



Ledarguide Fagerhult Habo IB



FÖRORD	3
FÖRENINGSIDÉ & BARNKONVENTIONEN	4
POLICY	5
UNGDOMSGRUPPENS MÅLSÄTTNING	7
RIKTLINJER FÖR ÅLDERSGRUPPER	9
MATCHNING AV SPELARE	13
UTBILDNING	19
UTRUSTNING OCH LOKALER	24
MATCHER	25
LICENSER/NÄRVAROKORT/SPELARÖVERGÅNG	27
DISPENS OCH UPPFLYTTNING AV SPELARE	28
EKONOMI	29
LEDARSKAP	30
SKADOR OCH SJUKDOM	32
TRÄNINGSLÄRA	34
SPELFILOSOFI OCH TRÄNINGSMETODIK	35
RESURSER FÖR LEDARE OCH SPELARE	38

Förord

Ledarguiden är ett dokument som skall fungera som ett stöd för dig som ledare i Fagerhult Habo IB.

Vi vill på ett så rakt och tydligt sätt som det är möjligt beskriva vår verksamhet, vad vi förväntar oss av dig som ledare i Fagerhult Habo IB och vad du kan förvänta dig av oss. På klubbens hemsida finner du som komplement till detta dokument *Träningsguider och Övningsbank* där du som ledare hittar konkreta tips och idéer på hur du lägger upp en träning, vilka övningar vi rekommenderar för att kunna ge våra ungdomar bästa träningskvalité och utveckling. Genom detta kommer vi tillsammans utbilda innebandyspelare som under årens gång kommer finna glädje genom innebandyn där man får möjligheten att utvecklas i sin takt. Vårt mål är att fostra spelare med en bred grund att stå på efter åren i ungdomsverksamheten.

Vi i Fagerhult Habo IB följer *Svensk Innebandys Utvecklingsmodell* nedan kallat SIU som ligger till grund för ett långsiktigt idrottsutövande. Aktuell SIU information hittar du på www.innebandy.se.

Med denna Ledarguide vill vi ge dig och alla våra övriga ledare ett redskap där man kan finna kunskap både om innebandy och vår klubb. Det är vårt ansvar att tillse att våra ungdomar får en väl genomtänkt och kvalitativ träning i en bra miljö med sunda värderingar. En viktig detalj som inte skall glömmas bort är din roll och din betydelse. När du kliver in i rollen som ledare för Fagerhult Habo IB så blir du inte bara per automatik en ambassadör för vår klubb. Du ska också ha i åtanke att i rollen som ledare är du en förebild för dina spelare och ditt agerande kan därför påverka barns liv.

Med dessa ord så ser vi fram emot många trevliga stunder tillsammans i Fagerhult Habo IB!

Föreningsidé

Bedriva en verksamhet där samtliga deltagare känner sig välkomna och har roligt tillsammans.

Bidra till barn och ungdomars utveckling.

Att så många som möjligt spelar innebandy så länge som möjligt.

Barnkonventionen

Verksamheten för barn Fagerhult Habo IB ska följa det som föreskrivs i FN:s Barnkonvention. Vi ser delaktighet som en viktig del i idrotten och en faktor som bidrar till ökad motivation och fortsatt utövande av sin idrott.

RF:s Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott

Riksidrottsförbundets (RF) riktlinjer för barn- och ungdomsidrott är en vägledning som beskriver idrottsrörelsens gemensamma verksamhetsidé, vision och värdegrund.

“Vi bedriver idrott i föreningar för att ha roligt, må bra och utvecklas under hela livet.”
Idrottens verksamhetsidé 1 kap 1 § RF:s stadgar.

De fem riktlinjerna är:

1. **Trygghet:** Skapa trygga och välkomnande miljöer
2. **Delaktighet:** Erbjuder delaktighet och inflytande
3. **Glädje:** Främja inre drivkraft och långsiktig utveckling
4. **Allsidighet:** Möjliggöra allsidigt och lekfullt idrottande
5. **Hälsa:** Bidra till hälsa och välbefinnande över tid

Policy

Alkohol och droger

All sportslig verksamhet kopplad till Fagerhult Habo IB är totalt alkohol och drogfri. Detta innebär att det inte under några som helst omständigheter får förekomma alkohol eller droger i någon form i samband med träningar, matcher och cuper.

Etik och moral

- Vi accepterar **inte** under några som helst omständigheter kränkande beteende så som skällsord, rasistiska eller nedlåtande tillmälen mot någon.
- Vi accepterar inte heller någon form av fysisk eller psykisk mobbning.
- "Fair play" och sunda värderingar skall genomsyra vår verksamhet. Det innebär t ex att vi alltid accepterar domarnas och övriga funktionärers beslut.
- Om någon i föreningen anses ha agerat felaktigt så skall detta rapporteras till ansvariga i ungdomssektionen som tar ärendet vidare till styrelsen.

Policy angående träning och laguttagning

Lagförutsättning

- För att starta upp en åldersgrupps bör det finnas minst 15 spelare och max 30 spelare. När antalet spelare överstiger 30 skall gruppen delas på hälften efter en geografisk indelning (Nord och Syd).
- Ledarstaben bör bestå av:
 - o 2 huvudansvariga tränare
 - o 1 assisterande tränare
 - o 1 lagledare
- Om laget vid ovanstående fördelning anmäler ytterligare ett lag till poolspel/seriespel krävs ytterligare 1 assisterande tränare samt 1 lagledare.

Ledar- och spelarfilosofi

Ledare i Fagerhult Habo IB skall i enlighet med föreningens policy vara goda medmänniskor och behandla alla lika. Detta är de viktigaste riktlinjerna du har som ledare i föreningen. Vidare är det av yttersta vikt att alla, både ledare och spelare, tillåts utvecklas i sin egna takt och till en egen individ. Med detta sagt så finns det ett par punkter som spelare och ledare i Fagerhult Habo IB skall stå för på planen.

Ledaren:

- Skall följa de regler som står i Föreningspolicyn.
- Skall omedelbart stävja alla former av mobbning.
- Skall anstränga sig för att se till att alla inblandade trivs på träning och match.
- Stötta sina spelare i med- och motgång på ett positivt sätt.
- Utmana sina spelare sportsligt genom att låta dem träna på en nivå som är utmanande för dem, i enlighet med föreningens riktlinjer.
- Skall vara utbildad enligt Svenska Innebandyförbundets utbildningsmodell (SIU) för att få representera Fagerhult Habo IB i matchsituation.
- Skall delta i föreningens interna utbildningar gällande träningsmetodik och spelfilosofi som sen skall gälla som riktlinje för verksamheten.
- Skall inför varje pass ha förberett träningen.
- Får inte matcha laget i någon form upp t.o.m 14-års serie och cuper. Innan detta skall spelarna i möjligaste mån spela lika mycket.
- Skall ha ett gott uppförande och stå för Fair Play. Ha i åtanke att du är en ambassadör för Fagerhult Habo IB.
- Skall alltid tacka domarna, motståndarna och sekretariatsfunktionärer efter match.
- Skall informera de aktiva och deras föräldrar om föreningens policy samt om de ideella arbeten som de förväntas hjälpa till med.

Spelare, föräldrar, funktionärer och motståndare skall känna att en ledare inom Fagerhult Habo IB är en positiv förebild både på och utanför planen.

Ungdomsgruppens målsättning

Målet med ungdomsgruppens verksamhet är:

1. Att sprida glädje och kunskap om innebandy.
2. Att lära ut och genomföra träningar innebandy till ungdomar upp t.o.m. 18 år.
3. Att stärka känslan för samarbete inom föreningen, laget och mellan ungdomarna.
4. Att stärka ungdomarnas självförtroende.
5. Att skapa förståelse och motivation att följa spelregler inom sporten och visa respekt för medspelare, motståndare, ledare och funktionärer.
6. Att öka förståelsen och motivationen för idrott och fysisk aktivitet.
7. Att öka förståelsen och motivationen för att sköta sin hälsa genom att träna och äta rätt för att få ut max av sin innebandy.
8. Verksamheten och träningen ska vara allsidig.

