Uppstartsinformation

## Karlstad Innebandys barngrupper

**STÖDJANDE DOKUMENT**

*Detta dokument syftar till att stödja er i uppstartsfasen och är en samling av följande dokument som bifogas:*

* *Bra att veta*
* *Träningsupplägg barn 7-8 år*
* *Checklista föräldramöte*
* *Checklista matcher*

**FÖRENINGEN**

*Karlstad Innebandy består av 3 föreningar, Karlstad IBF, Karlstad IBF Ungdom och Karlstad IBF Bredd. Verksamhet bedrivs i stor utsträckning gemensamt i alla föreningar och spelarna tillhör de olika föreningarna beroende på ålder och spelinriktning.*

**VÄRDEGRUND**

*Alla som företräder Karlstad IBF; ledare, spelare, föräldrar, funktionärer, uppträder i enlighet med lagets policy som finns att läsa i sin helhet på karlstadinnebandy.se under fliken dokument. Ta del av den. Under året kommer policyn att vidareutvecklas och du som medlem är välkommen att bidra i det arbetet.*

**BARN- & UNGDOMSPOLICY**

*Föreningens barn- och ungdomspolicy kan sammanfattas med ledorden glädje, gemenskap, ansträngning och lärande. Vår uppgift som ledare i föreningen är att ge barn och ungdomar möjligheten att utöva innebandy utifrån sina egna villkor. Policyn finns i sin helhet under föreningens policydokument på laget.se.*

**UTBILDNING**

*Minst hälften av laget ledare måste gå Grundutbildning grön som anordnas av Värmlands Innebandyförbund. Utbildningen bekostas av föreningen och bokas av ledaren själv på* [www.vibf.nu](http://www.vibf.nu)*.*

*För att vi ledare skall upprätthålla och utveckla våra kunskaper önskar föreningen att en eller flera ledare per lag vidareutbildar sig genom att gå fortsättningskurser hos VIBF. Föreningen bekostar även dessa.*

**LAGET.SE**

*Föreningen använder laget.se som kommunikationskanal och alla lag i föreningen skall bruka detta i sin kommunikation med spelare och föräldrar. Förutom spelarnas och föräldrarnas uppgifter behöver varje lag ha kontaktpersoner som föreningen kan vända sig till vid behov. Detta anges på laget.se.*

Bra att veta

**VÄRDEGRUND:** Alla som företräder Karlstad IBF; ledare, spelare, föräldrar och funktionärer uppträder i enlighet med lagets policy som finns att läsa i sin helhet på karlstadinnebandy.se under fliken dokument. Ta del av den. Under året kommer policyn att vidareutvecklas och du som medlem är välkommen att bidra i det arbetet.

**KANSLI:** Herrarnas sportchef Mikael ”Mippe” Bergkvist bemannar Karlstad innebandys kansli vardagar mellan 08-17. Han svarar på frågor om det mesta som rör verksamheten och kan han inte svara hänvisar han vidare. Kansliet finns i Tingvallahallarna. Mippe nås på flera sätt:

* [kansli@karlstadinnebandy.se](mailto:kansli@karlstadinnebandy.se)
* 0705 – 903067, 072 – 5539747

**STYRELSE:** Har det yttersta och övergripande ansvaret för klubbens verksamhet. Ordförande är Fredrik Olsson som nås på 070 – 644 36 72 eller [fredrik.olsson@kau.se](mailto:fredrik.olsson@kau.se). Övriga styrelseledamöter hittar du på karlstadinnebandy.se under fliken styrelse.

**HEMSIDA:** På karlstadinnebandy.se ska det mesta om vår verksamhet finnas samlad. Där presenteras dessutom kontinuerligt nyheter från A-lag till våra yngsta. Har ditt lag något som bör synas på klubbens startsida, mejla [kansli@karlstadinnebandy.se](mailto:kansli@karlstadinnebandy.se) så fixar Mippe det. Uppgifter på respektive lags undersida uppdateras av lagansvarig som får rättigheter via kansliet och Mippe.

**FACEBOOK:** Karlstad innebandy har självklart en Facebooksida. Den uppdateras med nyheter samtidigt med hemsidan. Gilla den, dela gärna inlägg. Ju fler som vet vad vi gör, desto bättre.

**EKONOMI:** Föreningen har en gemensam ekonomi som administreras av föreningens ekonomiansvariga. Kontakt är kassör Björn Svanegård, 070 – 580 00 35, [b.svanegrd@telia.com](mailto:b.svanegrd@telia.com).

