



Finspångs Innebandyklubbs Policy för utbildning av spelare

Innehåll

1. FIBKs vision.....	2
2. FIBKs Policy	3
3. FIBK mål.....	3
4. Träningsavgift och medlemsavgift.....	3
Varför tränings- och medlemsavgift?	3
5. Utbildning, spelare	4
1. Innebandyskolan Ljusgrön träningsgrupp (4-6 år).....	5
Övergripande syfte – Rörelseglädje	5
Allmänt.....	5
Träningsinriktning.....	5
2. Grön träningsgrupp (6-9 år).....	6
Övergripande syfte – Rörelseglädje	6
Allmänt.....	6
Träningsinriktning.....	6
Matcher.....	7
3. Blå träningsgrupp (9-12 år).....	7
Övergripande syfte – Lära sig träna	7
Allmänt.....	7
Träningsinriktning.....	8

Matcher.....	8
4. Röd träningsgrupp (12-16 år)	9
Grundläggande syfte – Träna för att träna.....	9
Allmänt.....	9
Träningsinriktning.....	10
Matcher.....	10
5. Svart träningsgrupp (U16 och juniorer)	11
Övergripande syfte – Träna för att tävla	11
Allmänt.....	11
Träningsinriktning.....	12
Matcher.....	12
6. Seniorer.....	13
Övergripande syfte – Träna för att vinna (A-lag herr och dam).....	13
Övergripande syfte– Träna för att tävla (Övriga seniorlag)	13
Allmänt.....	13
Träningsinriktning.....	14
Matcher.....	14

1. FIBKs vision

Vår vision är att vara en väl fungerande förening med bra gemenskap mellan alla lag.

Och vår målsättning är att du tillsammans med dina lagkamrater skall utvecklas som innebandyspelare i Finspångs Innebandyklubb.

Att spela Innebandy i Finspång ska vara något positivt och kul, inte bara under träning och match utan också utanför planen. Vi vill att alla spelare ska känna en sammanhållning och kamratskap mellan alla lag och att även vi föräldrar och ledare ska känna att vi tillsammans jobbar för och är medlemmar i "en" förening. Vi strävar också efter att FIBK ska vara en förening som bidrar positivt till upplevelsen av Finspångs kommun som helhet.

2. FIBKs Policy

Finspångs Innebandys policy är ett fristående dokument som finns publicerat på vår hemsida.

Kort sammanfattning av viktiga delar som berör spelarutbildning:

FIBK ska erbjuda barn en kamratlig och trygg social miljö, där de kan utvecklas och bli delaktiga i verksamhetens utformning och därmed vänja sig vid att ta ansvar för sig själva och andra. Innebandyn ska lära våra yngre spelare att ta hänsyn till kamrater och ledare och lära sig vikten av att följa regler och vara delaktig i ett lag, i mot- och medgång.

FIBK ska ta tillvara på ungdomars egna erfarenheter och synpunkter av tränings- och tävlingsverksamhet. Ledare inom ungdomsidrotten ska få möjlighet att fördjupa sina kunskaper om viljan finns. Verksamheten ska utformas så att den stimulerar idrottslig utveckling och motverkar utslagning.

FIBKs policy är att följa förbundets beslut att alla barn och ungdomsspelare ska använda skyddsglasögon, både under träning och på match. Ögonskador är vanligast förekommande hos just innebandyspelare. Varje lag ska ha "extra-glasögon" att tillgå.

Vid våra matcher bemöter FIBK (d.v.s. spelare, ledare och åskådare) domare och motståndare med respekt. Vi ska ha en positiv attityd mot våra domare under match och även utanför planen.

3. FIBK mål

Våra konkreta mål för framtiden är att:

- "Laget går före jaget och jaget utvecklas inom laget".
- Ha verksamma lag i alla årskullar, både för flickor och pojkar.
- Seniorlag spelar på högsta nivå utifrån aktuella färdigheter, där stommen utgörs av egna produkter.
- Seniorlagen är engagerade i vår ungdomsverksamhet.

4. Träningsavgift och medlemsavgift

Varför tränings- och medlemsavgift?

En av de viktigaste inkomster en ideell förening har är *medlemsavgiften*.