Målet med varje träning och match är:

9. Ungdomarna skall ha roligt.
10. Alla skall gå från träningen med ett stärkt självförtroende.
11. Alla skall få delta efter sina individuella förutsättningar.
12. Motverka utslagning.
13. Lära ut respekt för domare, motståndare och lagkamrater.

Som tränare/ledare i Fagerhult Habo IB så har man ett stort men roligt ansvar. För att kunna utföra detta är man som ledare beroende av många och därför fördelar föreningen ansvaret och arbetet mellan tränare, ledare, spelare och föräldrar. Även våra supportrar har ansvarsuppgiften att alltid visa god sportslighet i lagens både med- och motgång.

Arbetsfördelning inom ungdomssektion

Ungdomsgruppen har en strävan att skapa en god sammanhållning inom och mellan lagen. Ambitionen med ungdomsgruppen är att vara föreningens och våra ledares förlängda och styrande arm genom att tydliggöra och underlätta arbetet med och kring ungdomslagen.

Ungdomsgruppen sköter:

- Kallelser till ledarmöten.
- Budget och följer upp ekonomin inom ungdomssektionen.
- Anmälan av lag till seriespel.
- Ansöker halltider.
- Tillsätter domare där föreningen är skyldig att göra det, samt sörja för utbildningen av dessa.
- Erbjuder ledarna i föreningen utbildning. (sekretariat, domare m.m)
- Kontakten mellan förening och förbund när det gäller ungdomsverksamheten.
- Ansvarar för att gällande avtal och regler följs.
- Sköter licenser och övergångar.
- Ser till att medlemskort skrivs och delas ut till respektive lag.

Ungdomsgruppens ledare

- Ungdomsgruppen skall vara representerad i klubbens styrelse.
- Samtliga ledare och tränare för våra ungdomslag skall lämna utdrag ur polismyndighetens belastningsregister i enlighet med rikspolisstyrelsens anvisning och som öppnas gemensamt med föreningens ungdomsansvarige närvarande. Blankett "Förening m.m. där personer ska arbeta med barn" och beställning av dess utdrag gör respektive ledare och tränare på polisen.se. Ungdomssektionens ordförande eller av styrelsen utnämnd är föreningens representant för uppvisande av utdrag. Hantering sker med sekretess där föreningen enbart registrerar datum då utdrag uppvisats av respektive lagledare eller tränare.
- Samtliga ledare och tränare skall erhålla relevant utbildning för att kunna vara med i båset vid matcher enligt SIBF:s riktlinjer.

Lagledare

- Administrerar laget, för närvarokort, fördelar information till spelare och föräldrar.
- Ser till att deltagarna betalar sina avgifter.
- Ser till att ingen spelar match utan licens.
- Representerar laget vid ungdomssektionens möten. Alternativt att en förälder är utsedd att närvara på dessa möten.
- Ansvarar för matcharrangemang vid hemmamatcher (se "inför matcher".)
- Ser till att tränaren har den utrustning som laget behöver för sin verksamhet.
- Stöttar tränaren i sitt arbete.
- Anordnar minst 2 föräldramöten per säsong. Obligatoriskt är ett inledande möte vid säsongsupptakt samt ett avslutande vid säsongens avslutning.
- Gör körschema till bortamatcher.
- Gör tvättschema för matchstället.

Tränare

- Planerar och leder träningarna.
- Tar ut laget inför matcher.
- Sköter coachning under matcher.
- Stöttar lagledaren i sitt arbete.

Säsongspanering och träningsmängd

Grön: 1 träning per vecka

Blå: 2 träningar per vecka

Röd: 2-3 träningar per vecka

Brun: 3-4 träningar per vecka

Riktlinjer för olika åldersgrupper

Upp till 6 år

I denna ålder är leken med boll och klubba allra viktigast. Det är också nu som barnen lägger grunden för sin motoriska utveckling. Den viktigaste prioriteringen är att öka antalet aktiva och att behålla de som börjat, leken kan och bör vara viktigare än innebandyutbildningen.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Eventuella grupper formeras utifrån geografisk hemvist samt fysiska och motoriska förutsättningar. Ingen nivåindelning får ske.

Kunskapsmål

Målet här är att skapa glädje och lust att spela innebandy. Fokus skall läggas på lek med boll och klubba där grundläggande innebandyteknik såsom passningar, mottagningar, skott varvas med övningar om kroppsuppfattning, rytm, balans, kombinationsmotorik och "Öga-hand-fot-motoriken". Simultanövningar där exempelvis vänster hand ska röra höger fot, balansgång på golvlinjer eller bänkar, lättare hinderbanor, teknikbanor och smålagsspel är perfekt för den här åldersgruppen.

Tävling

Inget ordnat pool- eller seriespel förekommer i dessa åldersgrupper. Istället är det upp till ledarna att arrangera matchspel mot andra lag.

Uppställning

Vid träning och matchspel är det naturligt att alla spelare får prova på olika positioner, från målvakt till forward. Toppning är helt förbjudet.

Grön Nivå (6–9 år)

Leken med boll och klubba är fortfarande allra viktigast. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga är en viktig uppgift.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Eventuella grupper formeras utifrån geografisk hemvist. Ingen nivåindelning får ske.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy. Varierande träningsupplägg uppskattas kring bollbehandling, klubbteknik, passningar, mottagningar, rytm, koordination och rörlighet, balans, motoriska övningar, snabbhetsträning, smålagsspel, 1 mot 1-situationer, samarbetsövningar, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsförflyttning, skära vinklar), lekar. Spelarna får lära sig och prova på de olika positionerna och känner trygghet på minst en position (målvakt, back, forward, center).

Tävling:

Samtliga lag på Grön nivå som vill spela matcher anmäler sig till Poolspel:

Alla utövare ska ges möjlighet att delta i matchspel.

Uppställning:

Vid träning och match tillämpar vi positionsrotation där alla spelare ska spela på olika positioner kontinuerligt, såsom målvakt, back, center eller forward. Att spela och förstå olika positioner är en naturlig del i spelarens innebandyutbildning. Toppning är helt förbjudet.

Blå Nivå (9–12 år)

Leken med boll och klubba är fortfarande mest väsentligt, men det börjar också bli viktigt att spelarna känner en sportslig utveckling. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga är alltså ett prioriterat mål.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Gruppen kan delas vid vissa övningar efter kunskap men skall i största utsträckning vara mixad utan nivåanpassning.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy. Varierande träningsupplägg där spel på mindre plan med olika antal spelare involverade är att rekommendera då det främjar individens speluppfattning, beslutsfattande med boll samt utveckling av en funktionell teknik i större utsträckning än vid isolerade övningar.

I övningsbanken och träningsupplägget bör områden som bollbehandling, klubbteknik, skotteknik (även backhand), passningar (även backhand), mottagningar, koordination, balans, snabbhetsträning, enklare individuellt taktiskt agerande, spelarnas (positionernas) olika arbetsområden på planen, 1 mot 1 och 2 mot 1-situationer, målvaktsträning lek. Alla spelare har baskunskaper för att kunna genomföra en match på samtliga positioner i laget.

Tävling

Laget deltar i seriespel. Ledarna skall anmäla ett lag per femton aktiva och lagledningen skall anmäla lag efter lagets samlade nivå. Matchgrupperna ses över minst två ggr per säsong vilket ska leda till så jämna lag som möjligt. Föreningen rekommenderar att lagen inte är fasta utan att spelarna roteras mellan lagen åtminstone två gånger per år.

Vid 11-12 års ålder kan nivåanpassning för spelarna påbörjas enligt SIU-modellen. Detta innebär att de aktiva får utvecklas i en omgivning i huvuddelen av sina matcher där de och motspelare har en kunskapsnivå som påminner om deras egen. Laget deltar i cuper för att skaffa sig erfarenhet av att möta annat motstånd gentemot i serien samt för att bygga upp lagets gemenskap.

