



# Strömsbro IF

## Strömsbro IF Innebandy

### Policy och riktlinjer

Fastställt av styrelsen

Senast reviderade: 2015-07-01



# Strömsbro IF

## Inledning

Strömsbro Innebandys "Policy och Riktlinjer" är ett dokument som ska vara en vägledning för spelare, tränare, ledare, föräldrar och andra som berörs av Strömsbros Innebandyverksamhet. Policyn är ett levande dokument som löpande uppdateras och utvecklas. Ytterst ansvarig är innebandysektionen i Strömsbro IF som årligen reviderar dokumentet.

### Syftet med Policy och Riktlinjerna:

- Ge den enskilde spelaren stöd i sin sportsliga och personliga utveckling...
- Skapa tydliga och enhetliga riktlinjer för samtliga tränare och ledare i föreningen.
- Ge föräldrar och andra anhöriga en förståelse för hur verksamheten bedrivs.
- Ge föreningen respekt och ett gott renommé i kontakten med andra föreningar.
- Bidra till Strömsbro Innebandys långsiktiga utveckling.

### Föreningens målsättning:

- Våra barn och ungdomar i föreningen ska känna att alla är lika värda.
- Ungdomsverksamheten ska vara en positiv, glädjefylld och utvecklande verksamhet.
- Vi jobbar för att behålla så många spelare som möjligt genom uppväxtåren.
- För de allra yngsta lagen är vi måna om att skapa ett bestående intresse för innebandy utan hets och tvång.
- Vara den ledande bredd-innebandyföreningen i Gävle vilket ger föreningen framgång i seriesystemen.
- Fylla på seniorlagen med spelare från de egna leden.
- Det ska vara tryggt och roligt att tillhöra Strömsbro IF Innebandy.
- Vi vill fostra spelarna till ansvarfulla människor som respekterar regler och normer, både på och utanför innebandyplanen.
- Vi tar avstånd ifrån vandalism och mobbing samt missbruk av alkohol, tobak och andra droger.
- Vi vill värna om positiv innebandy med teknikfokus.
- De som slutar spela aktivt ska förbli positiva ambassadörer för föreningen.
- Ta arvet vidare till en ny tid – framtiden.

### Det här är Strömsbro IF Innebandy:

- Vi arbetar ständigt med att förvalta vår stolta historia, för att attrahera barn, ungdoms- och seniorspelare till föreningen och ge dem en sund livsstil och ett livslångt intresse för idrott.
- Vi är ca 600 deltagare som tillsammans representerar 27 serielag och 4 grupper i innebandyskola som spelar i orange och blå tröja.



# Strömsbro IF

## 1. Riktlinjer för verksamheten

### 1.1 Verksamhetens ansvar

En verksamhet av den art och omfattning som Strömsbro IF Innebandy bedriver, utgör en mycket viktig del i ungdomars utveckling och utbildning såväl idrottsligt som socialt. Att vara ledare innebär förutom många positiva upplevelser också ett stort ansvar för att ungdomarna utbildas och fostras till bra innebandyspelare och goda förebilder både på och vid sidan av arenan. Därför är det viktigt att alla (sektionen, spelare, ledare, föräldrar, övriga) inom föreningen vet vilka krav och förväntningar som ställs på dem, så att alla arbetar mot samma mål.

### 1.2 Styrning och uppföljning - roller och ansvar

Innebandysektionen ansvarar för att följa upp verksamheten. Alla i föreningen – sektionen, spelare, ledare och föräldrar har ansvar för att arbeta mot de gemensamt formulerade målen och riktlinjerna.

### 1.3 Bredd och elitinriktning

Strömsbro IF Innebandys entydiga och klara verksamhetsinriktning är breddidrott före elitsatsning. Detta innebär att "sportmanship", lagkänsla och social utveckling sätts före resultat i seriespel när det gäller de yngre ungdomslagen. Verksamheten ska parallellt med den sportsliga utvecklingen även ge spelarna träning i ansvarstagande och vikten av att följa gemensamma normer och regler. Detta innefattar bl.a. att lära spelarna att visa hänsyn mot lagkamrater samt att kunna ta instruktioner från ledare. Efterhand som spelarna når 14-17 år kan verksamheten sedan inriktas mot mer resultatutvecklad idrott.

### 1.4 Att vara ledare i Strömsbro IF Innebandy

Strömsbro IF Innebandy vill ha ledare som:

- Är tydliga och ärliga mot omgivningen.
- Kan engagera sig och utveckla alla spelare.
- Kan medverka till att upprätta och följa uppsatta mål.
- Kan skapa en Vi-känsla inom föreningen.
- Är en god förebild på som vid sidan av planen.
- Kan leda och få med sig hela gruppen.
- Är lyhörd och tar till sig nya impulser.
- Är fullt införstådd med att under aktiviteterna är man ledare för alla spelare och behandlar sina egna barn som vem som helst i gruppen.
- Placerar spelarna i första hand.

Att vara ungdomsledare är förenat med många trevliga stunder men medför samtidigt ett stort ansvar. För spelarna är ledaren ibland såväl lärare som extraförälder.

Många av föreningens ungdomsledare rekryteras från föräldraleden när de egna barnen börjar med innebandy. Klubbens målsättning är dock att inte ha ansvariga "föräldratränare" i ungdomslag fr.o.m. 15 år (F15, P15). Föräldrar kan då istället hjälpa till med andra funktioner inom föreningen och laget, t ex som assisterande tränare eller som tränare för något av föreningens övriga ungdomslag. För att bidra till att uppnå ovanstående målsättning bör intresserade spelare från ca 14-15 års ålder uppmanas och ges tillfälle att pröva på att vara hjälptränare i föreningens innebandyskola.



