

# **Växjö Vipers ungdom Verksamhetsmodell**



**Ett dokument för Växjö Vipers  
ungdomsledare, spelare och föräldrar**



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

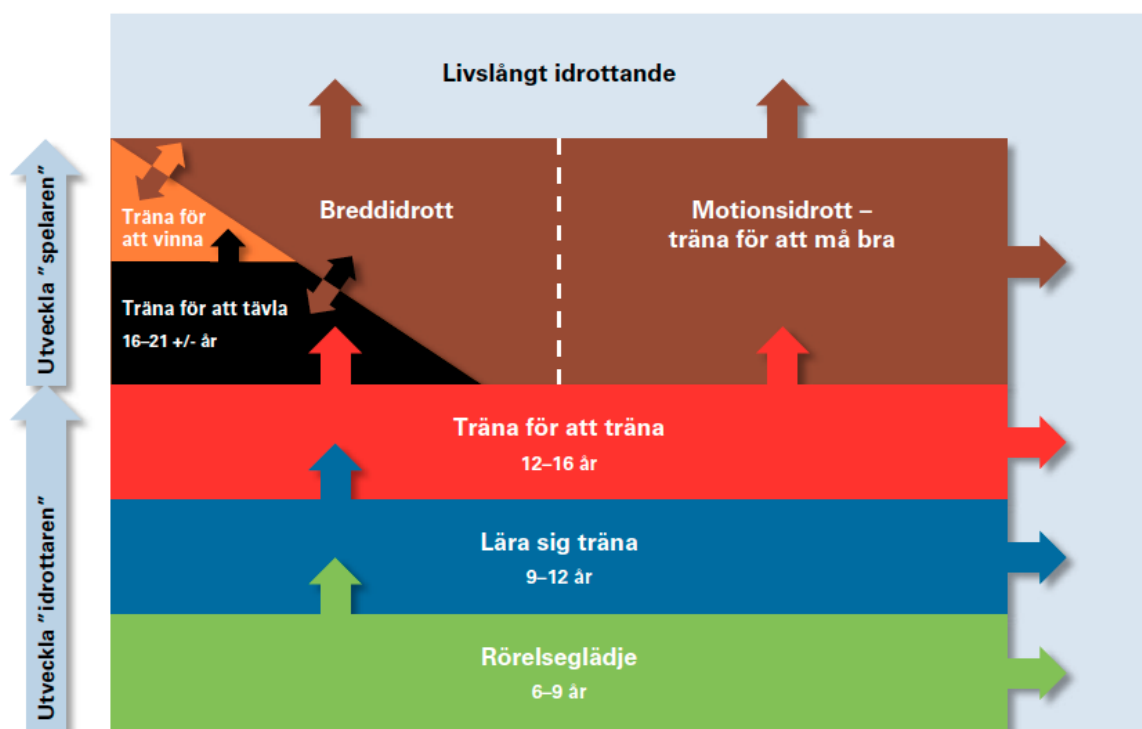
FÖRORD	- 3 -
VERKSAMHETSIDÉ, VÄRDERINGAR OCH MÅL	- 4 -
ORGANISATION	- 6 -
EKONOMI	- 9 -
TRÄNAR- OCH LEDARSKAP	- 11 -
FÖRÄLDRAR OCH SPELARE	- 13 -
UTBILDNING	- 15 -
BESKRIVNING AV VERKSAMHETEN I OLIKA ÅLDRAR	- 16 -
Grön nivå 5-9 år - rörelseglädje	- 17 -
Blå nivå 9-12 år – lära sig träna	- 24 -
Röd nivå 12-16 år – träna för att träna	- 27 -
VÄRVNINGSPOLICY	31
LICENSER/NÄRVAROKORT/SPELARÖVERGÅNG	32
UTRUSTNING OCH LOKALER	33
SKADOR OCH SJUKDOM	35

## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Förord

Växjö Vipers ungdoms verksamhetsmodell är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för Växjö IBK Ungdom från knatte verksamhet upp till till och med 16 år. Det riktar sig framförallt till tränare och lagledare, men även till föräldrar och spelare.

Föreningen följer *Svensk Innebandys Utvecklingsmodell* nedan kallat SIU som ligger till grund för långsiktigt idrottsutövande. SIU modellen bygger på utveckling utifrån varje individs nivå, utifrån varje individs förutsättningar. För att nå dit krävs att alla vi som leder innebandyn, oavsett roll, måste anamma SIU och låta det styra vår idrottsliga verksamhet. SIU är vår filosof. Aktuell SIU information hittar du på [www.innebandy.se](http://www.innebandy.se).



Figur 1. Schematisk bild över integreringen mellan stegen i spelarutvecklingsmodellen.

**Genom att läsa Växjö IBK's verksamhetsmodell för ungdomar så hoppas och tror vi att du får en bra start på din långa relation med Växjö IBK Utveckling, i folkmun kallat Växjö Vipers.**



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Verksamhetsidé, värderingar och mål

Verksamhetens verksamhetsidé och mål är att få med **så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt.**

Verksamheten ska präglas av en positiv människosyn där alla – spelare, ledare, föräldrar och övriga intressenter – trivs och bidrar till en positiv utveckling. Utvecklingen ska präglas av passion, glädje, engagemang, tålamod och hårt arbete. Vi ska utvecklas i ett klimat där både lagets och den enskilda individens utveckling är i fokus och där resultat är sekundära. Vi är övertygade att ett långsiktigt arbete ger bäst resultat.

### Verksamhetens värdergrunder

Värdegrunden ska vara central i vår verksamhet och beslut ska kunna luta mot detta. Värdegrunden är ett levande dokument och föreningen behöver årligen diskutera och implementera värdegrunden på olika nivåer.

Följande ledord ska genomsyra Växjö Vipers:

#### Glädje

Inom Vipers ska innebandyglädjen stå i centrum. Vi bidrar med vårt engagemang för föreningens bästa och därigenom skapar vi positiva miljöer för alla berörda att verka i. Vi skapar drömmar och gör vårt yttersta för att förverkliga dessa.

#### Gemenskap

Inom Vipers behöver vi varandra för att nå framgång. Till oss är alla välkomna och alla ska känna sig inkluderade och sedda. Vi vill ha engagerade medlemmar, vi tror på laget före jaget och vi har stor tillit till varandra.

#### Framåtanda

Inom Vipers strävar vi alltid framåt. Vi gör alltid vårt bästa och därigenom utvecklar vi oss själva, vårt lag och vår förening. Vi tror på långsiktig utveckling och har tålamod i processen.

#### Ansvar

Inom Vipers tar vi vårt ansvar både på och utanför plan. Vi gör det som är gemensamt överenskommet. Vi följer Svenska innebandyförbundets *Schysst innebandy*. Vi tar avstånd från och uppmärksammar effekterna av ANDTS.

Som ett komplement till värdegrunden finns det en handlingsplan fördelad på tre nivåer:

- Aktiva
- Ledare
- Vårdnadshavare

Handlingsplanen ska revideras årligen och jobbas med kontinuerligt i föreningen.



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Verksamhetens mål

Vårt mål är att vara en attraktiv förening som bidrar till personlig utveckling hos varje individ såväl på som utanför innebandyplanen.

Detta vill vi uppnå genom att:

1. Att sprida glädje och kunskap om innebandy.
2. Att lära ut, träna och utveckla förmågor hos ungdomarna inom innebandy
3. Att stärka känslan för samarbete inom föreningen, laget och mellan ungdomarna.
4. Att stärka ungdomarnas självförtroende.
5. Att skapa förståelse och motivation att följa spelregler inom sporten
6. Visa respekt för medspelare, motståndare, ledare och funktionärer.
7. Att öka förståelsen och motivationen för idrott och fysisk aktivitet.
8. Att öka förståelsen och motivationen för att sköta sin hälsa genom att träna och äta rätt för att få ut maximalt av sin innebandy.
9. Verksamheten och träningen ska vara allsidig.



