

# Notvikens IK

**Gula Tråden** - *Utbildningsplan för ungdomsinnebandyn*



Gula Tråden skall ses som en ledstjärna för NIK-innebandyns ungdomsverksamhet. Ett dokument som genom utvärdering skall hållas uppdaterad och förankrad hos utskott och ledare samt hållas tillgänglig för barn och föräldrar via NIK:s hemsida. Uppdaterad 2009-11-26





## Innehållsförteckning

Verksamhetsidé	3
Målsättning	3
Metod	3
Ledare	4
Ledaransvar och uppträdande	4
Föräldrar	5
Rekrytering	5
Spelare	6
7 - 8 år, knattar	6
9 - 11 år	7
12- 14 år	8
15- 17 år	9
Lite om Notvikens IK	10

*”...skall fylla en social funktion som hela områdets förening. Vi skall genom vår verksamhet aktivera så många av områdets ungdomar som möjligt.”*

Utdrag ur Notvikens IK – en presentation



## Verksamhetsidé

Notvikens IK:s idé skall vara att erbjuda innebandyverksamhet som en positiv och meningsfull sysselsättning, så att alla som vill kan vara med, både de som vill ”satsa” och de som vill ”hålla på” med innebandy. Vi skall erbjuda en bra och genomtänkt innebandyutbildning, som bidrar till allsidig fysisk utveckling i en stimulerande och personlighetsutvecklande miljö som är öppen för alla. Vi skall fostra spelare till ansvarskännande människor som respekterar regler och normer; både på och utanför innebandyplan. Vi skall erbjuda samma förutsättningar för pojkar och flickor. Vi tar aktivt ställning mot våld, mobbning, sexuella trakasserier, rasism, droger och doping.

## Målsättning

Vi vill skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över NIK och på och bredvid planen agerar som goda representanter för föreningen.

Vi vill utbilda i både individuella färdigheter och lagspel, där individens utveckling och inte resultatet i enskilda matcher är i centrum.

Vi vill medverka till att barn- och ungdomar skall kunna idrotta året runt.

Vi vill att våra spelare när dom lämnar ungdomsinnebandyn skall fortsätta i föreningen som spelare, ledare eller domare.

Vi vill att utvärdering ska göras i alla lag efter varje säsong.

Vi vill att ledarna/tränarna skall ha genomgått utbildning som svarar mot den åldersgrupp man verkar i.

## Metod

Barn är barn och inte små vuxna. Barn och ungdomar skall tränas med metoder anpassade till deras mognad. Rätt träning i rätt ålder är en förutsättning för att nå optimal utveckling.

Ungdomsträning kan delas upp i olika faser. Dessa baseras på barnens utveckling och förutsättningar att lära in saker i olika åldrar. Var sak har sin tid och kan inte påskyndas. Det kan skilja många år inom en åldersgrupp, vilket gör att det krävs omdöme och fingertoppskänsla vid val av träningsmedel.



## Ledare

NIK strävar efter att ha engagerade och välutbildade ledare i ungdomsverksamheten.

Rekrytering sker i huvudsak bland föräldrarna och NIK ser gärna ett fortsatt engagemang även efter att det egna barnet slutat inom ungdomsinnebandyn.

Vi vill ha fler kvinnliga ledare i föreningen då vi strävar efter en jämnare könsfördelning.

Varje ledare som rekryteras skall erbjudas goda utbildningsmöjligheter. Dessa utbildningar skall i huvudsak bekostas av föreningen.

Eftersom ledarskapet är en ideell syssla kan vi inte ställa krav på varje ledares utbildningsnivå. Men NIK:s önskemål på utbildning hittar ni där varje åldersgrupps verksamhet beskrivs.

Målet är att ha ett team bestående av minst två tränare och en lagledare per lag.

Verksamheten bygger på föräldraengagemang och upp till 14 års ålder vill vi gärna ha föräldratränare.

Från 15 års ålder är ambitionen att rekrytera annan tränare som huvudansvarig. Dock vill vi behålla föräldrar som biträdande tränare och lagledare.

## Ledaransvar och uppträdande

Våra välutbildade ungdomsledare ska ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge spelarna en gedigen kunskap i innebandyns grundstenar.

Ledarna ska värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge ungdomarna en positiv livssyn.

För att på ett bra sätt leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande riktlinjer:

- På ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera sina spelare
- Skapa bra relationer med motståndare och domare
- Bära NIK:s färger vid alla tillfällen då man representerar föreningen
- Inte förtära alkohol i samband med matcher, cuper, läger etc.
- Uppmuntra barnen att avstå från godis och läsk i samband med matcher, cuper, läger etc.
- Redovisa medlemsavgift och egenavgifter till NIK
- Lämna in lagbudget inom anvisad tid
- Informera sektionen långt innan vid ev. avgång eller vid byte av lagledare eller tränare
- Informera barnens föräldrar var "Gula Tråden Innebandy" finns att läsa ( NIK,s hemsida )

### Vidare ska man tänka på följande:

- Skapa bra föräldrakontakt.
- Vara positiv och förtroendeingivande.
- Fortbilda sig – utveckla sig själv.
- Se och höra alla – upptäcka signaler.
- Skapa vi-känsla och kamratanda.
- Bjud på sig själv.
- Vara lojal mot föreningen.
- Först på plats – lämna sist.



