



Styrdokument för Spöland Vännäs IF - Innebandy

Uppdaterat 2014-05-17

Innehåll

Verksamhetsidé.....	2
Kärnvärden.....	2
Mål och Strategi.....	2
Uppflyttning av spelare.....	3
Aktiv coaching.....	4
Speltid utifrån närvaro.....	4
Innebandyglasögon.....	4
Åldersspecifikträning.....	4
Utveckla laget och spelaren. Den röda tråden.....	4
- Flickor/Pojkar Knatte.....	5
- Flickor/Pojkar 10.....	5
- Flickor/Pojkar 12.....	6
- Flickor/Pojkar 14.....	6
- Flickor/Pojkar 16 och juniorer (17-20 år).....	7

Verksamhetsidé

Vi är en idrottsförening med spets, bredd och mångfald. Vi som föreningen vill ge dig en chans att utvecklas hos oss. Föreningens värdegrund är glädje, respekt och gemenskap. Vi hoppas att du ska trivas hos oss och med ditt engagemang bidra till föreningens bästa.

Kärnvärden (Gemenskap, Engagemang, Energi)

Gemenskap

Vi strävar efter att vara en förening där glädje och gemenskap alltid prioriteras. Alla är välkomna och vi vill att så många som möjligt spelar så länge som möjligt.

Engagemang

Vi strävar efter att ha engagerade och välutbildade ledare som hjälper till att utveckla och utbilda både laget och den individuella spelaren.

Energi

Vi vill spela en offensiv innebandy med mycket energi. Spelarnas glädje och kreativitet är viktiga inslag och skall ges stort utrymme. Både på och utanför planen visar vi hänsyn och respekt för lagkamrater, motståndare, ledare, funktionärer och domare.

Mål och Strategi

Starta ett nytt lag varje år

På hösten anordnar föreningen "prova-på-träningar" för barn som går/skall börja årskurs 1. Föreningen bjuder in killar för sig och tjejer för sig. Vega och Hällfors bjuds in tillsammans och Vännäsby för sig.

Målet är att få ihop tillräckligt många spelare för att kunna starta upp ett nytt lag. Förutsättningarna för detta är att det är en tillräckligt stor grupp spelare samt att föräldrar till spelarna ställer upp som ledare.

För att starta ett lag krävs:

- 1-2 tränare vars uppgift är att skapa gemenskap, leda träningar med hjälp av dokumenterad handledning och även utöka sitt ledarskap med hjälp av utbildning.
- 1 lagledare vars uppgift är att stötta tränarna i praktiska saker kring laget med hjälp av övriga föräldrar.
- 1 föräldrarepresentant som sitter med i innebandysektionen vars uppgift är att framföra lagets synpunkter, be om hjälp, lyfta angelägna frågor, delaktighet i praktiska saker tillsammans med andra inom sektionen.

Föreningen tillhandahåller:

- Material såsom koner, bollar, bollkorg och västar
- Erbjuder utbildning för ledare
- Ledarklädsel
- Sjukvårdsväska
- Tränarkompendium
- Stöd av ledare från äldre träningsgrupper och av IB sektionen

Växa i antal spelare och ledare

- Mix cup i början av varje säsong för de yngre lagen.

För att "komma igång" med IB verksamheten anordnas en mix cup under roligare former. Alla spelare delas in i lag och alla möter alla. De äldre ungdomsspelarna har en egen cup och dom yngre har sin.

Vara en förening dit spelare och ledare söker sig för den goda gemenskapen

- Ledarvård, både föreningen och sektionen ordnar träffar och föreläsningar till sina ledare.
- Ledarfest, två gånger per år bjuds ledare med respektive på mat och dryck.
- Innebandygala, vi avslutar säsongen med en gemensam träff under mer festlig tillställning.

Varje lag skall ha utbildade ledare.

Föreningens tränare och ledare ska erbjudas möjlighet att utbilda sig genom relevanta kurser och utbildningar. Minst en ledare i varje lag ska ha gått en BUL/Block utbildning.

Utbilda spelare.

Utbilda spelare så vi kan ha representationslag med en majoritet av egna produkter. Samt ge ambitiösa spelare en bra grund för att kunna satsa på innebandy som en elitidrott.

