

Åsbro Golf Innebandy

Verksamhetsplan



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?	3
POLICY- FÖRENINGEN ÅSBRO GOIF	3
- Föreningen förväntas att fostra spelare till att vara goda medborgare och klubbmedlemmar vilket innebär...	
- Föreningen ska skapa en miljö...	
- Föreningens vision...	
- Föreningens målsättning och ideologi	
- Ungdomssektionens inriktning	
POLICY- LEDARE.....	5
POLICY- SPELARE.....	6
POLICY- VÅRDNADSHAVARE.....	7
UTBILDNINGSPOLICY.....	7
- Ledare	
- Domare	
DROGPOLICY – ÅSBRO GOIF.....	8
LAGANSVAR & UPPGIFTER – Ledare, Spelare & Vårdnadshavare.....	9
TRÄNINGSGUIDE.....	12

INLEDNING – VARFÖR DENNA HANDBOK?

Detta dokument är framtaget för att fungera som grund och riktlinjer för Åsbro Golf och dess verksamhet.

Detta dokument riktar sig till tränare, lagledare, föräldrar och spelare så att dessa har någonting att utgå ifrån när det kommer till att bedriva och medverka i ett lag.

Med tålmod, långsiktighet och engagemang finns förutsättningar för ett bra resultat och möjligheten att så många som möjligt får en stor glädje av innebandy så länge som möjligt.

Detta är en grund för vår verksamhet och bidrar till en enad och tydligare förening, så att arbetet för samtliga inblandade underlättas.

POLICY – FÖRENINGEN Åsbro Golf

Åsbro Golf står för alla människors lika värde där innebandyn är lika mycket herr- som damidrott. Upp till 15 år är innebandy mer lek än allvar,

Föreningen förväntas att fostra spelare till att vara goda medborgare och klubbmedlemmar vilket innebär:

- God lagkänsla och gott kamratskap.
- Ställa upp för varandra och klubben i alla situationer.
- Visa hänsyn mot medmänniskor.
- Vilja vinna, men ändå med hänsyn, fair-play och ödmjukhet.
- Att utveckla de aktiva till goda innebandyspelare och forma lagspelare.
- Att utveckla goda och duktiga ledare och tränare.
- Att uppnå de olika lagens målsättningar och inriktningar.
- Att barnen/ungdomarna uppmuntras att utöva även andra sporter/intressen vid sidan av innebandyn.

Föreningen:

Ska skapa en miljö.....

- Där motiverade ungdomar med familjer trivs.
- Där alla känner ett djupt engagemang.
- Där alla känner gemenskap och trygghet.
- Som tar hänsyn till individen.
- Som utvecklar självkänedom.
- Som tål motgångar och misslyckanden.
- Som stimulerar till utveckling.

Föreningens visioner:

- Utbilda och fortbilda våra ledare.
- Sprida erfarenheter inom föreningen.
- Engagerade vårdnadshavare.
- Bra organisation.
- **ATT HA ROLIGT TILLSAMMANS!**

Föreningens målsättning och ideologi:

Åsbro Golf är en av två innebandyföreningar i Askersunds kommun. Klubbens filosofi är att aldrig leva över sina tillgångar och att varje medlem måste dra sitt strå till stacken. Åsbro Golf vill arbeta för att kontinuerligt utvecklas som förening och organisation.

Åsbro Golf innebandy har som målsättning att spela med ett Herrlag och ett Damlag i seriespel. Detta mål ska uppnås genom en stark ungdomsverksamhet där seniorlagen så småningom representeras av främst egna talanger.

Vi ska sträva efter att erbjuda så många barn & ungdomar som möjligt att kunna få träna och spela med Åsbro Golf innebandy.

Vi söker också utveckla våra spelare och ledare till att bli goda medborgare genom såväl intern som extern utbildning.

Ungdomssektionens inriktning:

Ungdomssektionen skall sträva efter att aktivera ungdomar med meningsfull sysselsättning och lära ut förutsättningarna för innebandy samt att i slutskedet få fram kompetenta och välutbildade innebandyspelare som kan konkurrera i representationslagen. Vi vill också värna om positiv innebandy med dominerande inslag av teknik och anfallsinnebandy. För det allra yngsta laget är vi måna om att skapa ett bestående intresse för innebandy utan hets och tvång. Lek och teknik prioriteras i dessa lag och huruvida det blir vinster eller förluster är inte betydande överhuvudtaget.