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Organisation

Föreningsverksamheten ses som en utvecklingsmiljö men för att säkerställa en utveckling hos den enskilde spelaren, ledaren/tränaren och föräldern utgår organisationens struktur, ledarskap och utbildning utifrån varje lag som en utvecklingsmiljö. Lagets utvecklingsmiljö består av tränare, ledare, spelare och föräldrar.

För att föreningens verksamhet ska fungera väl finns förutom de ideella krafterna anställda funktioner såsom utvecklingsansvarig samt administrativa funktioner för kansli och ekonomi.

Föreningens styrelse ansvarar för att ungdomssektionen har förutsättningar för att fullfölja sitt uppdrag. Ungdomssektionen skall vara representerad i klubbens styrelse.

Ungdomssektionen har ett övergripande ansvar för att skapa förutsättningar för att varje lags utvecklingsmiljö ska fungera väl. De ansvarar också för att hela verksamheten ska utvecklas och att det finns möjligheter för den enskilde spelaren att utvecklas. Det innebär bland annat att skapa aktiviteter mellan enskilda lag för att främja individers utveckling. Det kan exempelvis vara extra träningar inom specifika områden som riktar sig till flera lag/åldrar.

Ambitionen med ungdomssektionen är att vara föreningens och våra ledares förlängda och styrande arm genom att tydliggöra och underlätta arbetet med och kring ungdomslagen.

### **Ungdomssektionen består av representanter för arbetsgrupper kring:**

#### Arrangemang

Arrangemangsgruppens uppgifter är att arbeta med:

- Kick off
- Cuper
- Försäljnings- och intäcksaktiviteter
- Avslutning
- Mixed turnering med a-lag
- A-lagsmatcher

#### Ekonomi

Ekonomigruppens uppgifter är att arbeta med:

- Ekonomigruppens uppgifter är att arbeta med:
- Budget
- LOK-stöd
- Bevaka ekonomiska aktiviteter
- Uppföljning av medlems- och träningsavgifter
- Uppföljning av Smålandsidrottens/Idrottslyftets utbildningssatsningar

#### Sport

Sportgruppens uppgifter är att arbeta med:

- Ledarekrytering
- Ledarutbildning
- Föräldrautbildning



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

- Spelarutbildning
- Bevaka utbildningen inom innebandyn
- Hallbokning och träningstider
- Anmälan av lag
- Planering och uppstart av nya åldersgrupper
- Ledarträffar

### Domare

Domargruppens uppgifter är att arbeta med:

- Inventera antalet domare i föreningen
- Rekrytera nya domare
- Utbildning av domare
- Domarträffar
- Matchfördelning för domare i serie- och poolspel
- Feedback till/från domargruppen från/till lagen
- Kontakt och information till berörda domare
- Sekretariatutbildning
- Kontaktuppgifter domare

### Information

Informationsgruppens uppgifter är att arbeta med:

- Utveckling av hemsidan
- Uppdatera och sprida policydokument
- Dokumentation
- Information om uppstart av nya åldersgrupper
- Kontaktlista för ungdomslagen
- Lagfotografering

### Material

Materialgruppens uppgifter är att arbeta med:

- Matchställ
- Utrustning
- Sjukvårdsmaterial
- Profilkläder m. m
- Insamling och inventering av utrustning vid säsongens slut

För att föreningens verksamhet ska fungera, och inte minst varje lags verksamhet, är insatser från vårdnadshavare, lagledare, tränare och hjälptränare avgörande.

### **Som vårdnadshavare förväntas jag**

- Ingå i ungdomssektionens arbetsgrupper
- Ställa upp på inkomstbringande aktiviteter
- Fullfölja tvätt och körschema
- Hjälpa till på a-lagsmatcher



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Som lagledare förväntas jag

- Administrera laget, föra närvaroregistrering, fördela information till spelare och föräldrar.
- Se till att deltagarna betalar sina avgifter.
- Se till att ingen spelar match utan licens.
- Representera laget vid ungdomsledarträffar. Alt. att en förälder är utsedd att närvara på dessa möten.
- Ansvara för matcharrangemang vid hemmamatcher (se "inför matcher".)
- Se till att tränaren har den utrustning som laget behöver för sin verksamhet.
- Stötta tränaren i sitt arbete.
- Anordna minst 2 föräldramöten per säsong. Obligatoriskt är ett inledande och ett avslutande möte vid säsong.
- Göra körschema till bortamatcher.
- Göra tvättschema för matchstället.

### Som tränare förväntas jag

- Planera och leda träningarna.
- Ta ut laget inför matcher.
- Sköta coachning under matcher.
- Stötta lagledaren i sitt arbete.

### Som hjälptränare förväntas jag

- Assisterar tränaren både på match och träning





## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Ekonomi

En viktig resurs för att skapa en utvecklingsmiljö är pengar. För att Växjö IBK U's verksamhet ska kunna hålla en hög kvalitet krävs dels vissa administrativa funktioner men även också en person som arbetar med utvecklingsfrågor i föreningen. Intäkter behövs också för att täcka kostnader för hyra för hallar vid träning och matcher, medlemskap i SMIBF som planerar lagens matchspel i poolspel resp seriespel, domararvoden vid matcher, lagens gemensamma utrustning, licensavgifter för spelare, försäkringar samt gemensamma kostnader för klubben.

För att täcka dessa kostnader måste klubben få in medlems- och träningsavgifter från spelarna och lagen. För att dessa avgifter skall hållas på en rimlig nivå så genomför också föreningen ett antal inkomsinbringande aktiviteter per år. Dessa aktiviteter är tvingande och skall genomföras av lagen/målsmän. Dessa aktiviteter förmedlas tydligt inför varje år så att man som målsman vet vad som förväntas innan träningsavgiften betalas. En del av klubbens kostnader täcks vidare av sponsorer.

Klubben får ett visst aktivitetsstöd för sin verksamhet varav det är av vikt att lämna närvarokort för träningar och andra sammankomster. Observera att personnummer med tio siffror behöver anges.

### Medlemsavgift

Medlemsavgiften avser medlemskap i Växjö IBK U. Medlemskapet berättigar till rösträtt i föreningen. Alla aktiva medlemmar går in gratis vid A-lagets hemmamatcher. OBS! Dock är det begränsat till max 200 platser då efterfrågan på biljetter är stor.

### Träningsavgift

För att kunna delta i träning och matcher måste träningsavgiften vara betald. I träningsavgiften ingår spelarförsäkring och licens som är ett måste för att delta i föreningens träning och matchspel. Träningsavgiften används för att täcka en del av respektive lags kostnader i form av hyra för träningslokaler mm. Träningsavgiften speglar antalet träningsstillfällen per vecka för respektive lag och deras utrustning.

### Aktiviteter

Varje säsong genomför föreningen ett antal inkomsinbringande aktiviteter. Dessa aktiviteter är tvingande och skall genomföras av lagen/målsmän. Dessa aktiviteter förmedlas tydligt inför varje år så att man som målsman vet vad som förväntas innan träningsavgiften betalas. Utöver dessa aktiviteter kan lagen besluta om egna aktiviteter för att dra in pengar till egen lagkassa. Om aktiviteten faktureras via föreningen så dras 20% eller max 2 000 kr av beloppet till föreningen för administration. Pengarna betalas sedan ut mot faktura, ex. cupanmälan.

### Lagkassor

I föreningen kan lagen samla pengar till sitt lag. Det görs genom föreningens beslutade aktiviteter, och därutöver ev. egna lagaktiviteter. Utbetalning av pengarna görs mot fakturor. Föreningen administrerar respektive lags lagkassa.

