

Samsynsdokument Åmåls IBK, Åmåls SK och IF Viken 23-11-01

Vintersäsong: 1 oktober – 31 mars

Sommarsäsong: 1 april – 30 september

- Vi uppmuntrar flerdrottande så länge som möjligt men minst upp till 16 års ålder.
- Att fleridrotta ger bland annat en allsidig träning av kroppen, ökad spelförståelse och omväxling i idrottandet. Det ger också barnet/ungdomen möjlighet till ökat socialt samspel och kamratskap.
- Vi rekommenderar ungdomarna att vara med på alla idrotternas träningar så mycket som möjligt.
- Barn/ungdom som håller på med flera idrotter behöver hjälp av både ledare och vårdnadshavare att se till att inte belastningen blir för hög på barnet/ungdomen samt att det finns tid för återhämtning/vila.
- Om spelare är aktiv inom en "vintersport" och en "sommarsport" så rekommenderas träning och tävling i den idrott som har säsong.
- Vi rekommenderar ungdomar att prioritera träningar, matcher och tävlingar i den idrott som har säsong före träning i den idrott som inte har säsong. Barnets/ungdomens vh är viktig här – ledare pratar med vh om detta vid uppstart av säsong.
- Vi strävar efter att **inte** lägga offseason-träningstillfällen på de dagar då "säsongsidrotterna" har sin träning.
- När ledare/föreningar lägger träningar i olika idrotter på samma dag/tid så är det barnet/ungdomen som kommer i kläm. De borde aldrig behöva välja. Det ska aldrig vara ett "straff" att gå på en träning, vilket det kan ses som ifall man "måste" välja den idrotten som har säsong. (vilket vi ju vill att man ska välja om man måste. Om man undviker krockar=träningstider samma dag, så slipper man denna problematik!!)

Tips till ledare:

- Vi behöver ha synsättet att om barn/ungdomar i "vårt" lag, håller på med andra idrotter – så gynnar det vår egen idrott.
- Ta reda på vem som är ledare för "dina spelare" i innebandy/hockey/fotboll. Info finns på respektive lags hemsida. Tag en kontakt, om ni inte redan har det.
- Det finns MÅNGA goda exempel på lag där barn/ungdomar kunnat/kan kombinera alla 3 idrotterna utan att behöva missa EN ENDA träning/match eller annan aktivitet. Det krävs dock god vilja och bra kommunikation mellan ledare i de olika föreningarna
- Om ni ska boka in träning "offseason" – ta **FÖRST** kontakt med ledare i andra föreningarna för att se vilken dag som kan passa
Se till **sträva efter** att ni **INTE** bokar träning samma dag som andra sporten tränar/spelar match – viktigt att ni kommunicerar detta med er egen förening!
- Om ni ska delta i cup "offseason" – ta kontakt med ledare i andra föreningarna i god tid **FÖRE** ni anmäler. Detta för att ledare i andra sporter då får möjlighet att planera/omplanera för att undvika krockar. Vi vill ju att barnen/ungdomarna ska kunna få vara med på **ALLT i ALLA** idrotter de är aktiva inom!
- Om ni har aktiviteter "Offseason" så vädjar ni till föräldrar att de prioriterar "säsongsidrotten" om nåt krockar eller om belastningen riskerar att bli för hög. Detta görs tydligt i uppstart av säsongen.

**Målet med detta samsynsdokument är att ha så många aktiva ungdomar så länge som möjligt där föreningarna tillsammans ger spelarna möjligheter och förutsättningar för bra idrottsutbildning i flera idrotter!
Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!**

Ordf ungdom Åmåls IBK

Ordf ungdom IF Viken

Ordf ungdom Åmåls SK