



## **Lockerud/Mariestad IBK & Lockerud Ungdoms**

**Policy och riktlinjer**

# **Röd Tråd**

## FÖRORD

I detta kompendium har vi försökt åskådliggöra Lockerud/Mariestad IBK & Lockerud Ungdoms policy och riktlinjer för alla de lag som är aktiva inom klubben och ledarna för dessa lag. Det som står skrivet här är vårt rättesnöre och det är upp till varje individ att följa dessa direktiv.

Syftet med dokumentet är alltså att ge våra medlemmar vägledning i hur föreningen ställer sig i en rad frågor som kan uppkomma i samband med sammankomster såsom exempelvis träning och match. I många fall är det upp till ledare och spelare själva att bedöma situationer och dess konsekvenser, men med detta dokument visar vi klubbens utgångspunkt vid en eventuell diskussion.

För vidare kunskap i hur föreningen är organiserad hänvisas den intresserade till den organisationsbeskrivning som finns att tillgå på kansliet.

Styrelsen  
Lockerud/Mariestad IBK & Lockerud Ungdom

Utgåva 1  
Augusti 2008  
Åsa Karlsson

## INNEHÅLL

<b>FÖRORD .....</b>	<b>1</b>
<b>POLICY OCH RIKTLINJER FÖR LOCKERUD/MARIESTAD IBK &amp; LOCKERUD UNGDOM.....</b>	<b>5</b>
KRAV PÅ SPELARE OCH LEDARE.....	5
REKOMMENDERAD UTBILDNINGSNIVÅ FÖR HUVUDANSVARIG LEDARE .....	5
<i>Under 12 år</i> .....	5
<i>13-16 år</i> .....	5
<i>17-20 år</i> .....	5
<i>Representationslag</i> .....	5
VIKTIGT SOM LEDARE .....	5
REPRESENTANT FÖR FÖRENINGEN .....	6
<b>SPELARUTBILDNINGSPLAN LOCKERUD/MARIESTAD IBK &amp; LOCKERUD UNGDOM .....</b>	<b>6</b>
<b>POJKLAGEN .....</b>	<b>6</b>
INLEDNING .....	6
<i>Allmänt</i> .....	6
<i>Målsättning</i> .....	6
<i>Utveckling</i> .....	6
<i>Träningsinnehåll</i> .....	6
SENIORER (H6) .....	7
<i>Allmänt</i> .....	7
<i>Målsättning</i> .....	7
<i>Utveckling</i> .....	7
<i>Träningsinnehåll</i> .....	7
P15/14 .....	7
<i>Allmänt</i> .....	7
<i>Målsättning</i> .....	7
<i>Utveckling</i> .....	7-Error! Bookmark not defined.
<i>Träningsinnehåll</i> .....	Error! Bookmark not defined.
P13 .....	ERROR! BOOKMARK NOT DEFINED.
<i>Allmänt</i> .....	Error! Bookmark not defined.
<i>Målsättning</i> .....	Error! Bookmark not defined.
<i>Utveckling</i> .....	Error! Bookmark not defined.
<i>Träningsinnehåll</i> .....	8-Error! Bookmark not defined.
P12/11 .....	7
<i>Allmänt</i> .....	7
<i>Målsättning</i> .....	7
<i>Utveckling</i> .....	7
<i>Träningsinnehåll</i> .....	9
P10 .....	9
<i>Allmänt</i> .....	9-10
<i>Målsättning</i> .....	8
<i>Utveckling</i> .....	8
<i>Träningsinnehåll</i> .....	8
P9 .....	10
<i>Allmänt</i> .....	10
<i>Målsättning</i> .....	10
<i>Utveckling</i> .....	10-9
<i>Träningsinnehåll</i> .....	9
P8/7 .....	9
<i>Allmänt</i> .....	9
<i>Målsättning</i> .....	10
<i>Utveckling</i> .....	11
<i>Träningsinnehåll</i> .....	11-10
INNEBANDYSKOLAN .....	10
<i>Allmänt</i> .....	10