### Sponsring



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

Sponsring sköts centralt i föreningen. Ansvarig är föreningens klubbchef. Föreningen har en säljare anställd som sköter föreningens sponsorförsäljning. Föreningen är väldigt tacksam för hjälp med att hitta sponsorer och tar gärna en diskussion i frågan. Ingen sponsring får synas i samband med föreningens varumärke eller på matcharenan innan eller under en match om den inte är förankrad och godkänd av föreningens klubbchef.



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Tränar- och ledarskap

Tränarna är tillsammans med spelarna grunden i vår verksamhet. Det är tack var de ledare som ställer upp ideellt som gör att vi kan bedriva den verksamhet vi gör. Som ledare är du central och oerhört viktig för klubben samtidigt som det medför ett ansvar.

För att kunna främja varje individs utveckling behöver tränarnas ledarskap ska anpassas och utföras i linje med föreningens verksamhetsidé. Som tränare behöver man i sitt ledarskap ta hänsyn till att alla utvecklas i sin egen takt och till en egen individ.

Som tränare i Växjö Vipers:

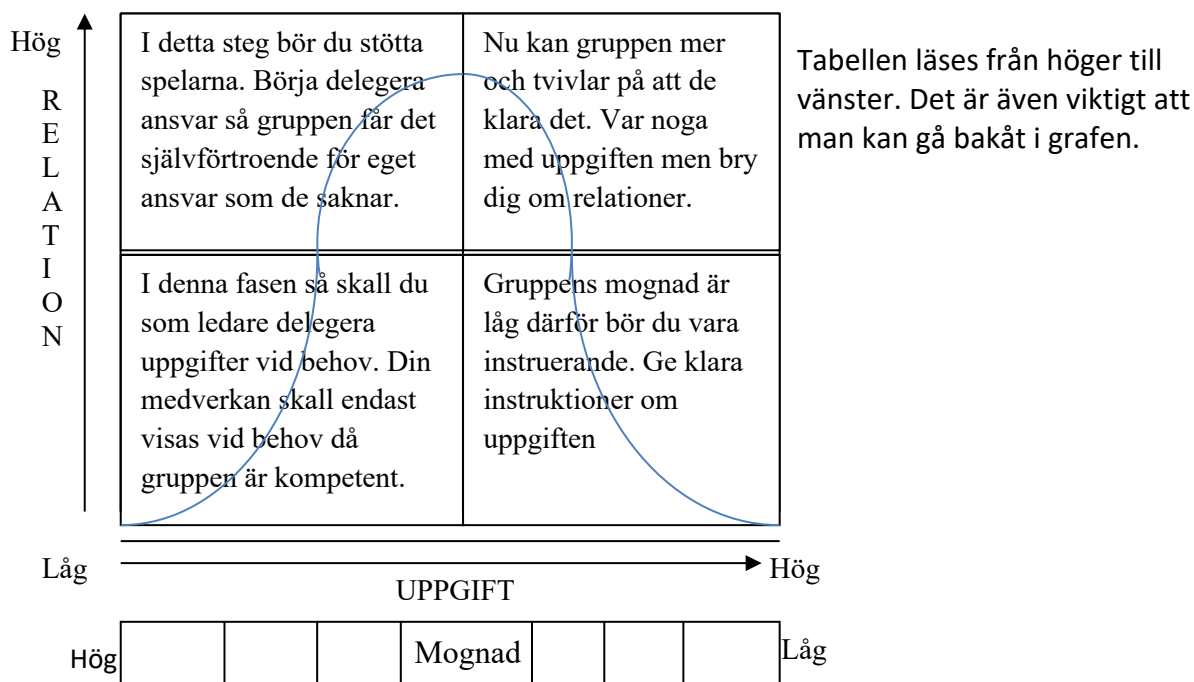
- Främjar vi Fair Play.
- Är en god förebild och representant för Växjö Vipers och dess verksamhet
- Fokuserar vi utveckling före resultat
- Fokuserar vi återkoppling på ansträngning
- Stöttar vi våra spelare att utvecklas i både med- och motgång.
- Utmanar vi spelarna sportsligt genom att tillhandahålla träning på en nivå som är kittlande och utmanande för varje individ
- Är vi förespråkare och bärare av vår värderingar och mål
- Är vi nyfikna på att ständigt utvecklas och lära oss mer samt strävar efter att genom den utbildning och utbildningsnivåer som föreningen anser behövs hålla en hög kunskapsnivå.

Ett sätt att anpassa sitt ledarskap med fokus att möta och främja utveckling hos varje individ är att utgå från det situationsanpassade ledarskapet.

I ett situationsanpassat ledarskap är det relationen mellan aktiva, kunskapsnivå och aktuell situation som styr ledarens agerande. Enkelt sagt kan man säga, att ledaren alltid skall anpassa sitt sätt att leda laget och individen utifrån den kunskapsnivå som gruppen eller de enskilda aktiva befinner sig på i den uppgift som ska utföras. Kunskapen (mognad) är ofta styrd av uppgiften och inte åldern, även om ålder givetvis spelar en roll här. Möt gruppen på ett sätt som gör att de kan acceptera ditt sätt utifrån deras kunskap. Huruvida det är genom att vara uppgifts- eller relationsorienterad, är det svåra och roliga att vara ledare.



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell



I mitt tränar- och ledaruppdrag i Växjö Vipers ansvarar jag för att:

- Alla, både ledare, tränare och spelare tirvs, känner gemenskap och utvecklas på träning och match.
- Varje träningspass är förberett och dess innehåll, belastning och fördelning av innehåll ligger linje med vad som är adekvat innehåll för aktuell åldersgrupp
- Varje träningspass och match bidrar till varje deltagares utveckling
- Stötta lagledare i att informera de aktiva och deras föräldrar om föreningens policy samt om de inkomstbringande aktiviteter som föräldrarna förväntas hjälpa till med.
- Alltid vara en förebild och bärare av Växjö Vipers värderingar och mål



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Föräldrar och spelare

För att en verksamhet ska fungera krävs resurser och insatser. Vad dessa resurser betsår i beror på vem som bidrar med dem.

När ett nytt lag startas upp är det bra att redan från start ha många föräldrar engagerade. Alla behöver inte känna kravet på att hålla i en träning utan man kan även vara en hjälptränare som hjälper till med olika delar vid en träning eller ta hand om andra mer administrativa uppgifter och inte minst vara en engagerad förälder som stärker barnens intresse för innebandy och lagkänsla.

För att kunna starta och bedriva ett lag i Växjö IBK behöver flera föräldrar gå samman och samarbeta. Vid uppstart av ett nytt lag rekommenderas följande antal engagerade föräldrar:

- 2-6 Innebandytränare - Minst två utav tränarna går under första säsongen Grundutbildning via Smålands innebandyförbund och håller i träningen. Övriga är hjälptränare och stöttar upp övningarna.
- 1-2 Lagledare – personerna har de första åren enklare administrativa uppgifter runt laget för att sedan bli lite fler de kommande åren. Ex kalla domare, bjuda in motståndare, m.m.
- Ansvarig Vårdnadshavare – bra att med så många engagerade som möjligt. Stärker lagkänslan och de aktivas deltagande i föreningen. Redan första året är det bra att få in namn på minst 1-2 personer för denna roll.

Aktivitet	Tränare/ hjelptränare 2-6 st	Lagledare 1-2 st	Vårdnadshavare
Träningar	X		
Matcher	X	X	
Närvaroregistrering	X	X	
Cuper		X	
Adressuppgifter		X	
Uppstart ny säsong		X	
Säsongavslutning		X	
Tvätt o körschema			X
Lagkassa			X
Inkomstbringande aktiviteter			X
Arenahjälp A-lagsmatcher			X
Hemsideansvarig för laget			X
Uppdaterad kalender			X
Ungdomsektionen		X	X



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

För att lagets verksamhet ska fungera väl krävs det, förutom de uppgifterna som ska utföras av tränare och ledare att även spelare och spelare och föräldrar bidrar.