Föreningens ungdomsverksamhet ska fungera som ett komplement till samhället i övrigt. Samarbete med skola och övrig social verksamhet ska äga rum. Tanken i de äldre ungdoms – och juniorlagen är att utbilda och utveckla spelare till representationslagen. Detta får ej ske på bekostnad av för tidig utslagning!

POLICY - LEDARE

Ledare förväntas att:

- Visa ödmjukhet både på och utanför plan.
- Verka för Fair-play
- Visa klubbkänsla och följa klubbens uppsatta direktiv och regler
- Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder visar motivation, engagemang och positivitet.
- Utveckla våra spelare fysiskt, psykiskt och socialt.
- Våga pröva nya vägar och anamma nya idéer.
- Behandla alla spelare lika.
- Ställa upp för spelarna även utanför innebandyn.
- Ställa krav på spelarna såsom disciplin, ordning och reda.
- Motverka mobbing i vilken form den än må uppenbara sig och vilket uttryck den än må ta sig.
- Motsvara de krav som ställs i de olika åldersklasserna.
- Visar gott uppträdande mot domare och andra lag.

Tänk på att:

Föregå med ett gott exempel; *"spelarna gör som du gör och inte som du säger"*

Uppmuntra positiva beteende, samt att snabbt identifiera och hantera negativa beteenden som ex. mobbing.

Uppmärksamma alla spelare genom att berömma dem, glöm inte att alla behöver beröm, även de bästa.

Därför skall samtliga spelare få höra sitt namn tillsammans med beröm minst 1 gång per träning/ match.

Om positiv förstärkning:

Barn har svårt att lära sig av sina misstag, därför är det viktigt att fokusera på det positiva.

"Det är bättre att vänta tills du har ett läge att uppmuntra det en spelare gjort än att tillrättvisa det en spelare gjort fel., även om detta ibland kan ta mycket längre tid. Effekten är dock mångfalt större".

"Prata med spelare som gjort rätt och be dem förklara hur de tänkte eller varför de gjorde som de gjorde. Då kan de ta med sig en positiv grundkänsla eller grundtanke som skapade deras rätta val på planen. Samtidigt så uppmärksammar du dem för att de gjorde något bra".

Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola & barnomsorg

När du blivit erbjuden ett jobb, uppdrag eller praktik och ska arbeta med barn med i en annan verksamhet än skola ska du visa ett utdrag ur belastningsregistret. Arbetet kan till exempel vara ett uppdrag i en förening.

Alla ledare skall inkomma med ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret till föreningen- Riksidrottsmötet 2019 tog beslut om att föreningar ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som har uppdrag i föreningen och där har direkt eller regelbunden kontakt med barn. Beslutet träder i kraft den 1 januari 2020. Registerutdrag ska alltid ske vid nytillsättningar.

POLICY - SPELARE

Spelare förväntas att:

- Visa ödmjukhet både på och utanför plan.
- Verkar för Fair Play.
- Respektera dina tränare, ledare, medspelare, motståndare samt domare.
- Genomför träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar.
- Genomför skolarbetet med samma intresse som du har för innebandy.
- Vårdar din och klubbens utrustning.
- Vara en bra representant för Åsbro Golf.
- Visa klubbkänsla och följa klubbens uppsatta direktiv och regler

POLICY - VÅRDADSHAVARE

Vårdnadshavare är den viktigaste delen av spelarnas idrottande när det kommer till stöttning, engagemang och uppförande. Vi rekommenderar er att läsa: *"Låt ditt barn vinna"* av Magnus Hedman och/eller *"Världens bästa idrottsföräldrar"* av Jim Thompson.

Vårdnadshavare förväntas att:

- Uppträda så som du själv vill att ditt barn skall uppträda.
- Visa initiativ och kom gärna med idéer
- Vid behov av kritik – rikta den till den det berör enskilt och inte under match eller träning.
- Stöttar, hejar, hurrar på laget i med- och motgång men låt ledare/tränare sköta coachningen.
- Håll god & positiv ton på läktare
- Visar gott uppträdande mot domare och andra lag.
- Hjälper till med bilkörning, sek- & kiosk bemanning, sarg samt övriga aktiviteter som laget har.
- Tar del av information som delges samt hålla sig uppdaterad på klubbens hemsida

UTBILDNINGSPOLICY

Föreningen står för utbildningskostnaden mot förutsättning att man som fullföljer sitt uppdrag under säsongen.