<i>Målsättning</i> .....	10
<i>Utveckling</i> .....	10
<i>Träningsinnehåll</i> .....	11
<b>FLICKLAGEN</b> .....	<b>12</b>
INLEDNING .....	12
<i>Allmänt</i> .....	12
<i>Målsättning</i> .....	12-13
<i>Utveckling</i> .....	13
<i>Träningsinnehåll</i> .....	13
SENIORER (D2) .....	13
<i>Allmänt</i> .....	13
<i>Målsättning</i> .....	13
<i>Utveckling</i> .....	13
<i>Träningsinnehåll</i> .....	13
SENIORER (D3) .....	13
<i>Allmänt</i> .....	13
<i>Målsättning</i> .....	14
<i>Utveckling</i> .....	14
<i>Träningsinnehåll</i> .....	14
F13 .....	14
<i>Allmänt</i> .....	14
<i>Målsättning</i> .....	14
<i>Utveckling</i> .....	14-15
<i>Träningsinnehåll</i> .....	15
F12/11 .....	15
<i>Allmänt</i> .....	15
<i>Målsättning</i> .....	15
<i>Utveckling</i> .....	15
<i>Träningsinnehåll</i> .....	15
F10/9 .....	15
<i>Allmänt</i> .....	15
<i>Målsättning</i> .....	15
<i>Utveckling</i> .....	15
<i>Träningsinnehåll</i> .....	15
F8/7 .....	16
<i>Allmänt</i> .....	16
<i>Målsättning</i> .....	16
<i>Utveckling</i> .....	16
<i>Träningsinnehåll</i> .....	16
INNEBANDYSKOLAN .....	17
<i>Allmänt</i> .....	17
<i>Målsättning</i> .....	17
<i>Utveckling</i> .....	17
<i>Träningsinnehåll</i> .....	17
.....	.....

## **POLICY OCH RIKTLINJER FÖR LOCKERUD/MARIESTAD IBK & LOCKERUD UNGDOM. "DEN S.K. RÖDA TRÅDEN"**

Nedan finner ni de riktlinjer (krav) på spelare och ledare som Lockerud/Mariestad IBK & Lockerud Ungdom har arbetat fram.

### ***Krav på spelare och ledare***

- Ödmjukhet både på och utanför plan.
- Visa klubbkänsla och ställa upp på klubbens krav och villkor.
- Motsvara de krav som ställs i de olika åldersklasserna.
- Disciplin, ordning och reda.
- Rättvis behandling av medlemmar enligt föreskrivna premisser.
- Öppna för kritik.
- Visa hänsyn och ställa upp för varandra.
- Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare.
- Motverka mobbning i vilken form den än må uppenbara sig och vilket uttryck den än må ta sig.
- Ledarna skall i alla lägen vara goda föredömen för spelarna.

### ***Rekommenderad utbildningsnivå för huvudansvarig ledare***

För att kunna garantera att den utbildningsnivå som klubben har som avsikt att hålla sig på, bör ledarna för de olika lagen ha följande grunder att utgå från.

#### **Under 12 år**

- Föreningens interna kurs för ledare.
- Inga särskilda krav.
- Gärna allmän ungdomstränarutbildning.
- Intresse för innebandy.

#### **13-16 år**

- Föreningens interna kurs för ledare.
- Tränarkurs block I.
- Bör försöka få Tränarkurs block II.

#### **17-20 år**

- Föreningens interna kurs för ledare.
- Bör kunna hålla i denna interna kurs.
- Minst Tränarkurs block I och Tränarkurs block II.
- Bör försöka gå resterande block.

#### **Representationslag**

- Föreningens interna kurs för ledare.
- Bör kunna hålla i denna interna kurs.
- Alla block.
- Gärna internt rekryterad.

### ***Viktigt som ledare***

- Utveckla våra spelare fysiskt, psykiskt och socialt.
- Våga pröva nya vägar och anamma nya idéer.
- Delta i de möten som föreningen kallar till.
- Behandla alla spelare lika.
- Följ de instruktioner som ges för det specifika laget.
- Ställ upp för spelarna även utanför innebandyn.
- Ställ krav på spelarna såsom disciplin, ordning och reda.