Uppställning

Vid träning och match tillämpar vi positionsrotation där alla spelare ska spela på olika positioner kontinuerligt, såsom målvakt, back, center eller forward. Att spela och förstå olika positioner är en naturlig del i spelarens innebandyutbildning. Toppning är helt förbjudet.

Röd Nivå (12–16 år)

Antalet utövare i svensk idrott når sin topp vid 11 års ålder för att sen i rask takt minskar. Det är därför det är viktigt att behålla stora grupper, så att både de mest motiverade spelarnas krav på utveckling kan tillgodoses, samtidigt som de som inte har tid att träna lika ofta ändå kan fortsätta. Parollen "Så många som möjligt, så länge som möjligt" gäller fortfarande.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Gruppen kan dock delas vid vissa övningar eller vid hela träningar efter kunskap och vilja.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy, men en viss specialisering kan introduceras i slutet av åldersintervallet. Varierande träningsupplägg där spel på mindre plan med olika antal spelare involverade är att rekommendera då det främjar individens speluppfattning, beslutsfattande med boll samt utveckling av en funktionell teknik i större utsträckning än vid isolerade övningar.

I övningsbanken och träningsupplägget bör områden som bollbehandling, klubbteknik, skotteknik (även backhand), passningar (även backhand), mottagningar, koordination, balans, snabbhetsträning, enklare individuellt taktiskt agerande, spelarnas (positionernas) olika arbetsområden på planen, 1 mot 1 och 2 mot 1-situationer, målvaktsträning lek. Alla spelare har kunskap och insikt för att kunna genomföra en match utifrån bestämd taktik.

Tävling

Laget deltar i seriespel. Ledarna bör anmäla ett lag per femton aktiva och lagledningen skall anmäla lag efter lagets samlade nivå. Matchgrupperna ses över minst två ggr per säsong vilket ska leda till så jämna lag som möjligt. Föreningen rekommenderar att lagen inte är fasta utan att spelarna roteras mellan lagen åtminstone två gånger per år.

Viss nivåindelning under match/träning får förekomma.

Matchning av spelare

Sammandrag/Träningsmatcher/Seriespel

Generellt

Matchspelet är en viktig faktor för att spelaren skall kunna utvecklas. Det är också en belöning för nerlagd träning. Att få spela match är en självklarhet i Fagerhult Habo IB oavsett ålder och nivå.

Regler gällande laguttagning i sammandrag, träningsmatcher och seriespel

Årskurs 1 – 4

Alla spelare skall spela lika mycket. Både under match och sett över en säsong. Viktigt att spelaren får spela på olika positioner.

Uppmuntra till att stå i mål och tillåt alla att prova på.

Undantag

Inga undantag tillåts.

Årskurs 5 – 9

Matcher där speltiden är 3x15 min eller mer, skall laguttagningen innehålla minst 3 st femmor samt sträva efter att ha 2 st målvakter, förutsatt att egna lagets spelare kan och har god träningsnärvaro.

Om en spelare har låg träningsnärvaro kan hon/han inte räkna med lika många matcher som en spelare med god träningsnärvaro. God träningsnärvaro har från föreningens sida bedömts vara:

Årskurs 5 - 66% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 6 - 66% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 7 - 75% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 8 - 75% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 9 - 75% under en 3 veckorsperiod.

När laget spelar matcher med fler spelare än 3 st femmor, skall alla spelare med lika träningsnärvaro spela lika mycket på matcherna. All form av matchning eller coachning där någon eller några spelare får spela mer än andra, fast med lägre träningsnärvaro är **INTE** tillåtet.

Över en säsong skall matchdeltagandet strävas mot att motsvara den procentuella träningsnärvaron under säsongen. D.v.s. att förhållandet mellan träningsnärvaron och matchdeltagandet skall vara lika oavsett om du har hög eller låg träningsnärvaro.

Viktigt är att ledaren diskuterar med spelaren och dess målsman vad orsaken till den eventuellt låga träningsnärvaron är.

Målvakter

När det gäller målvakter till match är det viktigt att ledaren har en dialog med både spelaren och målsman.

Ledarna har följande alternativ att välja på:

Ta med en målvakt som spelar hela matchen.

- Ta med två målvakter som står halva matchen var.
- Ta med två målvakter, men att den ena målvakten står hela matchen och att den andra är med som reserv.

Viktigt är att ledaren kommunicerar med berörda målvakterna vad som gäller

Undantag:

I årskurs 7 - 8 har ledarna möjligheten att:

- Ta ut lag bestående av två femmor om man deltar i seriespel med två lag. Dock skall samtliga spelare erbjudas minst en match om det spelas match i båda serierna under samma vecka. Deltagande för spel i två serier godkänns enbart om den egna spelartruppen har tillräckligt med spelare för att bemanna två lag á två femmor under en och samma spelomgång (två matcher samma vecka, helg eller dag) i grunden.
- Spela med ett intränat Power Play dvs. när motståndaren har en eller två spelare utvisad.
- Spela med ett intränat Box Play dvs. när egna laget spelar med en eller två spelare utvisade.
- Ta beslut om att ta ut målvakten och spela ett intränat 6 mot 5 under de sista 2–3 minuterna i sista perioden.

Viktigt är att det inte alltid måste vara samma spelare som spelar Power eller Boxplay, detta gäller även om laget tar ut målvakten på slutet. Låt alla prova på att spela dessa spelformer.

I årskurs 9 har ledarna möjligheten att:

- Matcha laget. Med detta menas att ledaren får välja ut antal samt vilka spelare han/hon vill ska spela ihop under en period. Kravet på 3 st femmor kvarstår dock och alla skall spela minst 2 perioder.
- Coacha under matcherna på ett sätt som de anser ökar chanserna för att vinna om ställningen i matchen är jämn och står och väger. Max +/- 1mål i skillnad.

Ledarna bör:

- Ge spelare som tillhör gruppen spelare som sällan får spela i slutet av jämna matcher chansen att få ta ett större ansvar i slutet av matcher där laget har en stor ledning.

Föreningen rekommenderar att matchning och coachning främst sker under vårterminen i årskurs 9 och då endast vid enstaka tillfällen och då i utbildningssyfte för framtiden

Matchning av spelare

USM/JAS

Generellt

Vid SM för 16-åringar och i Juniorallsvenskan tas det lag som, enligt tränarstaben, för studen har bästa chans till framgång.

Övrigt

Visar en spelare dålig attityd under match, dvs. att man inte kan uppföra sig gentemot med/mot spelare, domare, ledare eller målsmän har ledaren rätt att inte ta med spelaren till match eller sätta spelaren åtsidan under matchens gång oavsett vad som beskrivs nedan. Tänk bara på att du förklarar för både spelaren och målsman, varför han/hon inte får spela.

Cuper

Generellt

Cupspel är ett mycket bra sätt att stärka lagkänslan. Detta har man som lag stor nytta av under hela säsongen. Att delta i cupspel ger laget också en möjlighet att möta nya lag och på så sätt se var laget ligger utvecklingsmässigt.

När laget har en aktivitet eller cup där laget ska övernatta gäller följande:

- Minst 2 ledare eller målsmän ska sova tillsammans med laget.
- Ledare är ansvariga för alla spelare under hela cupen. Ansvaret kan tillfälligt överlåtas på andra målsmän.
- Regler angående tider för läggning och till exempel godisättning ska vara tydliga.
- Säkerställ sammanhållningen, undvik grupperingar.
- Säkerställ kännedom om utrymningsvägar, samt uppsamlingsplats.

Regler gällande laguttagning i cupspel

Årskurs 1 - 4

Alla spelare skall spela lika mycket. Både under match och sett över en säsong. Viktigt att spelaren får spela på olika positioner.

Uppmuntra till att stå i mål och tillåt alla att prova på.