- Vi skall ha utbildade och engagerade ledare.
- Erbjuder bra träning från ung ålder ända upp till senior. Med en röd tråd hur vi skall träna för att både utbilda den enskilde spelaren och laget.
- Vi skall ha ett nära och bra samarbete mellan lag i olika åldrar så att vi kan hjälpa spelare att utvecklas. Ingen skall fala mellan stolarna oavsett om man är "talang" eller "late bloomer".
- Erbjuder sommarträning för de som är 12 år eller äldre.
- Målvaktsträning.

Uppflyttning av spelare

Huvudprincipen är att spelare ska i första hand tillhöra lag i sitt lag. Samverkan mellan lag uppmuntras och en förutsättning för att vi skall kunna bedriva en bra verksamhet.

Turordning när en spelare är aktuell för att flyttas upp till ett äldre lag;

1. Vara kvar i "sitt" lag, men *träna* extra med det äldre laget.
2. Vara kvar i "sitt" lag, men *spela* extra med det äldre laget.
3. Om det blir aktuellt med en permanent flytt skall ledare från båda lagen vara överens.
4. Därefter skall även spelaren och dennes föräldrar informeras och vara överens med ledarna om hur detta sker.

Aktiv coaching

Aktiv coaching innebär att vissa spelare ställs över pga. sin innebandykunskap till fördel för lagkamrater som tränaren anser ha kommit längre i sin utveckling.

- Detta får endast förekomma i seniorlagen, men med vuxet omdöme.
- Det är även tillåtet i de äldre juniorlagen och då i slutet av matcher eller vid boxplay/powerplay. Viktigt är att detta har kommunicerats ut till spelare och föräldrar innan.
- Från Pojkar/Flickor 16 och nedåt är det inte tillåtet. Det är viktigt för den enskilde spelarens utveckling att få spela så mycket som möjligt, samt att få prova på powerplay/boxplay.

Speltid utifrån närvaro

Speltid utifrån närvaro innebär att de spelare som har hög närvaro på träning kan få spela mer än sina lagkamrater som inte tränat lika frekvent.

- Detta måste ske med vuxet omdöme och får inte användas för att "toppa".
- Detta är endast tillåtet för spelare som är 12 år eller äldre.

Innebandyglasögon

Samtliga spelare t.o.m. 12 år ska använda innebandyglasögon på träning och matcher. För äldre spelare finns inget krav, men föreningens rekommendation är ändå att glasögon används så länge som möjligt.

Åldersspecifikträning

SVIF Innebandy förespråkar och uppmuntrar till att man ägnar sig åt flera idrotter. Fokusering på innebandyteknik i kombination med andra idrotter är optimalt och ger dessutom en god allsidighet.

Utveckla laget och spelaren. Den röda tråden...



SVIF Innebandy vill spela en attraktiv och offensiv innebandy. Vi skall spela med hög intensitet och spelarna skall jobba hårt för varandra. Rätt attityd, glädje och god gemenskap är viktigt. Och den enskilde spelarens kreativitet och fantasi skall få ta stor. Prestationen är alltid viktigare än resultatet.

Från yngsta knattelagen till representationslag skall vi ha en röd tråd både i målsättningen med träningen, hur vi tränar, hur vi spelar osv. Skillnader kommer självklart att finnas beroende på ålder, spelarunderlag osv. Men gemensamt för alla lag i föreningen är;

- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- God gemenskap och kamratskap.
- Vi skall spela en offensiv innebandyn där vi vågar anfälla med hela laget.
- Vi uppmuntrar våra spelare att vara kreativ och jobba hårt.
- På träningarna fokuserar vi mycket på teknik, passningsspel och högt tempo.
- Ingen resultatmässig målsättning, individ utveckling är viktigast.

Flickor/Pojkar Knatte

Försök få så många som möjligt att komma och prova på innebandy. Krångla inte till det utan ha enkla övningar där spelarna är i rörelse och nära boll så mycket som möjligt. Spela mycket smålagsspel så att alla får vara med och nära boll så mycket som möjligt. Glädje och gemenskap!

Målsättning

- Att ha roligt med inslag av lek är det primära.
- Utveckla knattar i grupp såväl socialt som sportsligt.
- Alla spelare i lagen ska delta på matcher.

Strategi

- Träning 1 gång i veckan.
- Bollteknik, hur man behandlar bollen med klubban.
- Smålagsspel.
- Innebandyglas ögon ska användas på matcher och träningar.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.

