



## SPORTSLIGA MÅL

Föreningens ambition är att skapa förutsättningar för att kunna tillhöra en av distriktets bästa ungdomsklubbar inom innebandy.

De sportsliga delmålen för ungdomsverksamheten är:

- att ge våra ledare en högkvalificerad intern och extern utbildning såväl idrottsligt som socialt vilket gagnar föreningen i ett längre perspektiv
- att genom välutbildade och skickliga ledare i en bred verksamhet fostra förmågor för fortsatt utbildning inom juniorverksamheten

## LEDARFILOSOFI INOM INNEBANDY

Lagets huvudtränare ansvarar för:

1. att planera och genomföra träning för hela träningsgruppen och att förmedla information till ledare, spelare och föräldrar
2. att redovisa förslag till träningsplan för kommande säsong till sportansvarig. Planen skall minst innehålla:
  - målsättning med säsongen,
  - träningsplan i form av vecko (eller månads-) översikter
3. att ta tillvara de utvecklingsmöjligheter som klubben erbjuder och delta i tränarträffar
4. att hjälpa till med arrangemang anordnat av föreningen
5. att under säsong, vid olika tillfällen och tillsammans med den sportansvarige genomföra uppföljning av resultatet för att säkerställa att slutmålet för säsongen uppnås.
6. att ge varje enskild spelare enskild vägledning och förklaringar till olika åtgärder (ex petningar)
7. att ha ett utvecklingssamtal med varje enskild spelare per säsong
8. att försöka lösa uppkomna problem så tidigt som möjligt.

Lagets lagledare ansvarar för:

1. att planera lagets övriga aktiviteter och att förmedla information till ledare, spelare och föräldrar
2. att redovisa förslag till verksamhetsplan för kommande säsong till ungdomsansvarig. Planen skall minst innehålla:
  - målsättning med säsongen (övergripande)
  - spelarförteckning samt
  - förteckning över tränare och ledare i laget med adresser och telefonnummer (hem, jobb samt mobil).



# SK ÖRNEN INNEBANDY



3. att ta tillvara de utvecklingsmöjligheter som klubben erbjuder och delta i ledarträffar
4. att aktiva ledare och spelare i resp lag är medlem i SK Örn
5. att hjälpa till med arrangemang anordnat av föreningen
6. att försöka lösa uppkomna problem så tidigt som möjligt.

I situationer där problemen inte kan lösas av ledare, tas hjälp av tas hjälp av sportansvarig när det gäller idrottsliga frågor. I övriga frågor vänder man sig till ordförande i innebandykommittén.

Samtliga ledare och spelare inom innebandy i SK Örn ska ha kännedom av föreningspolicyn. Via sin underskrift på kontraktet på sista sidan av detta dokument förbinder man sig att följa de riktlinjer som beskrivs.

## TRÄNING

Spelarna skall finnas på plats i god tid före träning så att uppvärmning, ombyte och genomgång av träningen kan klaras av utan onödig stress. Ombyte skall alltid ske i omklädningsrummen.

Vid frånvaro från träning skall lagledare eller tränare meddelas, i så god tid som möjligt.

Under träning ställer vi höga krav på att spelarna lyssnar på tränarna och att de uppför sig mot varandra och mot ledarna på ett för alla godtagbart sätt.

Spelarna bör byta om och duscha tillsammans i samband med träning och match. Detta bör göras både med tanke på teambuilding och på förkylning- och sjukdomsrisker.

## SUDDA GRÄNSER

Ett nytt sätt att skapa extra träningstid är att ge spelarna möjlighet att träna med andra grupper. Förenklat gäller att de som får klartecken av egen tränare kan också träna med äldre grupper. Man har dock fortfarande huvudprioritet i sin rätta åldersklass. Vid träning i andra lag skall alltid kontakten skötas mellan ledarna i de aktuella lagen.