## **Representant för föreningen**

En god representant för föreningen innebär att:

- Komma i tid till träning och andra arrangemang.
- Komma väl förberedd till träningar, matcher och andra arrangemang.
- Vara återhållsam med alkohol.
- Aldrig dricka alkohol och uppträda berusad i föreningens kläder eller konfektion erhållen från sponsorer.
- Aldrig uppträda påverkad och berusad i samband med tävlingar.
- Aldrig röka i klubbens tävlingsdräkt eller overall.
- Uppträda som en god medmänniska mot tränare, spelare och funktionärer oavsett tillfälle.

## **SPELARUTBILDNINGSPLAN LOCKERUD/MARIESTAD IBK & LOCKERUD UNGDOM**

Utbildning av spelare pågår kontinuerligt där inriktningen är både spelteknik och ledarskap. Vi vill här i denna beskrivning ge de grundläggande förutsättningarna och en plattform för ledarna för de olika lagen att stå på när de utbildar sina spelare. Utbildningsplanen tar upp de krav som ställs på spelarna och vilka förhållningsregler som gäller angående utslagning osv. Samma krav gäller för både pojk- och flicklagen.

## **POJKLAGEN**

### ***Inledning***

#### **Allmänt**

- Föreningens ungdomsverksamhet skall fungera som ett komplement till samhället i övrigt och i möjligaste mån stå för den utveckling av ungdomarna som övrig social och offentlig verksamhet ej klarar av.
- Föreningen skall fungera som ett extra socialt skyddsnät och vara en rådgivande part till skola och andra utbildningsinstanser vid eventuell konflikt eller annan uppkommen situation.
- I de övre åldrarna är tanken att vi skall utveckla spelare till representationslaget där elitsatsning inleds och de lagen tillhör herrsektionen.
- Alla medlemmar skall verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

#### **Målsättning**

- Utveckla goda medmänniskor och medborgare.
- I slutändan skapa nya spelare till representationslaget, men ej på bekostnad av för tidig utslagning då spelarnas mognad och utveckling bör anses omöjlig att förutspå innan en viss ålder.
- Uppstart av minst ett nytt lag varje år.

#### **Utveckling**

- Utveckla medlemmarnas sociala förmåga och känsla av att tillhöra en grupp samt fungera däri.
- Undvika utslagning till dess att spelaren når P95 då satsning mot seniorspel inleds.

#### **Träningsinnehåll**

- Sådan träning som skapar goda förutsättningar för medlemmen att fungera i samhället i övrigt och i möjligaste mån kunna undvika eventuella förslitningsskador i framtiden.
- Mångsidighet uppmuntras och därför också deltagande i andra idrotter.
- I övrigt se respektive lag.

## **Seniorer – Lockerud Ungdom (H6)**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare till representationslaget.
- Innebandy är enda idrotten.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier, men detta bör planeras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### **Målsättning**

- Vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Spela turneringar nationellt.

### **Utveckling**

- Satsning mot seniorspel.
- Bästa laget spelar.
- Truppen fastställs av huvudansvarige tränaren.
- Delta i seriespel.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med representationslaget.
- De spelare som ej får plats i truppen skall slussas vidare till lämplig farmarklubb samt vidare som ledare inom föreningen.
- Spela träningsmatcher mot seniorlag.
- Spelare får värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare.

### **Träningsinnehåll**

- Träning 3-4 gånger i veckan.
- Spelsätt som representationslagets modell.
- Mycket taktik enligt representationslagets modell.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Fysisk träning med försäsong enligt representationslagets modell.

## **P15/14**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Innebandy en av flera idrotter.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### **Målsättning**

- Hävda sig i seriespelet.
- I största möjligaste mån vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Spela turneringar i distriktet.

### **Utveckling**

- Bästa laget spelar endast vid behov och i utsatta lägen.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudtränaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.