Undantag

Inga undantag tillåts

Årskurs 5 - 9

Matcher där speltiden är 2x15 min eller mer, skall laguttagningen innehålla minst 3 st femmor samt sträva efter att ha 2 st målvakter, förutsatt att egna lagets spelare kan och har god träningsnärvaro.

Om en spelare har låg träningsnärvaro kan hon/han inte räkna med lika många matcher som en spelare med god träningsnärvaro. God träningsnärvaro har från föreningens sida bedömts vara:

Årskurs 5 - 66% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 6 - 66% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 7 - 75% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 8 - 75% under en 3 veckorsperiod.

Årskurs 9 - 75% under en 3 veckorsperiod.

För årskurs 5 - 8

När laget spelar matcher med fler spelare än 3 st femmor, skall alla spelare med lika träningsnärvaro spela lika mycket på matcherna. All form av matchning eller coachning där

någon eller några spelare får spela mer än andra, fast med lägre träningsnärvaro är INTE tillåtet varken under gruppspel eller eventuellt slutspel.

Över en hel turnering skall matchtiden strävas mot att motsvara den procentuella träningsnärvaron under säsongen från 15 september fram till aktuell cup.

För årskurs 9

När laget spelar matcher med fler spelare än 3 st femmor, skall alla spelare med lika träningsnärvaro spela lika mycket på matcherna. All form av matchning eller coachning där någon eller några spelare får spela mer än andra, fast med lägre träningsnärvaro är INTE tillåtet under gruppspelen.

Målvakter

När det gäller målvakter till cuper är det viktigt att ledaren har en dialog med både spelaren och målsman.

Ledarna har följande alternativ att välja på:

- Ta med två målvakter som står halva matchen var.
- Ta med två målvakter, men att den ena målvakten står hela matchen och att den andra är med som reserv.

Viktigt är att ledaren kommunicerar med berörda målvakterna vad som gäller.

Undantag

I årskurs 7 - 9 har ledarna möjligheten att:

- Spela med ett intränat Power Play dvs. när motståndaren har en eller två spelare utvisad.
- Spela med ett intränat Box Play dvs. när egna laget spelar med en eller två spelare utvisade.
- Ta beslut om att ta ut målvakten och spela ett intränat 6 mot 5 under de sista 2–3 minuterna i sista perioden.

Viktigt är att det inte alltid måste vara samma spelare som spelar Power eller Boxplay, detta gäller även om laget tar ut målvakten på slutet. Låt alla prova på att spela dessa spelformer.

I årskurs 8 - 9 har ledarna möjligheten att:

- Matcha laget under sista gruppsspelsmatchen förutsatt att man spelar en avgörande match om att kvalificera sig till slutspel samt under ett slutspel. Med detta menas att ledaren får välja ut ett lag som de anser har chans att vinna. Kravet på 3 st femmor kvarstår dock och alla skall spela minst 1 av 2 eller 2 av 3 perioder, beroende på matchens spellängd.
- Coacha under matcherna under slutspel och eventuell final på ett sätt som de anser ökar chanserna för att vinna om ställningen i matchen är jämn. Max +/- 1mål i skillnad.

Ledarna bör:

- Ge spelare som tillhör gruppen spelare som sällan får spela i slutet av jämna matcher chansen att få ta ett större ansvar i slutet av matcher där laget har en stor ledning.

Föreningen rekommenderar starkt att de som spelat gruppspel också deltar i slutspelet och eventuell final. Väljer ledaren att ta ut ett lag enligt ovan är det viktigt att ledaren förklarar för spelare och dess målsman vad orsaken till att spelaren inte blivit uttagen och inte får spela.

Ledarna måste även kommunicera skriftligt till alla spelare och målsmän att man har för avsikt att "spela för att vinna" innan anmälan och eventuella cupavgifter skall betalas.

Övrigt

Visar en spelare dålig attityd under match, dvs. att man inte kan uppföra sig gentemot med/mot spelare, domare, ledare eller målsmän har ledaren rätt att inte ta med spelaren till match eller sätta spelaren åtsidan under matchens gång oavsett vad som beskrivs nedan. Tänk bara på att du förklarar för både spelaren och målsman, varför han/hon inte får spela.

Träningsnärvaro

Vi uppmuntrar ungdomar att prova och utöva olika idrotter. Under innebandysäsongen har vi följande förhållning beträffande närvaro för att alla spelare ska få samma utrymme och speltid under match/cuper.

Grön: 50% närvaro under säsong, september-mars

Blå: 75% närvaro under säsong, september-mars

Röd: 75% närvaro under säsong, september-mars

Brun: 100% närvaro alt godkänd frånvaro under säsong, augusti – april

Matchning av spelare:

- Från och med Juniorserier finns inga restriktioner på matchning av laget.

Utbildning

Utbildade ledare baserat på SIU modellen är viktigt och prioriterat av föreningen för att skapa goda förutsättningar till att utbilda våra innebandyspelare i en trygg, utvecklande och positiv miljö.

För att få företräda Fagerhult Habo IB som ledare i match skall man följa nedan utbildningsplan. Två gånger per säsong samlas och genomförs utbildningar utifrån aktuellt behov i föreningen. Första omgången sker innan seriepremiärer och poolspel drar igång där den andra genomförs runt februari månad.

	År 1	År 2	År 3	År 4
6-9 år	Grundutbildning	Innebandyspelaren 1		
9-12 år	Grundutbildning Innebandyspelaren 1	Människan 1 Innebandyspelaren 2	Människan 2 Atleten 1	Atleten 2
12-16 år	Grundutbildning Innebandyspelaren 1 Målvakten (1+ / lag)	Människan 1 Innebandyspelaren 2	Människan 2 Atleten 1	Spelsystem Atleten 2
16-20 år	Grundutbildning + prov	Steg 1 Fördjupning	Steg 2 Fördjupning	

Interna utbildningar

Man skall också ta del av den interna utbildning som genomförs i föreningen där vår egna utbildningsmodell gällande träningsmetodik (träningsupplägg och övningar) samt spelfilosofi skall ligga till grund för hur vi genomför träningar och hur vi utbildar våra lag och spelare i hur vi vill spela innebandy. Läs mer under "Spelfilosofi och träningsmetodik"

Spelare från P15 och uppåt erhåller domar- och ledarutbildning.

Utrustning och lokaler

Varje lag skall ha tre väskor, en med träningsutrustning, en med matchkläder och en med sjukvårdsmateriel.

Utrustning samt påfyllnad sker efter kontakt med materielansvarig i ungdomsgruppen.

Träningsutrustning

Föreningen skall tillhandahålla erforderligt antal bollar, västar och konor för att träningar skall kunna genomföras. Saknas material så tar man kontakt med ansvarig i ungdomssektionen.

Sjukvårdsutrustning

Enligt standardlista. Sjukvårdsväskan skall alltid finnas lättillgänglig vid träning och match då den är av stor vikt vid akuta skador inom idrotten.

Matchkläder

Väska innehållande komplett matchställ till samtliga utespelare när laget börjar spela poolspel/seriespel. Inför bortamatch, ta reda på motståndarnas färg och bedöm om det finns risk för förväxling.

Personlig utrustning

Utrustningen SKALL vara godkänd av Svenska Innebandyförbundet, märkning sitter på utrustningen. (klubbbor/hjälm och skyddsglasögon)

Utespelare står själva för klubba, skor och glasögon.

Spelare upp till och 15 års ålder (B-licens) skall använda skyddsglasögon på både träning och match i enlighet med SIBF:s beslut. Vi rekommenderar även äldre ungdomar att fortsatt använda skyddsglasögon.

Hallar

Tänk på att det är ni som ledare, som är ansvariga för hallen och tillhörande omklädningsrum när ni lämnar den. Kontrollera att lyset är släckt, duscharna avstängda, dörrar låsta, grovstädade vid behov mm så slipper vi klagomål.