# Strömsbro IF

## 1.5 Ledarutbildning

Ledare inom Strömsbro IF Innebandy skall ha rätt utbildning och kompetens. Kravet är att ungdomstränare, minst en ledare från varje lag, som verkar aktivt i föreningen bör inom 1 år ha genomgått *Barn- och ungdomsledare Grundutbildning (GU)* enligt Svenska Innebandyförbundets utvecklingsmodell (SIU). Innebandysektionen bekostar alla utbildningar som ledarna genomför. SIF ska själva försöka arrangera grundutbildningen på hemmaplan, varje höst inför säsongstart.

### 1.5.1 Utbildning för barn- och ungdomsledare

Minst en tränare per ungdomslag bör inom 2 år som aktiv tränare i föreningen även ha genomgått fördjupningsutbildning i aktuell åldersgrupp:

- **6-9 år:** Grön fördjupningsutbildning (*Innebandyspelaren Grön*)
- **9-12 år:** Blå fördjupningsutbildning (*Innebandyspelaren Blå*)
- **12-16 år:** Röd fördjupningsutbildning (*Innebandyspelaren Röd*)

Varje år bör samtliga tränare alt minst en tränare per lag, genomgå repetitiv sjukvårds- och skadeutbildning vilken planeras av utbildningsansvarig person inom Strömsbro IF Innebandy. Strömsbro IF Innebandy rekommenderar att ledare och tränare i föreningen aktivt deltar i de internutbildningar och studiecirkel (SISU) som föreningen anordnar.

### 1.5.2 Utbildning för junior- och seniornivå

Samtliga tränare verksamma på junior- och seniornivå bör ha genomgått *Grundutbildningen för junior- och seniortränare* enligt Svenska Innebandyförbundets utvecklingsmodell (SIU) med godkänt resultat.

Varje år bör samtliga tränare alternativt minst en tränare per lag, genomgå repetitiv sjukvårds- och skadeutbildning vilken planeras av utbildningsansvarig person inom Strömsbro IF Innebandy. Strömsbro IF Innebandy rekommenderar att ledare och tränare i föreningen aktivt deltar i samtliga internutbildningar och studiecirkel (SISU) som föreningen anordnar.

### 1.5.3 Målvaktstränare

Innebandysektionen tillsammans med utbildningsansvarig person inom Strömsbro IF Innebandy skall arbeta för att det finns utbildade målvaktstränare inom föreningen.



# Strömsbro IF

## 2. Mål och inriktning

### 2.1 Sportsliga mål

Strömsbro IF Innebandys ambition är:

- Att ge våra ledare en kvalificerad intern och extern utbildning såväl idrottsligt som socialt vilket gagnar föreningen i ett längre perspektiv.
- Att genom välutbildade och skickliga förebilder rekrytera medlemmar till en spelar- och/eller tränar/ledarkarriär i föreningen.
- Att varje år från ungdomsverksamheten kunna överlämna två målvakter och 15 utespelare från samma åldersklass till klubbens juniorlag.
- Att få fram egna domare.

De sportsliga delmålen för **barn- och ungdomsverksamheten (upp till 20 år)** är:

- Att varje år hålla en kvalitativt bra innebandyskola för 5-7 åringar
- Att kunna delta i seriespel med lag i samtliga åldersgrupper från Flickor/Pojkar 10 år upp till juniorer 18 år.
- Att fostra ungdomar som lär sig att samarbeta efter givna regler.

De sportsliga delmålen för **seniorverksamheten** är:

- Strömsbro IF Innebandys målsättning är att ha ett etablerat lag i lägst division 1 på både herr- och damsidan.
- Laget/lagen skall så långt som möjligt bestå av spelare från de egna leden.
- Att föreningen alltid har ett reservlag i någon av de serier som organiseras av GIBF och UIBF, med målsättningen att alltid vara bland de tre bästa.

### 2.2 Ekonomiska mål

Strömsbro IF Innebandy söker olika vägar för att finansiera verksamheten för att bedriva en kvalitativt bra idrottslig verksamhet. Detta innebär ideellt arbete av ledare, spelare och inte minst föräldrar i syfte att skapa balans i ekonomin.

De ekonomiska delmålen för verksamheten är:

- Att skapa förutsättningar för att kunna uppnå de sportsliga målen med hjälp av en välskött och ordnad ekonomi.
- Att medverka till att skapa balans i föreningens ekonomi genom att hjälpa till med försäljning och funktionärssysslor.

### 2.3 Sociala mål

De sociala delmålen för verksamheten är:

- Att genom förtroende, delaktighet och målmedvetenhet skapa viktiga förutsättningar för att nå framgång såväl för individen som för laget.
- Att fostra våra spelare till goda förebilder både på och utanför arenan vilket innefattar kunskap om drogers och alkohols skadliga inverkan på kroppen.
- Att ta ett idrottsligt och socialt ansvar för att förhindra utslagning i tidiga åldrar, liksom att motverka mobbning, vandalism och liknande sociala problem.
- Att öka föräldrarnas kunskaper om verksamhetens betydelse för spelarnas utveckling.
- Att glädje och gemenskap ska genomsyra verksamheten så att spelare tycker det är roligt att träffa laget, oavsett om det är match, träning eller andra aktiviteter.



# Strömsbro IF

- Målen hjälper oss att skapa engagemang, klubbkänsla och delaktighet inom Strömsbro IF Innebandy.

Det går att kombinera en bra social verksamhet med hög sportslig kvalitet.

