



Innehåll

Introduktion	1
Om klubben	1
Ledare i lagen	2
Träningar	3
Seriespel	4
Kläder och annat material	5
Föräldramöten och ledarmöten	6
Provspel, nya medlemmar, medlemsavgifter	6
Hallar och nycklar	6
Kansli och föreningslokal	6
Kafeteria i Viksjö sporthall	6
Sargvakter på A-lagsmatcher	6
Lagkassa	7
iBIS	7
Lagets hemsida	7
För föräldrar	7

Introduktion

Denna guide innehåller information om ungdomsverksamheten inom Järfälla IBK, även kallad Spiders. Ungdomsverksamheten täcker åldrar upp till och med 16 år. Guiden riktar sig främst till föreningens ledare men även till föräldrar och andra intresserade som vill veta mer om regler och rekommendationer för verksamheten.

Om klubben

Historia

Järfälla IBK är en av Sveriges äldsta innebandyföreningar. Den grundades 1983, endast två år efter Svenska Innebandyförbundet skapades. Klubben har alltid haft både bred ungdomsverksamhet och högt representerade seniorlag.

Mål och riktlinjer

Järfälla IBK har som mål att vara en bred förening som täcker hela vägen från barn- och ungdomsverksamhet till representation i landets högsta serier, från flick- och pojklag till dam- och herrlag.

Verksamheten ska bedrivas enligt SIU, Svensk Innebandys Utvecklingsmodell som är framtagen av Svenska Innebandyförbundet och som i sin tur bygger på Riksidrottsförbundets riktlinjer och värderingar för svensk idrott. Modellen främjar individens livslånga intresse för idrottsutövande och integrerar barn-, ungdoms-, bredd-, tävlings-, och elitidrott.



Närmare information om SIU finns på Svenska Innebandyförbundets hemsida www.innebandy.se och på Stockholms Innebandyförbunds hemsida www.innebandy.se/stockholm.

Föreningens stadgar och policy finns att läsa på föreningens hemsida.

Organisation

Årsmötet är föreningens högsta beslutande organ. Alla föreningens medlemmar kallas till årsmötet och har rösträtt. Årsmötet utser styrelse som sedan företräder föreningen till nästa årsmöte. Aktuell styrelse presenteras på föreningens hemsida.

Ledare i lagen

För de flesta lag rekommenderas runt 4-8 ledare för att ledarna ska kunna ge tillräcklig uppmärksamhet till spelarna på träningar, för att inte laget ska vara beroende av någon enskild ledares ständiga närvaro, och för att ingen enskild ledare ska behöva ha orimligt stort ansvar. Behovet av ledare varierar med lagets storlek och karaktär.

Det är oftast föräldrar som är ledare i ungdomslagen, och man behöver inte ha spelat innebandy själv för att vara ledare. Det viktigaste är att man har ett intresse för lagets utveckling, och kan lägga en liten del av sin fritid på uppgiften. I gengäld är det ofta mycket givande, lärorikt, spännande och roligt att vara ungdomsledare.

Ledarrollerna kan variera men ofta ser de ut på följande sätt:

Tränare

- Gärna 4-6 st per lag
- Planerar och genomför träningar
- Registrerar närvaro på träningar
- Säsongssplanerar särskilda aktiviteter i samråd med övriga ledare, såsom cuper och träningsläger
- Matchar laget, samt ger instruktioner till spelarna innan, under och efter matcher
- Deltar på klubbens ledarmöten
- Kan uppdelas i huvudtränare och assisterande tränare, där huvudtränaren har huvudansvaret för träningarnas planering

Lagledare

- Gärna 1-2 st per lag
- Sköter kommunikationen med föreningen och spelarnas föräldrar
- Administrerar laglistor och håller kansliet uppdaterat om alla förändringar
- Upprättar kalender för lagets aktiviteter
- Anmäler till cuper och turneringar
- Deltar på klubbens ledarmöten

Övriga uppgifter och roller

Övriga uppgifter, som för ett nystartat eller mindre lag kan hanteras av lagledare eller tränare men annars gärna av separata ledare:

- Sköta lagets ekonomi – Kassör
- Sköta lagets kafé- och försäljningsuppgifter – Kaféansvarig



- Sköta lagets hemsida – Webbansvarig
- Sköta lagets material såsom tröjor, västar och låneklubbor – Materialansvarig

Ledarutbildning

Varje ledare i klubben ska vara utbildad i svensk innebandys utvecklingsmodell, SIU, som är framtagen av Svenska Innebandyförbundet. Utbildningen börjar med Grundutbildning, och byggs sedan på beroende på ledarens roll och lagets karaktär.

