



Sundsvall Citys Föreningspolicy

Bakgrund

Sundsvall City har funnits sedan 2004 och är en förening som erbjuder barn, ungdomar, juniorer och seniorer att spela innebandy. I vår barn- och ungdomsverksamhet är bredd ett ledord som ska genomsyra alla våra handlingar och beslut.

Vår förening består idag av ett flertal ungdomslag med barn födda 2013 och uppåt samt ett herrlag och ett damlag.

Mål

Vi har som mål att:

- *skapa en meningsfull, aktiv fritid för barn och ungdomar*
- *vara med och bygga upp en tydlig och stark innebandykultur i Sundsvall*

Detta vill vi åstadkomma genom att:

- *alla spelare, ledare och medlemmar ska känna att det finns en gemenskap, trivsel och glädje i vår förening*
- *ha en välorganiserad barn- och ungdomsverksamhet där bredd är ett ledord*
- *erbjuda våra ungdomar att spela innebandy under hela sin skoltid, även gymnasium, oavsett om spelaren vill spela på bredd- eller elitnivå*
- *ha en elitlagssatsning parallellt med breddverksamhet från 16 års ålder*
- *samarbeta med andra klubbar i vårt distrikt*



Föreningspolicy

Sundsvall Citys Föreningspolicy är det måldokument vi grundar vår verksamhet på. Vår policy bygger på de riktlinjer som finns i dokumentet *Innebandyn Vill* och som finns att hitta på www.innebandy.se samt i dokumentet *Idrotten Vill* som finns att hitta på www.rf.se.

En Föreningspolicy är ett levande dokument och ska uppdateras löpande vartefter verksamheten förändras. Har ni förslag på förändringar i policyn ska de skickas till Sundsvalls Citys styrelse. Styrelsen har löpande under året möjlighet att besluta om förändringar. Förslag om förändring kan också skickas som en motion inför årsmötet.

- 1. Förändringsförslag skickas till Sundsvall Citys styrelse.*
- 2. Styrelsen eller Årsmötet beslutar om förändring ska ske och i så fall uppdateras Policyn.*
- 3. Den nya Policyn läggs ut på laget.se och förändringen annonseras som en nyhet på laget.se.*

Det är viktigt att alla medlemmar i Sundsvall City följer riktlinjerna i vår Föreningspolicy. Våra ledare utgör en ideell kraft som har mycket stor betydelse för våra spelare, för vår förening och för innebandyns utveckling i Sundsvall och det är därför viktigt att de följer våra riktlinjer. Lika viktigt är det att våra spelare och föräldrar som väljer att låta sina barn spela i Sundsvall City accepterar och följer våra riktlinjer.

* Vid förändring av våra stadgar ska en motion skickas till årsmötet. Det är endast årsmötet som har mandat att göra förändringar i stadgarna.



Värdegrunder

Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla vår verksamhet i Sundsvall City så att vi ska ha roligt, må bra och spela fin innebandy med glädje.

Demokrati och delaktighet

Demokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för Sundsvall Citys verksamhet.

Allas rätt att vara med

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, ålder eller sexuell läggning, får vara med.

Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och ha en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför innebandyplanen.



Rent spel betyder att vi är ärliga, hjälpsamma och visar god kamratskap

Vi – det är både spelare, ledare och anhöriga

Inför match:

- kallar vi motståndarna i god tid före match, ordnar domare, omklädningsrum och bollar
- kommer vi i god tid till match

Före matchstart:

- hälsar vi på varandra och på domaren
- informerar vi om speciella förhållanden för matchen

Under matchen:

- respekterar vi domarens beslut och skäller inte på honom/henne
- använder vi vårdat språk
- hejar vi på och stöttar vårt eget lag och är trevliga och respektfulla mot våra motståndare
- agerar vi om inte åskådarna använder *Rent spel*

Efter matchen:

- tackar vi varandra och domaren för en god match
- använder vi *Rent spel* även efter matchen

Du som är spelare, ledare, förälder eller på annat sätt är engagerad i Sundsvall City har ett ansvar för ditt agerande både på och utanför plan. Tänk på att du representerar Sundsvall City.



Att vara medlem i Sundsvall City

Det är alla vi medlemmar som utgör Sundsvall City. Det är vi medlemmar som tillsammans beslutar hur verksamheten ska bedrivas och hjälps åt att göra det möjligt. Det är vi medlemmar som hjälper till att skapa intäkter och besluta vilka kostnader vi ska ha.