## OMKLÄDNINGSRUM

Enbart en förälder/spelare bör hjälpa till med knytning av skor och liknade, därefter skall det vara föräldratomt i omklädningsrummet. Allt för att ge spelarna och lagledningen bästa möjliga förutsättningar till förberedelser utan störningsmoment. Varje spelare håller ordning på sin utrustning och sina ombyteskläder. Det skall alltid finnas en ledare/tränare med i omklädnings rummen.

## RIKTLINJER

Om man har mer än 25 aktiva i spelartruppen bör man se över möjligheten att ha två lag anmälda i seriespel.



## MATCH

Gruppens huvudtränare beslutar om laguppställning enligt följande riktlinjer:

- Alla spelare skall ges möjlighet att spela såväl tränings-, serie-, som cupmatcher
- Om möjlighet skall spelarna, utifrån färdighetsutveckling och mognadsnivå, få ett så jämbördigt motstånd som möjligt
- Antal tränings-, serie- och cupmatcher per spelare skall fördelas enligt följande: I varje lag skall matchantalet per spelare, sett över hela säsongen, i grunden vara ungefär lika. Större skillnader kan uppstå p g a sjukdom eller annan längre frånvaro. Tränarens sunda förnuft skall gälla. För P/F13, P/F14 och P/F15 skall dessutom en bedömning utifrån spelarens träningsnärvaro, intresse och uppförande ligga till grund.
- Spelarna skall vara på plats på utsatt samlingstid och det skall vara föräldratomt i omklädningsrummet ett visst antal minuter före och efter match. Varje lagledning bestämmer själv vilka tider som gäller. Före, under och direkt efter matchen får endast lagledningen med spelarna befinna sig på bänken och/eller i dess närhet. Alla inblandade skall mot motståndare, domare och andra funktionärer uppträda på ett för klubben sportsligt och hedervärt sätt.
- Principen "alla spelar lika" skall gälla i alla serie- och träningsmatcher t o m P/F12. Denna princip tolkar vi enligt följande:  
**"Alla spelare uttagna till match skall spela lika mycket, undantag för reserv(er) och de spelare som bytts med reserv, dessa spelar halva matchen var. Två MV spelar halva matchen var, eller varannan match enligt i förväg uppgjord planering."**
- I 15 samt även vissa P/F14-cuper skall tränarens sunda förnuft styra antalet spelade minuter per spelare i matchen. Här kan tränaren ibland göra vissa nödvändiga omjusteringar i laget, till följd av bl.a. motståndets kvalitet eller egna lagets insats.

## LAGKAPTEN

Under ungdomsåren bör lagkaptensrollen vara rullande mellan alla spelare som vill pröva på. Från U15 kan ledarna välja ut en kapten och assisterande kapten(er). Att vara lagkapten får absolut inte bli till en belastning för spelaren, utan ses som ett hedersuppdrag. Ledarna väljer därför spelare som har egenskaper enligt nedan och som har förutsättningar att klara av sina uppgifter.

### *EGENSKAPER:*

- Vara en god kamrat, ärlig och juste
- Vara en duktig innebandyspelare
- Auktoritet bland spelarna i laget. Ledaregenskaper.
- Lojal lagspelare



- Ha samarbetsförmåga
- Gott ordningssinne
- God regelkännedom

## *ARBETSUPPGIFTER:*

- "Vara tränarnas förlängda arm".
- Länk mellan spelare/ledare. Föra fram åsikter, frågor
- Pådrivare i omklädningsrum / på plan / på bänken.
- Leda uppvärmningar
- Hälsa på domare före / efter match.
- Prata med domare under match.
- Hjälpa ledare hålla ordning, passa tider vid matcher, resor samt cuper.

## **SÄSONGSPLANERING**

Ledare för lagen i föreningen skall i god tid planera sin verksamhet tillsammans med föreningens utsedda representanter tex sportchef/styrelserepresentant. Denna planering sammanställs och delas ut till spelare och föräldrar vid lagets upptaktsmöte. För de yngsta lagen en relativt enkel planering men med åren mer omfattande. Följande är förslag på vad som kan ingå i ett lags målsättning och planering.

