

## **Förslag ny policy IFK Gnesta hösten 2011**

Beslut togs av ledarträff och styrelse under hösten 2011 att anta den nya policyn.

### **Barn och ungdom**

#### **Sammandrag 07-10 år(Ålder vid höstterminens start)**

Träning för barn upp till 10 år skall ske minst 1ggr/vecka.

Träning/spel för barn upp till och med 10 år skall vara i lekform och gå från lek till förberedelse för seriespel.

Alla deltar i matcher med lika speltid.

Varierad spelplacering ska genomföras kontinuerligt på både match och träning.

Vid kollision med andra sporter går match före träning.

#### **Seriespel 11-12 år(Ålder vid höstterminens start)**

Träning från 11 år 2ggr/vecka.

Träning/spel för barn från 11 år ska innehålla mer teknik och grundträning.

Enklare former av konditionsträning kan genomföras.

Vid matcher ska alla få möjlighet till spel oavsett var man ligger i spelutvecklingen.

Alla deltar i matcher med lika speltid där matchuttagning kan vara beroende av träningsnärvaro.

OBS! Deltagande i träning av andra idrotter max 1 gång per vecka är giltig frånvaro.

Från 12 år kan power- och boxplayuppställningar användas.

Varierad spelplacering ska genomföras sett över hela året. Framförallt ska alla prova på olika positioner på träning. Målvakt undantaget där de som vill ska beredas möjlighet att prova-på.

Vid kollision med andra sporter går match före träning.

#### **Seriespel 13-14 år(Ålder vid höstterminens start)**

Träning från 13 år minst 2ggr/vecka.

Träning/spel för ungdomar 13-14 år ska innehålla mer vässade övningar, större krav på teknikträning och grundträning samt påbörja utbildning i spelsystem. Enklare former av styrke- och konditionsträning kan genomföras. OBS! Endast med egna kroppen som vikt. Alla deltar i matcher beroende av träningsnärvaro.

Man kan också börja ställa högre krav på träningsnärvaro.

OBS! Deltagande i träning av andra idrotter max 1 gång per vecka är giltig frånvaro.

Tränare beslutar om spelplacering i match och träning.

Varierande spelplacering bör genomföras, framförallt på träning.

Viss matchning kan förekomma. D.v.s. att tränaren t ex anser att laget ska gå ner på färre femmor eller att någon spelare står över något byte.

Vid kollision med andra sporter går match före träning.

#### **Seriespel 15-16 år(Ålder vid höstterminens start)**

Målsättningsdiskussion bör förekomma vid säsongstart.

Träning från 15 år bör ske 3ggr/vecka.

Träning/spel för ungdomar från 15 år ska innehålla förutom teknik- och grundträning även innehålla teori och genomförande av spelsystem.

Styrke- och konditionsträning ska genomföras. OBS! Endast med egna kroppen som vikt. Höga krav på träningsnärvaro.

Träningsnärvaron är avgörande för matchspel.

OBS! Deltagande i träning av andra idrotter max 1 gång per vecka är giltig frånvaro.

Tränare beslutar om spelplacering i match och träning.

Matchning sker mer regelbundet. Hög informationsnivå krävs! Spelare ska informeras generellt vad som gäller angående matchning samt specifikt inför matcher och turneringar.

Alla ska sett över hela året beredas möjlighet till matchspel.

Vid kollision med andra sporter går match före träning.

### **Seriespel 17-18 år(Ålder vid höstterminens start)**

Målsättningsdiskussion ska förekomma vid säsongstart.

Träning från 17 år ska ske 3ggr/vecka.

Styrketräning med vikter kan genomföras.

Efter överenskommelse bör deltagande i träning av andra idrotter max 1 gång per vecka vara giltig frånvaro.

Tränare beslutar om spelplacering i match och träning.

Matchning genomförs fullt ut. Hög informationsnivå krävs! Spelare ska informeras generellt vad som gäller angående matchning samt specifikt inför matcher och turneringar.

Alla bör sett över hela året beredas möjlighet till matchspel.

Vid kollision med andra sporter går match före träning.

### **Seniorer**

Se Seriespel 17-18 år.

### **Övrigt**

Lag skall generellt innehålla grupper indelade per födelseår, eventuella omständigheter skall behandlas med särskild prövning där omständigheter så kräver (Styrelsen).

Lagledare/tränare ska informera om skyddsglasögon och om skaderisker.

Den som inte hörsammar tränare/lagledare får avvisas från hall.

Samarbeta mellan IFK Gnestas lag (över åldersskullarna) bör ske. En röd tråd genom hela verksamheten.

Vid lån av spelare (från annat lag) skall tränaren i båda lagen komma överens. **Alltså** inga kontakter med spelare direkt!!

### **Ledare**

Ledarna i IFK Gnesta skall föregå med gott exempel och uppträda med hyfs under matcher och träningar samt se till att spelarna också gör så.

Ledarna skall "se" alla spelare och inte särbehandla någon.

En ledare skall vara lyhörd och vara uppmärksam på ev mobbningstendenser.

Ledarna ansvarar för att material- och utrustning används till det den är avsedd för.