Tänk på att INTE beträda hallen innan träningstiden börjar, andra föreningar som inte lämnar hallen i tid skall först uppmärksammas genom att man på plats tar kontakt med ledaren i andra föreningen. Upprepas detta tas kontakten mellan ordförande och Habo kommun. Var noga med att lämna planen när er tid är slut och ta eftersnack i omklädningsrummet.

Ta ner sargen när träningen är slut om ingen kommer efter er. Skulle ett lag som normalt kommer efter er, inte komma i tid så SKALL ni ta ner sargen. Lämna den aldrig uppe om ni lämnar en hall utan att laget efter är på plats och tar över det ansvaret.

Möteslokal

Sedan säsongen 24/25 har klubben inte tillgång till en egen klubblokal. Lagen får i stället boka konferensrummet i Habo Arena eller klubbrummet i Habo Sporthall för att ha möten, teoripass eller andra sammankomster.

Matcher

Inför hemmamatch

- Bjud in bortalaget med via ibis.
- Ring och bjud in domarna. Det skall också finnas en utsedd domarvärd på plats vid match.
- Se till att ni har nycklar och kort till hallen och sekretariatet.
- Se till att sekretariatet har bemanning.
- Glöm inte betalning och domarkvitton till domarna.
- Fyll i matchprotokollet och lämna till motståndarna.
- Matchkläderna.
- Bollar för bägge lagens uppvärmning.
- Ta emot bortalaget och visa dem till rätt omklädningsrum.
- Ta emot domarna och visa dem till rätt omklädningsrum.
- Sätt upp sargen och målen.

Efter avslutad hemmamatch

- Säkerställ att domarkvitto fylls i och lämnas till kansliet.
- Plocka ihop sekretariatet.
- Se till att sargen och målen tas bort om ingen match spelas efteråt.
- Lämna en del av protokollet till domarna, ett till motståndarna och behåll originalet som lämnas in till kansliet.
- Vid seriespel skall resultatet ringas in efter anvisning på protokollet.
- Vid poolspel skickas protokollet enligt anvisning på protokollet till SmIBF. (Görs av ansvarig för poolspelet.)
- Se till att hallen är i ordning. (Grovstädning)

Flyttning av match

Vid matchändring se detaljer på www.innebandy.se/vastergotland, www.innebandy.se/smaland eller kontakta ungdomsgruppen.

De som måste få veta/godkänna flytten är VIBF/SmIBF, kommunen (halltiden) bortalaget samt domarna.

Flyttning av match pga oväder

Speciella regler gäller vid oväder. För detaljer, se www.smibf.se

Sekretariatets uppgifter och ansvar

Alla lag SKALL ha minst 2 personer som har utbildning för att sitta som funktionär i sekretariat under matcher. I sekretariatet skall det finnas följande:

- Matchbollar
- Tävlingsföreskrifter
- Papper och penna
- Protokollförare
- Matchtidtagare
- Utvisningstidtagare
- Sekretariatet skall vara objektivt, alltså skall man inte heja på något av lagen.
- Sekretariatet är domarnas högra hand.

Protokollförarens funktion

Ansvarar för protokollet, se till att det fylls i av båda lagen, var noga med att båda lagens ledare skriver under. Räkna spelarna så det stämmer med det som är uppsatt i protokollet. Detta skall även göras av domaren.

Under match skall du föra anteckningar över händelser i matchen, alla uppgifter du fyller i skall komma från domarna. Du får inte fylla i uppgifter som kommer från andra. Det du skall föra protokoll över är:

- Mål, målskytt och assist.
- Utvisningstyp, -längd (tid) och nummer på utvisad spelare.
- Tiden för händelsen.
- Din egen underskrift och telefonnummer.
- Publikantal och statistik.
- Domarna samt protokollföraren skall skriva under.

Glöm inte att varje gång du ska skriva ned någon händelse under matchen, så ska du se efter i laguppställningen att spelaren är med, om inte kontakta domaren. Efter match är du ansvarig för att allt är korrekt ifyllt. Lämna ex till: domarna, hemmalaget och bortalaget.

Matchtidtagarens funktion

Innan matchstart gör följande kontroller:

- Kolla att matchklockan fungerar.
- Rätt matchtid är programmerad.
- Ljudsignalen fungerar.

Klockan stängs av när

- Domaren blåser för mål.
- Domaren blåser för utvisning.
- Domaren blåser för straffslag.
- Domaren blåser för Time Out. (tecknet är ett T med händerna, en timeout är 30 sec)
- Domaren visar tecken för att stoppa tiden. (Tecknet är ett T med händerna)
- Vid varje avblåsning under matchens sista tre minuter, gäller ej poolspel.

Klockan startas då bollen spelas efter signal, ej när domaren blåser.

Räkning av utvisningstid

Utvisningstiden följer matchklockan.

Uppgifter

- Att se till att utvisad spelare sitter på rätt plats.
- Att den utvisade spelaren beträder spelplanen på rätt sätt och i rätt tid.

Upplys den utvisade om när 30, 10, 5, 4, 3, 2 och 1 sekund återstår av utvisningstiden

Antalet ledare vid match

Varje lag får notera max fem ledare i matchprotokollet. Inga andra än de i matchprotokollet angivna spelare eller ledare får uppehålla sig i egna byteszonen. Detta kan annars resultera i en utvisning alt. matchstraff.

All coaching skall äga rum från den egna byteszonen.

Licenser/närvarokort/spelarövergång

Klubben betalar resp. lags licenser och i denna ingår en försäkring vid eventuell skada. Denna försäkring gäller även vid träning, så det är av stor vikt att alla som deltar på träningarna är licensierade. Från och med F/P16 gäller licens som är personlig. Spelare måste ha licens för att få delta i spel. Lagledningen ansvarar för att alla spelare har giltig licens.

Övergångar

Om en ny spelare vill komma till föreningen från en annan förening så måste man söka övergång hos Svenska Innebandyförbundet. (Se speciella regler på www.innebandy.se) Ordinarie övergångsperiod är 1 maj–15 juni. Övergång under pågående spelår, perioden 1 juli–15 januari, kan ske efter ansökan. Spelaren är dock inte godkänd för spel förrän efter 2 veckor från inbetald övergång. Från och med 16 januari fram till sista april får inga övergångar ske.

Övergångar görs via IBIS och kan endast göras av ungdomsansvarig. Den nya spelaren är spelklar så snart efter att övergången är betald och licensiering är registrerad. Notera att aktuell spelare skall betala medlems- och träningsavgift innan man är spelklar.

Mer information finns i VIBF:s tävlingsbestämmelser och kan hittas på deras hemsida, innebandy.se/vastergotland. Observera att dessa regler gäller alla ungdomslagen och att lagledningen har ansvar för att nya spelare som kommer till klubben inte är registrerade som spelare i andra klubbar.

Närvaro

Närvarokorten skall fyllas i vid varje träning, sammankomst och match. Denna närvarorapportering är grunden för föreningens verksamhetsstöd och därmed en viktig del av klubbens ekonomi. Rapporteringen sker via Idrottonline.

Idrottonline

Via Idrottonline rapporteras också övrig verksamhet under fliken Utbildning. Under ramen för Utbildning ingår bland annat ledarmöten, spelarmöten, teambuilding mm. Minsta antal för rapportering är 1 ledare och 3 aktiva.

Dispens och uppflyttning av spelare

Dispens för överåriga spelare

Spelaren får vara högst ett år äldre än avsedd åldersklass.