- Delta i seriespel och nationella turneringar.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med H6-laget.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Börja spela med speciella uppställningar i numerärt över- respektive underläge.
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning.
- Spelare tillåts spela med äldre lag.

### Träningsinnehåll

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Spelsätt som så likt representationslagets modell som möjligt.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Mycket skotträning med alla typer av skott och framförallt direktskott.
- Intensiv teknikutövning.
- Viss taktikundervisning.
- Passningsspelet är den centrala delen av träningen.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning samt försäsongsträning enligt tränarens upplägg.
- Stretching.
- Målvaktsträning.

## P13

### Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Hänsyn tas till studier där dock studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet.
- Utvecklas som spelare och lagkamrat.

### Utveckling

- Bästa laget spelar endast vid behov och i verkligt utsatta lägen.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall uppmuntras att spela på olika positioner.
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning.
- Spelare tillåts spela med äldre lag.

### Träningsinnehåll

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.

- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Stretching.
- Målvaktsträning.
- Nedtagning av boll med kropp och klubba.
- Täcka bollen och mycket enskild träning med klubba och boll.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Teknik och koordinationsövningar.

## **P12/11**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Hänsyn tas till studier där dock studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### **Målsättning**

- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet.

### **Utveckling**

- Mycket försiktig övergång från att alla alltid får spela till att bästa laget spelar endast i undantagsfall och därmed mycket prekära lägen.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Deltaga i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall uppmuntras att spela på olika positioner.

### **Träningsinnehåll**

- Träning 1-2 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Stretching.
- Målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.

## **P10**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Tonvikt på kamratskap.

- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Att ha roligt med vissa inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla skall få spela.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men ej värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall uppmuntras att spela på olika positioner.

### Träningsinnehåll

- Träning 1-2 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Stretching.
- Målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien (duscha).

## **P9**

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla skall få spela.
- Ingen form av toppning tillåten.

- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men ej värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelare med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelare med en hook som är mindre än 2 cm. (Lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet)

### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Stretching.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien (duscha).

## **P8/7**

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla skall få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men ej värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelare med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelare med en hook som är mindre än 2 cm. (Lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet)

### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.

- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Stretching.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien (duscha).

## **Innebandyskolan**

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla skall få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men ej värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 1 cm. (Lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet)

### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Stretching.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien (duscha).

# FLICKLAGEN

## ***Inledning***

### Allmänt

- Föreningens ungdomsverksamhet skall fungera som ett komplement till samhället i övrigt och i möjligaste mån stå för den utveckling av ungdomarna som övrig social och offentlig verksamhet ej klarar av.
- Föreningen skall fungera som ett extra socialt skyddsnät och vara en rådgivande part till skola och andra utbildningsinstanser vid eventuell konflikt eller annan uppkommen situation.
- I de övre åldrarna är tanken att vi skall utveckla spelare till representationslaget där elitsatsning inleds och de lagen tillhör damsektionen.
- Alla medlemmar skall verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Utveckla goda medmänniskor och medborgare.
- I slutändan skapa nya spelare till representationslaget, men ej på bekostnad av för tidig utslagning då spelarnas mognad och utveckling bör anses omöjlig att förutspå innan en viss ålder.
- Uppstart av minst ett nytt lag varje år.

### Utveckling

- Utveckla medlemmarnas sociala förmåga och känsla av att tillhöra en grupp samt fungera däri.
- Undvika utslagning till dess att spelaren når F95 då satsning mot seniorspel inleds.

### Träningsinnehåll

- Sådan träning som skapar goda förutsättningar för medlemmen att fungera i samhället i övrigt och i möjligaste mån kunna undvika eventuella förslitningsskador i framtiden.
- Mångsidighet uppmuntras och därför också deltagande i andra idrotter.
- I övrigt se respektive lag.

## ***Seniorer – Lockerud Ungdom (D2)***

### Allmänt

- Utveckla spelare till representationslaget.
- Innebandy är enda idrotten.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier, men detta bör planeras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Spela turneringar nationellt.

