spela matcher på våren det året de fyller 8, s.k. **"Vårserie"**

Träningar

Eftersom det är ont om halltid inom Göteborg så måste vi varje år noggrant planera samt tilldela de halltider vi får från Idrotts & Förening förvaltningen & Göteborgs Innebandyförbund.

Dessa halltider ligger till grund till de träningstider vi väljer att fördela inom föreningen.

De yngre lagen får först & främst de tidiga tiderna på dagen med början från kl. 17.00

Nya åldersklasser får stå tillbaka mot de äldre när det gäller val av tider & hall.

Som det varit hittills får de yngre barnen ca 1 timma per 20 barn & vecka.

Ledarna ansvarar för att lägga upp träningar samt planera dessa på ett bra sätt.

Tänk på att komma väl förberedd & vara i god tid samt stanna kvar efter träningen tills sista barnet lämnar hallen.

Övningar

Det finns många bra övningar på nätet men det finns också en mycket bra CD-skiva med övningar som man får när man genomgått de s.k. BUL utbildningarna. Kontakta Mattias Säll för en kopia.

Det finns även Teknikböcker med rena teknikövningar som man kan köpa via Göteborgs

Innebandyförbund, www.innebandy.se/vastsvanska

Zenith har en övningsbank här: <http://www.laget.se/IKZENITHSPEC/Picture>

Tänk på att det är viktigt att nöta mycket teknik i början för att senare kunna gå in på spelövningar. Men framför allt skall barnen ha kul!

Matcher

I september varje år sätter Göteborgs Innebandyförbund spelschemat för säsongen, detta finns på www.innebandy.se/vastsvansk. Här finns information om alla matcher. Varje lag ansvarar själva för att varje match spelas.

Till varje hemmamatch ansvarar man för att:

- Det finns uppvärmningsbollar till båda lagen, ca 30st. Dessa delas ut i god tid innan match samt samlas sedan in innan matchstart.
- Ta med matchprotokoll, finns att hämta på www.innebandy.se/vastsvansk
- Betala domarna. Tariffer finns på www.innebandy.se/vastsvansk
- Bemanna sekretariat med två personer, en som skriver protokollet & en som sköter den elektroniska informationstavlan
- Direkt efter match rapportera resultatet via resultatrapporteringstelefon på Svenska Innebandyförbundet. Telefon 08-51 90 91 92

Som bortalag behöver man inte tänka på något av ovanstående, bara spela, kämpa & ha skoj.

De flesta matcher spelas på söndagar, men håll koll på spelschemat på

www.innebandy.se/vastsvansk. En bra idé är att lägga in alla träningar & matcher på er lagsida, www.laget.se (se sidan 2)

Regler

En regelhandbok finns att ladda ner via

<https://www.innebandy.se/media/uoxher4a/regelhandboken-2022-2026.pdf>

Utrustning

Den utrustning varje lag behöver är:

- En större väska med plats för allt
- Västar i olika färger, ca 10st per färg, det behövs även 20st i en färg för spel mot lag i samma tröjfärg. Om ni inte valt som många andra Zenithlag att köpa det vita träningsstället via Klubbshopen.
- Bollar, ca 50st
- Sjukvårdsväska bestående av plåster, gasbinda, stödförband, tejp, kylspray
- Kaptensbindel
- Visselpipa
- 2-3 par extra skyddsglasögon
- Ev. konor, finns även att tillgå i klubbens skåp i hallen

Dessa saker hämtas ut via Kansliet

Utespelarna skall själva ha med sig:

- Klubba
- Glasögon
- Vattenflaska

Målvaktskläder

IK Zenith står för målvaktskläder fram till att man fyllt 16 år. Varje lag bör ha minst två uppsättningar bestående av:

- Mask
- Vadderad tröja
- Vadderade byxor
- Knäskydd
- Handskar

Hämtas ut via Kansliet

Klubban

Här är det väldigt varierande beroende på tycke & smak men grundprincipen är att längden skall vara ett par cm ovanför naveln och helst rak klubba, inga Curve/Bow klubbor i början.

Ju bättre teknik desto längre klubba kan spelaren generellt ha, dock ej längre än ca 5-10cm ovanför naveln.

Godkänd märkning samt bra om det är en mjukare klubba ca 35-39mm i svikt.

Kostnad för en bra klubba börjar nästan kring 3-400kr.

Glasögon

Inom IK Zenith har vi tagit beslut om att alla skall ha glasögon fram till det året man fyller 15, då kan man slippa om man har föräldrarnas tillstånd, dock kan laget själva välja att kräva glasögon.

Kostnad för ett par bra glasögon är ca 200kr

Vår hemmahallar, Björlanda idrottshall och Torshallen

IK Zenith tränar samt spelar i stort sett alla hemmamatcher i Björlanda idrottshall och Torshallens Sporthall

Här finns sporthallar där vi spelar matcher & tränar.

Det är viktigt att vi följer ordningsreglerna i hallarna samt sköter oss som ledare & spelare.

Vaktmästeriet bestämmer reglerna och vi måste följa dessa noggrant.

Tänk på att det är IK Zenith du representerar när du är där.

Halltider

Alla halltider bokas av IK Zenith och betalas också av IK Zenith, detta ingår i medlemsavgiften.

Varje lag ansvarar för att man använder sin bokade halltid på ett riktigt sätt.

Detta innebär att det finns ledare på plats under hela träningen, man kommer i tid, och bygger samt river sarg om det inte redan är innebandyaktivitet i direkt anslutning till träningstiden.

Om man av någon anledning inte kan använda halltiden måste man avboka senast 1 vecka innan, annars får föreningen straffavgift.

Det är tillåtet att boka extra tider, schemat finns att se på

https://bokningochbidrag.goteborg.se/gbg_login/login.html

Bokning samt avbokning sker via IK Zeniths kansli. (Se sidan 1)

Tänk på att alltid kontrollera er halltid så att den inte avbokats eller blivit tilldelad något evenemang.

Turordningen är: Cuper, matcher sist träning.

Tänk på att Om er tid blivit avbokad kommer ni inte bli kontaktade utan ni måste själva kontrollera detta.

Caféet

På andra våningen i Sporthallarna finns ett café att tillgå.

Vi har rätt att använda detta i samband med våra träningar & matcher.

Vi har i dagsläget bestämt att vi delar på de matchdagar som finns och har därför satt ett schema där varje åldersgrupp blivit tilldelade några tillfällen per säsong där man skall bemanna caféet.

Det laget som har caféet ansvarar för allt inköp.

Detta är en stor inkomstkälla och alla pengar tillfaller laget.

Tänk på att städa efter att ni haft fiket, grovstädning i fiket samt på läktaren.

Kontaktuppgifter:

Kansliet 031-92 61 13 / 0735-71 72 50
Ann Thorlin kansliet@ik-zenith.com

Innebandyansvarig mattias.sall@ikzenith.se
Mattias Säll 0733-10 66 41

Göteborgs Innebandyförbund www.innebandy.se/vastsvanska
031-338 84 40

Klubbhuset 031 - 19 40 00