### *Gemensamt för alla lag*

- Planerat antal träningar
- Planerat antal matcher
- I vilken serie kommer laget att delta
- Planerat deltagande i cuper
- Träningsstider
- Träningsinriktning
- Regler för träningsnärvaro och hur detta påverkar deltagande i matcher.
- Klara regler för matchning av laget under matcher, se förtydligande sportsliga målsättningar
- Föräldramöte inför säsongen.

### *Övrigt som kan ingå i lagens planering och som ledarna skall verka för*

- Hög träningsnärvaro
- Engagemang och koncentration under träningstillfällena
- Uppmuntra till innebandy även utanför träningstid
- Uppförande före-under-efter match. Respekt för domare, funktionärer och motståndare
- Prata i innebandytermer med spelarna
- Skapa en laganda så alla känner sig välkomna till oss

### *Socialt*

- Övergripande målsättning. Vi ska ha roligt tillsammans.



# SK ÖRNEN INNEBANDY



- Alltid uppföra sig som en värdig representant av SK Örnens Innebandy. Vårdat språk, positivt tänkande
- Passa tider
- Ordning och reda
- Uppförande mot varandra och andra
- Hygien
- Mobbning håller vi ögonen på, och vidtar genast åtgärder om vi märker något
- Anordna upptaktsträff för spelare och föräldrar. Lämna där ut säsongsplanering och redogör för föräldrarnas uppgifter under säsongen
- Erforderligt antal föräldraträffar under säsongen
- Verka för att engagera föräldrarna i SK Örnens verksamhet
- Om det finns behov utse 2-4 föräldrar till språkrör
- Individuella samtal med spelare och föräldrar
- Var beredd att ta itu med individuella problem
- Skolan går alltid i första hand

## SPORTSLIGA MÅL

### U8

- Ha roligt på planen
- Prova på
- Lekar, glädjefyllda träningar
- Spela på alla platser
- Tålamod
- Klubbteknik – grunder

### U9/U10

- Seriespel inleds
- Spela på alla platser
- Prova som målvakt
- Regelträning
- Uppförande under match
- Övar för "teknikmärke"

### U11/U12

- Individuell teknikträning, huvudinriktning
- Enkla spelövningar, 1-1, 2-1
- Arbetsområden på banan
- Välja ut målvakter
- Övar för "teknikmärke"



## U13/U14

- Fortsatt prioritering av individuell teknikträning
- Spelövningar, helplansövningar
- Seriespel
- SM-spel, bästa laget spelar
- Börja med lätt försäsongsträning
- Övar för "teknikmärke"

## U15/U16

- Individuell teknik fortfarande viktig
- Mycket spelövningar
- Powerplay-träning
- Boxplay-träning
- Utpräglade övningar för målvakt, back, center och forwards
- Förstå olika spelsystem ex:2-1-2, 2-2-1 och 1-2-2
- Spela mot äldre motståndare
- SM-spel, bästa laget spelar
- Försäsongsträning

## Seniorlagen

- Att vinna alla de tävlingar som lagen ställer upp och deltagar i. Det övergripande målet är att kontinuerligt tillhöra den högsta serien i distriktet. För närvarande Div 3 Herr och Div 2 Dam.
- Powerplay-träning
- Boxplay-träning
- Förstå olika spelsystem ex:2-1-2, 2-2-1 och 1-2-2
- Försäsongsträning

## ALLMÄNNA REGLER

- Svordomar och allmänt dåligt uppförande accepteras INTE.
- Visa respekt för dina träningskamrater och för dina tränare.
- Ta med dig påfylld vattenflaska till varje träningspass.
- Mobiltelefoner skall vara avstängda vid alla aktiviteter: Fys/teori/idrottsträning. (Tränarna har dock av säkerhetsskäl på mobilerna under träning).
- Passa tider som du får av din tränare.
- Beslut fattade av SK Örnens styrelse gäller samtliga lag i föreningen SK Örnen.