Flickor/Pojkar 10

Fortsätt med enkla övningar där spelarna får ha mycket boll. Spela mycket smålagsspel. Fokusera på passningsspelet. Uppmuntra spelarna att passa bollen, samt att röra sig för göra sig spelbar. Och glöm inte, glädje och gemenskap!

Målsättning

- Att ha roligt med vissa inslag av stafetter och tävlingar är det primära.
- Utveckla spelarna i grupp såväl socialt som sportsligt.
- Alla spelare i lagen ska delta på matcher.

Strategi

- Träning 1 gång i veckan
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen
- Smålagsspel
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner (även i mål).
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Alla ska få spela lika mycket.
- Ingen form av aktiv coachning är tillåten.
- Ingen resultatredovisning i samband med match, inte heller på webb eller i annat media efter match.
- Regelkunskap
- Innebandyglas ögon ska användas på matcher och träningar.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.

Flickor/Pojkar 12

Nu är det dags att börja ställa lite högre krav på spelarna. Rätt attityd och viljan att göra sitt bästa är viktigt. Fortsätt ha enkla övningar som är lätta att förstå och där spelarna är i rörelse och nära bollen så mycket som möjligt. Undvik "kö-övningar". Lagg in viss kondition och styrka före, efter eller under träningarna.

Målsättning

- Lära sig träna
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela i seriespel samt turneringar.
- Alla spelare i laget ska delta på matcher.

Strategi

- Träning 2 gånger i veckan.
- Kondition och löpning som uppvärmning/träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen
- Smålagsspel
- Skott
- Uppmuntra till högt tempo i spel och övningar.
- Stretching
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Ingen form av aktiv coachning är tillåten.
- Speltid utifrån träningsnärvaro kan tillämpas men måste ske med vuxet omdöme och får inte användas för att toppa.
- Innebandyglas ögon ska användas på matcher och träningar.
- Regelkunskap
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.

Flickor/Pojkar 14

Tillhör de äldre åldrarna i kommunserien. Matcherna börjar bli lite mer fysiska. Viktigt att du som tränare försöker ha seriösa träningar med högt tempo. Kraven på spelarna vad det gäller attityd, närvaro och inställning bör höjas. Glöm inte bort att lägga in kondition och styrka före, efter eller under träningarna.

Målsättning

- Träna för att träna
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela i seriespel samt turneringar.
- Alla spelare i laget ska delta på matcher.

Strategi

- Träning 2 gånger i veckan.
- Kondition, löpning och styrka som del av uppvärmning/träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen

- Smålagsspel
- Skott
- Uppmuntra till högt tempo i spel och övningar.
- Stretching
- Spelarna kan börja träna mer på vissa positioner.
- Taktikinslag bör finnas med i träningen.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Ingen form av aktiv coaching är tillåten.
- Speltid utifrån träningsnärvaro kan tillämpas men måste ske med vuxet omdöme och får inte användas för att toppa.
- Regelkunskap

Flickor/Pojkar 16 och Juniorer (17-20 år)

Speltiden ökar till 3x20 minuter. Matcherna blir tuffare och tätare. Större krav ställs på spelarna vad det gäller individuell skicklighet, men framförallt fysik. Försök träna i högt tempo och med hög intensitet. Smålagsspel i högt tempo är bra.

Kom ihåg kondition och styrka före, efter eller under träningarna.

Det är även den ålder då de flesta ungdomar slutar idrotta. En svår ålder för dig som tränare då du både skall höja kraven på spelarna, träna mer och förbereda dem för tuffare matcher samtidigt som man inte vill att någon slutar.

Målsättning

- Träna för att träna.
- Utveckla spelare till representationslagen.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela i seriespel samt turneringar.
- Träningsnärvaro kan ligga till grund vid matchuttagning, men så många som möjligt skall få spela.
- Utvecklingssamtal skall erbjudas alla spelare.

Strategi

- Träning 2 gånger i veckan.
- Kondition, löpning och styrka som del av uppvärmning/träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen
- Smålagsspel
- Skott
- Uppmuntra till högt tempo i spel och övningar.
- Stretching
- Spelarna kan börja träna mer på vissa positioner.
- Taktikinslag skall finnas med i träningen.
- Speltid utifrån träningsnärvaro kan tillämpas.
- Aktiv coaching är tillåten i de äldre juniorlagen och då i slutet av matcher eller vid boxplay/powerplay. Men använd vuxet omdöme och det är viktigt är att detta har kommunicerats ut till spelare och föräldrar innan.
- Regelkunskap