



BANDYNS

Riktlinjer och spelarutbildningsplan

Med det individuella barnets utveckling som grund

UNGDOMARNA I CENTRUM
BANDY - HANDBOLL - INNEBANDY - FOTBOLL

INNEHÅLLSFÖRTECKNING

| | |
|---|----|
| VÅR IDE I SAMMANFATTNING | 3 |
| KLUBBEN | 4 |
| FÖR ER FÖRÄLDRAR | 7 |
| IBLAND BLIR DET FEL - SÅ HANTERAR VI KONFLIKTER | 9 |
| FÖR ER SPELARE | 10 |
| FÖR ER LEDARE | 11 |
| BOKNING AV | 12 |
| LAGENS ORGANISATION | 13 |
| BANDYNS ORGANISATION | 15 |
| INDIVIDUELLA UTVECKLINGSSAMTAL OCH ÅRSUTVÄRDERINGAR | 18 |
| SPELARUTBILDNING..... | 19 |
| ÖSK UNGDOMS UTVECKLINGSSTEGE | 20 |
| VERKSAMHET UTIFRÅN ÅLDER | 22 |
| BILAGA 1: INDIVIDUELL UTVECKLINGSPLAN FÖR SPELARE | 26 |



Vår idé i sammanfattning

ÖSK U är en klubb för barn och ungdomar och deras föräldrar. Vi utövar Bandy, Fotboll, Handboll och Innebandy upp till och med juniorålder. Söder och öster i Örebro är de främsta upptagningsområdena. Men inom vissa av idrotterna hela länet. ÖSK U drivs av ideella krafter och ett bemannat kansli.

MÅLSÄTTNING. ÖSK U har som mål att barn och ungdomar till och med juniorålder får en god idrottsutbildning, meningsfylld fritid och personlig utveckling.

SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT. Vi vill behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Därför är det viktigt att glädjen och stimulansen går hand i hand under tiden i ÖSK U.

FLERIDROTTANDE. Vi uppmuntrar barn och ungdomar att vara med i flera olika idrotter. Utövaren bestämmer själv om någon idrott ska prioriteras före någon annan.

UNGDOMARNA I CENTRUM. Vårt motto är "Ungdomarna i centrum". Det innebär att det är ungdomarnas behov och villkor som styr vår verksamhet. ÖSK Ungdom ska vara en modern idrottsförening som präglas av glädje, öppenhet och ökat välbefinnande hos barnen, ungdomarna och de vuxna. Alla ska känna en lagkänsla som ger trygghet och mod.

JÄMLIKHET OCH SYSKONSKAP. ÖSK U är en klubb öppen för alla barn och ungdomar. Alla som vill vara med får vara med. Alla som är med skall vara med på lika villkor. Flickor och pojkar, nybörjare och erfarna – alla barn och ungdomar är välkomna. Det är vår styrka. Vår idrottsverksamhet har individfokus trots att det är lagidrott.

PERSPEKTIV. Hela verksamheten skall genomsyras av att vi långsiktigt och tålmodigt jobbar för att behålla bredden i varje åldersgrupp. Breddsatsning betyder för oss att varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Vi vet av erfarenhet att idrottsliga framgångar kommer som en "bieffekt" av

kombinationen breda trupper och bra träning. I vår modell står därför inte bredd och topp i motsatsställning. De som vill kan göra en ambitiös satsning inom ramen för ÖSK U.

FÖRÄLDRAR. Föräldrarnas engagemang är en förutsättning för ÖSK U verksamhet. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Det finns många olika uppgifter både inom lagen och i klubben. Alla gör något! Mer beskrivning under "För er föräldrar".

SPELARE. Det är för barn och ungdomarna ÖSK U finns. Vårt uppdrag är att spelarna ska trivas, utvecklas som idrottsutövare och som människa. Det är spelaren själv som ansvarar för sin utveckling, vilket innebär att det alltid i slutändan upp till spelaren om hur långt spelaren vill nå i sin idrottskarriär. Mer beskrivning om hur vi tänker beskrivs under "För er spelare".

LEDARE. Grunden till en bra verksamhet är välutbildade ledare. Alla ledare i ÖSK U uppmuntras att utveckla sin kompetens både som ledare för barn och ungdomar och som tränare. Årligen erbjuds kostnadsfritt olika utbildningar. Vissa steg är obligatoriska, andra styrs av eget intresse. Utbyte av erfarenhet och kunskap är stimulerande och gör arbetet roligt. Vi hjälps åt att bygga en bra verksamhet.

ÖSK U – ALL FAIR. Vi skall verka för goda och prestigelösa relationer med domare och andra föreningars ledare och spelare. ÖSK U skall vara en klubb som står för Fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta ÖSK U. Genom att skapa god stämning runt matcher och träning ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten, och det är ju det som är syftet med alltihop.



Klubben

Historia

ÖSK U bildades den 25 maj 1988 som en följd av att den dåvarande huvudföreningen Örebro Sportklubb omorganiserades. I starten fanns tre idrotter inom ÖSK U - Bandy, Fotboll och Handboll. Innebandyn kom till 1992. Fram till och med 1999 hade ÖSK U sitt kansli i en av Idrottshusets källarlokalerna. År 2000 flyttade ÖSK U sitt kansli till sitt egna klubbhus intill Ekängs IP. Klubbhuset innehåller kansli, konferensrum, omklädningsrum samt sovloft.

ÖSK Ungdom ska vara en klubb för alla, oberoende av sociala och ekonomiska förhållanden. Vi ska vara ett föredöme när det gäller integration och inkludering och har som mål att bli Sveriges mest framgångsrika förening, både ur ett idrottsligt perspektiv och när det gäller mångfald, jämställdhet och samhällsnytta. För att lyckas med det behöver vi vara engagerade och empatiska.

Under mottot "Ungdomarna i centrum" bedriver klubben verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern. Klubben är idag Örebro läns största barn- och ungdomsförening, men ca 1700 aktiva fördelade över fyra idrotter – bandy, fotboll, handboll och innebandy. Upptagningsområdet är i första hand söder och öster i Örebro, men inom en del av idrotterna hela länet.

Vid sidan av den grenspecifika verksamheten bedrivs sedan starten även en riktad verksamhet för barn mellan fyra och sex år kallad barnidrott. Denna verksamhet består av två delar, Bollkul respektive Idrottsskola, och engagerar årligen ca 300 barn och ett 50-tal ledare.

Vision

"Att vara en modern idrottsförening som präglas av glädje, öppenhet och ett ökat välbefinnande hos barnen, ungdomarna och de vuxna".

Målsättningar

Att ge en god idrottsutbildning, innehållsmässigt och pedagogiskt anpassad till alla deltagares individuella behov, förutsättningar och förmåga. Erbjuder samtliga medlemmar en god idrottsutbildning, personlig utveckling och en meningsfylld fritid genom att:

- Alla spelare skall få en individanpassad idrottsutbildning präglad av glädje och kvalitet, skapar engagemang och som möjliggör fortsatt spel på olika nivåer senare i livet
- Bidra till motorisk utveckling genom variationsrik fysisk träning och till psykisk utveckling genom att få hantera såväl med- som motgång
- Att bidra till att skapa ansvarskännande individer och grupper, som är stolta över att representera ÖSK U, som bryr sig om varandra, om människor i sin omgivning, som uppträder hänsynsfullt och som visar respekt för regler och normer



Idé, Värdegrund och Ledstjärnor

I enighet med RF så följer vi Idrottens riktlinjer "Idrotten vill" samt verkar för så många som möjligt så länge som möjligt.

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

Demokrati – alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund. Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion eller sexuell läggning är välkomna att idrotta i ÖSK U.

Fleridrottande

ÖSK U uppmuntrar till deltagande i flera idrotter. Budskapet i spelarutbildningsplanen är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga utvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att planen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Viktigt att känna till följande:

- Individ/målsman tar ansvar för att situationen är hållbar långsiktig samt inte går ut över vila och skola, detta i samråd med tränarna i de olika idrotterna.
- Då säsongerna går i varandra mellan de olika idrotterna så kan det bli ohållbart att delta på alla aktiviteter i äldre åldrar. Vid prioritering så ska hänsyn lämnas till idrotten som har säsong, föräldrar och ledare vara ett stöd till den aktiva.
- Utövaren bestämmer själv om någon idrott ska prioriteras före någon annan.

ÖSK U anordnar flera aktiviteter där barnen får prova på olika idrotter. I samband med Bollkul och Idrottsskolan samt SummerCamp får samtliga deltagare möjlighet att prova alla våra olika idrotter.