Om laget vill åka på externa cuper eller andra arrangemang så måste respektive lag finansiera detta utöver ordinarie avgifter.

**LOK-STÖD:** Lag/Träningsgrupper måste redovisa sina aktiviteter (träning – teori – jobbpass – gå på matcher mm). Utan LOK-stödet kommer avgifterna att bli väsentligt högre. LOK-stödet (närvaro) fylls enklast i via laget.se.

**AVGIFTER:** Spelare och ledare betalar in avgiften till föreningens konto för att försäkring ska gälla. Alla nya spelare som tillkommer måste betala medlemsavgift, registreras och försäkras innan första match.

**MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER**: Måste vara betalda senast 15 Oktober. Obetald avgift innebär spelförbud i match (försäkringsfråga). Respektive ledare informerar sitt lag.

* Avgift Senior (16 år och uppåt): 2000 kronor.
* Avgift Ungdom i seriespel (t.o.m 15 år): 1650 kronor
* Ledarbarn i seriespel: 900 kr
* Avgift barn i poolspel: 950 kr (Familjerabatt:300:- rabatt på barn 2 )
* Avgift barn ej seriespel eller poolspel: 600 kronor (endast medlemsavgift )
* Avgift ledare: 100 kr - krävs för att formellt bli medlem och därmed röstberättigad på årsmöte
* Avgift stödmedlem: 100 kronor och uppåt

Här betalar vi : ( om vi inte fått faktura från billogram )

* Bankgiro 5913 – 8602: Här betalar spelare A-lag herr & dam
* Bankgiro 5800 – 5935: Här betalar övriga senior- junior och barnspelare utom bredd (fd NB)
* Bankgiro 616 - 5138: Här betalar bredd (fd NB)

Ange namn, personnummer och lag.

Titta på hemsidan vilket lag du tillhör, de flesta tillhör Karlstad IBF Ungdom, men vi har ungdomslag i alla tre föreningarna, detta krävs för att bli bidragsberättigade.

**KONTAKTUPPGIFTER:** Respektive lag ska ha uttalade kontaktpersoner med uppdaterade kontaktuppgifter på respektive lagsida. Se även till att kontaktuppgifter finns under fliken Kontakt på hemsidan samt att Mikael ”Mippe” Bergkvist på kansliet har rätt uppgifter.

**LEDARMÖTEN:** Hålls normalt höst och vår för att informera om nyheter och samla in synpunkter.

**FÖRÄLDRAMÖTEN:** Två föräldramöten per säsong är önskvärt i lagen. Ett höst och ett vår.

**UNGDOMSGRUPP:** Vi har drygt 30 ungdomslag i klubben och många vill börja spela innebandy. För ungdomsverksamheten har vi en särskild ungdomsgrupp som jobbar med små som stora frågor. Leder arbetet i ungdomsgruppen gör Göran Lenhult som nås på 070 – 6661241.

**MATCHSTÄLL:** Ställen är en stor kostnad för föreningen och det är därför viktigt att alla lag har koll på vilka matchställ man har i laget och vilka man delar ut dom till. Dialog om eventuellt nya ställ förs i första hand med Mippe. Urväxta ställ lämnas tillbaka och går vidare till yngre lag, förutsatt att de är hela och fräscha.

**RABATT:** Mot uppvisande av medlemsbevis i Karlstad innebandy får du 15 procent rabatt på det du köper hos Krille i Klubbhuset i Karlstad Innebandyarena.

**KAFÉ OCH SEKRETARIAT:** Alla lag i klubben får under säsongen obligatoriska pass i kiosken i Karlstad Innebandyarena samt att vara sargvakt i samband med A-lagsmatcher. Passen fördelas på föräldrar/spelare i lagen.

**ENTRÉ SSL/ALLSVENSKAN:** Som medlem i Karlstad innebandy har du rabatt på A-lagens hemmamatcher. Finns olika biljettalternativ, men oftast betalar medlem halva priset. Ungdomar 15 år och yngre kan köpa årskort till både herr och dam för 500 kronor.

**IBIS:** Svensk innebandys administrativsystem. För att kunna lägga upp lag, få ut matchprotokoll och resultatrapportera måste man ha access. Inloggningsuppgifter fås via [kansli@karlstadinnebandy.se](mailto:kansli@karlstadinnebandy.se).