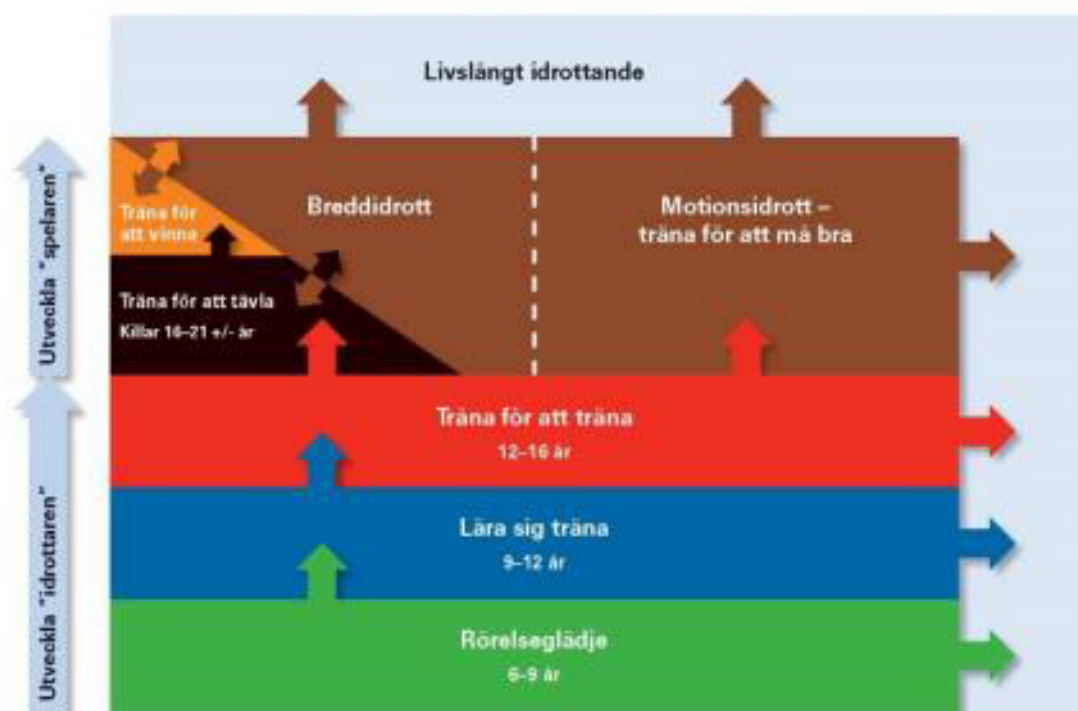
Man kan se medlemsavgiften som ett tecken på att medlemmen frivilligt har valt att stödja föreningen. Att vara medlem i klubben man spelar i är också ett sätt att visa klubbkänsla och gemenskap.

Medlemsavgiften för ungdomarna går oavkortat tillbaka till det laget som spelaren hör hemma i. Dessa medlemsavgifter används sedan av laget till olika aktiviteter som man själv väljer t ex att delta i en cup.

Träningsavgiften ska täcka kostnader som spelarlicenser, försäkring, hyra av hall, matchkläder och förbrukningsmaterial - bollar, västar, mål mm.

5. Utbildning, spelare

Finspångs innebandyklubb följer Svensk Innebandys utvecklingsmodell (SIU)



1. Innebandyskolan Ljusgrön träningsgrupp (4-6 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 med hjälp av 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.
- Fokus på "bli vän med bollen".

2. Grön träningsgrupp (6-9 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 oavsett talang och utvecklingsnivå.**
- Ledarna skall träffas för planering innan säsongen.
- Styrelserepresentant träffar en ledare från varje lag för aktuell information innan säsong.
- Föräldramöte bör hållas med närvaro av styrelserepresentant 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 1-2 gånger 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.

Matcher

- "Laget före jaget men jaget i laget"
- Laguttagningar grundar sig på att alla ska spela lika mycket oavsett talang eller utvecklingsnivå.
- Flera lag i samma åldersgrupp ska vara jämna.
- Alla träningar och matcher ska vara inriktade mot Fair-Play.
- Spelarna ska prova olika positioner både på match och träning.
- **Ingen toppning får förekomma i någon typ av spelform.**

3. Blå träningsgrupp (9-12 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 dvs. det ska läggas en grund där spelare visar varandra och ledarna respekt.

Allmänt

- **Ingen toppning och alla spelar lika mycket.**
- Ledarna skall träffas för planering innan säsongen.
- Styrelserepresentant träffar en ledare från varje lag för aktuell information innan säsong.
- Föräldramöte ska hållas med närvaro av styrelserepresentant 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 2 gånger i veckan samt 1-2 poolspel i månaden.
- 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 2-2-1 och 2-1-2
- 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, primärt 2-2-1
- Koordinationsträning och balansövningar.