Max 5 dispenser per lag, max 2 spelare med dispens per match. Dispensen skall finnas med vid match. För formulär och regler se www.vibf.se

Uppflyttning/nedflyttning av spelare (utlåning)

- Stimulera engagerade och duktiga spelare
- Nivåanpassad träning (SIU)
- Upp till och med P15/F15 tillhör man sin åldersgrupp men kan lånas av annat lag för träning och match.
- **Varje** lag skapar en lista (pool) med spelare som är lämpliga och som används i samband med spelaruppflyttning eller nedflyttning i samband med match, cup eller träning.
- Poolen av spelare skapas i samråd mellan berörda lags tränare där lämpligheten bedöms gemensamt men där utlånande lags ledare har sista ordet om vem eller vilka som skall ingå i poolen. Under säsongens gång kan spelare tillkomma och avföras från listan (poolen).
- Vid aktuellt uppflyttnings/nedflyttningstillfälle kontaktar lånande lag aktuellt lags ledare där man i samråd resonerar sig fram till vilka spelare som skall användas vid aktuellt tillfälle.
- Utlånande lags ledare har sista ordet om vilka/vilken spelare som skall få möjligheten vid aktuellt tillfälle.
- Utlånande lags ledare skall i så lång utsträckning det går ge samtliga spelare i poolen lika många tillfällen att delta i laget som önskar låna från poolen. Här behöver man ha förståelse för att det aldrig kommer bli exakt lika och det kommer bli en viss obalans.
- Utlånande lags ledare informerar sig om vilken typ av motstånd det är som kommer stå för motståndet i aktuell match. Man försöker i så stor utsträckning det går förhålla sig till den informationen och anpassar sin bedömning av valet av spelare därefter.
- För att spelaren skall vara aktuell skall följande tas i beaktande:
 - Spelarens nuvarande spelmässiga kunskapsnivå
 - Spelarens uppförande i gruppen
 - Spelarens hälsa (sjukdom eller skadesituation)
 - Spelarens sociala situation t ex skola

Ekonomi

För att driva verksamheten har ungdomsavdelningen kostnader, där de viktigaste är: hyra för hallar vid träning och matcher, medlemskap i VIBF som planerar lagens matchspel i poolspel respektive seriespel, domararvoden vid matcher, lagens gemensamma utrustning, licensavgifter för spelare, försäkringar samt del av vissa gemensamma kostnader för klubben.

För att täcka dessa kostnader måste klubben få in medlems- och träningsavgifter från spelarna och lagen. För att dessa avgifter skall hållas så låga som möjligt kan lagen åläggas ideella insatser eller försäljning. En del av klubbens kostnader täcks vidare av sponsorer. Klubben får ett visst aktivitetsstöd för sin verksamhet vilket innebär att det är av vikt att lämna närvarokort för träningar och andra sammankomster. Observera här att personnummer med tio siffror behöver anges.

Medlemsavgift

För att ha rätt att vara med i föreningens verksamhet med träning och matcher skall ledare och spelare lösa medlemsavgift. Förutom att medlemsavgiften berättigar dig deltagande i verksamheten så ger det dig även rösträtt vid Fagerhult Habo IB:s årsmöte. Som aktiv medlem har du också en reducering på entréavgiften vid seniorlagens hemmamatcher. Detta innebär att du till de flesta matcher kan boka ståplats kostnadsfritt och sittplats till reducerat pris.

Träningsavgift

För att kunna delta i träning och matcher måste träningsavgiften vara betald. I träningsavgifter ingår spelarförsäkring/licens som är ett måste för att delta i föreningens träning och matchspel. Träningsavgiften används för att täcka en del av respektive lags kostnader i form av hyra för träningslokaler mm. Träningsavgiften är differentierad efter ålder. De yngsta lagen betalar en lägre avgift jämfört med de äldre.

Ledarskap

Detta avsnitt syftar till att få dig som ledare att reflektera över hur du agerar. Vår utgångspunkt är att följa SIU:s anvisningar och dess 10 nyckelfaktorer:

1. 10-årsregeln
2. Fysisk grund
3. Utvecklingsålder
4. Träningsbarhet
5. Fysisk, kognitiv och emotionell utveckling
6. Periodisering
7. Tävlingsplanering
8. Medveten utveckling
9. Integrering av Svenssonmodellen
10. Kontinuerlig utveckling

Nedan finner du ett par teorier om ledarskap samt ett par tester som förhoppningsvis kan ge dig lite inspiration om hur du kan agera som ledare. Som nämnts tidigare så önskar Fagerhult Habo IB att ledarna inom föreningen har ett ständigt utbyte av idéer och tankar. Detta gäller givetvis även hur vi agerar som ledare. Lyssna på andras tankar och reflektioner men våga vara dig själv!

Det kommer att finnas både för och nackdelar med alla teorierna och inget är rätt eller fel. Oftast så är det en blandning som passar just dig och ditt lag som är "den rätta".

Glöm inte: "för att få härska måste man tjäna."

Två elementära begrepp inom ledarskap är auktoritär och demokratisk. Detta då det är två typer av ledare på "varsin kant".

En auktoritär ledare har i Sverige en "negativ klang" vilket är en missvisande tolkning då det egentligen inte har något att göra med en bra eller dålig ledare. Dock är det en ledarstil som är tämligen osvensk då ledaren i stor utsträckning bestämmer allt själv och det är något många har svårt att finna sig i. Dock finns det även fördelar med detta t ex är att man har koll på allt (om man nu kan ha det) och får sina adepter att göra som man vill. Detta skulle kunna ta bort att de aktiva gör ett, i ledarens ögon, fel som skadar alla. Det negativa är att det ofta blir en häxjakt på fel och ledaren upplevs ofta som arg. På den negativa sidan så finner man också faktumet att det i många fall kväver utövarnas initiativförmåga och de kan lamslås när ledaren inte är där för att berätta hur de skall göra. I det långa loppet kan det också ta ned glädjen till idrotten då utvecklingen på individnivå stimuleras av en viss form av frihet istället för att ständigt styras av direktiv.

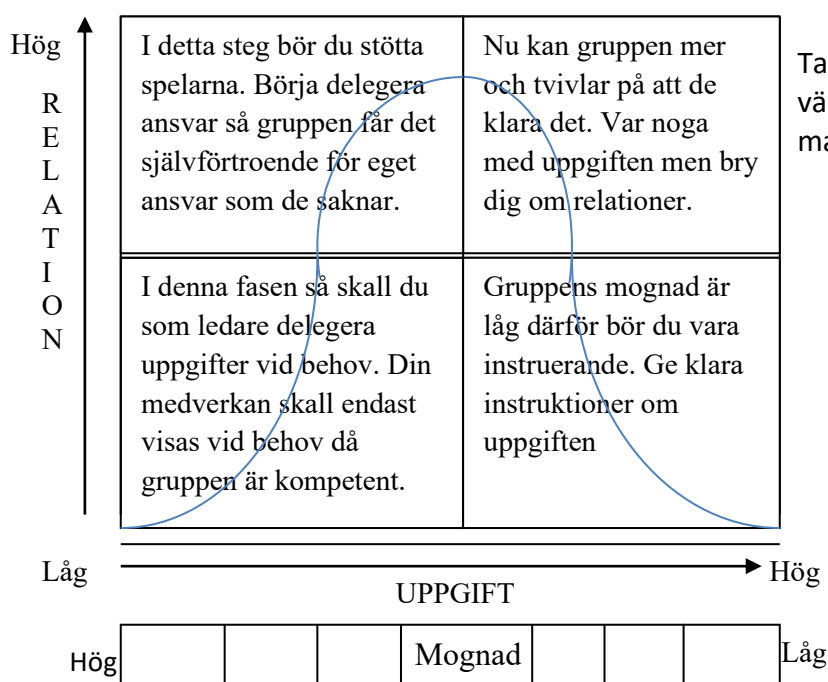
En demokratisk ledare grundar sina beslut på vad gruppen tycker. De tar ofta och gärna med de aktiva i sitt beslutsfattande samt bjuder in till diskussion. Detta gör att gruppen blir mer förstående för de beslut ledaren tar. Vilket i sin tur leder till en bättre prestation även om det tar lite längre tid. Samtidigt kan det leda till att gruppen vill vara med på alla beslut, vilket innebär att det tar lång tid, något som kan leda till slitningar i gruppen då det är svårt att komma till beslut.