## 2.4 Framgångsfaktorer

- **Samarbete mellan föreningar**

Ett bra samarbete med andra föreningar i kommunen såsom t ex fotbollsklubbar och ishockeyklubbar är viktigt för att kunna skapa bra möjligheter för den enskilde att utöva kvalitativt bra aktiviteter efter eget önskemål. En grundförutsättning för att lyckas med detta är att berörda föreningar samarbetar utan prestigetänkande och att det finns en gemensam grundsyn om att samarbete gynnar både den egna föreningen men, ännu viktigare, den enskilde spelaren. Detta ställer krav på kommunikation mellan berörda ledare i respektive åldersklass så att ungdomarna har möjlighet att så länge som möjligt utöva flera olika sporter.

- **Trivsel och klubbkänsla**

För att åstadkomma en bra klubbkänsla och ett intresse för föreningen så krävs det en välskött verksamhet med sund ekonomi, idrottsliga framgångar, samt en bred ungdomsverksamhet. Andra viktiga förutsättningar för att skapa en god klubbkänsla är att alla känner trivsel och samhörighet inom föreningen.

- **Behov av förebilder**

Spelare i föreningens A-lag utgör starka förebilder för ungdomsspelarna. Som A-lagsspelarna uppträder på och vid sidan av plan så kommer även ungdomsspelarna att agera. Detta gäller det idrottsmässiga men även nyttjande av snus, tobak, alkohol samt förbjudna preparat. Det är därför viktigt att A-lagsspelarna är medvetna om att de utgör förebilder för ungdomarna. Som goda förebilder rekommenderar vi de ställer upp på ungdomslagens träningar, där de kan fungera som hjälptränare och instruktörer. Detta skapar också ett naturligt engagemang vilket stärker klubbkänslan och gör det lättare att få acceptans hos föräldrar och ungdomstränare för att ha ett seniorlag som skall stödjas på olika sätt.

- **Samsyn/Samarbete - innebandy, fotboll, ishockey**

Vi har ett gemensamt intresse att våra barn och ungdomar ska kunna utöva innebandy, fotboll och andra idrotter utan att behöva bli lidande att föreningen har olika regler.

Samsyn Gästrikland ([www.rf.se/Distrikt/GastriklandsIdrottsforbund](http://www.rf.se/Distrikt/GastriklandsIdrottsforbund)) ligger till grund, vilket innebär att ungdomarna ska fram t o m 17-års ålder uppmuntras att utöva flera idrotter genom att:

- Det ska upplevas som positivt och man ska bli uppmuntrad att utöva flera idrotter.
- Under höstsäsongen kunna byta ut en fotbollsträning mot innebandy och tvärtom på våren (övriga träningar planeras under ansvar).
- Spelare ska inte behöva dubblera träningar under överlappande säsonger.
- Seriematcher under ordinarie matchsäsang\* går alltid före annan verksamhet.
- Tydlighet råder mot ledarna i båda föreningarna om man lägger upp sitt tränings- och matchschema så att ledarna kan säkerställa att träningsdosen blir rimlig.

\*med ordinarie matchsäsang avses vanligen:

- Innebandy; okt-april
- Fotboll; maj-okt

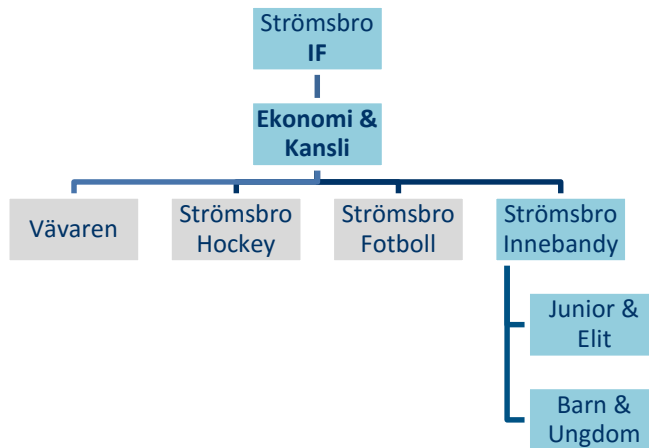


# Strömsbro IF

## 3. Organisation

### 3.1 Översikt, organisationschema

Organisation och ansvarsfördelning inom Strömsbro IF Innebandy:



### 3.2 Organisation inom varje ungdomslag

#### Tränare

- Ansvarar för laguttagning till matcher.
- Planerar och genomför träningar.
- Ansvarar för spelarnas utbildning.
- Ansvarig coach av laget vid matcher.

#### Lagledare:

- Planerar verksamheten kring åldersgrupp.
- Hanterar kontakter externt och internt med andra lag.
- Planerar för samt assisterar vid matcher.
- Hanterar kontakter mellan lagledning och föräldragruppen.

#### Ekonomiansvarig

- Sköter lagets ekonomi och budgetfrågor.
- Administrerar avgifter.

#### Lagförälder

- Administrerar tjänstgöringslistor till värdeklubbshelger och dylikt.
- Administrerar tjänstgöringslistor till sekretariatet vid lagets hemmamatcher.

Inom lagorganisationen bör det dessutom finnas en sjukvårdsutbildad person som svarar för behandling av skador o dylikt.



# Strömsbro IF

## 3.3 Föräldramedverkan

Det är viktigt att försöka fånga upp alla goda krafter som kan hjälpa till i arbetet med föreningens ungdomsverksamhet. En aktiv föräldramedverkan är en förutsättning för att kunna bedriva ungdomsverksamhet. Föräldrar måste vara behjälpliga med olika funktionärsarbeten för att det ska vara möjligt att bedriva denna verksamhet.