Matcher

- "Laget före jaget men jaget i laget"
- Laguttagningar grundar sig på träningsflit och rätt inställning dvs. individen ska genom god kamratskap och kämpaglöd bidra till lagets och sin egen utveckling.
- Alla ska spela lika mycket oavsett talang och utvecklingsnivå.
- Alla träningar och matcher ska vara inriktade mot Fair play.
- Spelarna ska prova olika positioner både på match och under träning.
- **Ingen toppning får förekomma i någon typ av spelform. (5 mot 5, 5 mot 4, 4 mot 5 etc)**

4. Röd träningsgrupp (12-16 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.
- Styrelserepresentant träffar en ledare från varje lag för aktuell information innan säsong.
- Föräldramöte med närvaro av styrelserepresentant 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.
- 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.
- Personliga samtal med varje spelare ska hållas och anteckningar föras. Tränarna ska hålla de samtal som inriktar sig på spelarens utveckling (utvecklingssamtal – obligatoriskt).
 - Spelaren har rätt att få reda på sina styrkor och utvecklingsmöjligheter för att kunna utvecklas maximalt.
- Övriga informationshämtande samtal kan hållas av lagledare eller förälder.

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.
- 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, primärt 2-2-1
- Träna grunder i olika typer av försvarsspel, primärt 2-2-1
- Träna grunder i olika typer av anfallsspel, hög press vs zon försvar

Matcher

- "Laget före jaget men jaget i laget"
- Laguttagningar grundar sig på träningsflit och rätt inställning dvs. individen ska genom god kamratskap och kämpaglöd bidra till lagets och sin egen utveckling.
- Att spelare som visar samma träningsflit och rätt inställning får spela lika mycket, oavsett talang och utvecklingsnivå.
- Att spelare som visar bristande intresse och inställning kan få stå över.
- Det är viktigt att alla spelare som är uttagna till match får spela och känna att de tillhör laget.
- Alla träningar och matcher ska vara inriktade mot Fair-Play
- Spelarna ska lära sig att prestera i alla matcher och att alla matcher är lika viktiga
- Spelarna ska i samråd mellan spelare och ledare prova olika positioner både på match och under träning.
- **Ingen toppning får förekomma i någon typ av spelform. (5 mot 5, 5 mot 4, 4 mot 5 etc)**

5. Svart träningsgrupp (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 styrelsen.
- Ledarna meddelar träningstiderna med god framförhållning till spelarna.
- Minst 2-4 ledare/tränare rekommenderas.
- Lagen ska deltag 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.
 - En spelare som är mogen för seniorinnebandy kan träna med seniorerna efter överenskommelse, men tillhör juniorlaget.
 - En spelare som konkurrerar om en plats i A-laget skall flyttas upp och tillhöra seniortruppen.
- 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.
- Personliga samtal med varje spelare ska hållas och anteckningar föras. Tränarna ska hålla de samtal som inriktar sig på spelarens utveckling (utvecklingssamtal – obligatoriskt).
 - Spelaren har rätt att få reda på sina styrkor och utvecklingsmöjligheter för att kunna utvecklas maximalt.
- Övriga informationshämtande samtal kan hållas av lagledare eller förälder.

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.

Matcher

- "Laget före jaget men jaget i laget"
- Laguttagningar grundar sig på träningsflit och rätt inställning dvs. individen ska genom god kamratskap och kämpaglöd bidra till lagets och sin egen utveckling.
- Att spelare som tränar mer och visar rätt inställning på träning kan få spela mer.
- Att spelare som visar samma träningsflit och rätt inställning får spela lika mycket – oavsett talang och utvecklingsnivå.
- Att spelare som visar bristande intresse och inställning kan få stå över.
- Spelarna spelar där man gör mest nytta för laget.
- Det är viktigt att alla spelare som är uttagna till match får spela och känna att de tillhör laget.
- Alla träningar och matcher ska vara inriktade mot Fair-Play.
- Matcherna på denna nivå ska vara krävande och utmanande.
- Ledarna ska betona vikten att spela för laget.

6. 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 styrelserepresentant 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 styrelsen.
- 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), primärt 2-2-1
- 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, primärt 2-2-1
- Öka speluppfattningen.
- Öka uthållighet och styrka.
- Öka spelarnas smidighet, koordination och balans.
- Mental träning.

Matcher

- "Laget före jaget men jaget i laget"
- Lagledning och sportchef ansvarar tillsammans för att planera kommande säsongs målsättning baserat på våra övergripande mål dvs. att på bästa sätt ta till vara och utveckla våra egna produkter.