Skolpolicy

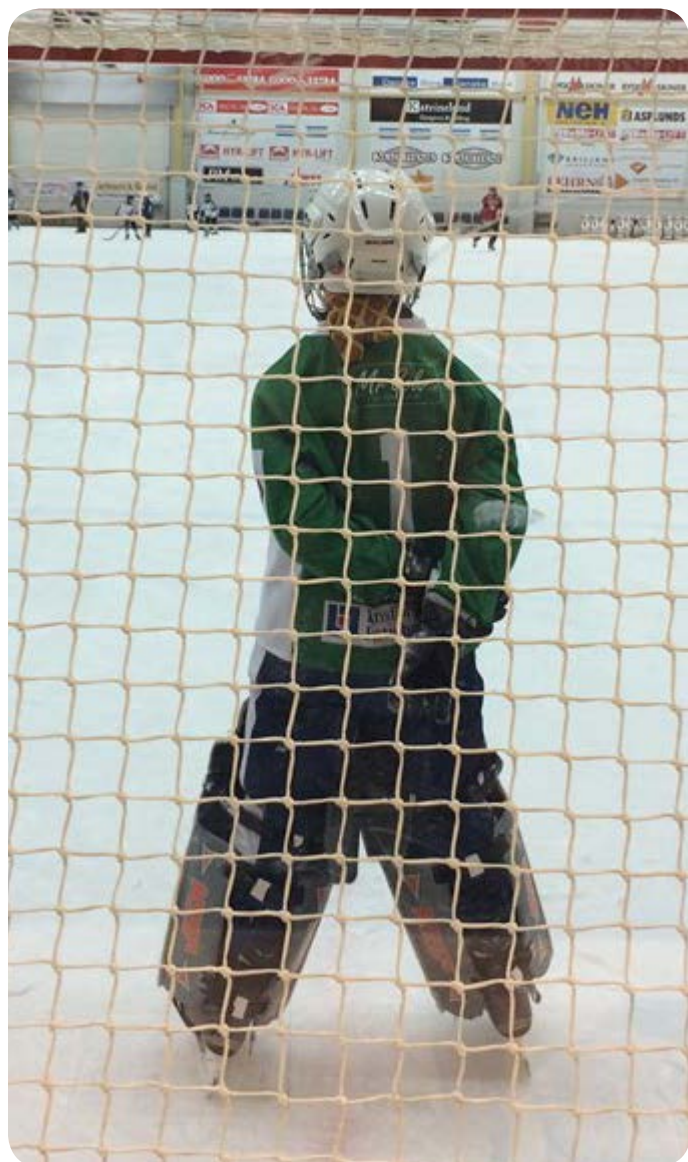
Skola ska alltid prioriteras före verksamheten

inom ÖSK U. Men med god planering så ska skola och idrottsutövande kunna gå hand i hand. Inget utav dem ska behöva försakats pga. den andra. Däremot så är belastningen större under vissa perioder, då ska skolan alltid prioriteras.

Föreningsorganisation

ÖSK Ungdom är en ideell förening och beslutande organ är årsmötet, extra årsmöte, höstmöte och styrelsen. På föreningens årsmöte tas beslut om hur klubben ska bedriva sin verksamhet genom val av styrelse och andra funktionärer. Förslag tas upp till olika uppdrag under dessa möten, som är de formella beslutsinstanserna.

Självklart tar både styrelsen och kanslipersonalen emot dina synpunkter, idéer och förslag när som helst. Du framför dem - vid ledarträffar, på föräldramöten eller över en fika i klubbhuset medan de stora besluten tas på föreningens års- och halvårsmöte.



Servicen till lagen från kansliet

Det är i klubbhuset och av kansliet som den dagliga servicen mot våra lag sker. Här finns det beskrivet vilken service kansliets anställda kan ge er och vilka funktioner som lagen oftast kommer i kontakt med.

Klubbchef

Klubbchefen har det övergripande ansvaret för hela verksamheten. Klubbchefen är ansvarig för föreningens resultat och för att uppföljning och utvärdering sker i förhållande till föreningens uppdrag och målsättningar.

Marknad- och kommunikationsansvarig

Marknad- och kommunikationsansvarig har ansvaret för föreningens sponsring och större leverantörsavtal. Det är till marknad- och kommunikationsansvarig ni vänder er om ni har frågor gällande föreningens centrala försäljningsaktiviteter.

Varje månad skickar också marknad- och kommunikationsansvarig ett nyhetsbrev med aktuell information till föreningens medlemmar.

Verksamhetsansvarig

Det är verksamhetsansvarig som har det övergripande ansvaret för föreningens gemensamma riktlinjer och spelarutbildningsplaner. Det innebär också att se till att verksamheten förvaltas och utvecklas i enlighet med Riksidrottsförbundets och föreningens framtagna mål, policys och riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

Idrottsansvariga

Idrottsansvariga ser till att alla våra lag har ledare och informerar också ledarna och föräldrar om klubbens riktlinjer och spelarutbildningsplaner. Idrottsansvariga hjälper också till med att alla lag ska få så bra tränings- och matchtider som möjligt.

Det är med idrottsansvariga som lagen tar fram en verksamhetsplan för året och den individuella lagbudgeten. För att hjälpa er med att öka inkomsterna till laget så informerar också idrottsansvarig lagen om centrala jobbaktiviteter som föreningen har i samarbete med våra partners.

Vill ni beställa material till era spelare så är det

till idrottsansvariga som ni ska vända er. Har ni övriga frågor som rör ert lag eller klubbgemensamma aktiviteter så är det idrottsansvariga ni ska vända er till i första hand. Idrottsansvarig ansvarar för att alla spelare är registrerade/licenserade vilket innebär att spelaren är försäkrad. Med förutsättningen att klubbens avgifter är betalda.

Idrottsansvariga kallar under säsongen till ett antal ledarträffar och föräldramöten för respektive lag. Dessa möten är i princip obligatoriska och nödvändiga för att klubben ska fungera. Utöver dessa träffar arrangeras årliga ledarkonferenser som syftar till kompetensutveckling för våra ledare och är forum där vi lär av varandra och byter erfarenheter föreningens ledare emellan.

Ekonomiansvarig

Ekonomiansvarig på kansliet sköter den dagliga bokföringen för klubben inkl. lagens kassor. Lagen har möjlighet att lämna in domarkvitton för utbetalning från klubben direkt till domaren.

Kanslist

Föreningens kanslist tar emot, vägleder och ger service till besökande på kansliet. Till kanslist kan ni vända er om ni har frågor om medlemskap eller säsongs- och medlemsavgifter. För utkvittering av tagg mm som berör klubbhus och bollbod så är det kanslisten som hjälper er med det.

I samband med lagens försäljning av restaurangchansen, bingolotter eller Sverigelotten är det kanslist som hjälper er i första hand. Är ni i behov av kontantkassor i samband med försäljning inom laget hjälper kanslisten er också med det.

För er föräldrar

Föräldrarna är oumbärliga i ÖSK U. Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. Utan föräldrar, ingen klubb. Och utan klubb, ingen idrottsverksamhet. Så enkelt är det.

Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Just det sistnämnda är vårt minimikrav: Alla föräldrar som har barn i ÖSK U skall hjälpa till med något.

Regelbundna föräldramöten är en viktig del i föreningsbygget. Föräldramötena ska i princip vara obligatoriska; de är nödvändiga för att klubben ska fungera. Här kan verksamheten presenteras och föräldrar rekryteras till både

agets och klubbens aktiviteter. Uppgifter som är kopplade till laget finns beskrivet under "Lagens organisation".

Stor del av klubbens intäkter är våra arrangemang som samtliga föräldrar blir involverad i. Laget får 2-3 uppdrag under året där föräldrarna hjälper till med diverse uppdrag.

Arrangemang som föräldrar och lag är engagerade kring är;

Bandy: KOSA-Natta, Broman Cup

Fotboll: Örebrocupen Innebandy/Fotboll/Futsal & Thomas Nordahl Cup

Handboll: Örebrocupen i Handboll/Innebandy

Innebandy: Örebrocupen Innebandy & Thomas Nordahl Cup.



Förälder i samband med match

ÖSK U ska vara en klubb som står för fair play – både på plan och utanför. Det ska alltid vara en rolig idrottslig upplevelse att möta ÖSK U. Vi som är vuxna måste vara goda förebilder och ta vinster och förluster med samma goda humör. Genom att skapa bra stämning runt matcherna ger vi barnen positiva erfarenheter av idrotten.

Det är helt tillåtet för föräldrar:

- att heja på egna laget, enskilda spelare, funktionär och motståndarlag.
- att skapa en positiv atmosfär kring aktiviteten

Däremot ska föräldrar:

- Inte ge instruktioner till spelarna. Låt tränarna sköta taktiksnacket! Både lagspel och spelarutbildning kan bli lidande om föräldrar står och ropar egna råd till enskilda spelare. Ha is i magen och låt spelet rulla.
- Inte kritisera spelare, vare sig de egna eller

motspelarna. Negativa kommentarer, eller gester, under match hjälper varken upp spelet eller stämningen. Håll inne med kritiken.

- Inte skälla eller klaga på domaren. Lär från början barnen att respektera domaren, även om hon eller han gör misstag. Ingen är felfri. En annan gång går tveksamma domslut vår väg. Det jämnar ut sig i längden.