### Utveckling

- Satsning mot seniorspel (elitsatsning)
- Bästa laget spelar.
- Truppen fastställs av huvudansvarige tränaren.
- Delta i seriespel.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med representationslaget.
- De spelare som ej får plats i truppen skall slussas vidare till lämplig farmarklubb samt vidare som ledare inom föreningen.
- Spela träningsmatcher mot seniorlag.
- Spelare får värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare.

## Träningsinnehåll

- Träning 3-4 gånger i veckan.
- Spelsätt som representationslagets modell.
- Mycket taktik enligt representationslagets modell.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Fysisk träning med försåsong enligt representationslagets modell.

## **Seniorer – Lockerud Ungdom (D3)**

### Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Innebandy en av flera idrotter.
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match.
- Hänsyn tas till studier.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Hävda sig i seriespelet.
- I största möjligaste mån vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Spela turneringar i distriktet.

### Utveckling

- Bästa laget spelar endast vid behov och i utsatta lägen.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudtränaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Deltaga i seriespel och nationella turneringar.
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med D2-laget.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Börja spela med speciella uppställningar i numerärt över- respektive underläge.
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning.
- Spelare tillåts spela med äldre lag.

## Träningsinnehåll

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Spelsätt som så likt representationslagets modell som möjligt.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Mycket skotträning med alla typer av skott och framförallt direktskott.
- Intensiv teknikträning.
- Viss taktikundervisning.
- Passningsspelet är den centrala delen av träningen.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning samt försåsongsträning enligt tränarens upplägg.
- Stretching.
- Målvaktsträning.

## **F13**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Hänsyn tas till studier där dock studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### **Målsättning**

- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet.
- Utvecklas som spelare och lagkamrat.

### **Utveckling**

- Bästa laget spelar endast vid behov och i verkligt utsatta lägen.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall uppmuntras att spela på olika positioner.
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning.
- Spelare tillåts spela med äldre lag.

### **Träningsinnehåll**

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Stretching.
- Målvaktsträning.
- Nedtagning av boll med kropp och klubba.
- Täcka bollen och mycket enskild träning med klubba och boll.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Teknik och koordinationsövningar.

## **F12/11**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Hänsyn tas till studier där dock studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

## Målsättning

- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet.

## Utveckling

- Mycket försiktig övergång från att alla alltid får spela till att bästa laget spelar endast i undantagsfall och därmed mycket prekära lägen.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall uppmuntras att spela på olika positioner.

## Träningsinnehåll

- Träning 1-2 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Stretching.
- Målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.

## **F10/9**

### Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportligt.
- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

## Målsättning

- Att ha roligt med vissa inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

## Utveckling

- Alla skall få spela.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Deltaga i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men ej värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall uppmuntras att spela på olika positioner.

## Träningsinnehåll

- Träning 1-2 gånger i veckan.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skotträning.
- Stretching.
- Målvaktsträning.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien (duscha)

## **F8/7**

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### Utveckling

- Alla skall få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men ej värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 2 cm. (Lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet)

## Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Stretching.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien (duscha).

## **Innebandyskolan**

### **Allmänt**

- Tonvikt på kamratskap.
- Innebandy en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Meddela sig vid frånvaro från match.
- Studier bör prioriteras.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

### **Målsättning**

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär.
- Spela turneringar i distriktet och ha så roligt som möjligt.
- God stämning i laget.

### **Utveckling**

- Alla skall få spela lika mycket.
- Ingen form av toppning tillåten.
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarige tränaren och överledaren. Här får ingen ratas p.g.a. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Spelare får ej värvas från andra föreningar. Övergångar är tillåtna, men ej värvningar.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna skall prova att spela på olika positioner.
- Se till att alla spelar med rätt längd på klubban.
- Se till att alla spelar med en hook som är mindre än 1 cm. (Lika med 3 cm eller mindre är dock tillåtet)

### **Träningsinnehåll**

- Träning 1 gång i veckan.
- Regelkunskap.
- Se så många av A-lagets matcher som möjligt.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Stretching.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Personlig hygien (duscha).