Det är dock viktigt att komma ihåg att hur laget tränas och matchas är tränarens ansvar. Eventuella synpunkter/feedback på lagledning/matchning eller träningsverksamhet kanaliseras i första hand via föräldramöten. Föräldrar och anhöriga bör normalt heller inte vistas i omklädningsrum före, under eller efter matcher. I de yngre ungdomslagen kan självfallet avsteg behöva göras från denna regel för hjälp med att t ex knyta skor, behov av moraliskt stöd, etc.





# Strömsbro IF

## 4. Etik och moral

### 4.1 Uppträdande av spelare, ledare och andra representanter för Strömsbro IF Innebandy

#### 4.1.1 Inom laget

- Vi är hjälpsamma och ställer upp för varandra.
- Vi berömmar varandra vid medgång.
- Vi kritiserar inte varandra vid motgång, vi "peppar" istället.
- Vi lyssnar på varandra.
- Vi uppträder hövligt och ödmjukt mot varandra.
- Vi använder ett vårdat språk.

#### 4.1.2 Mot andra lag

- Vi uppträder alltid sportsligt före, under och efter match.
- Vi skryter eller retas inte.
- Vi spelar inte fult.
- Vi tackar alltid alla spelare efter matchen.
- Vi är representanter för klubben och innebandy.

#### 4.1.3 Mot Domare

- Vi lyssnar alltid på och lyder domaren, även om vi tycker han/hon dömt fel.
- Vi kritiserar aldrig domaren.
- Vi tackar alltid domaren efter matchen.

#### 4.1.4 På träning

- Vi lyssnar alltid uppmärksamt på tränaren.
- Vi stannar upp direkt tränaren blåser av.
- Vi gör alltid vårt bästa på träningarna.
- Vi passar tiderna till träning.
- Vi meddelar alltid frånvaro till tränaren i god tid.

#### 4.1.5 Vid match

- Vi är koncentrerade på matchen redan från samlingen.
- Vi peppar varandra hela tiden.
- Vi accepterar de direktiv tränaren ger oss.
- Om vi har synpunkter på tränarens direktiv tar vi upp detta efter matchen.



# Strömsbro IF

## 4.1.6 Föräldrar och supportrar

*Vi är bra förebilder för våra spelare.*

- Vi uppför oss bra på sidan av planen.
- Vi tänker på att vårda vårt språk.
- Vi hejar fram spelarna i hela laget.
- Vi ifrågasätter inte domslut.
- Vi stöttar domaren i dennes svåra uppgift.
- Vi respekterar domarens beslut.
- Vi stöttar spelare till att följa spelets regler.
- Vi stöttar våra spelare i deras idrottsutveckling.
- Vi hånar aldrig motståndare eller domare.
- Vi hejar istället på vårt eget lag.

*Oavsett prestation stöttar vi våra barn på ett positivt sätt.*

- Vi accepterar att spelare har olika förutsättningar och vilja i sitt idrottsutövande.
- Självklart ställer vi som förälder upp för alla spelare i laget.

*Vi föräldrar uppmuntrar att spelare i idrotten lär sig att.*

- Vara en bra kompis.
- Respektera andra människor.

## 4.2 Likabehandling

Vi bedriver vår verksamhet utifrån att alla har samma rättigheter oavsett roll i föreningen. Vi behandlar alla lika oavsett kön, etniskt ursprung, nationalitet, religion och ålder.

I Strömsbro IF strävar vi efter mångfald i våra lag, sektioner, styrelse och övriga grupper.

I Strömsbro IF gäller nolltolerans gällande:

- Sexuella övergrepp.
- Sexuella trakasserier.
- Diskriminering på grund av sexuell läggning.

Vi följer RFs policys.

## 4.3 Droger och antidoping

Spelare och ledare förbinder sig att inte använda de av Riksidrottsförbundet (RF) och International Floorball Federation (IFF) förbjudna dopingpreparat. Spelare och ledare ansvarar själva för kontrollen av att den medicin spelaren tar inte finns upptagen på RFs officiella lista för dopingpreparat. Om spelare och ledare har ordinerats, av läkare, medicin eller på eget initiativ tagit medicin som finns upptagen på RFs officiella lista för dopingpreparat skall spelaren eller ledaren omedelbart anmäla detta till innebandysektionen.

Följande saker ska spelare och ledare i Strömsbro IF Innebandy följa:

- Nolltolerans gällande alkohol och droger i samband med träning, match och cuper.
- Aldrig dricka alkohol och uppträda berusad eller drogpåverkad i föreningens kläder.



# Strömsbro IF

## 4.4 Påföljder

Om en representant för Strömsbro IF Innebandy brister i sitt uppträdande med avseende på vad som sagts i 4.1 - 4.3 i denna policy har tränare och lagledning rätt att avvisa vederbörande från träning eller match.

Om tränare eller lagledning brister i sitt uppträdande med avseende på vad som sagts i 4.1 - 4.3 i denna policy har spelare och matchfunktionärer rätt att avvisa vederbörande från träning eller match samt rapportera till styrelsen.

### **Vid upprepade förseelser:**

1. Skriftlig varning. För ungdomsspelare även samtal med föräldrar.
2. Vid upprepad förseelse även efter skriftlig varning äger föreningen rätt att besluta om omedelbar avstängning från Strömsbro IF Innebandys verksamhet.

## 4.5 Plötsliga dödsfall i samband med idrottsutövning

Strömsbro IF Innebandy följer rekommendation från RF se [www.rf.se](http://www.rf.se).