Tänk på:

- Att tränarna behöver arbetsro under match. Stå på behörigt avstånd från lagledningen, helst på motsatt sida av planen/hallen
- Att barn kan bli väldigt ledsna i stunden över en förlust, men glömmer å andra sidan väldigt fort. Behåll lugnet. Hjälプ barnen att se framåt. Det kommer alltid nya matcher!
- Att ge feedback på deras prestation, inte resultatet!



Ibland blir det fel – Så här hanterar vi konflikter!

Man måste ha klart för sig att idrottsvardagen i ett lag ibland innebär en omöjlig balansgång mellan motstridiga intressen och heta viljor. Riktlinjerna är avsedda att vara ett stöd i verksamheten för att lotsa lagen och deras ledare bort från de mest destruktiva konflikterna. Inga riktlinjer i världen kan dock helt trola bort de värdekonflikter som finns inbyggda i lagidrotten och inget regelverk i världen kan skydda en ledare från ett eller annat felbeslut taget i stridens hetta – ibland kan barn bli orättvist behandlade. När det händer ska vi reagera.

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på laget, särskilt om man själv bara är "vanlig förälder". Att vilja försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda med, eller i alla fall neutrala till, tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget i ÖSK U åt rätt håll.

Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en tät match kan ju kompenseras med mer speltid i nästa match.

Hjälptill att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte – gör alla uppmärksamma på vad som gäller i ÖSK U.

Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta lagets Idrottsansvarig på kansliet och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget eller vidta andra lämpliga åtgärder.

Alla barn och ungdomar i ÖSK Ungdom har rätt att inte bli utsatta för kränkande behandling. Det är ÖSK Ungdom som har det yttersta ansvaret för arbetet mot kränkningar i verksamheten. Föreningen ska därför ha system för hur en an-

mälning om trakasserier eller kränkande behandling ska göras så att den kommer föreningen till del.

Vid händelser då ledare, spelare eller förälder känner att ni inte har möjlighet att hantera situationen i laget och behöver klubbens stöd ska ni fylla i blankett "Anmälan om diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling till föreningen" ni hittar den på [oskungdom.se/document/organisation,stadgar & verksamhet](http://oskungdom.se/document/organisation,stadgar&verksamhet).

Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far illa på något annat allvarligt sätt med en gång tar upp frågan Idrottsansvarig på kansliet. Vid allvarliga misstankar ska man vända sig direkt till sociala myndigheter.

Först som sist, den bästa garantin för en bra, sund och rolig verksamhet är en aktiv och engagerad föräldragrupp. Ju fler som engagerar sig desto roligare och tryggare blir det för föräldrar och barn.



För er spelare

Lagidrott är fantastiskt skoj. Det blir extra roligt om man tillsammans med sina lagkompisar satsar på att bli bättre utövare. Kom ihåg att det tar tid att bli bra. Det gäller ha riktigt skoj på vägen!

När du representerar ÖSK U skall du alltid vara stolt – för det är du som gör ÖSK U till den klubb vi är!

Lagidrott blir extra roligt om du...

- ... är en ödmjuk och schysst kompis
- ... alltid göra ditt bästa
- ... alltid uppmuntrar och stöttar
- ... värdesätter att alla är olika (och bra på olika saker)
- ... är en god representant i skolan och på sociala medier. Överallt och alltid.

Träningar blir extra roliga om du...

- ... tar ansvar, passar tider, är väl förberedd (mätt och rätt klädd)

- ... tar hand om material/utrustning på ett ansvarsfullt sätt

- ... lyssnar på tränarna

- ... meddelar ledare om du missar träningen

- ... visar hänsyn och alltid stöttar dina kompisar

Matcher blir extra roliga om du...

- ... ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer

- ... uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- ... inte kritiserar spelare, vare sig de egna eller motspelarna. Visa respekt!

- ... inte skäller eller klagar på domaren. Ingen är felfri!

- ... är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen

Tänk på att det är Du ansvarar för din egen utveckling, vilket innebär att det i slutändan är upp till dig själva om hur långt du vill nå i din idrottskarriär. Ledarnas uppgift är att som coacher under vägen verka för att varje individ skall utvecklas utifrån vilja och förmåga.



För er ledare

ÖSK U anordnar fyra ledarträffar per år. Vid dessa obligatoriska träffar samlas alla ledare för att se över och diskutera verksamheten.

Under en säsong finns det en hel del att planera och verkställa därför ligger ledarträffarna i anslutning till fasta anmälningstider för serier, träningsstider etc. Ibland delar vi upp mötena så lagens ledare får prata sig samman om gemensamma frågor med . Samordningen med förbundets datum gör att ledarträffarna ibland måste sammankallas med kort varsel. Stommen nedan anger ungefärliga hålltider.

Ledarträffar

1. Den första ledarträffen inför säsongen är individuell mellan IA och lagets ledarteam. Den handlar om att sätta säsongsplanering och budget. Säsongsplaneringen och budgeten ska följa det verksamhetsdirektiv som respektive ålder ska följa. Den ska också innefatta planerade inköp, cuper, utbildningar. Mm. Träffen sker i början av september.

2. Är en gemensam träff med IA och tränare och lagledare från samtliga lag och ligger i början av december. Träffen lyfter aktuella frågor och diskussioner samt tas tillvara som ett utbildningstillfälle med relevant innehåll.

3. Genomförs efter säsongen med ledarteamet och IA. Den syftar till att utvärdera säsongen som var utifrån säsongsplaneringen och hur väl man har följt den och Spelarutbildningsplanen. Denna träff hålls i slutet av mars.

4. Är en gemensam konferens med utbildning efter säsongen. Här diskuterar man och går igenom spelarutbildningsplanen, värderingsfrågor samt utbildar sig vidare kring barn och ungdomsidrottens aktuella frågor. Denna konferens hålls under april månad.

Utöver detta så hålls kontinuerlig kontakt mellan ledarteamet och IA under säsongen. Detta för att diskutera spelare, samarbeten och hur vi hittar en så bra utbildningsmiljö som möjligt för våra aktiva.

Administration

Material

Nedanstående lista beskriver av vad som van-

ligtvis ingår i grundutrustningen. Beställning av material görs i samband med "Stadium- & PU-MA-dagen". Löpande beställningar görs genom Idrottsansvarig.

Ledarpaket

Alla aktiva tränare/ledare får utan kostnad klubbrepresentativa kläder, dessa ska användas vid samtliga tillfällen tränaren/ledaren representerar ÖSK U.

Lagutrustning - träning

Bollar, koner och västar.

Lagutrustning - match

Matchkläder består av vit tröja, svarta byxor och vita damasker. Bortaställ är svart eller gult.

Förvaring av material

I bandyhallen har lagen tillgång till ett förråd där de kan förvara sitt material. Där finns även sliprum och förråd för den laggemensamma utrustningen.

Vimplar

I samband med större cuper så är det trevligt att byta klubbvimplarna med varandra. Byt i regel med de lag ni inte möter i vanliga fall. Vimplarna finns på kansliet för uthämtning.

Sjukvårdsutrustning

Komplett sjukvårdsväska ingår till laget, men den behöver alltid ses över om något saknas. Saknas något så finns det mesta på kansliet för komplettering.

Sponsorer

Alla lag måste följa överenskommelserna med klubbens centrala sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras. Det gäller även då enskilda lagenheter skaffar egna kläder och egna sponsorer. Samråd sker alltid med Idrottsansvarig.

Administration kring spelarlicenser, serieanmälan, mm

I bandyn så är alla licenser laglicenser. Alla spelare måste registreras i idrottonline och detta görs av Idrottsansvarig. Alla administration sker sedan i Profixio.

Serieanmälan görs till Distrikt Mellansverige av Idrottsansvarig i alla serier och poolspel upp

t.o.m. U14. Anmälan till serier från och med P16 och flickkallsvenskan görs till svenska bandyförbundet i Profixio. Vilken/vilka serier laget ska anmälas till görs i samråd mellan ledare och IA.

Bokning av...

... **planer och hallar**

Fördelningsprinciper:

Fotbollsplaner, Fotbollsverksamheten före de andra idrotterna .

Bollhallar. Handboll & Innebandy prioriteras lika, dessa prioriteras före de andra idrotterna

Bandyhallen. Bandyverksamheten före de andra idrotterna

Alla lag i samma årskull jämföras i fördelningen, det innebär att flickor och pojkar likställs. Yngre lag tränar tidigare än äldre lag om inget annat är överenskommet.

Idrottsansvarig fördelar tränings- och matchtider efter lagens önskemål. Lagens bokade tider finns i klubbens bokningssystem, systemet finns på klubbens hemsida. Där kan lagen också

se om det finns lediga tider som kan vara intressanta, bokning av lediga tider gör lagets ledare genom att göra en bokningsförfrågan i systemet.

... **minibussar**

Klubben förfogar över två minibussar (nio platser/buss) som lagen kan boka till förmånliga priser. Bokningsförfrågan görs genom bokningssystemet som finns på klubbens hemsida.