Ledare

Föreningen följer de direktiv som förbundet bestämt gällande utbildning för ledare.

Dessa direktiv från Örebro läns innebandyförbund gäller:

För Junior- och Seniorlagen gäller följande:

- Under match ska alla ledare i båset inneha Grundutbildning
- Inför säsongen 22/23 så ska minst en i båset inneha Steg 1 Svart.

För Ungdomslagen gäller följande: Under match ska alla ledare i båset inneha:

- Grundutbildning Barn/Ungdom tillsammans med
- Steg 1 i rätt nivå/färg (Grön/Blå/Röd).

Förbundets kontroller under säsongen:

Syftet med kontrollerna är att säkerställa att föreningarna har utbildade ledare i båsen. Märker vi vid kontrollen att föreningen inte har utbildade ledare i båset, då informerar vi föreningen detta och ber dem anmäla aktuella ledare till utbildning. Om detta inte skett inför nästkommande kontroll, då kan böter utställas.

Domare

Svensk Innebandy har domare i alla åldrar. Det finns många anledningar till varför du ska bli domare:

- Det är utmanande och kul
- Du får en utbildning i ledarskap och lär dig att leda andra
- Du utvecklas som människa
- Du lär känna andra domare och blir en del av en gemenskap
- Du tjänar extra pengar

Att vara domare är ett ansvarfullt och samtidigt roligt uppdrag, och du är en nyckelperson för att barn, ungdomar och vuxna ska kunna utöva innebandy. Du är helt enkelt en viktig del av utvecklingen av Svensk Innebandy.

Det första steget för att bli domare är att gå en utbildning. Som innebandydomare går man en utbildning varje år och det är ditt distrikt som bestämmer vilka matcher du får döma efter utbildningen.

Kontakta domaransvarig om du önskar gå en utbildning!!!!

DROGPOLICY – Åsbro Golf

VI TÖRS SÄGA NEJ TILL DROGER

Åsbro Golf innebandy är en ideell idrottsförening som arbetar för idrottande, kamratskap, gemenskap och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas på ett positivt sätt i sin idrott och i kamratskap. Hur vi som ledare agerar mot våra barn och ungdomar är viktigt i denna utveckling.

Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och är till stöd för medlemmarna.

Förhållningssätt TOBAK:

Vi uppmanar våra barn/ungdomar att inte använda tobak.
Om vi skulle upptäcka tobaksbruk gör vi följande:

Enskilt samtal och vid upprepade tillfällen kontakt med förälder.

Som ungdomsledare måste man tänka sig för i sitt tobaksbruk och vara restriktiv i sitt bruk i samband med träningar och matcher.

Förhållningssätt ALKOHOL:

Vi tillåter ej att våra barn/ungdomar under 18 år dricker alkohol i samband med idrottsaktiviteter arrangerade av Åsbro Golf.
Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol gör vi följande:

Enskilt samtal och vid upprepade tillfällen kontakt med förälder

Som ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar att vara en förebild för sina ungdomar.

Följande regler gäller:

Man bör inte dricka alkohol under resor, läger och turneringar när man har ansvar för sina ungdomar.

Man kommer inte berusad till träning, match eller annat möte.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ledare skulle bryta mot våra regler eller uppvisa andra symptom på problem tar vi upp detta i förtroende samtal för vidare åtgärder.

Förhållningssätt NARKOTIKA & DOPINGPREPARAT:

All hantering av narkotika och dopingpreparat är förbjuden
Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt narkotika eller dopingpreparat gör vi följande.

Enskilt samtal och förälder och kontakt med sociala myndigheter.

Ingen av våra ledare får bruka narkotika eller dopingpreparat
Och vid upptäckt gör vi följande:

Enskilt samtal och kontakt med polis.

Ansvaret för att följa föreningens policy är gemensamt för ledarna och ungdomarnas vårdnadshavare. Det yttersta ansvaret ligger på ledare och styrelse dit man som ungdom eller vårdnadshavare kan vända sig vid behov om det skulle inträffa något problem som är svårt att hantera inom föreningens verksamhet. Ledare och styrelsen skall alltid, vid behov, söka råd/hjälp utanför föreningen via socialtjänst, polis eller via annan expertis.