Situationsanpassat ledarskap

I ett situationsanpassat ledarskap så är relationen: aktiva, kunskap, aktuell situation som styr ledarens agerande. Det är t.ex. inte nödvändigt att gå in och detaljstyra en uppvärmning för ett landslag, även om också det kan ske. Spelarna har gjort det förr, vet varför de gör det och den ser ofta likadan ut i det lag man är i. Däremot så behöver man förmodligen styra uppvärmningen i ett ungdomslag, som aldrig tidigare bedrivit idrotten i fråga. I detta läge kvittar det hur gamla spelarna är. Kunskapen (mognad) är ofta styrd av uppgiften och inte åldern, även om ålder givetvis spelar en roll här. Enkelt sagt kan man säga, att ledaren alltid skall anpassa sitt sätt att leda laget till hur bra gruppen är på att lösa uppgiften.

Möt gruppen på ett sätt som gör att de kan acceptera ditt sätt utifrån deras kunskap.

Huruvida det är genom att vara uppgifts- eller relationsorienterad, är det svåra och roliga att vara ledare.



Tabellen läses från höger till vänster. Det är även viktigt att man kan gå bakåt i grafen.

Skador och sjukdom

Bristning/sträckning/stukning

Bristningar och sträckningar sker när musklerna går över sitt "maxläge". Detta gör ofta väldigt ont och spelaren kommer med största sannolikhet att få en svullnad och blåmärke. Detta behandlas så snabbt som det går med tryck över den aktuella skadan. Behåll trycket till en dauerbinda har lindats hårt runt skadan. Behåll lindan på i 20 minuter, ta av den i fem minuter varpå du lindar om den lite lösare igen. Upprepa proceduren ett par gånger och uppsök vid behov läkare.

Vid bristning kan detta vara skadligt men då vi inte vet vilken skada det är så behandlar vi det likadant. Se till att alltid få den skadade delen i högläge. En kylpåse lindrar smärtan men har ingen direkt inverkan på skadan, om något så är effekten negativ. SE TILL ATT FÅ TRYCK PÅ SKADAN då detta är det som minskar rehabiliteringstiden.

Knäskada

Knäskador är tyvärr relativt vanliga inom innebandyn. Behandla på samma sätt som vid en bristning och uppsök läkare.

Huvudskada

Vi huvudskada bör man alltid uppsöka sjukhus. Har spelaren ifråga varit avsvimmad så skall man absolut uppsöka sjukhus, då detta kan vara ett tecken på en kraftig hjärnskakning.

Ögonskada

Ser spelaren prickar, streck, blixtrar uppsök sjukhus. Misstänker man en allvarlig skada så skall man täcka bägge ögon så de får "vila" och uppsöka läkare.

Skyddsglasögon är ett bra skydd som förhindrar de flesta skador från bollar och klubba.

Överbelastningsskador

Överbelastningsskador är vanligast i idrotter med mycket hopp och knäböjningar. De vanligaste skadeställena är hälsenan och knäskålhinnans infästning på underbenet.

Oftast drabbas pojkar, 10 – 16 år.

Misstänks denna skada så skall spelaren vila under en längre tid (ett par veckor). Kvarstår problemet så uppsök läkare om det inte redan gjorts.

Blödning

Om en kraftigare blödning skulle uppstå så se till att få tryck över såret. Det är även viktigt med högläge då detta minskar blödningen. Tänk på att vissa skador så som ögonbryn gärna blöder mycket, men för den sakens skull kanske inte är det farligaste då spelaren fått en smäll mot huvudet.

Inflammation, värk eller feber

En inflammation kommer nästan alltid smygande. Oftast beror den på att någon kroppsdel blivit utsatt för intensiv belastning eller hårt tryck. Det inflammerade området svullnar för att vätska ansamlas och det blir rött då genomströmningen av blod ökar.

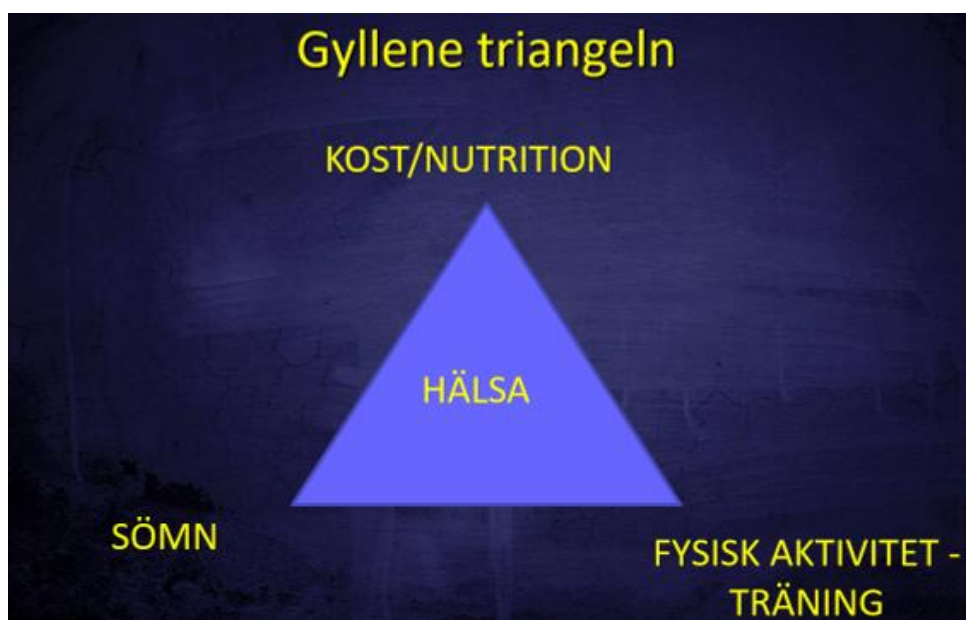
Smärta är en signal till att träningen ska avbrytas eller undvikas helt. Sedan gäller vila

och träningsuppehåll tills både svullnad och smärta försvunnit, uppsök eventuellt läkare.

Förkylning och halsont

När en förkylning håller på att bryta ut känner man sig frusen, känner sig trött, allmänt olustig och får kanske feber. Musklerna kan kännas ömma, näsan börjar droppa och man kan känna av en lätt huvudvärk. Har någon av de aktiva dessa symtom, så måste du se till att hon eller han inte tränar eller tävlar eftersom det kan vara farligt. Först efter att ha varit frisk och feberfri i något dygn, ska du låta ungdomarna börja träna igen.

Många skador och sjukdomar kan motverkas genom att äta rätt och vila/sova tillräckligt!



Träningslära

Svenska innebandyförbundet (SIBF) anser inte att det är skadligt med styrketräning för barn. Detta är något som vi i Fagerhult Habo IB håller med om. Vi ser dock att man till dess att man fyllt 16 år inte bör använda vikter utan endast sin egen kropp i övningarna (t.ex. armhävningar, situps osv). Vidare tycker vi det är olämpligt att innan 13 års ålder ha utpräglade styrkeövningar.

Det går i unga åldrar att ha styrka som uppvärmning eller i tävlingar. För att träna snabbhet så är t.ex. stafetter utmärkt. Det är viktigt att påpeka, att detta inte betyder, att man skall låta bli att ha styrkepass på träningarna. Det kan vara ett roligt inslag att göra armhävningar och situp ibland även om det generellt sett bör vara i en "lek".

Spelfilosofi och träningsmetodik

I Fagerhult Habo IB har vi en tydlig målsättning att utbilda våra spelare att bli trygga och modiga med bollen. Vi gör detta genom en tydlig plan över hur vi skall genomföra våra träningar.