Som spelare ska jag bidra med:

- Att följa de regler som står i Föreningspolicyn.
- Alltid sträva efter Fair play.
- Stötta mina lagkamrater i med- och motgång
- Anstränga mig för att se till att alla inblandade trivs på träning och match.
- Medverka på etik- och moralprojekten.
- Anstränga mig så mycket han eller hon kan på varje träning och match.
- Genomföra de ideella arbeten som föreningen ålägger honom/henne.
- Alltid tacka domarna och motståndarna efter match.
- Lagkaptenen skall även tacka sekretariatet efter match.
- Spelaren skall tillhöra det lag som är avsett för dennes ålder, om ett sådant finns. Avvikelser från detta skall godkännas av U-styrelsen.

Som förälder ska jag bidra med:

- Att följa de regler som står i Föreningspolicyn.
- Förstå att föreningen är uppbyggd på ideell verksamhet och därmed aktivt delta i de åtaganden det tillhörande laget får i uppdrag att genomföra under året.
- Medverka vid de utbildningar som ges mot föräldrar och agera i enlighet med de budskap som ges där
- Alltid föregå med gott exempel inför föreningens barn, ungdomar och andra föräldrar.
- Ansvara för att mitt barn/ungdom har den utrustning som idrotten kräver.
- Att alltid stödja domarens beslut.
- Att berömma prestationer både i sitt eget och motståndarnas lag
- Att ställa upp och genomföra de uppgifter som följer med föräldrarollen i ett lag såsom att skjutsa (kørschema) till och från matcher, tvätta matchställ.
- Ser till att ungdomarna meddelar respektive ledare i god tid om de inte kan närvara vid matcher och träningar.
- Visa engagemang i de aktiviteter som ungdomarna utövar.

Samtidigt som man bidrar till lagets och föreningens verksamhet få man också något tillbaka. Framförallt får man en ökad kompetens, vara en del av en gemenskap och man har en möjlighet att vara med att påverka den verksamhet som bedrivs. Dessa outputs/resultat får man oavsett om man är tränare/ledare, spelare eller förälder.



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Utbildning

Utbildning är en förutsättning för att kompetens ska utvecklas och i förlängningen för att en god utvecklingsmiljö ska kunna skapas. Utbildning ges tillhandshålls för tränare, ledare och föräldrar. Spelare får sin utbildning i form av träningen.

Utbildningarna består dels av den utbildningsplan som är framtagen av Svenska Innebandyförbundet, dels av interna utbildningar. För att främja och stödja den kontinuerliga utvecklingen hos tränare samt för att kunna använda och applicera det som utbildningarna innehåller finns en stödorganisation kring tränarstaben i form av en utvecklingsansvarig.

Växjö Vipers kommer att bygga upp en intern utbildningsverksamhet som dels inbegriper utbildning inom Verksamhetsmodellen men också andra innehållsområden som det på olika sätt finns behov kring. Målet är att utbildningsverksamheten innehåller 3-4 utbildningstillfällen per år.

Utbildade ledare baserat på SIU modellen är viktigt och prioriterat av föreningen för att skapa goda förutsättningar till att utbilda våra innebandyspelare i en trygg, utvecklande och positiv miljö.

	År 1	År 2	År 3	År 4
6-9 år	Grundutbildning	Innebandyspelaren 1		
9-12 år	Grundutbildning Innebandyspelaren 1	Människan 1 Innebandyspelaren 2	Människan 2 Atleten 1	Atleten 2
12-16 år	Grundutbildning Innebandyspelaren 1 Målvakten (1+ / lag)	Människan 1 Innebandyspelaren 2	Människan 2 Atleten 1	Spelsystem Atleten 2
16-20 år	Grundutbildning + prov	Steg 1 Fördjupning	Steg 2 Fördjupning	

Spelare från P14 ska genomgå domarutbildning.



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Beskrivning av verksamheten i olika åldrar

Nedan finns en beskrivning av hur verksamheten ser ut för olika åldersgrupper. Framtagandet av dessa bygger på att främja de aktivas utveckling och att ge dem förutsättningar för att utvecklas.

För att uppnå verksamhetsidéen ”så många som möjligt, så länge som möjligt” krävs en utveckling av de aktivas upplevelse av kompetens tillsammans med en gemenskap och möjlighet att påverka verksamheten. För att säkerställa utvecklingen av kompetens samt bidra med riktlinjer för ledarna i respektive lag om vad som skall tränas finns framtagna mål för vad spelare inom de olika nivåerna bör klara av. Målen är uppsatt så att när du lämnar en åldersgrupp skall du kunna det som står under respektive grupp.

En förutsättning för att kunna utveckla förmågor och kompetens är att en viss mängd träning behöver tillhandahållas och genomföras, varför det finns framtagna riktlinjer för träningsmängd och träningsnärvaro. Ungdomar uppmuntras också att prova och utöva olika idrotter. Därför erbjuds exempelvis från 10 års ålder 3 träningar/vecka, vilket innebär att man skall kunna träna 2 ggr/vecka även ifall ett pass krockar med annan aktivitet. På röd nivå kan ett extra pass innehållande ex. fys läggas på utöver 3 innebandypass. Utanför säsongen april – sept så kan andra aktiviteter ersätta den träning som erbjuds. Har man ingen annan idrott med fysisk rörelse så är vår förhållning att närvaron är den samma som under säsong.

I linje med SIU-modellen finns det inom varje åldersgrupp framtagna fokusområden inom människan, atleten och innebandyspelaren. I SIU-modellen finns också en mer detaljerad beskrivning av vilka innehållsområden som bör fokuseras i respektive åldersgrupp.





## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Grön nivå 5-9 år - rörelseglädje

Ålder	5-6 år (innebandylek)
Nivå	Grön
Inriktning på verksamheten	<p>Glädje, prova och delaktighet är ledorden med stor tyngdpunkt på motorik och koordinationsträning.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara:</p> <p>30 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>30 % träning med tydliga inslag av motorisk och koordinativ träning</p> <p>20 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p> <p>20 % övrigt</p>
Antal träningar i veckan	1 träning veckan oktober till mars
Förväntad träningsnärvaro	Minst 50%
Mål	Grundläggande motoriska färdigheter – ”Kroppens ABC”
Fokus inom Innebandyspelaren	Att prova på och leka innebandy genom att arbeta med passningar, skott, bollbehandling och mottagningar.
Fokus inom Atleten	Motorik och koordination
Fokus inom Människan	Att skapa ett intresse för idrott
Tränarnas utbildning	Minst en tränare ska ha genomgått Grundutbildning.
Lag och samarbete	Antal spelare per lag styrs av träningsyta och ledartäthet men lämplig trupp är mellan 25-30 spelare i en trupp. I denna ålder skapas en trygghet i det egna laget och gruppen formas med begränsat samarbete över laggränser. Samarbetet mellan spelare



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	kan fhasas in inför blå nivå medan samarbete mellan ledare uppmuntras från start.
Nya spelare	Nya spelare är alltid välkomna.
Matcher och cuper	I denna ålder spelas inga matcher eller cuper utanför träningarna

Ålder	<b>6-8 år</b>
Nivå	Grön
Inriktning på verksamheten	<p>Glädje, prova och delaktighet är ledorden med stor tyngdpunkt på motorik och koordinationsträning samt grundläggande klubbteknik och bollkontroll. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara:</p> <p>30 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>30 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren med tyngdpunkt på en spelare, en boll</p> <p>30 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p> <p>10 % övrigt</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p>
Antal träningar i veckan	1 träning i veckan under oktober till mars
Förväntad träningsnärvaro	Minst 50 %
Mål	Förstå grundläggande regler för innebandy och matchspel Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC"
Fokus inom Innebandyspelaren	Fokus är att <i>bli kompis med bollen</i> . Detta åstadkomms genom att i träningen arbeta med bollbehandling, passningar, skott och mottagningar.