LAGANSVAR & UPPGIFTER - Ledare, spelare & vårdnadshavare

Lagets möjligheter

Föreningen betalar en anmälningsavgift/säsong i de fall lagen vill delta i en turnering/cup. Alla lag har möjlighet att göra fler aktiviteter än de som är beslutade av styrelsen, t e x brödförsäljning (hembakat), arrangera ett disco, sälja kakor, underkläder m m. Dessa aktiviteter får arrangeras/utföras under förutsättning att samtliga av styrelsen anordnade aktiviteter sköts samt att behållningen används inom ramen för föreningens verksamhet.

Ungdomslagen har också möjlighet att kontakta herrlagets tränare/ledare/ och ev. spelare för att få hjälp och tips med träningen.

Lagledningens uppgifter

Det kan ibland vara svårt att få ledare att hjälpa till att träna eller leda ett lag. Åsbro Golf ställer liksom andra föreningar, krav på vårdnadshavare. Någon eller några vårdnadshavare ska ingå i lagledningen med ansvar för det administrativa. Uppgifter för tränare och lagföräldrar finns upptagna nedan. När lagen börjar delta i seriespel krävs mer resurser i form av engagemang från vårdnadshavare.

- Ev. körschema upprättas för bortamatcher (frivilligt – men brukar fungera bra). Ansvaret för att spelarna tar sig till och från matcher ligger på barnen/ungdomarnas föräldrar.

- Lagen ansvarar själva för tvätt av matchställ – det finns möjligheter för alla lag att tvätta i Åsbrohallen. Inga matchställ delas ut till spelare – en eller flera ansvariga i respektive lag ser till att tvätta och att matchställerna kommer med till match. I slutet av varje säsong lämnas alla matchställ in till Materialansvarig/a för inventering eller så lämnar varje lag en inventeringslista på allt material man har – är matchställ och målvaktsställ urvuxna lämnas dessa in och önskemål om nytt matchställ lämnas.

- Så fort hemmamatcherna är lagda upprättas ett sekretariats- och kiosk schema inom varje lag. Har man vårdnadshavare som erbjuder sig frivilligt är detta bra – men man ska tänka på att lära upp fler, då dessa kan få förhinder. Inom detta område kan man förstås lösa det på olika sätt – men ansvaret att ha folk till dessa uppgifter under matcherna ligger på varje lag. Mycket viktigt att lagen följer de tävlingsdirektiv som ÖLIBF angett i Tävlingsföreskrifterna.

- Ta upp namn, adress och personnummer på alla deltagare - speciellt viktigt vid upp start på hösten samt då nya personer börjar. Efter att spelaren deltagit 3 ggr meddelas aktuella personuppgifter till försäkrings/licensansvarige & medlemsregister/ekonomiansvarig Carina Stjernström! Det kan ev vara så att man även får hjälpa till att dela ut fakturor och övrig information som delges från styrelsen.

I samband med träning, matcher och övriga lagaktiviteter:

- Skall närvaro föras. Dessa skall redovisas vid 2 tillfällen per år (se rubrik Närvarokort, SISU-listor längre ner)

- Skall alltid en tränare/ledare var både först och sist på plats – kontrollera att använt material låsts in, omklädningsrum och andra utrymmen som använts är i ordningsställda.

I samband med match:

Kontrollera inför varje hemmamatch att du/ni har:

- Om laget spelare i serie där det hemmalaget ska ordna domare ansvarar ledare för kontakt med domare och bokning, domarlista finns på förbundets hemsida. Står förbundet för domaradministrationen bjud in domare i IBIS.

- Bjudit in motståndare i IBIS.

- Kontrollerat att domare, sekretariat och kioskpersonal är ordnat.

- Lägg i god tid in truppen som ska spela i matchprotokollet i IBIS och skriv sedan ut detta. Kontrollera också att motståndarna fyllt i sin trupp korrekt.

- Domarpengar – Kontakta ekonomiansvarig i god tid innan hemmamatch gällande domarpengar– **mycket viktigt att ta emot domarkvitto och lämna till ekonomiansvarig för redovisning!**

- Ha koll på matchstället och om vi är bortalag måste ni kolla så inte motståndarna spelar med samma färger som vi. Det är alltid hemmalagets färger som "bestämmer".

- RAPPORTERA RESULTAT: Detta görs i IBIS. Det är obligatoriskt för alla lag som deltar i seriespel. Ska rapporteras inom en viss tid efter match - annars får vi böta! I vissa serier skall även händelserapportering ske.
(se tävlingsföreskrifterna)

Matchinformation

Flytta match:

Om ni av någon anledning är i behov att flytta en seriematch vänder ni er till lagets kontaktperson. Tänk dock på att detta måste göras i mycket god tid då det kan kosta mycket pengar om vi gör det för sent (se Administrativa merkostnader). Det finns regler för om man får tillåtelse att flytta en match och ÖLBF är ganska restriktiva med att godkänna en matchflytt, därför försöker vi att undvika detta!