... **lokaler i klubbhuset**

I klubbhuset tre bokningsbara konferenslokaler samt ett sovloft. Konferensrum Bollen finns det plats för ca 25 personer. Klubban är något mindre och rymmer ca 15 personer sittandes. Kaféet är den stora samlingsalen och klubbhusets hjärta. Salen rymmer upp till 100 personer beroende på möblering. Whiteboardtavla finns i alla lokaler, stationär projektor finns i Klubban och Bollen. Kaféet kan utrustas med projektor om så önskas.

Sovloftet har plats för ca 30 övernattande. Rejälänga sängar inkl täcken och kuddar finns.

Bokningsförfrågan av lokaler görs genom bokningssystemet som finns på klubbens hemsida.



Lagens organisation

Varje lag har olika förutsättningar beträffande antal spelare, nivåskillnad på spelarna med mera. Naturligt att alla lags organisation inte ser likadana ut. Det som är viktigt är att uppgifter som finns med enligt nedan på olika roller har någon huvudansvarig för just den uppgiften. Sedan hjälps alla åt med att helheten fungerar på ett bra sätt.

I barnidrotten (7-12 år) är det företrädevis föräldraledare. Under det trettonde året har klubben som ambition att ha externa tränare som kompletterar befintlig ledarstab. Extern tränare kan även förekomma inom barnidrotten.

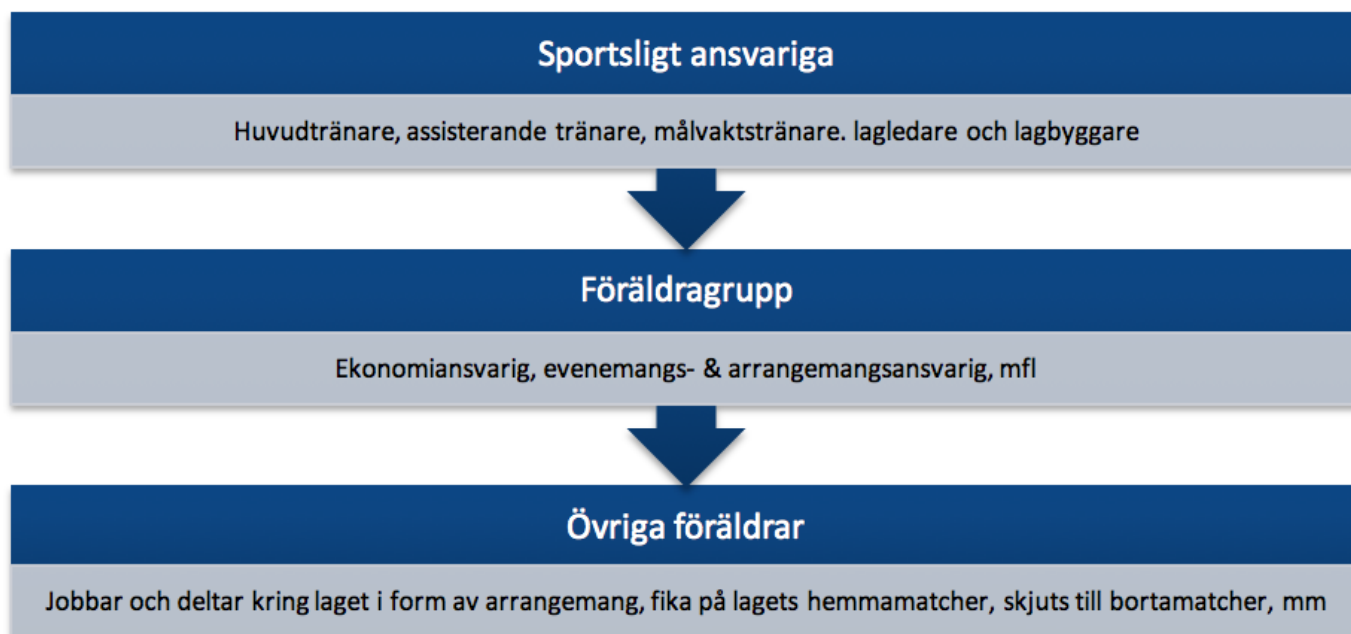
Antalet instruktörer per spelare i träning:

| | |
|------------|-------------------------------------|
| 7 – 9 år | 6 spelare per instruktör i träning |
| 10 – 12 år | 10 spelare per instruktör i träning |
| 13 – 19 år | 15 spelare per instruktör i träning |

- Närvarorapportering (sker via laget.se).
- Ha sportslig kontakt med klubben, vid behov ha kontakt med tränare från samma, äldre och yngre årskullar samt förbund.
- Delta på ÖSK U gemensamma träffar.
- Delta på lagets gemensamma träffar.
- Ansvarig för att ledargruppen träffas kontinuerligt.
- Följa klubbens föreslagna utbildningsnivå.
- För sin egen utveckling – sök aktivt efter kurser mm som utvecklar dig i din tränarroll
- Ha individuella utvecklingssamtal med samtliga spelare från 13 års ålder. (Se bilaga)

Assisterande tränare

Kan vara en eller flera. Assisterande tränares roll är att stötta huvudansvarig tränares uppgifter eller delar utav dem.



Huvudansvarig tränare

Kan vara en eller flera. Från och med 13 år kan det tillkomma extern tränare, den externa ska inte ersätta tidigare tränare. Den externa behöver nödvändigtvis inte vara den blir huvudansvarig tränare. Huvudtränarens ansvar är att;

- Huvudansvarig för lagets verksamhetsplanering
- Huvudansvar för att spelarnas och lagets utbildning sker enligt Spelarutbildningsplanen (träning, matchning inklusive laguttagning och kallelse)

Målvaktstränare

Klubben har som ambition att samtliga lag från och med 13 år ska ha tillgång till målvaktstränare. Antingen en kopplad direkt till laget eller att tränaren är kopplad till flera lag.

- Hjälpa huvudansvarig tränare att spelarnas och lagets utbildning sker enligt Spelarutbildningsplanen, naturligtvis med fokus på målvakterna.

Lagledare

Samtliga lag ska ha minst en lagledare. Lagledarens ansvar är att;

- Uppdatera lagets hemsida.
- Boka tränings- och matchtider.
- Kalla motståndare och domare till match
- Ansvara för att domaren blir betald, antingen kontant på plats eller genom att lämna underlag till kansliet för vidare hantering. Domarkvittot ska alltid lämnas till kansliet.
- Transportansvarig vid bortamatcher.
- Delta i arbetet med verksamhetsplaneringen.
- Delta på ÖSK U gemensamma träffar.
- Delta på lagets gemensamma träffar.
- Ansvarig för att nya spelare får information om ÖSK Ungdom och hur man ansöker om medlemskap.
- Introducera nya föräldrar inom en månad i samband med medlemskap.
- Materialansvarig

Lagbyggare

Vi ser Lagbyggarna som en viktig del av ledars-taben och lagbyggaren kommer vara med och påverka lagets planering för säsongen. Ibland kommer idrottsspecifik träning ersättas med aktiviteter för att till exempel stärka lagsammanhållningen. Lagbyggarna är på så sätt en tillgång för tränarna och kommer med sitt synsätt hjälpa till att lyfta gruppdynamikfrågor oftare i lagen.

Lagbyggaren är en del i ÖSK Ungdoms arbete för att varje barn kan nå så långt som de önskar i sitt idrottande och att de kan utvecklas till sin fulla potential. Till sin hjälp i detta arbete har lagbyggaren ÖSK Ungdoms utvecklingsstegar. Samtliga lag ska ha minst en lagbyggare. Mycket kring lagbyggarens uppdrag finns beskrivet under "Teori". Lagbyggarens roll och ansvar är att;

- Driva och genomföra lärgrupperna inom laget
- Vara drivande inom laget så att samtliga spelare deltar på föreläsningar och lärgrupper enligt utvecklingsstegarna
- Ansvara för lagets lärgrupper och annan verksamhet rapporteras till SISU
- Vara informerad om SISU verksamhet.
- Delta i årlig utvärdering av ÖSK Ungdoms utvecklingssteg

Föräldragrupp

Föräldrarna är oumbärliga i ÖSK U. Hela klubbens verksamhet bygger på föräldrars ideella arbete. "Utan föräldrar, ingen klubb. Och utan klubb, ingen idrottsverksamhet". Så enkelt är det.

Det finns många uppgifter att göra. Ingen kan göra allt, men alla kan göra något. Just det sistnämnda är vårt minimikrav: Alla föräldrar som har barn i ÖSK U skall hjälpa till med något. Kan med fördel vara flera personer som ansvarar för följande områden;

- Sammankallande för att föräldragruppen träffas och fördelar gemensamt de olika arbetsuppgifterna.
- Dela in i olika ansvarsområden som,
 - Bemanning av uppdrag som klubben anvisar
 - Ekonomiansvarig som regelbundet stämmer av lagets ekonomi med Idrottsansvarig
 - Fikaförsäljning i samband med hemmamatcher
 - Försäljningsansvarig för olika intäktsbringande aktiviteter



Bandyns organisation

Bandyverksamheten är öppen för alla barn och ungdomar 7-19 år som vill spela bandy, oavsett ambitionsnivå. Alla utövare, oavsett om de mognar tidigt eller sent, skall ges möjlighet att utvecklas för att nå sin fulla potential.

