



LINDOME IBK



# UNGDOMSPOLICY

---

## Ungdomspolicy

---

Lindome IBK erbjuder ungdomar som är intresserade av innebandy, en åldersanpassad idrottsutbildning, inriktad på innebandy. Utbildningen skall omfatta såväl praktisk som teoretisk utbildning i innebandy, träningslära, kostlära och mental träning. Det är vår fulla övertygelse att man har nytta av denna allsidiga utbildning oavsett om man blir innebandyspelare eller ej.

Målsättning är att de tränare och ledare som arbetar inom klubbens ungdomsorganisation skall ha genomgått tränarutbildning i olika steg, barn- och ungdomsledarutbildning (BUL). Alla skall ha genomgått steg 1.

Huvudtränare och ledare för barn över 12 år bör ha genomgått steg 2.

### Allmänt

---

- Målsättningen för ungdomsverksamheten är att kunna behålla så många spelare som möjligt upp till 16 års ålder för att ge alla en chans att utvecklas i sin takt.
- Klubben har också ett övergripande mål att varje år generera 1-2 spelare till A-lagen.
- Ungdomspolicyn syftar således till att producera egna spelare till A-laget samt naturligtvis också att ge de ungdomar som spelar innebandy en gedigen idrottslig utbildning och fostran.
- Vårt mål är att bedriva en högkvalitativ verksamhet med optimal åldersanpassad utbildning där föreningen utbildar spelarna inom innebandy, allmän fysisk träning, träningslära/kostlära, social kompetens och mental träning.
- Den totala träningsmängden kommer att utökas med åldern och större krav på närvaro ställs då en förutsättning för att ta till sig kunskap är att man aktivt deltar i träningspassen och genomgångarna.

## Generella Regler

---

### Ålderskullar:

- Lindome IBK vill att respektive ålderskull hålls ihop, så att vi bl.a. undviker internkonkurrens och schismer mellan lagen i samma åldersgrupp.  
Detta görs enklast genom att varje ålderskull har samma organisation och ledarstab även om man delar upp ungdomarna i olika träningsgrupper beroende på antal. Det ger oss också den stora fördelen att vi ges möjlighet att på ett optimalt sätt nivågruppera träningarna med en början from 12 års ålder. Nivågrupperingen bör ske stegvis, med start vid 12 år och fullt genomfört vid 15.
- Föreningen har inte för avsikt att starta träningsgrupper innan 6-7-års ålder, bl.a. pga. halltillgång och en så tidigt introduktion inte känns meningsfull.

### Uppflyttning av spelare:

- I vissa fall kan tidigt utvecklade spelare få delta, temporärt eller kontinuerligt i en högre åldersgrupp. Alla uppflyttningar av spelare till äldre lag skall anmälas till utsedd representant i ungdomsstyrelsen (spelarråd) för ett gemensamt beslut. Om spelarrådet tillsammans med ansvariga ledare för resp. åldersgrupp, spelare och föräldrar är överens, kan uppflyttning ske.
- Vid cuper, spel om DM eller andra speciella matcher kan uppflyttad spelare få delta i det yngre laget.

### Nya spelare:

- Nya spelare tas in om ansvariga ledare anser att det finns plats. From 13 års ålder kan ledaren kräva testspel av en ny spelare för att eventuellt ta en plats i träningsgruppen.
- För att kunna bedriva en så vettig träning som möjligt bör ett lag bestå av 25 och max 30 spelare.

## Aktiv coaching:

- Vid vissa tillfällen kan aktiv coaching förekomma. Dock ALDRIG innan 13 års ålder! Detta skall användas med urskiljning.  
För ytterligare info se kommentarer under graferna för seriespel och cuper.

## Träning

Innebandy är en sport som ställer stora krav på individernas fysik, teknik och spelförståelse.

Det gör att det är väsentligt med en successivt större träningsmängd. Denna träningsmängd är naturligtvis anpassad efter ålder och fysisk utveckling hos varje individ.

Nedan följer en redovisning av den träningsmängd och inriktning som varje åldersgrupp förväntas genomföra.

Träningsmängden nedan bygger på att vi har tillgång till ett flertal hallar.

## Specialisering:

För att bli bra i en specifik gren måste man träna mycket teknik för att uppnå automatik.

Enligt de senaste idrottsvetenskapliga undersökningarna, påtalar forskare Vikten av att tidigt träna den enskilda grenens teknik.

Den optimala mottaglighetsåldern för tekniknötning är 9 till 12 år då man lägger den grund som sedan vidareutvecklas.

## NATURLIGTVIS FÖRESPRÅKAR VI INOM LINDOME IBK ATT MAN ÄGNAR SIG ÅT FLERA IDROTTER UPP TILL 16 ÅRSÅLDERN.

Den idrotten vars säsong man är inne i skall respekteras och matcherna i den idrotten går före all annan verksamhet i den andra idrotten.

Som ledare bör man ha ett gott samarbete med de andra stora idrotterna i närområdet.