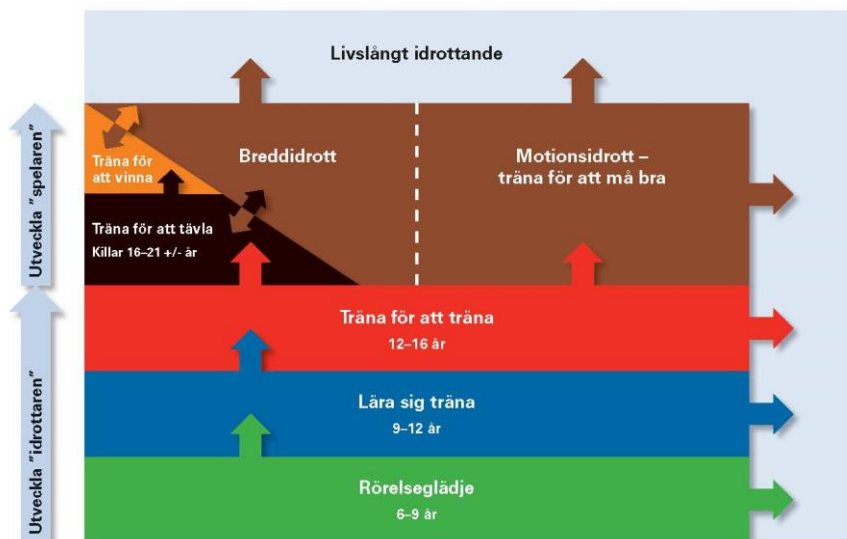
## 4.6 Olagliga preparat

Gällande olagliga preparat, användning och/eller handhavande sker omedelbar avstängning från Strömsbro IF Innebandys verksamhet. I samband med detta sker även en polisanmälan om händelsen.



# Strömsbro IF

## 5. Utbildning, spelare



Strömsbro IF Innebandy följer Svensk Innebandys utvecklingsmodell (SIU)

### Innebandyskolan 5-7 år

#### Övergripande syfte – Rörelseglädje

- All träning bygger på att ha kul.
- Grundläggande motoriska färdigheter – ”Kroppens ABC”.
- Kognitiv och emotionell utveckling.
- Allsidig styrketräning.
- Introducera spelets enklaste regler.
- Idrottens etiska och moraliska frågor.
- Ingen periodisering, men strukturerade och anpassade program.
- Daglig fysisk aktivitet.

#### Allmänt

- Inbjudan till innebandyskolan sker genom förskola och skola.
- Ett föräldramöte bör genomföras under säsongen.
- Ledarna skall träffas innan säsongstart för att planera säsongen.
- Ledarna meddelar träningstiderna med god framförhållning till spelarna.
- Innebandyskolan är inte avsedd att vara någon barnpassning.
- Utbildningar/teoretiska inslag närvarorapporteras och redovisas till SISU Idrottsutbildarna.

#### Träningsinriktning

- Träning 1 gång i veckan.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.



# Strömsbro IF

- Fokus på "bli vän med bollen".

## 7-9 år

### Övergripande syfte – Rörelseglädje

- All träning bygger på att ha kul.
- Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC".
- Kognitiv och emotionell utveckling.
- Allsidig styrketräning.
- Introducera spelets enklaste regler.
- Idrottens etiska och moraliska frågor.
- Ingen periodisering, men strukturerade och anpassade program.
- Daglig fysisk aktivitet.

### Allmänt

- Ingen toppning och alla spelar lika mycket.
- Ledarna skall träffas för planering innan säsongen.
- Sektionsrepresentant träffar en ledare från varje lag för aktuell information innan säsong.
- Föräldramöte bör hållas med närvaro av sektionsrepresentanter innan säsong.
- Ytterligare ett föräldramöte bör genomföras under säsongen.
- Ledarna meddelar träningstiderna med god framförhållning till spelarna.
- Minst 3 ledare/tränare är en rekommendation.
- Seniorspelare kan nyttjas för enstaka instruktionspass.
- Utbildningar/teoretiska inslag närvarorapporteras och redovisas till SISU Idrottsutbildarna.
- All fysisk träning och match närvarorapporteras/redovisas på laget.se.

### Träningsinriktning

- Träning 1 gång i veckan.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Fokus på "bli vän med bollen".
- Grundläggande regler och regelkunskap.
- Grundläggande motoriska färdigheter.
- Grundläggande teknik som successivt försvåras.



# Strömsbro IF

## 10-12 år

### Övergripande syfte – Lära sig träna

- Utveckla generella idrottsfärdigheter.
- Grundläggande atletiska färdigheter – "Idrottens ABC".
- Grundläggande tekniska färdigheter.
- Introduktion till mental förberedelse.
- Kognitiv och emotionell utveckling.
- Allsidig styrketräning.
- Utöva och prova på många olika idrotter.
- Enkel periodisering.
- Daglig fysisk aktivitet.
- Skapa god lagkänsla och samhörighet.

### Allmänt

- Ingen toppning och alla spelar lika mycket.
- Ledarna skall träffas för planering innan säsongen.
- Sektionsrepresentant träffar en ledare från varje lag för aktuell information innan säsong.
- Föräldramöte ska hållas med närvaro av sektionsrepresentanter där ansvarig ledare presenterar säsongsplanering och målsättning innan säsong.
- Ytterligare ett föräldramöte bör genomföras under säsongen.
- Ledarna meddelar träningstiderna med god framförhållning till spelarna.
- Minst 2-3 ledare/tränare rekommenderas.
- Möjlighet att delta i seriespel utan tabell. Lagen rekommenderas också att börja delta i lokala cuper.
- Seniorspelare kan nyttjas för enstaka instruktionspass.
- Utbildningar/teoretiska inslag närvarorapporteras och redovisas till SISU Idrottsutbildarna.
- All fysisk träning och match närvarorapporteras/redovisas på laget.se.