Nyckelord i verksamheten är glädje, individfokus och kvalitet. Med åldern ökar utmaningen och träningsmängden, men det övergripande målet är att alla skall känna sig välkomna, glädjas och att varje spelare skall kunna utvecklas i enlighet med klubbens mål och enligt vederbörandes vilja, ambition och förutsättningar.

Rekrytering

Många vill vara aktiva inom ÖSK U. En första kontakt ska alltid tas med Idrottsansvarig som informerar om nästa steg.

Spelare

Rekryteringen av spelare i de yngre åldrarna sker främst via den träning som bedrivs genom barnidrotten och senare genom den träning som sker i klubbens regi. Även riktade utskick förekommer. Någon aktiv värvning från andra klubbar får inte förekomma.

Vill någon aktiv, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med ÖSK U skall spelaren ta kontakt med moderklubben för att inga oklarheter ska uppstå.

Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn. Dessa erbjuds sedan möjligheten att på kostnadsfritt vidareutbilda sig som tränare och ledare, för att på sikt kunna utvecklas och kunna ta större ansvar och leda lag med äldre ungdomar.

Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare/tränare i föreningen. De som blir med som ledare/tränare erbjuds ledarutbildning.

Extern tränarresurs kan kompletteras till befintlig tränar-/ledarstab. Detta gäller från och med 13 års ålder, tränaren rekryteras av Idrottsansvarig.



Tränar- och Ledarutbildning

Vi vill att alla ledare ska genomgå någon form av ledarutbildning. Ledarutbildningen bekostas av föreningen. Vilken utbildning som passar just dig som ledare bestäms i samråd med idrottsansvarig.

Under barnidrotten (t.o.m. 12 år) minst en tränare i laget genomgått "Bandy för Barn". P14 och P16 ska minst en tränare genomgått "Bandy för Ungdom". P18 och P20 ska minst en tränare genomgått "Ungdom Elit".

Vi ser också gärna att materialansvarig går utbildningen "Material och Säkerhet" samt att några i föräldragruppen har gått Matchsekreterarutbildningen så att de kan sitta i sekretariatet från P16 och uppåt.

Matchspel

Kring match, oavsett vilken så engagerar det våra spelare något extra. Se matchen som ett bra tillfälle att praktisera det laget tränat på, alltså ett väldigt bra utbildningstillfälle. Utbildning på lång sikt är alltid bättre än resultat på kort sikt!

Vi strävar efter jämna matcher, därför försöker vi anmäla lagen till serier som varken är för lätta eller för svåra. När säsongen summeras är det bra att spelarna fått känna på att både vunnit och förlorat matcher.

Tävlingar vi vill vinna

Med tävlingar vi vill vinna så menas här tävlingar där ansvarig tränare tar ut det lag som hen anser bäst lämpat att representera föreningen.

Hen kan här aktivt coacha laget men det bör dock poängteras att det fortfarande bör göras med fokus på utbildning och utveckling för spelarna och laget.

De tävlingar där vi deltar för att vinna är Juniorelitserien och Pojkelitserien.

Matchning och speltid

Alla uttagna spelare ska få matchtid. Enda undantagen är tävlingar där vi deltar för att vinna. Inom Barnidrotten (7-12 år) strävar vi mot att ge lika mycket speltid åt alla.

Inom Ungdomsidrotten (13-25 år) bör alla spelare spela minst halva matchen då de blivit uttagna. Däremot kan vissa spelare spela mer än andra. Dessutom är det bra och nyttigt att spelarna får känna på att spela hela matcher. Viktigt att alla spelare får känna på att starta matchen samt att vara avbytare. Likaså att alla får möjlighet att spela mer än andra.

Kriterier för laguttagningar

Match är en typ av träning, därför skall alla som tränar få spela match. Anmäl därmed lag utefter antalet spelare som finns i truppen. ÖSK U uppmuntrar spelarna till att hålla på med flera idrotter, därför ska annan idrotts träning även vara kvalificerande för matchspel.

Träningsnärvaron hos spelaren styr också hur mycket matchtid en spelare får. Detta gäller samtliga spelare, oavsett idrottslig utveckling.

Cupspel

Se verksamhetsdirektiv utifrån ålder.

Distriktsutbildningar:

Skridskoskolan

4 timmar

Förkunskaper:

Inga

Bandy för Barn

8 timmar

Förkunskaper:

Skridskoskolan

Bandy för Ungdom

8 timmar

Förkunskaper:

Skridskoskolan/Bandy för Barn

Material och säkerhet

5 timmar

Förkunskaper:

Inga

Centrala utbildningar:



Ungdom Elit

30 timmar 4 dagar/2 tillfällen

Förkunskaper:

Bandy för Ungdom

Målvaktstränarutbildning

7 timmar

Förkunskaper:

Inga

Domare/funktionärer:



Domarutbildning

Elit/Alsvenskan/Förbund

Funktionärsutbildning

MI/DI/Matchsekreterare

Nivåindelning

Nivåindelning, alltså att dela upp årskullarnas spelare i olika lag efter nivå på kunnande, talang eller ambition.

ÖSK U:s ställningstagande kring nivåindelning är att sådant inte ska förekomma.

Barns och ungdomars utvecklingskurva är inte linjär. Den är individuell. Att mäta barn och ungdomar i tidig ålder och ge dem fördelar beroende var de är i sin utveckling ger ingen effekt, snarare tvärtom. Forskning kring uttagningar eller talangprogram där barn och ungdomar i tidig ålder rangordnas utifrån prestation visar att föreningarna alltid väljer ut de barn som är mest fysisk mogna, inte vilken framtida potential som finns i barnet. Det ger orättvisa fördelar och har visat sig inte ha någon som helst idrottslig effekt när barnet blir äldre.

Individanpassning

Istället för att rangordna barnen ska vi ha en verksamhet som kan möta det individuella barnet var de är just nu. Med individuella lösningar så att varje barn kan nå så långt som de önskar i sitt idrottande och att de kan utvecklas till sin fulla potential. Eller med andra ord så många som möjligt så länge som möjligt. Även ur ett elitperspektiv är det viktigt att behålla och stimulera så många som möjligt eftersom ingen med säkerhet kan säga vem som kommer att nå elitnivå.

Individanpassning från och med 13 år ges spelare möjlighet att träna- och spela utifrån sin nivå. Individanpassning sker i form av att spelare får träna på moment utifrån hur långt man kommit i sin utveckling. Spelarna tillhör fortfarande samma trupp och får uppleva idrotten tillsammans med sina kompisar men har ändå möjligheten att genomföra träningar och matcher med spelare på samma nivå, vilket kan betyda allt från tekniskt, spelförståelse, koncentration och dagsform.

Individanpassningen ska inte vara statisk i form av uppdelade grupper som isoleras utan ska kunna förändras från träning till träning och match till match. Samarbete över åldersgränserna förekommer i både träning och match.

Till och med 12 år så läggs fokus på idrottsglädje, värderingar och gemenskap. Därför ska spelarna i laget alltid erbjudas samma verksamhet. Att vissa moment i träningen går olika fort är naturligt då spelarna har utvecklats olika långt. Till exempel när en ny spelare utan erfarenhet kommer till laget, då är det naturligt att träningen anpassas så den nya spelaren får en bra start i laget.

Även om vi belyser det individuella tänket så är lagets betydelse är lika viktig - det får inte glömmas bort!



Individuella utvecklingssamtal och årsutvärderingar

ÖSK Ungdom ska ha en verksamhet som ska möta det individuella barnet var de är just nu. Med individuella lösningar så att varje barn kan nå så långt som de önskar i sitt idrottande och att de kan utvecklas till sin fulla potential. För att uppnå detta ska alla våra spelare ges den ledning och stimulans som de behöver i sitt lärande och sin personliga utveckling för att de utifrån sina egna förutsättningar ska kunna utvecklas så långt som möjligt.

Individuellt utvecklingssamtal

Samtalet med spelaren ska genomföras två gånger per år från 13-års ålder. Samtalet ska vara framåtsyftande och ska utgå från spelarens styrkor, utvecklingsområden och intressen och uttrycker positiva förväntningar på spelaren med tilltro till spelarens möjligheter att utvecklas.

I samtalet ska det även ingå ett coachande avsnitt, där spelaren får ta del av tränarnas bild av dennes styrkor och utvecklingsområden. Även hur väl spelaren följer spelarens ansvar "för er spelare" i spelarutbildningsplanen ska diskuteras.

Mall för individuellt utvecklingssamtal finns som bilaga till denna spelarutbildningsplan.

Årsutvärderingar

Utöver detta skall också varje ungdomslag årligen (från 13 år) erbjudas tillfälle att utvärdera den egna verksamheten utan närvaro av de egna tränarna. Ansvariga för detta är klubbens respektive IA. Denna utvärdering sker under mars månad.