## Föräldrar

Spelarnas förhållande till idrott beror mycket på föräldrarnas påverkan och inflytande. Föräldrarna är en viktig resurs i vårt arbete med ungdomsinnebandyn och det krävas att NIK har ett gott samarbete med föräldrarna. Många föräldrar och ledare ser kortsiktigt och resultatinkärligt på idrott. Det är därför nödvändigt att NIK informerar om sin långsiktiga målsättning och strävar efter en öppen dialog.

Vår förhoppning är att föräldrarna ska vara engagerade i sitt barns innebandyverksamhet och lojalt delta i arrangemang som syftar till att stödja NIK:s ungdomsverksamhet.

### **För att på bästa sätt stödja sitt barn inom innebandyn vill vi att föräldrar tänker på följande:**

- Se alltid till att ditt barn kommer i tid till träning och matcher samt att de alltid har rätt utrustning med. Lär barnen rätt hygien efter träning och match. Lär också barnen rätt kosthållning.
- Följ så ofta som möjligt ditt barn till träning och match, men tvinga inte barnen till aktiviteten.
- Hjälプ föreningen med de små tjänster som de ber dig om, t. ex. bilkörning, lotteri-försäljning mm. Stöd vår verksamhet genom familjemedlemskap.
- Det krävs att föräldrar hjälper till vid föreningens arrangemang "Ferruformcupen" varje år.

- Låt föreningens utbildade ledare ansvara för barnet under match och träning. Din inblandning kan verka förvirrande för barnet.
- Ta del av den information som kommer från föreningen i form av hemsidan, mail, klubbtidning, lappar.
- Uppmuntra i med och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och vägledande kritik.
- Fråga om matchen var spännande och rolig – inte bara om resultatet.
- Uppmuntra alla spelarna i matchen – inte bara ditt eget barn.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar innebandy – inte du.
- Se domaren som en vägledare. Kritisera inte hans/hennes beslut.
- Låt barnet och du själv ha roligt tillsammans med ledarna i NIK.
- Större frågor, kritik etc tas upp med ansvarig ledare men helst på annan tid än när laget har match eller träning. Det går även bra att vända sig till andra ansvariga i NIK.
- Betala medlems- och aktivitetsavgifter i rätt tid.

## Rekrytering

NIK:s ungdomsinnebandy skall i första hand bedriva verksamhet för barn och ungdomar i områdena Mjöludden, Notviken och Karlsvik.

Alla barn boende i upptagningsområdet har rätt att vara med oavsett storlek på befintlig grupp. Lämplig första kontakt med NIK är via kansliet.

Någon aktiv värvning skall inte förekomma i ungdomsinnebandyn upp till 14 år.

Vill någon, som bor på annat område och/eller redan tillhör annan klubb, prova på att träna och senare kanske spela med NIK skall kontakt tas med moderklubben och föräldrar för att inga oklarheter ska uppstå. Kontrollera innan eventuell övergång att spelarens avgifter till moderklubben är reglerade.



## Spelare

### Ansvar och uppträdande

#### Följande punkter skall spelarna beakta:

- Respektera ledare, lagkamrater, motståndare och domare.
- Använda ett vårdat språk.
- Se till att det råder kamratanda.

Mobbning/psykning tolereras ej.

- Lämna återbud då man ej kan medverka i träning eller match.
- Att droger och idrott ej hör ihop.
- Att våld, mobbing, sexuella trakasserier, rasism inte får förekomma.
- Uppträda på ett positivt sätt med stort hjärta för innebandy och NIK.
- Ställa upp på olika arrangemang som NIK ordnar.

### Ålder 7 – 8 år

## Allmänt

Träningen ska genomsyras av lek, rörelse och kärlek till boll och klubba, allt ska vara roligt.

Det är viktigt att lära barnen tycka om innebandyn.

Alla ska spela lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt. Alla skall turas om att starta matcherna samt att vara lagkapten.

Gemenskap och fair play ska betonas. Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat.

Vinst eller förlust spelar ingen roll utan det viktiga är att spelaren/laget får veta vad som var bra och mindre bra.

Laget bör inte innehålla fler än 12-14 spelare. Målvaktssysslan bör rotera om det är möjligt. Uppmuntra gärna deltagande i andra idrotter.