Vi måste hjälpas åt och solidariskt ställa upp för föreningen. Det är medlemmarna som är föreningen och alla medlemmar har samma ansvar för att en förening ska fungera.

Det har blivit allt svårare att få personer att ställa upp i funktionärsbefattningar och styrelser. Sundsvall City vill därför arbeta för att stärka föreningsgemenskapen och att alla medlemmar ska känna att de tillhör en och samma förening. Vi förutsätter därför att alla våra ledare har detta i åtanke under sitt ledarskap och att man även förmedlar detta till spelare och deras föräldrar.

I den framgångsrika föreningen finns en sund arbetsfördelning mellan alla som är involverade i föreningen.

Kommunikation inom Sundsvall City

Föreningen kommunicerar med sina medlemmar via www.laget.se/sundsvallcity.

Det är viktigt att alla myndiga spelare och alla föräldrar till yngre spelare ger korrekta kontaktuppgifter till föreningen.



Hur kan jag som medlem vara med att påverka?

Den hierarkiska strukturen i en förening är sådan att det är Årsmötet som är det högsta beslutande organet. Till årsmötet är alla medlemmar inbjudna och välkomna. Årsmötet har tre huvuduppgifter:

- *Att godkänna den verksamhet som bedrivits under året*
- *Att godkänna/forma den framtida verksamheten*
- *Att välja:*
 - *Revisor*
 - *Valberedning*
 - *Styrelse*

Vill du som medlem vara med att påverka utvecklingen av Sundsvall City är Årsmötet ett utmärkt tillfälle att göra din röst hörd. Självklart är du också välkommen att föra fram förslag när som helst under året till föreningens ledare eller styrelse.

För att ha rösträtt på Årsmötet måste medlemsavgiften vara betald. För att vara medlem behöver du inte vara aktiv i föreningen.

Du som medlem har möjlighet att skriva motioner till årsmötet där du ger förslag om en förändring som du vill att årsmötet ska rösta om.

Styrelsen har också möjlighet att komma med förslag på frågor som ska upp till beslut av årsmötet, propositioner. Propositionerna och motionerna ska skickas ut till medlemmarna i god tid före årsmötet så alla har möjlighet att sätta sig in i de olika frågorna.

Sundsvall Citys räkenskapsår är 1 maj – 30 april. Vår ambition är att årsmötet ska hållas någon gång mellan den 15 maj - 15 juni. Kallelse till årsmötet ska ske senast fyra veckor före mötesdatum och sker genom mail via laget.se. Informationen läggs också ut som en nyhet på www.laget.se/sundsvallcity.

Medlemskap i föreningen

Personer invalda i styrelsen erhåller automatiskt ett medlemskap i föreningen.



Tränare/Ledare

Våra ledare är närmast våra spelare och har ett stort ansvar. Näst efter familj och skola är det ofta barn- och ungdomsledare som har möjligheten att uppfostra och påverka våra barn och ungdomar. Ett stort ansvar och en fantastisk förmån!

Eftersom ledarskapet är ideellt vill vi inte ställa krav på specialutbildning, men vi har dock krav på att samtliga ledare ska delta i en föreningsinformation under ca 1-2 timmar varje år. Vårt önskemål är dessutom att vi inom respektive åldersgrupp har den utbildningsnivå på våra ledare som rekommenderas av innebandyförbundet.

Föreningen bekostar den utbildning som rekommenderas av innebandyförbundet.

Arbetsuppdrag i föreningens namn

Av säkerhetsskäl så tar föreningen inte på sig några gemensamma externa arbeten utan lagen själva ansvarar för eventuella insatser (undantag kan gälla innebandyrelaterade aktiviteter exempelvis arbetsinsatser vid en innebandycup). Gemensam försäljning kan förekomma vid behov för att stärka föreningens ekonomi.

Varje enskilt lag har möjlighet att själva tjäna pengar till sin egen lagkassa, men det är på lagets egna ansvar och förtjänsten går också helt till laget.

För att inte Sundsvall Citys seniorlag ska belasta barn- och ungdomsverksamheten kan de behöva genomföra försäljningsaktiviteter eller arbetsinsatser för att säkerställa att de täcker sina kostnader. Ansvaret för dessa arbetsuppgifter ligger på seniorlaget och förtjänsten, eller delar av förtjänsten, kan gå till föreningen för att täcka de kostnader som tillkommer i och med seniorverksamheten.