Rotationsträning

Vi uppmuntrar våra lag att samverka mellan årskullarna. Det kan innebära att några spelare i en årskull tränar och matchas lite extra med laget ovanför eller under.



Spelarutbildning

Syftet med ÖSK U:s spelarutbildningsplan är att den skall fungera som ett stöd för alla inom ÖSK U såväl spelare som tränare/ledare/föräldrar. Den visar på hur vi vill att vår verksamhet ska fungera i träning och match. Med en tydlig plan på vad spelarna skall lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på tränarna så skapas en trygghet för båda parter. Den visar också att vi prioriterar spelarens utveckling i högre grad än lagets resultat.

Vår Bandyfilosofi

Eftersom ambitionen är att utveckla varje individ optimalt utifrån just sina förutsättningar så fokuseras verksamheten främst på prestation (inte resultat) och på individuell utveckling av varje enskild spelare. Med prestation menas det man själv presterar och det man får sina lagkamrater att prestera. Detta innebär inte att delar som lagsammanhållning, gruppsammansättning och andra positiva saker som följer med ett lagspel inte är viktigt, men individens utveckling prioriteras alltid först!

När det gäller träningen så skall följande färdigheter prioriteras de första åren:

- Individuell teknik och bolltrygghet.
- Skridskoåkning och skridskoteknik.
- Speluppfattning (förmågan att se på spelet och hitta problemlösning, tränas främst genom olika spelövningar)
- Passningsspel
- Snabbhet (i tanken och handling).

Dessa färdigheter kompletteras sedan med mer försvarsinriktad och fysisk träning efter några år.

Träningsmetodik

Träningarna är de viktigaste delarna i en spelares utveckling och för att bättre säkra att rätt moment och färdigheter tränas så bör alltid följande arbetsmodell tillämpas och följande frågor ställas inför träningarna.

Vad skall tränas, vad är målet?

- Ge spelarna en tydlig information om vad övningen syftar till.

Varför skall momentet tränas?

- Motivera och förklara varför/på vilket sätt övningen gör dem till bättre spelare.

Hur skall spelarna lära sig momentet?

- Ge tydliga instruktioner om hur övningen går till genom att:
- Visa, så att alla kan se de viktigaste momenten
- Förklara – tydligt och kortfattat, inkludera mål och nyttan med övningen
- Visa igen – om det behövs

Praktisera

- Genomför övningen, låt spelarna pröva först och fokusera sedan på ett fåtal instruktionspunkter

Sammanfatta

- Gå igenom intrycket från momentet, förstärk positiva delar och repetera det viktigaste.

Matcherna skall sedan ses som en möjlighet att få se spelarna i de moment man tränat och blir sålunda ett slags examen el diagnostiskt test på hur man ligger till.

All träning skall ha ett tydligt syfte. För att veta vad detta syfte är bör alltid följande tre frågor om träningen vara ordentligt genomtänkta inför varje träning. VAD, VARFÖR & HUR tränar vi detta under detta träningspass?

Teori – Lärgrupper i laget

ÖSK Ungdom förordar spelarutbildning genom den folkbildande metoden lärgrupp i samarbete med SISU Idrottsutbildarna. Lärgruppen/samtalet syftar till att stärka laget, utveckla individen och skapa en mer heltäckande syn på spelarutbildning.

I Lärgruppen är metodiken självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt i varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid med utgångspunkt från ett lärande material som alla deltagare har tillgång till. Dialogen, mötet och samtalet är centralt och präglas av ledorden "Att lära av varandra" men också "Lära varandra". Lärandet sker i miljöer anpassade för lärgruppens arbete.

Material till lärgrupperna enligt ÖSK Ungdoms utvecklingsstege kommer finnas tillgängliga på vår hemsida ÖSK Ungdoms hemsida under fliken SISU och dokument. <https://www.laget.se/oskungdomsisu/Document>.

Lärgrupper fungerar i alla åldrar. Som lagbyggare kan man gruppera laget i lärgrupper när det är dags för teori/spelarsnack. Välj ut frågeställningar som ni anser vara viktiga inom laget. Ställ bra och "rätta" följdfrågor men ta inte över snacket. Följdfrågor som kan vara bra är; "Varför tycker du/ni så?", "Hur vill du/ni att det ska vara?", "Vad fungerar bäst för dig/er?". Fokus ska vara att alla ska lyssna på varandra och att alla ska få prata. Allas åsikter är lika viktiga. Här skapas laganda, respekt och man lär sig att kommunicera inom laget. Här är det också tillåtet att få ändra sin ståndpunkt när man hört vad andra tycker.

ÖSK Ungdoms utvecklingsstegen

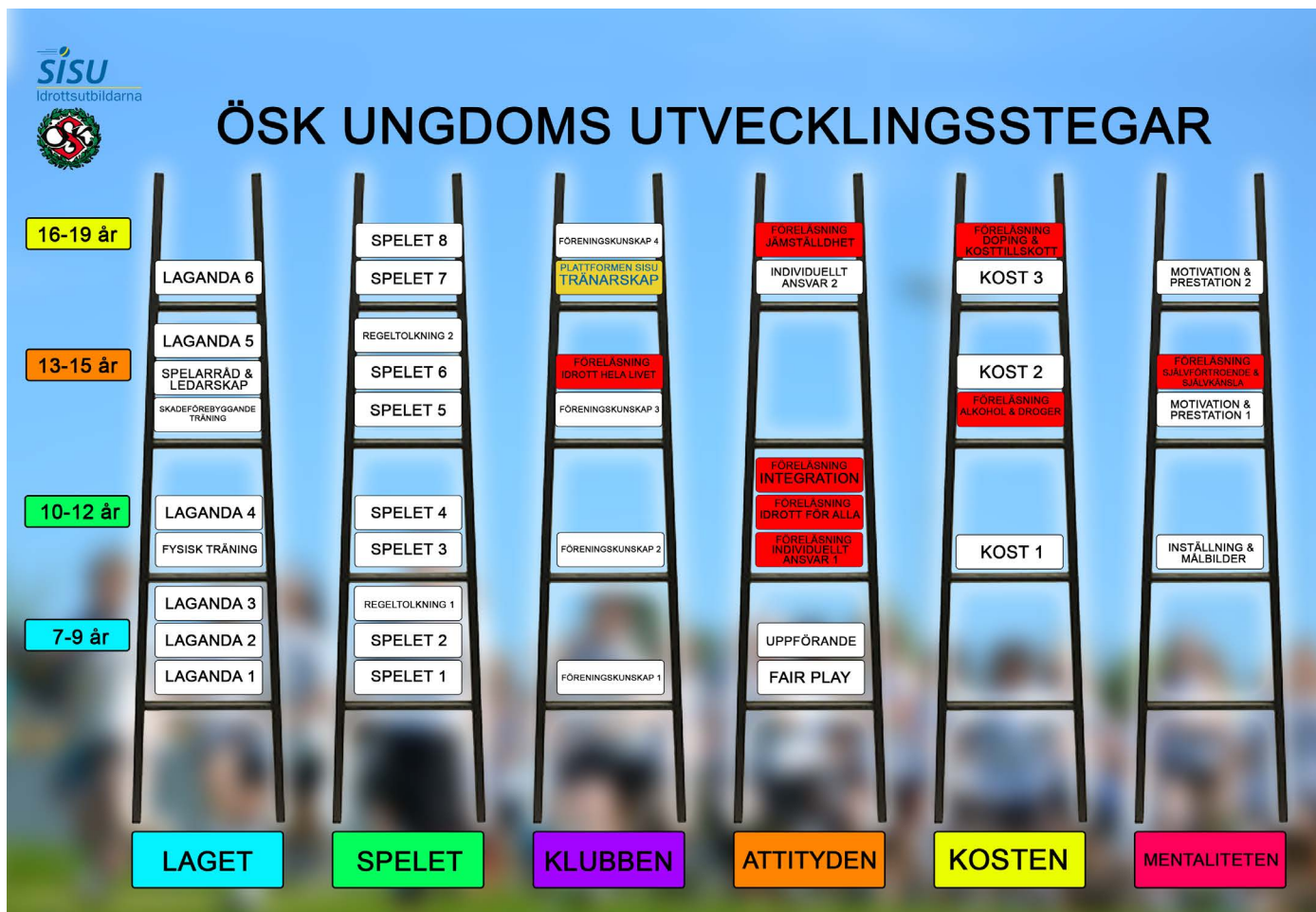
I samband med nya spelarutbildningsplanen introducerar vi nu ÖSK Ungdoms sex utvecklingsstegar. Ett systematiskt och progressionssinriktat arbetssätt för att öka kvalitén i vår spelarutbildning. Vi gör detta för att stärka arbetet med att säkerställa att samtliga aktiva i ÖSK Ungdom ska få med sig den utbildning vi vill, utöver den praktiska träningen. De sex olika utvecklingsstegarna innehåller utbildningarna inom sex områden: laget, spelet, klubben, attityden, kosten och mentaliteten.

tyden, kosten och mentaliteten.