Träning + match sker 1-2 g/v under innebandysäsong. Träningen ska omfatta ca 60 min.

Laget deltar i NIBF,s barn & ungdomsserier. Upp till och med 14 år spelas matcher i sammandrag. Cupturneringar ska ske inom närområdet så långt det är möjligt.

NIK använder ”förminskade målburar” vid träning, hemmamatcher och egna cuper (7-13 år) enligt NIBF:s regler.

Målet är att ledarna skall ha genomgått NIBF,s grundledarutbildning.

## Träningsinnehåll

Barn kan styras till givna lösningar men det har inget värde för den långsiktiga utvecklingen.

Man uppfattar situationer långsammare än vuxna och har svårt att spela tillsammans. Träning av samspel och taktik är därför slöseri med tid.

Träning och match ska karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer), enkla övningar, lek, teknik och smålagsspel.

- Driva bollen
- Vända med bollen
- Finter och dribblingar
- Passningar (korta)
- Bollmottagning (stoppa boll)
- Skott (få göra mål)

Uppmuntra gärna till egen träning.

T. ex. med hjälp av NIBF,s tekniskmaterial. OBS! Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.



### Ålder 9-11 år

## Allmänt

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen. Här ska spelarnas tekniska färdigheter förbättras ytterligare.

Vi ska jobba för att få spelarna att tänka innebandy på rätt sätt och börja ta till sig taktik genom konkreta situationer vid instruktion.

De mest elementära innebandyreglerna bör gås igenom och exemplifieras.

Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget samt ska ha möjlighet att spela som målvakt.

Alla skall turas om att starta matcherna samt att vara lagkapten.

Träning kvalificerar för match.

Betona vikten av laganda och kamratskap. Spelarnas självförtroende/självkänsla får inte vara beroende av matchresultat.

Lagen bör inte innehålla fler än 12-14 spelare.

Uppmuntra andra idrottsformer för att på så sätt främja motoriken.

Träning+match sker 2-4 g/v under innebandysäsong. Träningen bör omfatta 60-70 min. Laget deltar i NIBF,s serier för ungdomar. Cupturneringar bör ske inom distriktet/regionen så långt det är möjligt.

NIK använder ”förminskade målburar” vid träning, hemmamatcher och egna cuper (7-13 år) enligt NIBF:s regler.

Målet är att ledarna skall ha genomgått NIBF,s ledarutbildningar.

## Träningsinnehåll

Detta är den gyllene åldern för teknikträning. Smålagsspel och isolerad teknikträning ska dominera träningen. Alla momenten bör tränas med både boll och klubba.

Träning och match ska karaktäriseras av många bollkontakter, passningar och skott, enkla övningar, teknik-bollbehandling, spel-förståelse i anfallsspel och smålagsspel.

- Passningsspel med klubbans bägge sidor.
- Driva bollen, riktiningsändring
- Finter och dribblingar
- 1 mot 1 - offensivt
- Bollmottagning med både höga och låga passningar
- Teknikbanor
- Skott

### Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup

### Försvarsspel

- Försvarssida

### Målvakt

- Greppteknik
- Fallteknik
- Allmän teknikträning
- Målvaktsspel

Uppmuntra gärna till egen träning.

T. ex. med hjälp av NIBF,s teknikmaterial. OBS! Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.



**Ålder 12-14**

## Allmänt

Här ökas tempot på träningar och matcher och ställer därmed högre krav på spelarnas inställning och intresse av att förbättra sig som innebandyspelare.

Spelarnas kreativitet ska särskilt utvecklas. Låt spelarna fortsätta prova olika platser, även som målvakt. Spelarna ska här också lära sig de vanligaste innebandytermerna. Betona laganda och kamratskap. Träning kvalificerar för match. Alla som är uttagna till match ska spela och känna att man tillhör laget. Vid denna ålder kan tidigt utvecklade spelare med fördel träna och spela med en äldre åldersgrupp. Tillåt andra idrotter.

Träning+match sker 3-4 g/v under innebandysäsong, helst 90 min.

Laget bör komma igång med innebandy senast i samband med skolstart.

(Om gruppen är liten kan man med fördel träna med annat lag i föreningen).

Laget deltar i seriesammandrag.

Deltagande i cuper sker i distrikt/region.

Som 14-åring kan man delta i svenska innebandyförbundets SIBF cup. Där samlas lag från hela landet.

NIK använder ”förminskade målburar” vid träning, hemmamatcher och egna cuper (7-13 år) enligt NIBF:s regler.

Målet är att ledarna skall ha genomgått NIBF:s utbildning steg 2.

## Träningsinnehåll

Träning och match ska karaktäriseras av bollbehandling och teknik, spelförståelse i anfallsspel, individuellt försvarsspel, innebandysnabbhet-explosivitet, tempoväxling, rörlighet och smålagsspel.