Ställa in match/Lämna Walk Over:

Att lämna W/O kostar pengar och kan även leda till att laget utesluts ur serien. Därför skall en match endast ställas in på mycket extrema orsaker. Om detta ändå skulle bli nödvändigt så vänder ni er till föreningens Matchansvarige så snart som möjligt – inget lag får flytta på en match eller lämna W/O utan att ha kontaktat Matchansvarig först.

Närvarokort och SISU-listor

Lokalt Aktivitetsstöd:

Alla aktiviteter som laget gör ska närvarorapporteras. Idrottonline ska användas för närvarorapportering men du kan även använda laget.se tills du lärt dig idrottonline. Redovisning till ansvarig sker två gånger per säsong: senast 31/12 för perioden 1/7-31/12 samt senast 30/6 för perioden 1/1-30/6 - MYCKET VIKTIGT!

SISU-listor:

Listorna på de aktiviteter som lagen har genomfört summeras och redovisas 2 ggr/år till föreningens SISU-ansvariga: 13 december och 15 maj. Vill lagen ha hjälp med förslag på olika aktiviteter eller vilka listor som skall användas och hur de ska fyllas i – kontakta ansvarig.

Allmänt

All bokning av lokaliteter i Åsbrohallen gå via Åsbro Golf:s kansli

TRÄNINGSGUIDE

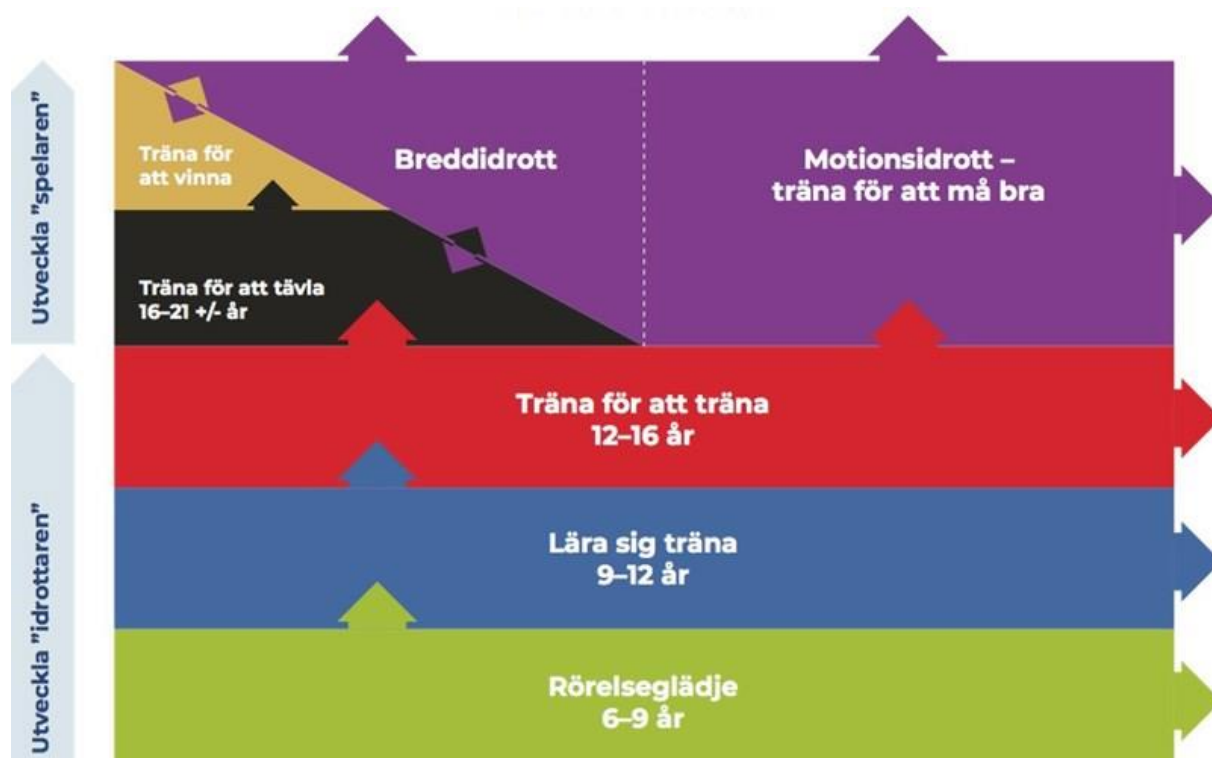
SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL

Den tar upp träning, tävling och återhämtning och är anpassad till biologisk snarare än kronologisk ålder. Träningar läggs upp utifrån idrottsutövarnas individuella utveckling.