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	Mycket av träningen handlar om teknikträning utan motståndare.
Fokus inom Atleten	Fokus är att <i>skapa nya rörelsemönster</i> som skapar förutsättningar för de aktiva att klara de krav som ställs längre fram. Detta åstadkoms genom att i träningen arbeta med reaktion, balans, snabbhet, koordination och motorik.
Fokus inom Människan	Fokus är att <i>skapa ett intresse för idrott</i> . Detta åstadkomms genom att arbeta med de aktivas motivation och självförtroende.
Tränarnas utbildning	Från 6 år ska minst en tränare ha gått Grundutbildning. Alla tränare ska ha gått Växjö Vipers interna ledarutbildning kring Verksamhetsmodellen  Från 7 år ska alla tränare gå Grundutbildning. Alla tränare ska ha gått Växjö Vipers interna ledarutbildning kring Verksamhetsmodellen
Lag och samarbete	Antal spelare per lag styrs av träningsyta och ledartäthet men lämplig trupp är mellan 25-30 spelare i en trupp. I denna ålder skapas en trygghet i det egna laget och gruppen formas med begränsat samarbete över laggränser. Samarbetet mellan spelare kan fasas in inför blå nivå medan samarbete mellan ledare uppmuntras från start.
Byte av lag	Om en spelare från en annan klubb eller förening vill byta till Växjö Vipers, eller om en spelare vill byta lag inom föreningen, ska föreningens värningspolicy följas.
Nya spelare	Alla spelare som vill är välkomna att prova och spela innebandy. Är det fullt (25 - 30 spelare) i ett lag så hänvisas spelare till ett annat lag i samma åldersgrupp. Vid ett stort antal nya spelare, och om det redan är fullt i befintliga lag, kan ytterligare ett lag i samma ålder startas. Målet är att ingen ska nekas möjlighet att få vara med i något av föreningens lag. Prova-på-träning sker utifrån den frihet som ges enl. försäkringsregler. Match får bara spelas av licenserade medlemmar.
Matcher och cuper	Träning är den klart dominerande delen i verksamheten. Match är träning med lite extra omkring och gemenskapen förstärks med att får spela i matchställ och att möta andra lag. Detta är en kul del av idrottandet och vi ska värna om den känslan och därför spelar alla



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	<p>som vill match och ledarens huvuduppgift är att hålla humöret uppe och få alla delaktiga.</p> <p>Från 8 år arrangeras Poolspelet av Smålands innebandyförbund där man med fördel anmäler fler lag så att alla spelare får möjlighet att spela match.</p> <p>Planera alla säsongens matcher från början och använd färggrupper så att alla vet när de ska spela, blanda spelare ifrån flera färggrupper vid olika sammandrag. Fördela spelarna i lämpliga grupper så att alla får mycket speltid. I denna ålder så finns inget värde av traditionell coaching av spelet eller positioner, du som ledare stöttar alla spelare och uppmuntrar all med positiv peppning. Låt spelarna lösa spelet och ha kul tillsammans och du som ledare fixar byten och allt praktiskt runt omkring matcherna. Inga positioner på spelarna, alla hjälper varandra på plan och spelar just med glatt humör. All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund.</p>
--	--

Ålder	<b>8-9 år</b>
Nivå	Grön
Inriktning på verksamheten	<p>Glädje, prova och delaktighet är ledorden med stor tyngdpunkt på motorik och koordinationsträning samt grundläggande klubbteknik och bollkontroll. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara:</p> <p>30 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>30 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren med tyngdpunkt på en spelare, en boll</p> <p>30 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	<p>10 % övrigt</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p>
Antal träningar i veckan	2 träningar i veckan från oktober till mars
Förväntad träningsnärvaro	Minst 66% närvaro
Mål	<p>Förstå grundläggande regler för innebandy och matchspel</p> <p>Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC"</p> <p>Behärska passningar och skott.</p> <p>Kunna ta sig igenom hinderbanor, både där kroppen skall mellan och där bara klubban skall jobba.</p>
Fokus inom Innebandyspelaren	<p>Fokus är att <i>bli kompis med bollen</i>. Detta åstadkomms genom att i träningen arbeta med bollbehandling, passningar, skott och mottagningar.</p> <p>Mycket av träningen handlar om teknikträning utan motståndare.</p>
Fokus inom Atleten	<p>Fokus är att <i>skapa nya rörelsemönster</i> som skapar förutsättningar för de aktiva att klara de krav som ställs längre fram. Detta åstadkoms genom att i träningen arbeta med reaktion, balans, snabbhet, koordination och motorik.</p>
Fokus inom Människan	<p>Fokus är att <i>skapa ett intresse för idrott</i>. Detta åstadkomms genom att arbeta med de aktivas motivation och självförtroende.</p>
Tränarnas utbildning	<p>Från 8 år ska minst en tränare per lag ha gått Människan och Atleten på grön nivå. Alla tränare ska ha gått Växjö Vipers interna ledarutbildning kring Verksamhetsmodellen</p>
Lag och samarbete	<p>Antal spelare per lag styrs av träningsyta och ledartäthet men lämplig trupp är mellan 25-30 spelare i en trupp. I denna ålder skapas en trygghet i det egna laget och gruppen formas med begränsat samarbete över laggränser. Samarbetet mellan spelare kan fasas in inför blå nivå medan samarbete mellan ledare uppmuntras från start.</p> <p>Tidigt samarbete mellan lag bidrar till en föreningskänsla och bygger större nätverk för både spelare, ledare och föräldrar. En stor gemenskap över laggränser underlättar senare</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	<p>sammanslagningar. En första aktivitet kan vara att man erbjuder gemensam träning under perioden april – augusti då antalet som har möjlighet att träna minskar. Men för de som inte har andra aktiviteter eller vill hålla på lite med innebandy även under den här perioden så är det ett bra sätt att få en större träningsgrupp under den här perioden, samtidigt som man nätverkar mellan lagen.</p> <p>Allt samarbete mellan lag ska vara förankrat och överenskommet mellan ledare innan någon information ges till spelare via mail, sms, kallelse eller personligen. Det egna laget och närheten till kompisar är fortfarande viktigt och är basen i denna ålder.</p>
Byte av lag	Om en spelare från en annan klubb eller förening vill byta till Växjö Vipers, eller om en spelare vill byta lag inom föreningen, ska föreningens värningspolicy följas.
Nya spelare	Alla spelare som vill är välkomna att prova och spela innebandy. Är det fullt (25 - 30 spelare) i ett lag så hänvisas spelare till ett annat lag i samma åldersgrupp. Vid ett stort antal nya spelare, och om det redan är fullt i befintliga lag, kan ytterligare ett lag i samma ålder startas. Målet är att ingen ska nekas möjlighet att få vara med i något av föreningens lag. Prova-på-träning sker utifrån den frihet som ges enl. försäkringsregler. Match får bara spelas av licenserade medlemmar.
Matcher och cuper	<p>Träning är den klart dominerande delen i verksamheten. Match är träning med lite extra omkring och gemenskapen förstärks med att få spela i matchställ och att möta andra lag. Detta är en kul del av idrottandet och vi ska värna om den känslan och därför spelar alla som vill match och ledarens huvuduppgift är att hålla humöret uppe och få alla delaktiga.</p> <p>Från 8 år arrangeras Poolspel av Smålands innebandyförbund där man med fördel anmäler fler lag så att alla spelare får möjlighet att spela match.</p> <p>Planera alla säsongens matcher från början och använd gärna färggrupper så att alla vet när de ska spela, blanda spelare ifrån flera färggrupper vid olika sammandrag. Fördela spelarna i lämpliga grupper så att alla får mycket speltid. I denna ålder förekommer ingen traditionell coaching av spelet eller positioner,</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	<p>utan du som ledare stöttar alla spelare och uppmuntrar genom positiv peppning. Spelarna löser spelet och har kul tillsammans medan ledarena fixar byten och allt praktiskt runt omkring matcherna. All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund.</p>
--	---