Vikten av att vara mentalt förberedd är precis lika viktigt som att vara taktiskt eller fysiskt förbered. Tidigare har arbetet med det mentala inte haft någon tydlig röd tråd i föreningen. Det nya sättet att jobba efter sex utvecklingsstegar med hjälp av våra lagbyggare kommer bidra med det genom hela föreningen.

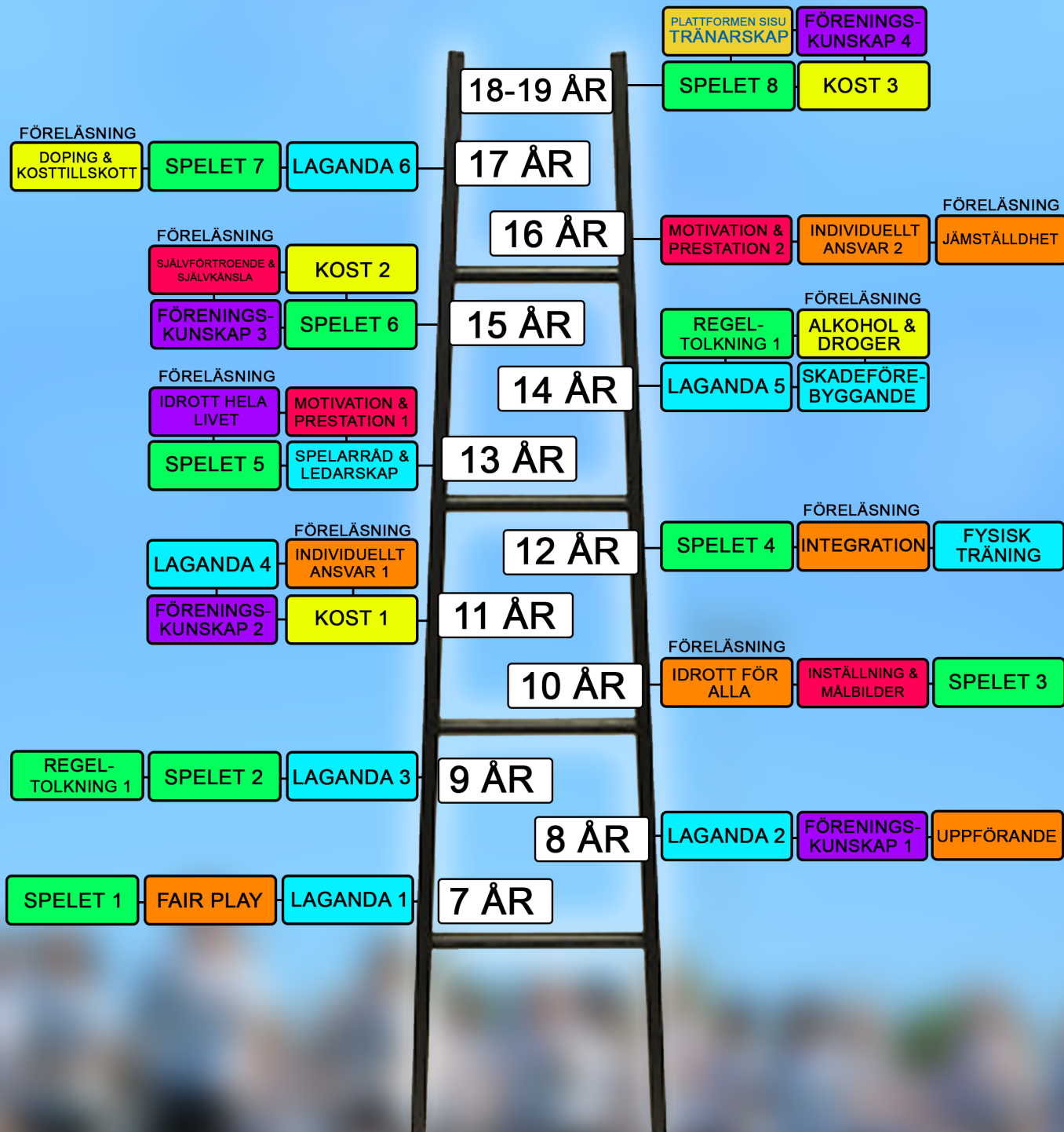
Stegarna är pedagogiskt utformade med tydliga hänvisningar till varje lärgrupp som vi förväntar oss att samtliga lag genomför varje säsong. Progressionen i de olika utvecklingsstegen är tydliga och innebär att de aktiva ges möjlighet att bygga vidare på de kunskaper och färdigheter som de förvärvat inom respektive nivå. På utvecklingsstegen visualiseras vad som ingår i den teoretiska spelarutbildningen för respektive årskull.

All information om de olika utbildningarna inom utvecklingsstegen kommer finnas tillgängligt på ÖSK Ungdoms hemsida under fliken SISU och dokument. <https://www.laget.se/oskungdomsisu/Document>.





ÖSK UNGDOMS UTVECKLINGSSTEGE



LAGET SPELET KLUBBEN ATTITYDEN KOSTEN MENTALITETEN

Verksamhetsdirektiv utifrån ålder

P8, P9 - Sjumanna

Laget tränar två gånger i veckan fr.o.m. 1 okt tills isen tas bort i bandyhallen. All träning sker på is. Vi prioriterar småslagsspel, spela på flera planer om det är många spelare på isen samtidigt – detta för att öka antalet bollkontakter.

Teknik

- Grundläggande bandykunskaper med fokus på skridskoåkning (start, stopp, översteg och testa på baklängesåkning). Boll och klubba ska alltid finnas med.

Fysik

- Ingen renodlat fysträning får bedrivas. Stafetter är ofta ett bra sätt för spelarna att ta ut sig lite extra. Uppmuntra och inspirera till "egen träning" och spontan bandy på fritiden.

Mentalt

- Lära spelarna lyssna. Ha enkla regler.

Matchspel

- P8 deltar inte i poolspel men ska mot slutet av säsongen spela 1-3 matcher varav minst en ska vara på bortaplan med gemensam bussresa med spelare/ledare/föräldrar för att stärka lagsammanhållningen.
- P9 deltar i regionens poolspel (ca 4-6 st. matcher) samt minst en närliggande endagars cup, t.ex. i Västerås.

Läger

- Föreningen rekommenderar någon dagaktivitet där spelare, ledare och föräldrar deltar.

Övrigt

- Föreningen rekommenderar att laget deltar i ÖSK Ungdoms föreningsdag – möjlighet att stärka lagkassan, träffas lagkompisar mellan bandysäsongerna samt förstärka känslan av att tillhöra ÖSK Ungdom.

P10, P11, P12, 7-manna

Lagen tränar 2 gånger i veckan under den perioden det finns is i bandyhallen. Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper; skridskoåkning, passningar och skott. Ingen försäsongsträning innan isen har spolats upp.

Teknik

- Många bollkontakter
- Skridskoåkning – vändningar, start, stopp, framåt, bakåt, översteg.
- Skottträning – både stillastående och i rörelse.
- Bollföring och dribblingar.
- Jonglera med bollen i luften.
- Kombinerade passningar och skottövningar.

Fysik

- Lekar, stafetter och banor som stimulerar rörlighet och kvickhet.
- Enkla fys och koordinationsövningar på is (balans, timing, anpassning av rörelse mm).
- Fortsätt uppmuntra spelaren att spontandrotta.

Speluppfattning

- 50 % av träningen skall bestå av smålagsspel, försök att variera spelytan ibland. Är det många spelare på isen ska fler planer skapas för att öka antalet bollkontakter.
- Roter och träna på alla positioner i laget, detta ökar spelförståelsen.

Mentalt

- Lära spelarna att tro på sig själva och fortsätta försöka och kämpa på med uppgifter som verkar svåra till en början.
- Få spelarna att koncentrera sig hela träningen, och om spelaren tappas fokus, hur man återtar fokus.
- Få känslan att tillhöra en grupp att växa starkare.

Matchspel

- Laget deltar i regionens poolspel, Broman cup på hemmaplan och minst en cup på annan ort, gärna med övernattnings.

Läger

- Övernattningsläger kan anordnas inom Örebro län med syftet att spelare, ledare och föräldrar svetsas samman. T.ex. på ÖSK Ungdoms klubbhus.

Övrigt

- Spelarna ska lära sig att förstå innebörden av de olika begrepp och termer vi använder inom bandyn.
- Påminn om gott uppförande mot ledare, med- och motspelare och domare.

stärka lagkassan, träffas lagkompisar mellan bandysäsongerna samt förstärka känslan av att tillhöra ÖSK Ungdom.

P14, 11-manna

Spelarna lämnar härmed barnidrotten och går in i ungdomsidrotten. Successivt sker en naturlig differentiering mellan olika idrottsliga ambitionsnivåer. De principer om lekfullhet och allsidig träning, som gäller inom barnidrotten, ska också gälla under de första åren inom ungdomsidrotten.