### Träningsinriktning

- Träning 1-2 gånger i veckan samt 1 match i veckan.
- Regelkunskap (t.ex. besök av föreningsdomare)
- Repetera baskunskaper, grundläggande teknikträning.
- Passningar, passningsmottagning.
- Skotteknik.
- Klubbrytningar, klubbföring.
- Smålagsspel (spel på tvären).
- Genomgång av spelarnas placering på planen.
- 1 mot 1 situationer.
- Förstå grunduppställning vid tekning.
- Spelförståelse
  - Förstå vikten av att hålla sina platser (bredd, djup).
  - Förstå vikten av vara rörlig på banan (spelbar).
  - Förstå vikten av att hjälpa varandra i försvarsspelet.
- Koordinationsträning och balansövningar.



# Strömsbro IF

## 13-15 år

### Grundläggande syfte - Träna för att träna

- Utveckla innebandyspecifika färdigheter.
- Optimal utveckling av styrka och aerob kapacitet med hänsyn till tillväxtkurvan.
- Introducera systematisk styrketräningsteknik.
- Utveckla mental förberedelse.
- Kognitiv och emotionell utveckling.
- Enkel periodisering.
- Skapa god lagkänsla och samhörighet.

### Allmänt

- Ingen toppning och alla spelar lika mycket.
- Ledarna skall träffas för planering innan säsong.
- Sektionsrepresentant träffar en ledare från varje lag för aktuell information innan säsong.
- Föräldramöte med närvaro av sektionsrepresentanter där ansvarig ledare presenterar säsongsplanering och målsättning ska hållas innan säsong.
- Föräldramöten uppmuntras genomföras ytterligare två gånger under säsongen.
- Ledarna meddelar träningstiderna med god framförhållning till spelarna.
- Minst 2-3 ledare/tränare rekommenderas.
- Lagen rekommenderas att delta i större cuper.
- 16-åringar har möjlighet att få representera föreningen i U-SM (kan även vara yngre spelare med i laget).
- U-SM är tävling och vid deltagande tas ett representationslag ut.
- Seniorspelare kan nyttjas för enstaka instruktionspass.
- Utbildningar/teoretiska inslag närvarorapporteras och redovisas till SISU Idrottsutbildarna.
- All fysisk träning och match närvarorapporteras/redovisas på laget.se.

### Träningsinriktning

- Träning 2-3 gånger i veckan samt 1 match i veckan.
- Grundläggande teknikträning med betoning på individens teknik.
- Bollbehandling, finter, passning, passningsmottagning.
- Skotteknik.
- Tvåmålsspel över hela banan, rikligt med smålagsspel.
- Enklare taktiskt agerande på banan.
- Triangelspel, spelbredd, speldjup
- Öka färdigheterna i moment öga-hand-fot.
- Kombinerade övningar kan nyttjas i träning samt tvåmålsspel.
- Öka färdigheterna i spelarnas förmåga att utföra flera moment samtidigt i tät följd i matchtempo.
- Spel enligt enklare taktiska ramar såväl i anfall som försvarsspel.
- Träna grunder i olika typer av försvarsspel.
- Träna grunder i olika typer av anfallsspel.



# Strömsbro IF

## U16 och juniorer

### Övergripande syfte – Träna för att tävla

- Bygg innebandyspelaren.
- Optimera innebandyspecifik fysisk prestationsförmåga.
- Kognitiv och emotionell utveckling.
- Avancerad mental förberedelse.
- Skapa god lagkänsla och samhörighet.

### Allmänt

- Ledarna skall träffas för planering innan säsongen.
- Sektionsrepresentant träffar en ledare från varje lag för aktuell information innan säsong.
- Ansvarig ledare/tränare presenterar säsongsplanering och målsättningen för spelartrupp innan säsongen.
- Därefter hålls fortlöpande spelarmöten.
- Huvudtränare samt assisterande tränare ska vara utsedd av innebandysektionen.
- Ledarna meddelar träningstiderna med god framförhållning till spelarna.
- Minst 2-4 ledare/tränare rekommenderas.
- Lagen ska delta i seriespel och cup-spel enligt klubbens rekommendationer.
- Vid flytt av spelare mellan lag bör ledare från respektive lag tillsammans med berörd spelare gemensamt besluta om vad som är bäst för föreningen och den enskilda spelaren.
- Spelarna förbereds för kommande spel i klubbens seniorlag.
- Spelarna skall få en ökad träningsdos samt högre kvalitet i densamma.
- Utbildningar/teoretiska inslag närvarorapporteras och redovisas till SISU Idrottsutbildarna.
- All fysisk träning och match närvarorapporteras/redovisas på laget.se.

### Träningsinriktning

- Träning 2-3 gånger i veckan samt 1-2 matcher i veckan.
- Grundläggande teknikträning på samtliga moment. Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Skott- och passningsteknik.
- Ökning av moment avseende olika spelsituationer (försvars och anfallsspel).
- Kondition-, styrke-, balans- och teknikinriktad träning.
- Matcherna styr delvis övningsvalet.
- Träningsmoment där stressfaktorer medverkar (tid, utrymme, motstånd).
- Sträva efter en fulländning av spelarnas tekniska kunnande.
- Tillämpa taktiska genomgångar inför match, träning.
- Förbättra speluppfattningen.
- Förbättra uthållighet och styrka.
- Förbättra spelarnas smidighet, koordination samt balans.
- Påbörja mental träning.





# Strömsbro IF

## Seniorer

### Övergripande syfte – Träna för att vinna (A-lag herr och dam)

- Bibehåll eller förbättra fysisk kapacitet.
- Vidareutveckla tekniska och taktiska färdigheter.
- Modellera träning och prestation.
- Maximera prestationsförmågan.