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Blå nivå 9-12 år – lära sig träna

Ålder	9-12 år
Nivå	Blå
Inriktning på verksamheten	<p>Denna period är den så kallade guldålderna för att utveckla de aktivas motoriska och koordinativa förmågor. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara:</p> <p>15 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>35 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren där övningar byggs upp av bollekar där olika antal spelare involveras. Ju äldre och mer kompetenta de aktiva är desto fler involveras.</p> <p>30 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p> <p>15 % övrigt</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p>
Antal träningar i veckan	Ambitionen är 3 träningar i veckan från oktober till mars
Förväntad träningsnärvaro	Minst 66%
Mål	<p>Behärska passningar och skott.</p> <p>Kunna ta sig igenom hinderbanor, både där kroppen skall mellan och där bara klubban skall jobba.</p> <p>Förstå 2-1-2 samt 2-2-1 i försvar och skillnaderna mellan dem.</p> <p>Förstå skillnaden på kombi-, drag- och handledsskott samt dess styrkor och svagheter.</p> <p>Kunna genomföra och förstå vikten av uppvärmning och nervning under viss ledaruppsikt.</p>





## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

Fokus inom Innebandyspelaren	<p>Fokus är att <i>få saker att hända med bollen</i>. Denna period är ofta de aktivas "guldålder" och de har som lättast att lära sig nya saker vilket ska utnyttjas. Det åstadkomms genom att arbeta med skott, passningar, mottagningar och bollbehandling.</p> <p>Träningen av de tekniska momenten är fler, utförs i högre tempo samt är mer komplexa i sitt utförande.</p>
Fokus inom den Atleten	<p>Fokus är att arbeta vidare på de fysiska basfärdigheterna samtidigt som de aktiva lätt kan lära sig nya rörelser. Detta åstadkomms genom att arbeta med rumsuppfattning, balans, snabbhet, koordination och styrka.</p>
Fokus inom Människan	<p>Fokus är att <i>skapa ett intresse för idrott</i>. Detta åstadkomms genom att arbeta med de aktivas motivation och självförtroende.</p>
Tränarnas utbildning	<p>Alla tränare ska ha gått Växjö Vipers interna utbildning kring Verksamhetsmodellen samt minst Människan, Atleten och Innebandyspelaren 1 blå.</p>
Lag och samarbete	<p>Lagen i denna ålder börjar ta form och i vissa fall har sammanslagningar gjorts för att skapa lagom stor spelartrupp för träning och matcher. Lämplig storlek på truppen är 20-25 spelare som tränar regelbundet. Samarbetet mellan spelare utökas via gemensamma träningar och aktiviteter. En bra erfarenhet är att bygga truppen över laggränser via aktiviteter som inte är direkt innebandyrelaterade.</p> <p>En stor gemenskap över laggränser underlättar senare sammanslagningar.</p> <p>Samarbete mellan lag skapar en föreningskänsla och bygger större nätverk för både spelare, ledare och föräldrar. En första aktivitet kan vara att man erbjuder gemensam träning under perioden april – augusti då antalet som har möjlighet att träna minskar. Men för de som inte har andra aktiviteter, eller vill hålla på mer med innebandy även under den här perioden, så är det ett bra sätt att få en större träningsgrupp under den här perioden, samtidigt som man nätverkar mellan lagen.</p> <p>Allt samarbete mellan lag ska vara förankrat och överenskommet mellan ledare innan någon information ges till spelare via mail,</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	<p>sms, kallelse eller personligen. Det egna laget och närheten till kompisar är fortfarande viktigt och är basen i denna ålder.</p>
Byte av lag	<p>Om en spelare från en annan klubb eller förening vill byta till Växjö Vipers, eller om en spelare vill byta lag inom föreningen, ska föreningens värvningspolicy följas.</p>
Nya spelare	<p>Om en spelare från en annan klubb eller förening vill byta till Växjö Vipers, eller om en spelare vill byta lag inom föreningen, ska föreningens värvningspolicy följas.</p>
Matcher och cuper	<p>Matcher är en del av utbildningen och därför ska alla spelare som vill spela match spela.</p> <p>Alla spelare som lever upp till närvarokraven kallas i lika hög grad till matcher. All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund.</p> <p>I denna ålder så finns begränsat värde eller inget värde av traditionell coaching med spelsystem eller detaljerad styrning av positioner.</p> <p>Om ett lag har ont om spelare vid ett matchtillfälle kallas i första hand spelare in från andra lag i samma åldersgrupp i föreningen in och i andra hand spelare från yngre lag erbjuds att spela. Vid behov av spelare från andra lag är det ledarna i de lag spelare lånas från som ansvarar för vem som ska tas ut.</p> <p>Planera gärna och genomför en eller flera cuper per år. Vid cuper ska alla få chansen att vara med. Om det är många anmälda så skapas två jämna lag så att det blir mycket speltid framför ett lag där många står över varje match. Anmäl laget till lämpliga cuper och nivåer så att alla deltagare kan vara med och känna delaktighet.</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