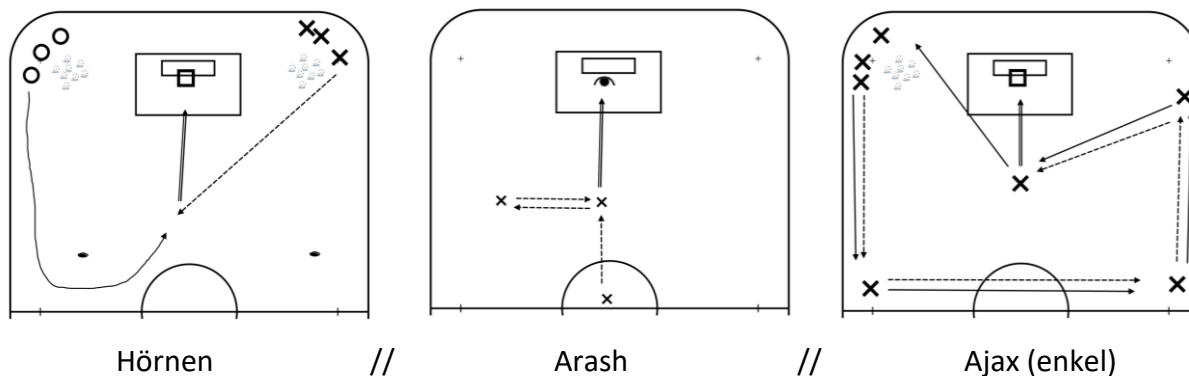
Vi vill:

- Våra lag genomför träningar där så många som möjligt är aktiva så mycket som möjligt under en träning.
- Att våra spelare har nära till bollkontakt och får så många bollkontakter som möjligt under träningarna.
- Att våra lag använder sig av en träningsmetodik där våra spelare i så många situationer som möjligt under träning får jobba med att värdera situationer och ta beslut med boll.
- Att våra spelare skall behärska att spela på flera positioner när man nått upp till junior/senior.
- Att man jobbar med spel på mindre, avgränsade, planer som en del av träningspassen vid alla träningar.

Nedan hittar du två exempel på hur man kan inleda en träning där det ena exemplet visar hur en innebandyuppvärmning traditionellt sett ut och hur en uppvärmning som Fagerhult Habo IB förespråkar kan se ut.

15 minuters uppvärmning – **Ej rekommenderad uppsättning**

Springa 2-3 varv runt målen utan klubba och boll.

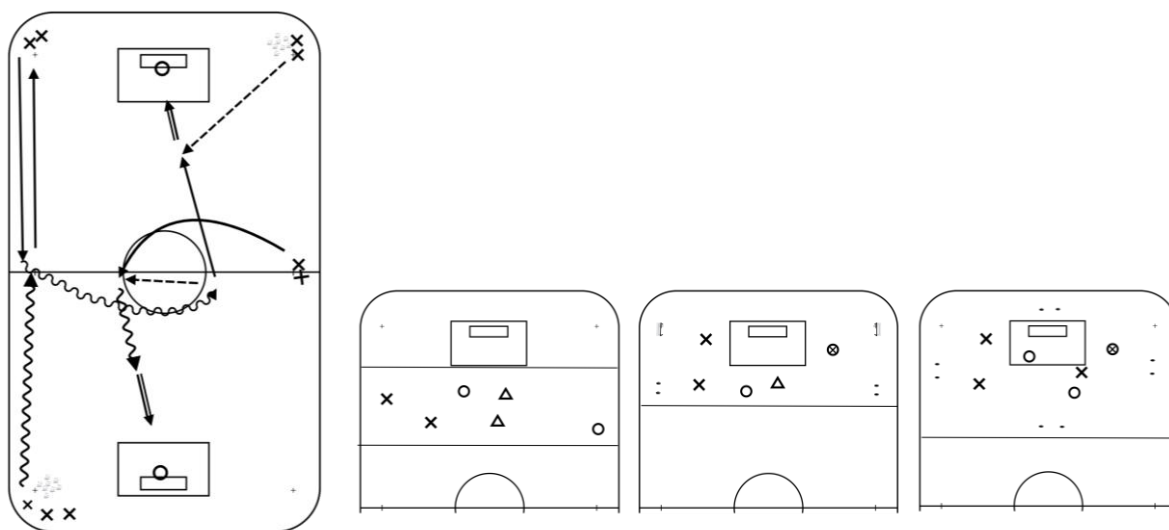


Inleda med springa utan boll och övningar likt dessa tre är klassiska exempel på hur man kan lägga upp övningar där få spelare är aktiva och många istället får lägga mycket tid på att stå i led och att vänta på sin tur när det huvudsakliga syftet är att värma upp.

I den här typen av övningar får spelarna inte heller någon större utmaning när det gäller att värdera läget eller vilket beslut som skall tas för att lösa situationen.

Antalet spelare som är aktiva är inte särskilt högt även om antalet skall multipliceras med 2 eftersom övningen körs på två planhalvor.

15 minuters uppvärmning – Rekommenderad uppsättning

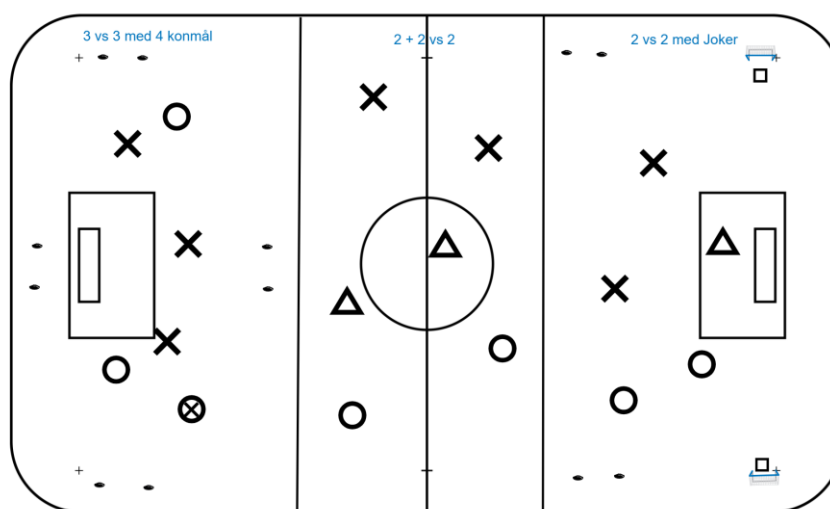


Islänningen 3 minuter //

2 vs 2 x 2 //

2 vs 2 med Joker //
med 2 stora mål +
2 konmål

3 vs 3
med 4 konmål



Inled med övningen som kallas Islänningen i 3-4 minuter där både målvakter och utespelare får chansen att bli varma. Gå sen vidare med spel i olika former på mindre planer. Varje grupp repeterar varje station 3-4 x 30 sekunder beroende på hur många spelare som är med på den aktuella träningen. När upplägget sitter så tar varje station 3 minuter med byten.

Med ovan uppsättning så aktiveras 17 utespelare och 2 målvakter samtidigt. Man kan justera antalet utespelare eller ersätta konmål med flera stora mål om man har fler än 2 målvakter.

Efter detta är uppvärmningsdelen avklarad och våra spelare har då redan hunnit med att träna på:

- passningsspel med motstånd (bollinnehav)
- göra sig spelbar och skapa ytor till sig själv och medspelare
- avslut i trånga lägen
- försvarsspel
 - dueller en mot en
 - sätta press tillsammans med lagkamrater
- spelvändningar
- beslutsfattande och värdera läget med boll (spelsinnet)
-

Intern ledarutbildning (spelfilosofi och träningsmetodik)

Samtliga ledare i Fagerhult Habo IB kommer erbjudas möjligheten att delta i årliga återkommande forum på hemmaplan där man deltar i diskussioner i ämnet samt får ta del av tips och råd.

Ämnen

- Träningsupplägg
- Spelidé

Alla åldrar

- Spelfilosofi som modell
- Komplex träning för barn

Röd nivå och uppåt

- Taktik – Uppspel
- Taktik – Spel i anfallszon
- Taktik – Spelvändningar

Resurser för ledare och spelare

Samtliga lag i Fagerhult Habo IB har möjlighet att ta hjälp av föreningens ansvarige för ledar- och spelarutbildningar i samband med träningar och teoripass.

Man har också möjlighet att ta hjälp av föreningens målvaktstränare för besök på träningar eller för att genomföra ledarutbildningar kring hur man kan träna målvakter.