Av varje ungdomsledare förväntas följande:

- Följer föreningens regler i denna guide samt i föreningspolicyn
- Är utbildad i svensk innebandys utvecklingsmodell, SIU
- Instruerar spelarna på ett positivt sätt under träning och match
- Prioriterar utveckling och spelglädje före matchresultat och poängtabeller
- Håller sig uppdaterad om spelarnas utveckling tekniskt, taktiskt och emotionellt
- Ger utmaningar till alla spelare utifrån ålder och kunskaper
- Ger alla spelare en möjlighet att hitta sin plats i laget genom att få spela på alla platser
- Vet att alla barn utvecklas stötvis och olika fort
- Hälsar på domare före match, respekterar dennes beslut under match och tackar efter match
- Ser till att laget hälsar på motståndare och domare före match och tackar efter match
- Har gott uppträdande på och utanför planen
- Upprätthåller en god relation med sina motståndare
- Betraktar varje match som ett träningsstillfälle
- Är ett föredöme för spelarna i alla sammanhang och mot både motståndare och domare

Träningar

Detta är ingen handbok i träningslära, men här listas ändå några axplock från innebandyns utvecklingsmodell per åldersgrupp, som inspiration för vidare läsning.

Gemensamt för alla ungdomsgrupper

- Skapa ett livslångt intresse för idrott och innebandy
- Ge alla som vill vara med möjlighet att vara det

6-9 år

- Glädje och lek är huvudingredienser
- Lekfull träning med sådant som tekniklekar, småmatcher, kull och stafett
- Mycket smålagsspel och inga eller få övningar där man står i kö
- Introduktion till den enklaste innebandytekniken och de enklaste reglerna
- Instruktioner i positiv anda med mycket beröm
- Korta och exakta instruktioner - barnen vill röra på sig, inte lyssna
- Välplanerade aktiviteter
- Tydliga och korrekta demonstrationer
- Var konsekvent och rättvis
- Mer fokus på de stora muskelgrupperna än på finteknik och uthållighet
- Enkla och tydliga regler inom laget
- Alla spelar lika mycket i matcherna
- Alla turas om att spela på olika platser i laget



- Träning en till två gånger i veckan

9-12 år

- Träna snabbhet, koordination och teknik
- Rörlighetsövningar och varierad träning på grund av tillväxten
- Mycket större möjligheter till uthållighetsträning
- Mer deltagande i planeringsdiskussioner
- Mycket varierad individuell utvecklingsfart i olika perioder
- Var medveten om ojämnt beteende men låt inte hormoner ursäka dåligt beteende
- Alla spelar lika mycket och på olika platser under matcher
- Enklare spelövningar
- Djupare regelutbildning
- Träning två eller flera gånger i veckan

12-16 år

- Styrketräning med den egna kroppen som belastning
- Förklara bakgrund till och syfte med träningsmoment och regler
- Var uppmärksam på och uppmuntra självständigt tänkande
- Ge utrymme för pauser och social tid
- Systematisk teknikträning med allt högre tempo och svårighetsgrad
- Koordinationsträning intensifieras och upprepas, på grund av viss motorisk tillbakagång
- Träna på spelförståelse och taktik
- Uppträdandet på och utanför planen ska vara vårdat
- Individuella förutsättningar och individuell utvecklingen allt viktigare
- Träning två eller flera gånger i veckan

Tips på konkreta träningsaktiviteter

Stockholms innebandyförbund har sammanställt ett 60-tal rekommenderade övningar i två olika träningsböcker. Böckerna beskriver både syfte, genomförande och lämplig spelarålder för varje övning. I den första boken, *Träningsboken 1*, är de flesta övningar lämpliga för alla åldrar. Den andra boken, *Träningsboken 2*, har övningar för både yngre och lite äldre spelare. Övningarna kan sedan varieras i det oändliga, beroende på spelarnas antal och förutsättningar.