**ÖVRIGA KONTAKTPERSONER:**

Sportchef dam: Peter Karlsson, [peterkarlsson68@hotmail.com](mailto:peterkarlsson68@hotmail.com)

Marknad och sponsring: Mikael Bergkvist (se under kansli för kontaktuppgifter)

På hemsidan karlstadinnebandy.se finns kontaktuppgifter till alla lagansvariga osv.

Träningsupplägg Barn

*Nedan har ni ett förslag på ett enkelt träningsupplägg som ni kan börja med. Vartefter ni och era spelare utvecklas bör även övningarna utvecklas. Kom ihåg att i början är det lek och skoj som skall dominera er träningstid samt att de övningar ni gör inte behöver varieras allt för mycket, många av våra barn behöver känna igen sig mellan tillfällena.*

*Försök att samlas och byta om i god tid innan träningen börjar. Föräldrar kan med fördel användas för att färdigställa träningshallen medan ni som ledare fokuserar på barnen.*

*Ta en kort samlingsstund i mitten av plan (utan klubba)*

* *Upprop*
* *Berätta vad vi ska göra idag*

*Uppvärmning (10 min)*

* *Kacken (den som tar håller i väst). Den som blir tagen får västen*
  + *Kan med fördel köra fler som tar*
* *Alt. Tunnelkull – den som tar har väst på sig, blir du tagen så stå med brett mellan benen, nån måste krypa för att du ska bli fri*
  + *Kan med fördel köra med fler som kullar*
* *Klassisk följa john*
  + *Höga knän*
  + *Rumpspark*
  + *Indianhopp*
  + *Plocka äpplen på mark*
  + *Rusch*
* *Knäböj 10 st*

*Övningar (20 min)*

* *Springa på led med boll*
  + *Visa tvåhandsfattning*
  + *Böja på knäna*
* *Passningar 2 & 2*
  + *Boll rulla på marken*
  + *Rätt sida hos passningsmottagaren*
* *Enkel teknikbana*
  + *2 fronter, springa från ena kortsidan till andra med avslut på mål*
  + *Slalom 5 koner*
  + *Pass mot sarg eller tränare*
  + *Skott på mål*

*Match 3 mot 3 med målvakt (30 min)*

*Avsluta med samling i mitten (utan klubba)*

Checklista föräldramöte

*Föräldramöte skall hållas 1-2 ggr per år, företrädesvis i samband med säsongens uppstart men gärna även inför våren. Nedan följer ett förslag på föräldramötets innehåll i stolpformat.*

* *Välkomna*
  + *Ledarpresentation*
* *Föreningen*
  + *Presentation av föreningen*
  + *Föreningens policy*
* *Träningsfokus/upplägg*
  + *Föreningens ledord*
  + *Samlingstider*
* *Föräldraansvar i föreningen*
  + *Alla ska läsa policyn*
  + *Lotteriförsäljning*
  + *Kioskbemmaning säsongen man fyller 9 år*
  + *Sargvakt säsongen man fyller 12 år*
  + *Övrigt av föreningen beslutad försäljning och/eller ideell verksamhet*
* *Medlemsavgifter*
* *Matcher*
* *Cuper*
* *Lagkassa*
* *Overaller*
* *Sponsring och lagets försäljningsaktiviteter*
* *Föräldraansvar i laget*
  + *Kassör*
  + *IBIS-ansvarig*
  + *Dommaransvarig*
  + *Sekretariatansvarig*
  + *Kiosk- och sargvaktsschema ansvar*
  + *Cupansvar*
  + *etc*
* *Laget.se*

Checklista match

*För de allra yngsta spelarna är det poolspelsserierna som gäller under de första åren. Anmälan sker genom Mippe på kansliet. Nedan följer en enkel checklista på det vanligaste man behöver tänka på inför match.*

*Alla matcher*

* *Lagindelning – fokus på jämna lag*
* *Kalla till match genom laget.se*
  + *Samlingstid 45 min innan matchstart*
* *Ta med matchställ och västar (vid samma färger skall bortalaget byta färg)*

*I tillägg vid eget arrangemang*

* *Boka upp domare, 1 per plan vid 3-manna spel.*
  + *Lista på domare finns på* [www.vibf.nu](http://www.vibf.nu)
* *Sätta upp och bemanna sekretariat*
* *Bygga och riva sarg*
* *Ta med bollar för uppvärmning (till bägge lagen)*