### Röd nivå 12-16 år – träna för att träna

Ålder	12-16 år
Nivå	Röd
Inriktning på verksamheten	<p>I denna period fokuseras byggandet av Atleten och Innebandyspelaren. SIU utvecklingsmodell och modellen med pusselbitar är basen för träningen.</p> <p>I varje träning ingår delar inom områdena människan, atleten och innebandyspelare.</p> <p>Fördelningen av innehållet i varje träning bör vara:</p> <p>5 % lek med tydliga inslag av fokusområdena inom Atleten</p> <p>40 % träning med tydliga inslag av fokusområdena inom Innebandyspelaren där övningar byggs upp av bollekar där olika antal spelare involveras. Ju äldre och mer kompetenta de aktiva är desto fler involveras.</p> <p>30 % smålagsspel ex. 3 mot 3</p> <p>10 % spelförståelse, problemlösning och kreativitet</p> <p>15 % övrigt med fokus på aerob och styrketräning.</p> <p>Fokusområdena inom Människan finns med som utgångspunkt under hela träningen.</p>
Antal träningar i veckan	3-4 träningar i veckan från oktober till mars
Förväntad träningsnärvaro	Minst 75%
Mål	<p>Behärska passningar och skott i fart.</p> <p>Kunna anpassa sin egen taktiska position i 2-1-2 och 2-2-1 i försvar.</p> <p>Länka</p> <p>Känna till grunderna i 2-1-2 och 2-2-1 i anfall.</p> <p>Veta skillnaden på 2-2, 1-2-1, 2-1-1 i boxplay, samt testa alla på träning.</p> <p>Ha testat minst en Powerplayuppställning på träning.</p> <p>Veta hur och varför man sätter press på motståndaren.</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	<p>Veta hur man tar sig ut ur press från motståndaren.</p> <p>Ha kunskap om hur man skall kontra och veta vad uttrycket "värdera kontringen" betyder.</p> <p>Själv kunna genomföra situps, armhävningar, dips, utfall, tåhävningar och rygglyft.</p> <p>Genomfört samtliga etik och moralprojekt.</p>
Fokus inom Innebandyspelaren	<p>Fokus är att <i>få saker att hända i fart</i>. Det åstadkomma genom en tydlig stegring och ökad svårighetsgrad från tidigare nivå. De tekniska momenten blir svårare, aktionerna med kraftfulla och fler moment sker i luften. Spelförståelse blir också ett viktigt inslag då de aktiva nu är mogna för att utveckla det. De pusselbitar som ska tränas är passningar, skott, bollbehandling, mottagningar samt övriga moment som ingår i spelet såsom taktik och spelsystem.</p>
Fokus inom Atleten	<p>Många av de aktiva befinner sig i puberteten vilket gör att de är extra mottagliga för aerob träning. Fortsatt behöver de aktiva också träna på rumsorientering, balans, reaktion, snabbhet och styrka.</p>
Fokus inom Människan	<p>Fokus är att <i>skapa motivation till att träna</i>. Detta åstadkomma genom att skapa ett motiverande och utvecklande klimat som bygger på den enskildes utveckling.</p>
Tränarnas utbildning	<p>Alla tränare ska ha gått Växjö Vipers interna utbildning kring Verksamhetsmodellen samt minst Människan, Atleten och Innebandyspelaren 1 röd. En av tränarna ska också ha gått målvakten och Spelsystemet röd.</p>
Lag och samarbete	<p>Samarbete är bra för verksamheten men allt samarbete mellan lag ska vara förankrat och överenskommet mellan ledare innan någon information ges till spelare. Grunden för ett fungerande samarbete är att alla ledare är överens om målen samt följer föreningens värderingar och arbetar aktivt med alla delar i utbildningen (Människan, Atleten, Innebandyspelaren).</p> <p>När grunderna hos spelarna är likvärdiga så underlättas samarbete över laggränser markant.</p> <p>Egna laget är fortfarande stommen och där alla har en grundtillhörighet och social trygghet. Av olika anledningar så behöver två eller flera lag skapa samarbete för att hålla en tillräckligt stor trupp för att genomföra träningar och matcher på ett bra sätt. När detta sker så är det viktigt att låta</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	<p>nya laget "växa ihop" med extra mycket lagaktiviteter.</p> <p>Varje lag har en plats i seriespel samt vid läge och behov samarbeta med ett annat lag om en gemensam serieplats.</p> <p>Detta ger möjlighet till mer speltid och chans till att spela mot olika motstånd. När lag anmäls i serienivå ska nivå väljas så att laget kan klara av vald nivå, oavsett vilka spelare i laget som spelar. Följer man den regeln så förenklas lagsammansättning varje vecka och det är möjligt att utbilda spelare på olika positioner med lagom utmaning. Säkerställ att ni har tillräckligt många ledare och spelare om ni ska anmäla er till flera serier så att ni klarar av att spela två matcher samtidigt.</p>
Byte av lag	<p>Om en spelare från en annan klubb eller förening vill byta till Växjö Vipers, eller om en spelare vill byta lag inom föreningen, ska föreningens värvningspolicy följas.</p>
Nya spelare	<p>Om en spelare från en annan klubb eller förening vill byta till Växjö Vipers, eller om en spelare vill byta lag inom föreningen, ska föreningens värvningspolicy följas.</p> <p>För nya spelare på röd nivån krävs det vissa förkunskaper. Man ska ha en förkunskap så man passar väl i gruppen.</p>
Matcher och cuper	<p>Matcher är en del av utbildningen och därför ska alla spelare som vill spela match spela. Ledare och tränares uppgift är att se till att deltagande i matchen främjar den aktives utveckling.</p> <p>Alla spelare som lever upp till närvarokraven kallas i lika hög grad till matcher och cuper.</p> <p>All form av aktiv fördelning av speltid för enskild spelare eller grupp av spelare oavsett anledning i seriespel eller cup är otillåtet och strider mot föreningens värdegrund. Vid SM för 16-åringar tas dock det lag som för studen har bästa chans till framgång.</p> <p>Om ett lag har ont om spelare vid ett matchtillfälle kallas i första hand spelare in från andra lag i samma åldersgrupp i föreningen in och i andra hand spelare från yngre lag erbjuds att spela. Vid behov av spelare från andra lag är det ledarna i de lag spelare lånas från som ansvarar för vem som ska tas ut.</p> <p>Planera gärna och genomför en eller flera cuper per år. Vid cuper ska alla få chansen att vara med. Om det är många anmälda så skapas två jämna lag så att det blir mycket speltid framför ett lag där många står över varje match. Anmäl laget till lämpliga cuper</p>



## Växjö Vipers Ungdom – Verksamhetsmodell

	och nivåer så att alla deltagare kan vara med och känna delaktighet.
--	--

### 16 år (SIU:s bruna/svarta block)

- Behärska passningar, skott och hinderbanor i fart med god precision.
- Kunna spela 2-1-2 samt 2-2-1 med stor förståelse för de taktiska rörelserna.
- Kunna spela 2-2 och 1-2-1 i boxplay.
- Kunna spela minst en sorts powerplay samt känna till en alternativ uppställning.
- Kunna genomföra press på kommando från ledaren.
- Kunna ta sig ut från en press under match.
- Helt på egenhand kunna genomföra uppvärmning och nervervning.
- Kunna genomföra styrketräning med skivstång utan vikt under ledaruppsyn samt förstå vad det är man tränar och varför.
- Kunna genomföra ett ledarlett spelarråd.

### Junior

- Samma tekniska och taktiska krav som vi ställer på våra seniorspelare med viss modifikation.
- Kunna genomföra ett styrkepass med vikter med ett specifikt syfte.
- Kunna leda och förklara uppvärmning samt nervervning.
- Genomföra ett spelarråd.



## Växjö Vipers Rödtråd

### Väravningspolicy

Följande gäller för föreningens lag som ingår i Ungdomssektionen (upp till och med pojkar/flickor 16 år).

Föreningen anser att det viktigaste för barn är att man är aktiv i någon idrott. Att selektivt välja ut spelare, toppa eller värva för att nå resultat är inte tillåtet. Föreningens verksamhetsidé och mål är att få med så många som möjligt, så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt, och ser det därför som viktigt att behålla så många som möjligt i spel så länge som möjligt bl a genom att göra alla i laget delaktiga.

Föreningen eller ledare inom föreningen får därför:

- **Inte aktivt** ta kontakt med spelare från andra lag eller föreningar i syfte att locka spelare till sitt lag.
- **Inte aktivt** toppa sina lag i matcher eller cuper<sup>1</sup> med syftet att nå högre resultat.

Skulle någon spelare vilja komma till föreningen så skall föreningen:

- Meddela spelaren att föreningen kommer kontakta både förälder och tidigare förening **innan** övergången sker.
- Diskutera med **alla (föräldrar, ledare i bägge föreningarna, spelaren)** parter om varför spelaren vill lämna.
- Försöka nå en lösning i den **befintliga klubben**, då det är viktigt med flera lag och föreningar i regionen.
- Skulle spelaren ändå vilja spela i föreningen på grund av exempelvis flytt till Växjö från annan ort eller av annan orsak så är man efter ovanstående punkter följts givetvis välkommen.

Om en spelare önskar byta lag inom föreningen godkänns det enbart då det föreligger sociala eller praktiska skäl.

När någon spelare vill komma till föreningen, eller vill byta lag inom föreningen ska utvecklingsansvarig informeras.

---

<sup>1</sup> Med undantag för SM för 16-åringar.



## Växjö Vipers Rödatråd

### Licenser/närvarokort/spelarövergång

Klubben betalar respektive lags licenser och i denna ingår en försäkring vid eventuell skada. Denna försäkring gäller även vid träning, så det är av stor vikt att alla som deltar på träningarna är licensierade. Licensen är personlig och spelare måste ha licens för att få delta i spel. Lagledningen ansvarar för att alla spelare har giltig licens.