Då man går Innebandyförbundets kurser får man fler exempel på träningsaktiviteter, samt lära sig att själv planera träningar baserat på riktlinjer och lagets förutsättningar och situation.

Träningsboken 1: <https://www.laget.se/JARFALLAIBK/Document/Download/334380/7281574>

Träningsboken 2: <https://www.laget.se/JARFALLAIBK/Document/Download/334380/7281575>

Seriespel

Ungdomsinnebandyn i Sverige är idag uppdelad i tre åldersgrupperingar, inom vilka det finns flera matchserienivåer så att lag och spelare kan välja lämplig nivå. På så sätt kan man få jämnare, roligare och mer utvecklande matcher med mindre åldersberoende. Grupperna är följande:

- 6-9 år, grön nivå, "rörelseglädje". Här handlar det om att ha roligt, utveckla motorik och känslor, och lära sig spelets enklaste regler och idrottens etik. Här spelar man i Knatteligan, som delas upp i grupperna 7-8 år (förskoleklass) samt 8-9 år (årskurs 1). Man spelar på liten plan, har en matchledare snarare än domare, och registrerar inga resultat.



- 9-12 år, blå nivå, "lära sig träna". Här lär man sig exempelvis generella idrottsfärdigheter, och atletiska och tekniska färdigheter. Matcher sker på stor plan och delas in i grupper som Lätt, Medel och Svår. Resultat kan redovisas under match men inte efteråt.
- 12-16 år, röd nivå, "träna för att träna". Här utvecklas exempelvis specifika innebandyfärdigheter, styrketräningsteknik, och mentalitet. Gruppindelning i ljusröd (ca 13-14 år) och mörkröd (ca 15-16 år) samt från Lätt till Svår. Resultat och tabeller redovisas, men inga divisionsspel eller slutspel förekommer.

Efter 16 års ålder är man uppe på motions-, bredd-, eller elitidrott, som junior eller senior. Tävlingsnivån kallas också svart nivå, medan elit kallas guldnivå och motion brun nivå.

Närmare information om matchspel och annat finns på Svenska Innebandyförbundets hemsida www.innebandy.se och på Stockholms Innebandyförbunds hemsida www.innebandy.se/stockholm.

Kläder och annat material

Föreningens klubbkläder finns att löpa på Klubbexperten i Veddesta.

Matchställ

Klubbens matchkläder för utespelare består av röd tröja, röda byxor och svarta strumpor, enligt gällande klubbprofil.

Matchtröjor står klubben för, medan respektive spelare eller deras förälder själv står för att införskaffa matchbyxor och matchstrumpor enligt klubbprofil.

Matchtröjorna ska tvättas utochinvända i max 40 grader och får inte torktumlas, vilket annars kan få tryck att lossna.

För de yngsta, som spelar i Knatteligan, är det endast matchtröjan som måste vara enhetlig inom laget – enhetliga shorts och strumpor är frivilligt.

Klubbens bortamatchställ består av vit tröja, vita byxor och vita strumpor. Detta används endast vid bortamatch då motståndarlaget har röda tröjor. Knattar och ungdomslag upp till 12 år kan vid bortamatch istället använda andra enhetliga tröjor, eller västar ovanpå ordinarie matchtröja.

Målvaktsutrustning inklusive tröja, byxa och hjälm finns att låna av föreningen upp till spelaren är cirka 12 år. Vi högre ålder använder målvakter privat utrustning, med undatag för matchtröja, som alltid lånas av föreningen.

Träningskläder

För ungdomslagen är typen av träningskläder fritt, såvida inte respektive lag kommit överens om annat inom laget.

Ledarkläder

Ledare ska vid match och träning bära någon av klubbens tröjor eller jackor, för att alla närvarande ska se vilka som är ansvariga på plats. Användning av övrig klubbklädsel är frivilligt. Varje ny ledare erhåller en tränartröja av föreningen.

Skyddsglasögon

Vid matchspel inom Innebandyförbundets ramar är det krav på innebandyglasögon för alla som är yngre än 16 år. Syftet är att undvika ögonskador från klubba, boll och armbågar. Den som använder



vanliga glasögon under match är undantagen från kravet och behöver inte ha innebandyglasögon. Innebandyglasögon ska vara IFF-märkta (Internationella innebandyförbundet).

Klubben rekommenderar att ungdomar använder innebandyglasögon även vid träning. Spelare står själva för glasögonen.