Tidig fokusering på innebandyteknik i kombination med andra idrotter är optimalt och ger dessutom en god allsidighet.

Betydelsen av rätt allmän fysisk träning kan inte nog betonas. Man bör kombinera specifik teknikträning med träning av koordination, snabbhet, motorik, kroppsuppfattning och rörlighet.

Dessa fysiska kvaliteter är mycket träningsbara innan puberteten och är av stor vikt för innebandyspelare.



## Rekommenderad säsongspanering och träningsmängd för olika åldrar

### \* U-7/8

*Säsongstart september 1 ggr/vecka*

### \* U-9/10

*Säsongstart september 1-2 ggr/vecka*

### \* U-11

*Säsongstart augusti med fysintroduktion.*

*Halltid september- 2 ggr/vecka*

### \* U-12

*Säsongstart augusti med fys.*

*Halltid september- 2 ggr/vecka*

### \* U-13/15

*Säsongstart augusti med fys.*

*Halltid september- 2 ggr/vecka + med kompletterande fyspass alternativt teori pass.*

### \* U-16

*Säsongstart juli med fys.*

*Halltid augusti- 3 ggr/vecka + med kompletterande fyspass alternativt teori pass*

## Optimal Mottaglighetsålder Allmän Fysisk Träning

Ålder	8-10	12	14	16	18
<b>Uthållighet</b>					
kondition		- - - -		- -	
mjölksyra					- - - -
<b>STYRKA</b>					
-grund		- - - -			
-uthållighet					- - - -
-snabb		- - - -			
-max					- - - - - -
-muskelvolym					- - - - - -
<b>SNABBHET</b>					
-frekvens					
-aktion		- - - -			
-maximal				- - - -	
-acceleration					- - - - - -
<b>KOORDINATION</b>					
-grundfärdigheter			- - - -		
-kombinationer					
-komplicerad motorik					- - - -
-balans					
-reaktion					
-rörelse/precision					- - - -
<b>RÖRLIGHET</b>					
					- - - -

Referens: Bossöns idrotthögskola - - Liten effekt  Medel effekt  Stor effekt

Tabellen är byggd på att tillväxtspurtan sker vid ungefär 13 års ålder. Då det kan skilja ca +- 2 år mellan olika individer i biologisk mognad så bör man använda tabellen med sunt förnuft, men den ger dock en ganska god bild av utvecklingen

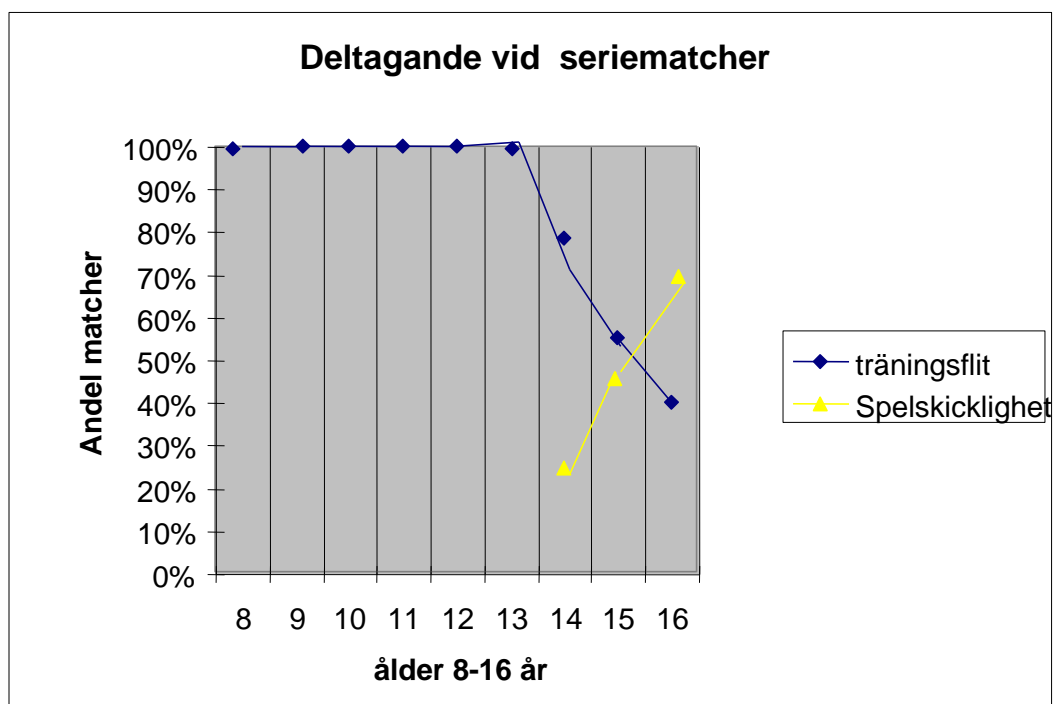


## Seriespel och cuper

### Seriespel:

- Alla som deltar regelbundet vid träning har rätt att få delta vid matcher.
- Upp till 13 års åldern kommer träningsflit att belönas med deltagande vid fler matcher, se graf nedan.
- Ju äldre ungdomarna blir desto större roll kommer också spelskickligheten att ha för deltagande vid seriespel. Detta kommer dock först att gälla från och med 14-års åldern.
- Klubbens målsättning på ungdomssidan är dock att så länge man är med vid träning så deltar man också vid ett antal matcher under året.
- *Aktiv coaching inkl s.k. "toppning"* under pågående match bör undvikas tom 13 års ålder.
- Laguppställningen bör anpassas efter motstånd från och med 12 års ålder, enligt Innebandy förbundets serieindelningssystem.