Därför går också ledarna en utbildning som är anpassad efter nivån de tränar på.

Innehållet i SIU är helt baserat på idrottsvetenskaplig litteratur och ger Svensk Innebandy en samsyn kring träning och utveckling av spelare.

SIU ska också ge dig chansen att börja och komma tillbaka till innebandyn oavsett vilken ålder du har. Och det ska, när du blir äldre, gå att välja vilken nivå du riktar in dig på, med full möjlighet att byta spår om du så önskar.



UPPVÄRMNINGSSÖVNINGAR & LEKAR

Nedan följer några exempel på uppvärmningsövningar och lekar, som kan genomföras för alla åldrar.

RÖRELSE

- Lära sig rutinen.
- Komma igång mentalt och fysiskt.
- Rörelser.
- För att få igång kroppen.
- Viktiga atletiska rörelser.
- Med eller utan boll.
- Förslag på viktiga atletiska rörelser:
- Knäböj med klubba.
- Utfallssteg med klubba.
- Höftlyft.
- Ryggrotation med klubba. Hunden.
- Plankan.
- Enklare hoppövningar.
- Uppföljning av träning

MÅLVAKTSUPPVÄRMNING

- Målvakten i fokus.
- Ge målvakten chans att bli varm.
- Skott på mål.
- Placerade skott
- Skjut sidan om målvakten, inte rakt på.
- Öka hårdhet och sikte efterhand.
- Undvik stillastående.

SNABBHETSTRÄNING

- Tidigt under passet
- Spelarna måste vara ordentligt uppvärmda.
- Rejäl vila mellan löpningarna.
- Kombinera gärna med målvaktsuppvärmning.
- Med eller utan boll (behöver ej vara i hall)

Olika typer av snabbhetsträning:

- Löpteknik.
- Reaktionssnabbhet.
- Riktningförändringar.
- Start och stopp med riktningförändringar

TEKNIK- & KOORDINATIONSÖVNINGAR

- Gulddåldern för teknisk inläring.
- Stillastående endast vid inläring.
- Tidigt på passet.
- Kombinera pusselbitar efterhand.

SPEL

- Stor del av träningen.
- Variera mellan stor och liten plan.
- Variera mellan nivåanpassad och icke nivåanpassad indelning.
- Spela på annorlunda sätt
- Poängberäkning för annat än gjorda mål.

AVSLUTNING

- Lek
- Atletisk del av träningen
- Nedvarvning
- Sammanfatta träningen
- Informera om nästa samling
- Poängberäkning för annat än gjorda mål.

GENOMFÖRANDE AV TRÄNING

HUVUDSAKLIGT MÅL FÖR TRÄNINGEN

Träningen skall vara utvecklande, varierande och roliga för spelarna. Viktigt att träningen är planerad och kommunicerad mellan tränarna.

RUTINER

FÖRE TRÄNING

- Samling
- Socialt
- Ex på Information:
 - Vem är inte där?
 - Vad är planen för dagens träning
 - Teori/utbildning
 - Matchgenomgång

UPPVÄRMNING:

Under träning

- Genomförande enligt rutin
- Bättre sprintförmåga
- Spelare och målvakt

Efter träning

- Jogga ner & stretching
- Samling
- Ev. kallelse till match

TRÄNINGEN

Träningen skall vara planerad med den övergripande träningsplaneringen som stöd.

Träningen skall vara upplagd så att de huvudsakliga momenten för träningen kommer först och avslutas med de moment som kräver mindre koncentration. Barn är inte alltid mottagliga för muntliga instruktioner, därför använder vi principen *visa – instruera – träna*.

EFFEKTIVITET

Halltiderna skall utnyttjas maximalt, det vill säga samlingar och teoretiska genomgångar skall bedrivas före eller efter träningen, så att ingen värdefull tid går till spillo. Halltider är en av våra största begränsningar, därför skall vi ta väl hand om dem.

Så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på båda planhalvorna eller indelat i fler delar och stationer