- Driva boll med klubbans bägge sidor
- Finter och dribblingar
- 1 mot 1 – offensivt/defensivt
- Passningar (kort-lång) – passningsspel
- Mottagningar/vändningar (medtagning)
- Skott
- Markeringsspel
- Kampsituationer
- Överlappning/överlämning

### Anfallsspel

- Spelbar
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Omställningar

### Försvvarsspel

- Försvarssida
- Zon-spel
- Helplanspress
- Halvplanspress
- Täckning
- Överflyttning
- Markering
- Omställning

### Målvakt

- Speciell teknikträning
- Målvaktens anfallsspel och försvarsspel

### Övrigt

- Förbränningsträning i spel
- Individuell träning
- Talanggrupper vid lov etc. Uppmuntra egen träning. Finter, vändningar, tillslag.





**Ålder 15-17**

## Allmänt

Som det beskrivs i verksamhetsidén skall alla som vill kunna vara med, både de som vill ”satsa” och de som vill ”hålla på” med innebandy.

Spelarens individuella utveckling/ utbildning sätts hela tiden i centrum och prioriteras före lagets resultat. Verksamheten ska kännetecknas av stor flexibilitet, allt för att tillgodose spelarnas behov i träning och match.

Kraven på koncentration och medvetenhet börjar vid denna nivå att stegras och tränarens roll är att skapa en stimulerande miljö för innebandyns utveckling.

Det kan innebära att de mest ambitiösa samlas i ett lag. Men NIK vill också värna om breddverksamheten och det innebär att övriga spelare samlas i ett lag där ambitionsnivån och träningsintensiteten är lägre. Kvalité, inte ålder, styr alltid vilka som blir uppflyttade.

NIK strävar att delta i det högsta serie-systemet för respektive ålder.

NIK:s målsättning är att forma spelarna till självmedvetna individer med en hög ambitionsnivå, vilket innebär att innebandy-skola-social miljö i samspel ska fostra och utveckla individen. Vi vill att våra spelare ska få en helhet som gör dem väl förberedda för fortsatt individuell utveckling vad gäller innebandy, studier, arbete och relationer.

Träning+match sker 3-4 g/v under innebandysäsong, minst 90 min.

Extra träning i talanggrupper vid lov etc skall eftersträvas. Laget bör komma igång med innebandy i början av augusti.

Deltagande i cuper kan ske både nationellt och internationellt.

Målet är att ledarna skall ha genomgått NIBF,s steg 2 utbildning.

Lagets 1:e tränare bör även påbörjat SIBF,s stegutbildning för seniorer.

## Träningsinnehåll

- Fortsatt arbete med tidigare moment, men nu mycket höga krav på ökad hastighet i alla tekniska moment med bibehållen kvalitet – matchrelaterade krav.

- Individuell teknisk träning utifrån position i laget
- 1 mot 1 både offensivt och defensivt
- Fysisk träning i form av styrka och spänst
- Teori

### Anfallsspel

- Grundförutsättningar anfallsspel – spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt anfallsspel.

- Omställning försvar – anfall, i vilka delar av banan och vid vilka spelsituationer är omställning ett bra alternativ.

- Målvaktens roll ökar i omfattning, snabbt sätta igång spelet med placerade utkast, är ofta ett vinnande koncept.

### Försvarsspel

- Grundförutsättningar försvarsspel – press, täckning, överflyttning, markering. Nu med ökad förståelse för hur samspelet mellan dessa förutsättningar skapar vårt försvarsspel.

- Omställning anfall – försvar, hur agerar spelarna när vi förlorar bollen.

- Målvaktens del i försvarsspel – kommunikation, styrning och position.



## Skolan

NIK skall arbeta för ett bra samarbete med skolorna i området.

NIK skall aktivt verka för att spelarna, via de möjligheter som för tillfället erbjuds, skall kunna förkovra sig även inom ämnet innebandy under skoltid.

NIK skall uppmuntra spelarna att sköta sina studier och lägga stor vikt även vid framgångar i skolan.

NIK skall hjälpa sina spelare att hitta en bra struktur och planering i kombinationen idrott och skola.

NIK ser det som en bra möjlighet för våra spelare att söka till innebandygymnasiet i Umeå eller välja specialidrott innebandy i Luleå Gymnasieskola.

## Lite om Notvikens IK

### **Kansli och Klubblokal**

finns på Mjölkuddsvägen 290 vid vår anläggning på Tunavallen.

**Bildad** 1936

**Medlemsantal** ca 800 st

**Färger** Gul/Svart

**Innebandylag** ca 10 st

**Innebandyspelare** ca 100 st

**Innebandyledare** ca 20 st

Notvikens IK

Mjölkuddsv. 290, 973 43 Luleå

tel: 0920-22 89 72 | notvikensik@telia.com

fax: 0920-873 05 | www.notvikensik.bd.se