### Övergripande syfte– Träna för att tävla (Övriga seniorlag)

- Bygg innebandyspelaren.
- Optimera innebandyspecifik fysisk prestationsförmåga.
- Kognitiv och emotionell utveckling.
- Avancerad mental förberedelse.
- Skapa god lagkänsla och samhörighet.

## Allmänt

- Ledarna skall träffas innan säsongstart för att planera säsongen.
- Innan säsong träffar sektionsrepresentant en ledare från varje lag för aktuell information.
- Ansvarig ledare/tränare presenterar säsongsplanering och målsättningen för spelartrupp innan säsongen.
- Därefter hålls fortlöpande spelarmöten.
- Huvudtränare samt assisterande tränare ska vara utsedd av innebandysektionen.
- Ledarna meddelar träningstiderna med god framförhållning till spelarna.
- Minst 2-4 ledare/tränare rekommenderas.
- Lagen ska delta i seriespel och cup-spel enligt klubbens rekommendationer.
- Vid flytt av spelare mellan lag bör ledare från respektive lag tillsammans med berörd spelare gemensamt besluta om vad som är bäst för föreningen och den enskilda spelaren.
- Spelarna skall få en ökad träningsdos samt högre kvalitet i densamma.
- Utbildningar/teoretiska inslag närvarorapporteras och redovisas till SISU Idrottsutbildarna.
- All fysisk träning och match närvarorapporteras/redovisas i laget.se.

## Träningsinriktning

- Träning 3-4 gånger i veckan samt 1-2 matcher i veckan.
- Grundläggande teknikträning på samtliga moment. Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Skott- och passningsteknik.
- Ökning av moment avseende olika spelsituationer (försvars- och anfallsspel)
- Kondition-, styrke-, balans- och teknikinriktad träning.
- Matcherna styr delvis övningsvalet.
- Träningsmoment där stressfaktorer medverkar (tid, utrymme, motstånd).
- Behärska färdigheterna att utföra flera moment samtidigt i tät följd i matchtempo.
- Sträva efter en fulländning av spelarnas tekniska kunnande.
- Tillämpa taktiska genomgångar inför match, träning.
- Öka speluppfattningen.
- Öka uthållighet och styrka.
- Öka spelarnas smidighet, koordination och balans.
- Mental träning.



# Strömsbro IF

## 6. Övrigt

### 6.1 Kost

Rätt kost har en stor betydelse för spelare i alla åldrar. Många gånger kan koncentrationsproblem under kvällsträningar bero på bristfällig kost. Varje ungdomslag bör därför genomföra kostinformation med samtliga spelare och föräldrar. Lämpligt är att spelarna har med sig en smörgås eller en frukt att äta före kvällsträningarna. I samband med kostinformationen ska även reglerna i föreningen gällande alkohol, tobak och dopingmedel samt dess inverkan på hälsan påtalas.

Strömsbro IF Innebandy följer RF Kostpolicy.

Strömsbro IF Innebandy följer RF Kostrekommendation till elitidrottare.

### 6.2 Skyddsglasögon

Säsongen 2015/2016 är regeln för B-licens t o m 15 år (gäller hela säsongen) skall bära skyddsglasögon. För att minimera risken för ögonskador, skall bära skyddsglasögon. Som godkända skyddsglasögon räknas även vanliga glasögon, utskrivna av optiker.

### 6.3 Skolarbete

Skolarbetet får aldrig åsidosättas på grund av innebandy. I de äldre lagen kommer det att ställas stora krav på spelarnas planeringsförmåga så att de lyckas kombinera studier med innebandy. Det är klokt att redan i unga år vara tydlig mot spelarna och ställa krav på skolarbetet. Föreningen ska hjälpa spelarna att utveckla ett beteende och en planeringsförmåga som är helt nödvändig inför framtiden. Här är föräldrainsatsen helt avgörande.

Det är viktigt att träningstiderna offentliggörs med god framförhållning till lagen och spelarna.

Strömsbro IF Innebandy följer RF Strategisk plan för idrottens samverkan med skolan.

### 6.4 Transport av spelare

Som regel är föreningen beroende av att föräldrar till ungdomsspelarna bidrar med skjuts vid transport till och från match och träning. Ivern att hjälpa till får dock aldrig leda till att man kompromissar med säkerheten. Barn/ungdomar, såväl som vuxna skall därför alltid använda säkerhetsbälten. Självfallet skall även övriga trafikregler iakttas. Föreningen uppmuntrar till samåkning.

Strömsbro IF Innebandy följer RF Trafikpolicy.

Strömsbro IF Innebandy följer RF Klimat- och miljöpolicy.



# Strömsbro IF

## 7 Riktlinjer för spelarövergångar

### 7.1 Generellt

Strömsbro IF Innebandy har som målsättning att bedriva verksamheten på ett sådant sätt att vi utgör attraktiv förening att spela innebandy i. Detta dels för att vi skall få behålla de spelare vi utbildar, men också för att vi vill utgöra förstahandsvalet för spelare som byter förening eller flyttar till Gävle.

Klubbens policy är att övergångar till eller från föreningen skall hanteras enligt gällande regler och på ett moraliskt och etiskt korrekt sätt till gagn för den enskilde spelaren och innebandyn generellt.

### 7.2 Övergångssummor

Strömsbro IF Innebandy betalar inga övergångs summor till andra föreningar för ungdomsspelare. Vi tar heller inte ut några övergångs summor från andra föreningar för ungdomsspelare som vill lämna klubben. För junior- och seniorspelare bestäms eventuella övergångssummor i varje enskilt fall.