Föräldraansvar

Sundsvall City strävar efter ett bra samarbete med alla föräldrar som har barn och ungdomar i vår verksamhet. Föräldrarna är inte enbart ett stöd för sina barn utan även en resurs i verksamheten.

Vår förening behöver all hjälp vi kan få och vill du vara med att hjälpa till krävs inga förkunskaper om innebandy.

All hjälp är välkommen och belöningen är fantastisk: Glada, välmående, aktiva barn, ungdomar och vuxna!

Hur våra barn- och ungdomslag organiserar sig är upp till varje lag, men det är viktigt att de arbetsuppgifter som inte ligger direkt i tränarrollen delas av andra föräldrar i laget så att våra ledare avlastas.

Alla barn behöver stöd och uppmuntran från sina föräldrar oavsett aktivitet. Inom innebandyn finns det några punkter som en förälder särskilt bör tänka på:

- *Hjälpa ditt barn att komma i tid till träningar, matcher och möten samt säkerställa att de har med sig den utrustning och kläder som behövs.*
- *Delta gärna både på träning och match, men försök att vid dessa tillfällen överlåta åt tränarna att sköta alla instruktioner.*
- *Hjälpa ditt barn att förstå det som finns under Rent spel och se till att även du följer dessa riktlinjer.*
- *Var solidarisk mot föreningen och mot övriga föräldrar i din grupp. Vi arbetar alla ideellt och ju fler som delar på bördan desto mindre behöver var och en göra.*
- *Engagera dig gärna antingen i laget eller i föreningen. Vi behöver alla resurser som finns.*
- *Betala medlemsavgifter och andra ev. avgifter i tid.*
- *Köp ditt toalett- och hushållspapper via Sundsvall City Föreningsrullen.*
- *Ge förening och lagledare rätt kontaktuppgifter.*
- *Håll dig informerad, det finns många i föreningen som gärna hjälper dig att ta fram information.*



Träningsmaterial och Föreningskläder

För varje junior- och ungdomslag står föreningen för följande:

- Bollar och bollväska
- Västar och koner
- Materialväska
- Visselpipa
- Sjukvårdsväska
- Matchtröjor (hemma)
- Målvaktsställ (två stycken - tröja, byxor, handskar och hjälm)
- Ledartröjor (en per ledare)
- Ledaroveraller (en per ledare)
- Taktiktavla
- Egen sida på laget.se (Silverpaketet)
- Anmälningavgift till seriespel
- Hallhyror för träningar och matcher

För lag från blå nivå och uppåt står föreningen för följande:

- Anmälningavgift till cup förutsatt att föreningens ekonomi tillåter detta.

För seniorlag gäller följande:

- Bollar och bollväska
- Västar och koner
- Sjukvårdsväska
- Matchtröjor, shorts och strumpor (hemmaställ)
- Ledartröjor (en per ledare)
- Ledaroveraller (en per ledare)
- Taktiktavla
- Egen sida på laget.se (Guldpaketet)

För seniorlagen gällande serieavgifter, licenser och hallhyror (både matcher och träningar) täcks denna av medlems- och träningsavgiften.

Sundsvall City samarbetar med Lindbloms Cykel & Sport och det finns ett program med träningskläder till bra priser som varje lag/familj själva kan ta beslut om att köpa. Här får respektive lag gärna hitta egna sponsorer som sponsrar det enskilda laget. Vill sponsorn ha sin logga tryckt på kläderna finns det möjlighet till det.



Innebandyglasögon

Förbundet ställer krav på att alla b-licensierade spelare (alla barn och ungdomar) ska använda skyddsglasögon när de spelar matcher i innebandy. Dispens från detta gäller om en spelare har glasögon av medicinska skäl (synfel som korrigeras med glasögon) och som spelaren har på sig under match.

Sundsvall City vill även att skyddsglasögon ska användas vid träning, träningsmatcher och vid uppvärmning.



Rekommendation för kostnadsfördelning inom laget

Resor

Vi är medvetna om att föräldrar och ledare har olika möjlighet att bidra. För att kompensera de föräldrar och ledare som ställer upp med skjuts vid bortamatcher föreslår föreningen att varje medresenär alltid betalar chauffören 5 kr per mil eller egen överenskommelse.

Ingen ska känna dåligt samvete för att ta betalt för gemensamma kostnader!

Ledare

En tränare/lagledare avsätter mycket tid per vecka i planering och fysisk närvaro. Dessutom reser de till alla träningar, matcher och möten. Vi föreslår att laget gemensamt alltid delar på kostnaderna för ledarnas resor, logi och avgifter. Dessutom föreslår vi att de befrias från arbetsuppgifter vid sammandrag.