Grafen nedan skall ses som ett grovt rättesnöre.



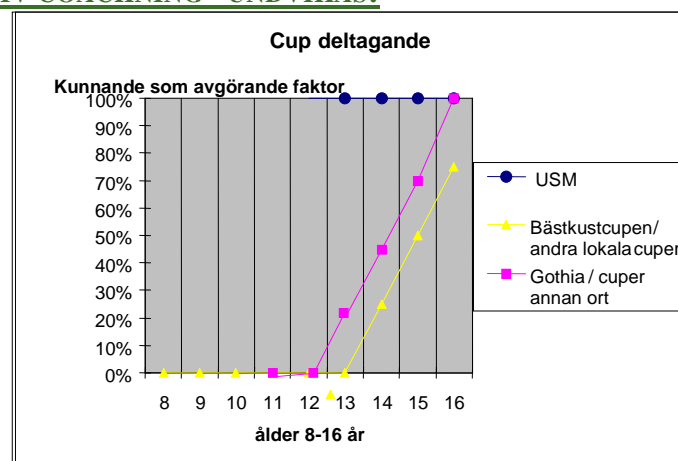
## Cuper:

- Lokala cuper tom 13 år, bör samtliga spelare få möjligheten att delta vid.
- Vid cuper på annan ort tom 12-års ålder har lagen endast rätt att skicka spelare baserat på träningsflit.
- Som en förberedelse för U-SM (officiella SM för 13-åringar) har man dock rätt att åka iväg med ett "bästa" lag vid ett eller två tillfällen under året innan.
- Man bör se till att alla får möjlighet att spela i lika många cuper under en säsong.
- Har man flera lag anmälda i samma åldersgrupp skall man sträva efter att få lag utan nivåskillnader.
- Vid USM (officiella SM för 13 - 15-åringar) ska klubben representeras med ett bästa lag. Ytterligare lag kan anmälas om underlaget av spelare är stort.

## ALL ANMÄLAN TILL U-SM SKA FÖRANKRAS HOS KLUBBENS UNGDOMSSEKTION.

- "Aktiv coachning" under match
  - < 12-års ålder inte tillåten
  - 12-14-års ålder endast vid slutet av match/boxplay/powerplay
  - 14-16, fritt, dock är utgångspunkten att alla ska spela ungefär lika mycket när cupen drar igång, det är viktigt att alla som deltar vid cupen känner sig delaktiga.

## OM VI AVSER ATT GÖRA FÖRÄNDRINGAR UNDER PÅGÅENDE MATCH ÄR DET MYCKET VIKTIGT ATT DETTA ÄR KOMMUNICERAT INNAN MATCH TILL SAMTLIGA SPELARE, ANNARS BÖR "AKTIV COACHNING" UNDVIKAS!





## Lindome IBK:s - sociala mål

---

### Inom Lindome IBK är vi överens om att Du som spelare skall:

- vara engagerad och genomföra skolarbetet med samma intresse som du har för innebandyn
- följa idrottens regler, och de av Lindome IBK uppsatta regler
- respektera dina ledare och medspelare
- genomföra träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar
- vårda din egen och klubbens utrustning
- ställa upp för dina kamrater i laget
- vara en bra representant för Lindome IBK

### För dig som förälder vill vi att du:

- uppträder som du vill att ditt barn skall uppträda
- framför ev. kritik och åsikter på ett sakligt och korrekt sätt
- tar del av klubbens målsättning och policy
- stöttar ditt barn i såväl med- som motgång
- tar del av klubbens information
- hejar på barnen under match, men låter ledarna sköta coachningen

### För dig som ledare krävs att du:

- accepterar och följer klubbens policy och regler
- går de utbildningar som klubben förespråkar
- har minst ett föräldramöte per termin
- du uppträder på ett föredömligt sätt gentemot spelare, föräldrar och övriga ledare och ungdomar i klubben
- deltar i de arrangemang som genomförs och ledarmöten
- representera klubben på ett bra sätt genom att bland annat vara föredömligt klädd vid lagets matcher (ledartröja) samt hjälpa till att marknadsföra klubbens evenemang
- skriver på ett "kontrakt" om att du kommer att följa den policy och de regler som klubben fastställt.

Det skall vara **inspirerande** och **svårt** att möta Lindome IBK !!!

**Inspirerande** = vi skall uppträda korrekt, spelare, ledare och alla runt omkring oss.

**Svårt** = vi skall vara vältränade och kunna innebandy.