### 7.3 Värkning av spelare

Om föreningen har för avsikt att värva en spelare från en annan klubb bör den berörda klubben informeras innan kontakt med spelaren tas. Detta gäller även om spelaren själv kontaktar föreningen. I sådana fall åligger det spelaren själv att meddela sin moderklubb. Värkning av spelare får ske först i junior- och seniorålder.



# Strömsbro IF

## 8 Ekonomi

Innebandysektionen tillhandahåller alla lag (ungdom, junior och senior):

- Matchkläder (strumpor, byxor, tröja och målvaktskläder förutom hjälm).
- Tränings- och matchtider.
- Anmälningavgift till seriespel.

Innebandysektionen bekostar inte följande delar:

- Cupspel.
- SM-spel (i samråd med styrelsen och eventuellt bidrag från IB sektionen till SM-slutspel).

### 8.1 Gemensamma aktiviteter

Alla lag (innebandy, fotboll och ishockey) ska bidra till att stärka Strömsbro IFs ekonomi. Alla lag får även del i föreningens ekonomi i form av ovan nämnda saker. Därför finns det aktiviteter som är obligatoriska för samtliga lag i hela föreningen varje år:

- Arbete under Sommarfesten (en helg i juni).
- Försäljning av Jullotter (10 stycken per spelare, max 20 stycken lotter per familj vid flera barn och flera idrotter i föreningen).

Inom innebandysektionen är följande aktiviteter obligatoriska:

- Bemanning av kiosken i Testebo Arena – 25 % av vinsten går till innebandysektionen.

Inom innebandysektionen är följande aktiviteter valfria:

- Försäljning av Restaurangchansen – 75 % av vinsten går till laget och 25 % till innebandysektionen.
- Arrangera cuper etc. – 80 % av vinsten till arrangerande lag och 20 % till innebandysektionen.
- Övriga aktiviteter, t ex inventering – 100 % till arrangerande lag

### 8.2 Lagkassor

Kansliet i Strömsbro IF sköter all ekonomi i ett centralt bokföringssystem. Lagets ekonomiansvarig ansvarar för att tillhandahålla kansliet med kvitto som redovisning vid inköp och uttag. Svarta lagkassor ska inte förekomma och innebandysektionen står därför inte bakom eventuell polisanmälan för dessa. Lagkassan ska stämmas av höst och vår med kansliet och får ej ha ett minus på våren vid säsongslut.

### 8.3 Deltagar- och medlemsavgifter

Avgifter för att spela i Strömsbro IB finns på hemsidan. Alla lag ska hålla spelarmöte samt föräldramöte under augusti/september inför säsongen och där delas välkomstbrev/informationsbrev ut, gällande avgifter samt bankgiro/postgiro. Avgiften ska vara betald senast 30 november. Deltagaravgiften ska betalas i utsatt tid. Om betalning inte sker efter påminnelsen kan spelaren stängas av från träning och match (detta gäller seniorspelare). Om ungdomsspelare har svårt att kunna betala deltagaravgiften finns möjlighet att lösa kostnaderna internt i lagen. I dessa fall är lagets ekonomiansvarig ansvarig. Lagets ekonomiansvarig ska stämma av med kansliet i mitten av november om vilka som ej har betalt samt skicka en påminnelse till dessa.



# Strömsbro IF

## 8.4 Sponsring

Strömsbro IF innebandy vill under inga omständigheter förknippas med personer, föreningar eller företag med tveksam etik och moral. Om det råder tveksamheter runt en potentiell sponsor skall föreningens styrelse kontaktas före beslut.



# Strömsbro IF

## 9. Riktlinjer, matchställ, reklam och kläder

### 9.1 Klubbemblem och logotyper

Strömsbro IF klubbemblem och de logotyper som används inom Strömsbro IF Innebandy utgör klubbens varumärke utåt. Det är därför viktigt att dessa ej förekommer i opassande sammanhang samt att de matchkläder som används, så långt detta är möjligt, är enhetliga för föreningens alla lag. En hantering enligt dessa riktlinjer säkerställer detta.

### 9.2 Matchställ

Strömsbro IF spelar i orangea tröjor, blåa byxor och vita eller orangea strumpor. Siffrorna är blå eller svarta och numreringen är fri från 1-99. Lagen får själva sälja reklam på sina matchtröjor och då går 40 % till laget och 60 % till att bekosta tröjorna.

### 9.3 Inköp av matchställ och övriga profilkläder

Strömsbro IF Innebandy har säsongen 2015/2016 Sports2club som leverantör för profilkläder. (treårigt avtal 2014/15-2016/17).

### 9.4 Profilkläder

Lagen ska följa Innebandysektionens riktlinjer angående färger och kläder. Vi ska hålla en enhetlig klädsel i föreningen. Säsongen 2015/2016 gäller avtalet med Sports2club. Profilguide finns, [länk.....](#)



# Strömsbro IF

## Information

Hemsidan: [www.stromsbroif.se](http://www.stromsbroif.se)

E-mail [kansli@stromsbro.se](mailto:kansli@stromsbro.se)

### Målet och arbetet med policyn:

Strömsbro innebandysektion styrelsen och Policygrupp.

- Arbeta med policyn inför varje säsong
- Uppdatera Policyn varje år.
- Lyfta delar ur Policyn på ledarträffarna.
- Ta fram en förenklad, kort version av Policyn till föräldrar.
- Målsättning att alla medlemmar, aktiva i föreningen har läst Policyn och följer den.
- Ta fram en Policy grupp som har kontakt med ledare, spelare som ej följer Policyn.