Om en ny spelare vill komma till föreningen från en annan förening så måste man söka övergång hos Svenska IBF. (Se speciella regler på [www.innebandy.se](http://www.innebandy.se))  
Ordinarie övergångsperiod är 1 maj–15 juni. Övergång under pågående spelår, perioden 1 juli–15 januari, kan ske efter ansökan. Spelaren är dock inte godkänd för spel förrän efter 2 veckor från inbetald övergång. Från och med 16 januari fram till sista april får inga övergångar ske.

På övergångshandling skall ordförande för nya respektive gamla föreningen skriva under. Mer information finns i SmIBFs tävlingsbestämmelser och kan hittas på SmIBFs hemsida. Observera att dessa regler gäller **alla** ungdomslagen och att lagledningen har ansvar för att nya spelare som kommer till klubben inte är registrerade som spelare i andra klubbar.

Närvaro skall fyllas i vid varje träning, sammankomst och match. Närvarorapportering är grunden för föreningens ekonomiska verksamhetsstöd och därmed en viktig del av klubbens ekonomi. Detta sköts via [laget.se](http://laget.se).





## Växjö Vipers Rödatråd

### Utrustning och lokaler

Varje lag skall ha tre väskor, en med träningsutrustning, en med matchkläder och en med sjukvårdsmateriel.

Utrustning samt påfyllnad sker efter kontakt med materielansvarig i ungdomssektionen.

#### Träningsutrustning

- 40 stycken bollar.
- 30 st västar i minst tre olika färger.
- 30 st koner.
- 2 st kompletta målvaktsutrustningar
- 2 st visselpipor
- 1 st coachplatta och tillhörande pennor.

#### Sjukvårdsutrustning

Enligt standardlista. Sjukvårdsväskan skall alltid finnas lättillgänglig vid träning och match då den är av stor vikt vid akuta skador inom idrotten.

#### Matchkläder

Väska innehållande komplett matchställ till samtliga utespelare när laget börjar spela poolspel/seriespel. Målvaktströja numreras 1 (avvikande numrering kan förekomma). Inför bortamatch, ta reda på motståndarnas färg och bedöm om det finns risk för förväxling. I så fall måste numrerande västar med annat utseende användas, de finns i materialförrådet i Fortnox arena (Ta kontakt med ungdomssektionen för mer info.)

#### Personlig utrustning

Utrustningen SKALL vara godkänd av Svenska IBF, märkning sitter på utrustningen. (klubbor/hjälm och skyddsglasögon)

Utespelare står själva för klubba, skor och glasögon. Föreningen står för matchkläder.

Matchkläderna är alltid föreningens egendom och skall återlämnas till föreningen.

Målvakt står själv för hjälm, skor, ev. magplatta och handskar. Föreningen står för byxor, tröja och knäskydd. Det föreningen står för är föreningens egendom och skall återlämnas till föreningen.

Spelare upp till och 15 års ålder (B-licens) skall använda skyddsglasögon på både träning och match i enlighet med Svenska IBF:s beslut. Äldre ungdomar rekommenderar föreningen starkt att fortsatt använda skyddsglasögon.

#### Hallar

Tänk på att det är ni som ledare, som är ansvariga för hallen och tillhörande omklädningsrum när ni lämnar den. Kontrollera att lyset är släckt, duscharna avstängda, dörrar låsta, grovstädade mm så slipper vi klagomål.



## Växjö Vipers Rödatråd

Tänk på att INTE beträda hallen innan träningstiden börjar, andra föreningar som inte lämnar hallen i tid skall först uppmärksammas genom att man tar kontakt med ledaren på plats. Upprepas detta tas kontakten mellan ordförande och Växjö kommun. Var noga med att lämna planen när er tid är slut och ta eftersnack i omklädningsrummet.

Ta ner sargen när träningen är slut om ingen kommer efter er. Skulle ett lag som normalt kommer efter er, inte komma i tid så SKALL ni ta ner sargen. Lämna den aldrig uppe om ni lämnar en hall utan att laget efter är på plats och tar över det ansvaret.



## Växjö Vipers Rödtråd

### Skador och sjukdom

#### Bristning/sträckning/stukning

Bristningar och sträckningar sker när musklerna går över sitt "maxläge". Detta gör ofta väldigt ont och spelaren kommer med största sannolikhet att få en svullnad och blåmärke.

Detta behandlas så snabbt som det går med tryck över den aktuella skadan. Behåll trycket till en dauerbinda har lindats hårt runt skadan. Behåll lindan på i 20 minuter, ta av den i fem minuter varpå du lindar om den lite lösare igen. Upprepa proceduren ett par gånger och uppsök vid behov läkare.

Vid bristning kan detta vara skadligt men då vi inte vet vilken skada det är så behandlar vi det likadant. Se till att alltid få den skadade delen i högläge. En kylpåse lindrar smärtan men har ingen direkt inverkan på skadan, om något så är effekten negativ. SE TILL ATT FÅ TRYCK PÅ SKADAN då detta är det som minskar rehabiliteringstiden.

#### Knäskada

Knäskador är tyvärr relativt vanliga inom innebandyn. Behandla på samma sätt som vid en bristning och uppsök läkare.

#### Huvudskada

Vi huvudskada bör man alltid uppsöka sjukhus. Har spelaren ifråga varit avsvimmad så skall man absolut uppsöka sjukhus, då detta kan vara ett tecken på en kraftig hjärnskakning.

#### Ögonskada

Ser spelaren prickar, streck, blixtrar uppsök sjukhus. Misstänker man en allvarlig skada så skall man täcka bägge ögon så de får "vila" och uppsöka läkare.

Skyddsglasögon är ett bra skydd som förhindrar de flesta skador från bollar och klubba.

#### Överbelastningsskador

Överbelastningsskador är vanligast i idrotter med mycket hopp och knäböjningar. De vanligaste skadeställena är hälsenan och knäskålhinnans infästning på underbenet.

Oftast drabbas pojkar, 10 – 16 år.

Misstänks denna skada så skall spelaren vila under en längre tid (ett par veckor). Kvarstår problemet så uppsök läkare om det inte redan gjorts.



## Växjö Vipers Rödetråd

### **Blödning**

Om en kraftigare blödning skulle uppstå så se till att få tryck över såret. Det är även viktigt med högläge då detta minskar blödningen. Tänk på att vissa skador så som ögonbryn gärna blöder mycket, men för den sakens skull kanske inte är det farligaste då spelaren fått en smäll mot huvudet.

### **Inflammation, värk eller feber**

En inflammation kommer nästan alltid smygande. Oftast beror den på att någon kroppsdel blivit utsatt för intensiv belastning eller hårt tryck. Det inflammerade området svullnar för att vätska ansamlas och det blir rött då genomströmningen av blod ökar.

Smärta är en signal till att träningen ska avbrytas eller undvikas helt. Sedan gäller vila och träningsuppehåll tills både svullnad och smärta försvunnit, uppsök eventuellt läkare.

### **Förkylning och halsont**

När en förkylning håller på att bryta ut känner man sig frusen, känner sig trött, allmänt olustig och får kanske feber. Musklerna kan kännas ömma, näsan börjar droppa och man kan känna av en lätt huvudvärk. Har någon av de aktiva dessa symtom, så måste du se till att hon eller han inte tränar eller tävlar eftersom det kan var farligt. Först efter att ha varit frisk och feberfri i något dygn, ska du låta ungdomarna börja träna igen.

**Många skador och sjukdomar kan motverkas genom att**

**äta rätt och vila/sova tillräckligt!**