Övrigt material

Varje lag får låna en uppsättning med bollar, träningsvästar och koner, samt sjukvårdsväska och materialväska. De yngsta lagen får också låna ett antal låneklubbor, att användas av barn som kommer och provar på spelet. Antal delar i uppsättningen beror på lagets storlek.

Föräldramöten och ledarmöten

Varje lags ledare ska hålla regelbundna möten dels ledare emellan och dels med föräldrar, för att planera träningar och matcher samt diskutera praktiska och strategiska frågor. En rekommendation är att hålla ledarmöte åtminstone varje termin och föräldramöte åtminstone varje säsong.

Provspel, nya medlemmar, medlemsavgifter

Om en ungdom som inte är medlem i föreningen är intresserad av att prova att spela i något av föreningens lag kan den göra det upp till tre gånger utan kostnad. Om spelaren väljer att fortsätta, meddelar lagledare klubbens kassör för fakturering av medlemsavgift och spelaravgift.

Aktuella medlemsavgifter och spelaravgifter finns på klubbens hemsida. Avgifterna går till sådant som hallhyror, seriespelavgifter, försäkringar, ledarutbildningar, domarersättningar och träningsmaterial. I medlemsavgiften ingår en olycksfallsförsäkring som gäller för matcher och träningar. Spelare som inte är försäkrad på detta sätt får inte delta i matcher eller träningar enligt Svenska Innebandyförbundet.

Hallar och nycklar

Föreningen tilldelar lagen hallar och tider inför varje säsong enligt princip som finns beskriven i föreningspolicyn. Översikt över samtliga lags hallar och tider finns på föreningens hemsida.

Varje lag får av föreningen låna en hallnyckel för den hall eller de hallar de har träningar i.

Kansli och föreningslokal

Klubbens kansli och föreningslokal ligger i Viksjö Sporthall.

Kafeteria i Viksjö sporthall

Klubben är ansvarig för att ordna kafeteria i Viksjö sporthall på söndagar, då det spelas innebandymatcher under större delen av dagen. Klubbens olika lag turas om att bemanna kafeterian med föräldrar, och intäkterna delas mellan klubben och aktuellt lag. Kaféschema och närmare information finns i separata dokument på klubbens hemsida.

Sargvakter på A-lagsmatcher

Vid herrarnas A-lagsmatcher i Jakobsbergs sporthall turas klubbens olika ungdomslag om att vara sargvakter. Schema och närmare information finns i separata dokument på klubbens hemsida.



Lagkassa

Varje lag hanterar sin ekonomi med egen lagkassa, och upprättar eventuellt eget bankkonto för det.

iBIS

iBIS är svensk innebandys informationssystem, som används för bland annat spelarregistrering och domarersättning, från blå nivå och högre. Varje lag utser en ledare som sköter iBIS, och föreningens kassör registrerar sedan den ledaren på rätt sätt. Ledaren registrerar spelare inför varje match samt håller föreningens kassör uppdaterad om tillskott och frånfall i laget.

Lagets hemsida

Föreningens hemsida ligger på www.laget.se/jarfallaibk. Under denna sida har föreningens alla lag en egen sida, med bland annat kontakter, kalender och nyheter. Styrelsen tilldelar administratörsrättigheter för nya lag. Lagadministratörer kan sedan inom laget tilldela andra personer administratörsrättighet, till exempel då nya ledare tillkommer.

Fotografering

Fotografier och filmer som visar lagets aktiviteter, matcher, träningar, laguppställning och individuella spelare bidrar positivt till att sprida gemenskap, information och glädje. Det rekommenderas att spelarnas föräldrar informeras om fotograferingen så att de ges tillfälle att framföra eventuella önskemål kring fotografering av just deras barn.

För föräldrar

Av varje förälder till ungdomsspelare förväntas följande:

- Hålla sig uppdaterad vad gäller spelarens och lagets aktiviteter.
- Positivt hejande på matcher och träningar, och inget kritiserande eller instruerande från läktaren.
- Hjälpa till vid särskilda arrangemang som kafeteriaktivitet.
- Hjälpa till med sargbygge och sargundanställning i samband med träningar.

Fundera också på om du som förälder skulle vilja hjälpa till genom någon av alla ledarroller - det är mycket uppskattat, lärorikt, spännande och roligt!