Trafikpolicy

Vi följer Västernorrlands innebandyförbunds trafikpolicy.

www.innebandy.se/vasternorrland/

Antal spelare i ett lag

Ett lag bör bestå av minst 20 spelare. Om ett lag består av för få spelare blir laget för sårbart vid frånvaro eller vid händelsen att några spelare väljer att sluta. I Sundsvall City har vi beslutat att ett lag inte får neka spelare att börja i laget så länge laget består av färre än 24 spelare. I de yngsta lagen då hallstorleken kan begränsa hur många spelare som kan vara med försöker vi starta upp ett nytt lag om antalet spelare blir för stort.



Tränings- och matchinriktning för olika åldersgrupper

Ålder 6-7 år

Allmänt

Innebandy i denna ålder ska utformas på ett lekfullt och enkelt sätt. Barn är olika och det kan skilja en hel del i deras fysiska och sociala utveckling. Det är viktigt att lära barnen grunderna med innebandy samt hur lagsport i allmänhet fungerar.

I de yngsta åldrarna leker vi och därigenom utvecklar fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten.

Vi ska sträva efter att ge barnen goda vanor samt en kamratlig och trygg social gemenskap. För barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom leken. Men tävlingen måste bli en del av leken och ha som mål att barnet har roligt och lär sig idrotten. Vinna- eller förlorasituationerna bör avdramatiseras.

Träningar

Fokus på träningen ska ligga på teknik, fysisk lek och glädje med laget. Varje träning ska innehålla; samling, uppvärmning, teknikövningar och matchspel.

Vi rekommenderar en timmes träning per vecka för barn mellan 6-7 år.

Under sommarhalvåret provar vi på andra idrotter, dvs. vi undviker organiserad innebandyträning.

Vid matcher är det viktigt att:

- alla får spela
- alla får spela på olika platser i laget



Ålder 8-12 år

Allmänt

I denna åldersgrupp fortsätter vi att utveckla teknik och fysiska grundfärdigheter. Nu påbörjas innebandyspelets taktiska del. Vi fortsätter med att ge barnen goda vanor samt en kamratlig och trygg social gemenskap. Det är fortfarande leken som ska få barnen att intressera sig för innebandy.

Definitionsmissigt är man fortfarande barn upp till 12 år och verksamheten ska anpassas till detta. Vi måste ta hänsyn till att det kan skilja flera år i utvecklingen mellan barn i samma åldrar och lägga upp verksamheten efter detta.

Består träningsgruppen av fler än 20 spelare försöker vi anmäla två lag till seriespel.

Träningar

Vi börjar nu träna teknik i allt större omfattning. Det är fortfarande viktigt att inte överorganisera träningen.

Alla spelare ska få en allsidig utbildning, t.ex. målvaktsträning. Ingen koncentration sker mot speciella platser i laget. Träningsmoment för att träna upp motoriken är viktig.

Vi rekommenderar två timmars träning per vecka för barn mellan 8-12 år.

Under sommarhalvåret provar vi gärna på andra idrotter, dvs. ingen regelbunden innebandyträning.

Matcher

Vid matcher får spelarna spela på olika platser i laget, inklusive som målvakt. Spelskicklighet får inte ha något att göra med var man spelar. Toppning får ej förekomma!



Ålder 13-15 år

Allmänt

Nu börjar det ställas krav på våra ungdomar från olika håll och intressena kan förändras rejält. De får allt svårare att utöva flera idrotter och dessutom hålla på med andra fritidsaktiviteter. Vi ställer dock aldrig några krav att våra ungdomar helt ska satsa på innebandy och vi ställer inga krav som kan gå ut över spelarens skolarbete. Ett allsidigt idrottsutövande är fortfarande mycket viktigt för ungdomar i denna åldersgrupp.

Ungdomarna utvecklas mycket individuellt. Vi anpassar verksamheten i möjligaste mån efter sammansättningen av olika individer i vårt lag.

Vi samarbetar med andra lag i åldersgruppen men även lag i äldre och yngre åldersgrupper. Dessutom kan det ibland vara lämpligt att ta in experter inom olika områden och då inte enbart för innebandyutveckling utan även inom områden som kroppens fysiska och psykiska hälsa.

Samtliga spelare som slutar med innebandyn ska få ett enskilt samtal där orsak ska kartläggas.