Laget tränar 2-3 gånger i veckan från att det finns is i bandyhallen. Fr.o.m. 1 aug ska gemensam försäsongsträning bedrivas, antingen 1-2 pass i veckan eller gemensamma träningshelger.

Teknik

- Sträva efter så många bollkontakter som möjligt för spelaren.
- Träna klubbteknik, både längs isen och för spel i luften.
- Fasta situationer.
- Flippassningar.
- Passningar, längre efter isen samt lyror.
- Träna grunden i olika typer av försvar och anfallsspel.
- Svårighetsgraden och tempot höjs efter kunnandet.

Fysik

- Kroppen genomgår stora förändringar och individer utvecklas olika, ställ därför inte samma krav på alla.
- Träna tempohöjningar.
- Snabbhet och koordination.
- Lär spelarna grunderna i stretching.
- Sträva efter att individen börjar lära sig att ta ansvar över sin eget fysiska form.

Taktik/teori

- Genomgång av Spelarutbildningsplan med spelartruppen
- Spelarna ska tillsammans besöka och tillsammans analysera minst tre A-lagsmatcher. Speluppfattning
- Träningen börjar bli mer anpassad efter spelarens position, spelarna lär sig sina arbetsområden och vikten av att hålla sina respektive platser.

- Anfallsövningar ska genomgående innefatta många passningar eller dropp, spelarna lär sig att ta sig ur passningsskugga och finna åkvägar.
- Försvarsspel börjar när motståndarna har bollen, alla spelare ska försvara över hela banan. I försvarsspel utvecklas spelarnas förmåga att hjälpa varandra.

Mentalt

- Ökat eget ansvar för träning, kost och vila
- Höga krav på koncentration under träning och match
- Bygg självförtroende och få spelaren att tro på sin förmåga att prestera.

Matchspel

- Laget deltar i regionens seriespel samt KO-SA-Natta på hemmaplan samt minst en cup på annan ort med övernattnings.
- Minst två st träningsmatcher ska vara spelade innan seriepremiären.

Läger

- Minst ett läger alt Cup med övernattnings ska genomföras.
- Syfte att bygga laganda

Övrigt

- Stil och profil i samband med träningar, matcher och cuper. Rekommenderar att laget beställer gemensamma träningsoveraller och lagjackor.
- Informera spelarna om vilka sommarbandyskolor som finns tillgängliga.
- Krav att laget deltar på ÖSK Ungdoms föreningsdag – möjlighet att stärka lagkassan, träffas lagkompisar mellan bandysäsongerna samt förstärka känslan av att tillhöra ÖSK Ungdom.

P16, 11-manna

Lagen tränar 3-4 ggr i veckan, med stegrande krav, ansvar och tempo. Allt oftare sker träningen i den specifika rollen som spelaren har på banan. Laget har möjlighet att bedriva träning året runt.

Teknik

- Successivt ökat eget ansvar för att utveckla spetskompetenser och slipa på utvecklingsområden
- Driva – rakt och med visa riktningförändringar



i hög fart, med tempoväxlingar och med blicken upp mot målchans och avslut från båda håll från olika vinklar.

- Mottagningar i luften.
- Finta och dribbla – utvecklar fler finter med tempoväxlingar och riktningförändringar mot försvarare och på mindre ytor
- Fasta situationer - egen träning av straffar, hörnor och frisslag.
- Balansträning

Fysik

- Intervallträning, med boll.
- Gymträning introduceras för att maximera snabb- och maxstyrkan
- Periodiserad träning införs vid behov
- Förmågan att tåla mjölksyra tränas
- Taktik/teori
- Genomgång av Spelarutbildningsplan med spelartruppen.
- Filma matcher och se dem tillsammans i grupp.
- Rekommendera spelarna att gå domarkurs .
- Speluppfattning
- Att lära sig utnyttja fria ytor och undvika passningsskugga
- Högt och lågt försvarsspel
- Försvar vid fasta situationer
- Vidareutveckla anfallsspelet – kommunikation, rörelse med och utan boll.
- Bekanta sig med olika 11-mannaspelsystem.
- Att lära sig de individuella arbetssätten i defensiven med styrning, markering, man mot man samt arbetsområden utan boll.

Mentalt

- Ökat eget ansvar för träning, kost, skola och vila – ”Vara sin egen tränare”
- Höga krav på koncentration under träning och match – ”Fokus att göra varandra bra”
- Lära sig sätta upp egna målbilder – både lång- och kortsiktiga.
- Den största talangen är den som aldrig ger upp, uppmana spelarna att hårt jobb alltid lönar sig i det långa loppet.

Matchspel

- Laget deltar i Svenska Bandyförbundets serierespel samt KOSA-Natta på hemmaplan samt minst en cup på annan ort med övernattnings.
- Minst två st träningsmatcher ska vara spelade innan seriepremiären.

Läger

- Läger ska anordnas

Övrigt

- Stil och profil i samband med träningar, matcher och cuper. Rekommenderar spelare och ledare att bära i ÖSK-kläder i samband med match.
- Krav att laget deltar på ÖSK Ungdoms föreningsdag – möjlighet att stärka lagkassan, träffas lagkompisar mellan bandysäsongerna samt förstärka känslan av att tillhöra ÖSK Ungdom.

P18, P20, 11-manna

Laget tränar 3-5 gånger i veckan. Under försäsongsträningen läggs tonvikten på konditionsträning, styrketräning och rörlighetsträning. När sedan man övergår till träning på is läggs tonvikt på teknikträning med viss inriktning mot egen roll samt spelmoment i anfalls och försvarsspel. Förutom den obligatoriska delen att utveckla skridskotekniken och klubbtekniken, kommer även taktiska och mentala inslag in för att klara framtida övergång till seniorbandy. Efter P20 ska man vara redo för seniorspel på den nivå man har förutsättningar att klara av.

Teknik

- Successivt ökat eget ansvar för att utveckla spetskompetenser och slipa på utvecklingsområden
- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment
- Precisionsträning skott, pass, lyft, flipp – i hög fart.
- Balansträning
- Skridskoteknik och manövrering i hög fart med tempoväxlingar.
- Spel i luften på långt och kort avstånd mellan varandra.
- Fasta situationer - egen träning av straffar, hörnor och frisslag.

Fysik

- Taktisk snabbhet förfinas genom mycket spel i olika former, gärna tillslagsbegränsat
- Separata fysträningar med inriktning på allmänstyrka och kondition.
- Intervallträning, åkningar och i spelet.
- Träna för att orka träna
- Styrketräning. Om bra teknik finns kan belastningen öka.

Taktik/teori

- Genomgång av Spelarutbildningsplan med spelartruppen
- Filma matcher och se dem tillsammans i grupp.

Speluppfattning

- Positionsträning lagdelar och helheten.
- Styrningen, markering och man mot man.
- Högt och lågt försvarsspel
- Försvar vid fasta situationer
- Vidareutveckla anfallsspelet – kommunikation, rörelse med och utan boll, spelvändningar, uppspel, avslut, fasta situationer (olika varianter)

Mentalt

- Ökat eget ansvar för träning, kost, skola och vila – ”Vara sin egen tränare”
- Egen träning m h a individuella träningsprogram
- Höga krav på koncentration under träning och match – ”Fokus att göra varandra bra”
- Målbilder – skapa minnen för framtiden.
- Inre dialog – medveten om känslor, tankar och tankemönster.

Matchning

- Viktigt att lämpliga spelare blir uttagna till berörd match eller cup.
- Sträva efter jämna matcher.
- Träningsflitighet ska visa sig i speltid.

Matchspel

- Laget deltar i Svenska Bandyförbundets seriespel, P18 i Bredd eller Elit och P20 spelar i Juniorelitserien.
- Minst en flerdagars cup per säsong ska spelas, gärna där det deltar internationellt motstånd.

Läger

- Läger ska anordnas – gärna sommartid och om ekonomin finns i ett annat land.

Övrigt

- Stil och profil i samband med träningar, matcher och cuper. Rekommenderar spelarna att bära i ÖSK-kläder.



Bilaga 1: Individuell utvecklingsplan för spelare i ÖSK Ungdom

| | | |
|----------------|---------------------|-------|
| Spelarens namn | Lag inom ÖSK Ungdom | Datum |
|----------------|---------------------|-------|

| |
|---|
| Spelarens styrkor (enligt spelaren) |
| Spelarens utvecklingsområden (enligt spelaren) |
| Spelarens styrkor (enligt ledare) |
| Spelarens utvecklingsområde (enligt ledare) |
| Identifiera utvecklingsområden i dialog med spelaren ni bedömer som mest angelägna för spelaren att arbeta. |

Som spelare ansvarar du själv för din egen utveckling, vilket innebär att det i slutändan är upp till dig själva om hur långt du vill nå i din idrottskarriär. Ledarnas uppgift är att som coacher under vägen verka för att varje individ skall utvecklas utifrån vilja och förmåga.