Träningar

I dessa åldrar ska koncentrationen ligga på tekniska och taktiska övningar, dvs. att lära sig mer av vad man kan utföra med boll och klubba, men även att förstå samspelet och lagspelet. Det övergripande målet är fortfarande att alla i laget ska få en utbildning som är anpassat till dennes förutsättningar och förmåga. Träningarna består fortfarande av mycket teknikträning, men även spelförståelse och innebandyteori.

Vi rekommenderar två-tre timmars träning per vecka för ungdomar mellan 13-15 år.

Under sommarhalvåret provar vi gärna på andra idrotter, dvs. ingen regelbunden innebandyträning. För spelare som önskar, försöker föreningen erbjuda försäsongsträning/fysisk träning i samarbete med juniorer/seniorer.



Vår förening arbetar aktivt för att ungdomarna inte ska tvingas välja sport före 16 års ålder.

Matcher

Vi tränar på spel på olika platser i laget, men en viss specialinriktning kan ske. Spelare som visar intresse att satsa lite extra på innebandy ska ges möjlighet att t.ex. träna och spela med äldre lag. Toppning får fortfarande inte ske!

Ålder 16 år och uppåt

Allmänt

Från och med 16 år ingår spelaren i junior-/seniorverksamheten inom föreningen.

Spelare som har intresse, kunskap och ambition ska få möjlighet att träna och spela med likasinnade oavsett ålder. Detta kan innebära att vissa spelare erbjuds specialträning och att vissa spelare ingår i talanggrupper bl.a. på förbunds nivå. Vi får dock aldrig glömma bort andra spelare, som skall ges möjlighet att träna och spela matcher inom föreningen eller i samarbete med annan förening.

Vår förening vill garantera att alla tonåringar ska kunna fortsätta med innebandy tills de slutar gymnasieskolan.

Detta ställer stora krav på samarbete mellan samtliga träningsgrupper och lag inom junior/seniorverksamheten.

Även i dessa åldrar är det den enskilde individen som står i centrum och att utöva flera idrotter samtidigt ska aldrig förbjudas.

Samtliga spelare som slutar med innebandyn ska få ett enskilt samtal där orsak ska kartläggas och där spelaren ska erbjudas alternativ inom föreningen, t.ex. ledar- eller domarutbildning.



Träningar

Inom åldersgruppen kan det finnas flera lag med olika inriktning och olika deltagande i serier. Det är inte alltid nödvändigt att träningsgrupper och lag är samma sak. Träningsgrupper är de spelare som tränar tillsammans medan lag är de spelare som vid varje tillfälle deltar i match i seriespel eller cupspel. Dessa träningsgrupper och lag ska anpassas efter de spelare som finns tillgängliga och aldrig tvärtom.

Träningsinnehållet ska på motsvarande sätt anpassas till spelarna i träningsgruppen och läggas på den nivå som bäst passar spelarna i gruppen. Förutom innebandyträning ska styrke- och konditionsträning förekomma, samt teoretisk träning både i form av innebandyteori, mental träning och planering.

Matcher

Seriespel sker i huvudsak i olika distriktsserier, men det kan även förekomma spel i Juniorallsvenskan.

Vid matcher ska alla som tränar få delta, men de bästa spelarna kan få spela mer än genomsnittet. I vissa viktiga matcher, t.ex. i finalspel i cuper och DM får uttagning av bästa laget ske, men det är då viktigt att detta tydligt och klart förklaras för alla spelare. Inte heller i denna åldersgrupp är serieresultatet ett mål utan målet är spelarens egen utveckling och framförallt spelarens utveckling i laget.



Handledning och arbetsinstruktioner

Föreningen har påbörjat ett arbete med att på laget.se/sundsvallcity under fliken Instruktioner samla instruktioner för lagets administrativa och praktiska sysslor. Detta är ett material som kräver kontinuerlig uppdatering och utökning av de för tillfället aktuella ledarna/medlemmarna. Har ni som spelare, föräldrar eller ledare dokument som kan vara av intresse för fler i föreningen, skicka gärna dokumenten till styrelsen så kan styrelsen säkerställa att de läggs in på laget.se.

Vill du veta mer om innebandy och ideellt föreningsliv?

Det finns mycket information om innebandy att hitta på www.innebandy.se. Vill du veta mer om innebandy i Västernorrland hittar du information på www.innebandy.se/vasternorrland. Vill du veta mer om svenskt föreningsliv finns information att läsa på www.forening.se.