

Policy och riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten



Förord

I detta kompendium vill vi tydliggöra KAIS Moras policy och riktlinjer för alla ledare, spelare och föräldrar inom klubbens ungdomsverksamhet. Det som står skrivet här är vårt rättesnöre och det är upp till varje individ att följa dessa direktiv.

Spelaren tillhör ungdomsverksamheten så länge som spelaren har B-licens. Från och med den säsong som startar det år spelaren fyller 16 år erhåller spelaren A-licens och tillhör därefter seniorverksamheten.

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

Behöver du hjälp med att förstå eller vid situationer där eventuella meningsskiljaktigheter kan uppstå, kontaktar du ansvariga inom föreningen, ungdomsgruppen. Vilka de personerna är framgår av föreningens hemsida, www.kaismora.se.

Mora 2026-08-17

Styrelsen



KAIS Moras verksamhetsidé

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt.

Vår uppgift är att:

- Företräda föreningen i och utanför Sverige
- Innebandyn vi bedriver ständigt ska utvecklas och förbättras till en form av fysisk aktivitet där alla har roligt och mår bra.
- Administrera och bedriva en verksamhet där lek, träning och tävling ingår.
- Skapa en miljö där innebandyn ger en god fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.

Vi är KAIS Mora

Alla ska känna GLÄDJE!

KAIS Mora finns för att bedriva innebandyverksamhet för alla åldrar och ambitionsnivåer. Vi vill skapa förutsättningar för en aktiv livsstil med innebandy som huvudaktivitet. För oss är det viktigt att bedriva vår idrott i och skapa en miljö som utvecklar människor, såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Vi vill främja vår innebandy till att utvecklas och vara den aktivitet i vår verksamhet som innehåller delarna lek, träning och tävling samtidigt som alla kan ha roligt och må bra.

För att uppnå detta använder vi oss av ordet GLÄDJE. GLÄDJE står för Gemenskap, Lärorikt, Ärofyllt, Delaktighet, Jämlikhet och Engagemang.

Gemenskap

Som medlem i KAIS Mora vill vi att man ska känna gemenskapen som det innebär att vara med i en förening och även ett lag. Genom att hälsa, vara snälla, visa respekt och visa hänsyn till varandra vill vi bygga en känsla av gemenskap och att du aldrig är ensam. I KAIS Mora ska alla känna sig trygga. Vi ska alltid finnas tillhands för varandra.

Lärorikt

Vår ambition är att vår verksamhet ska vara lärorik och utvecklande för alla individer oavsett roll. Genom vårt medlemskap i Svenska Innebandyförbundet och Riksidrottsförbundet följer vi de riktlinjer vi har inom vår idrott som bl a handlar om glädje och ska leda till ett livslångt idrottande.

KAIS Mora IF bedriver elitverksamhet och strävar efter att ha båda representationslagen, damlaget och herrlaget, så högt upp i seriesystemet som möjligt. För att kunna skapa förutsättningar för elitverksamheten behöver vi ha en stor bredd i vår ungdomsverksamhet, där vi vill ha så många spelare som möjligt, så länge som möjligt. Ungdomsverksamheten är vår största verksamhet och det är i den som framtidens stjärnor ska få växa i sin takt och utvecklas både som innebandyspelare och människor. Vi arbetar utifrån svensk innebandys utvecklingsmodell (SIU) som innebär att vi vill anpassa aktiviteten utifrån individens olika förutsättningar och ambitionsnivåer.

Ärofyllt

Att vara med i KAIS Mora och bära klubbmärket ska kännas ärofyllt. Föreningen är anrik och har en historia du ska vara stolt över. Som representant för föreningen vill vi att du följer fair-play och visar respekt för alla människor du möter i verksamheten, både på och utanför planen. En bra grundregel är att "Behandla andra så som du vill bli behandlad själv".

Delaktighet

Alla ska kännas sig delaktiga i föreningens utveckling. Detta innebär att vi enskilt eller tillsammans stöttar vår förening, de lag som vi har och följer de policies och riktlinjer som finns inom vår idrott.

Innebandy är en sport och tillsammans ska vi ha roligt. Inom ungdomsverksamheten är inte resultaten i matcherna det viktigaste. Det är att spelarna och laget utvecklas tillsammans och att prestationen i sig blir bättre genom att träna och att vi låter alla vara delaktiga. Barn och ungdomar ska få uttrycka sina åsikter i frågor som berör dem och de ska beaktas utifrån ålder och mognad.

Vi äger vår egen arena, vilket har många fördelar för oss som förening och det är här som föreningens hjärta har sin plats, men det innebär också att det är vi som ingår i föreningen som tillsammans måste ta hand om den. Vi måste vara rädda om och värna om vår hall och sköta/ta hand om den på ett bra sätt. Det är allas ansvar att arenan hålls i ett bra skick.

Jämlikhet

KAIS Mora står för jämlikhet. Vi menar med det att vi vill skapa förutsättningar för att alla ska kunna vara med i vår förening. Vi vill verka för att kön, ålder, ursprung, etnicitet eller sexuell läggning inte ska ha någon betydelse. Du ska alltid vara välkommen till vår förening.

Engagemang

För att vår förening ska fungera behövs det många människor med ett personligt engagemang. Det hittar du hos våra spelare, tränare och övriga verksamma inom föreningen. Utan engagemang från föräldrarna till våra utövare, oavsett ålder, så fungerar inte verksamheten kring lagen vid matcher/träning eller evenemang som föreningen bedriver eller är samarbetspartner till.

Föräldrar är våra barn och ungdomars förebilder! Som förälder i KAIS Mora stöttar vi våra barn och ungdomar i såväl med- som motgång och hejar och föregår med ett gott uppträdande, inte minst mot gästande lag och domare.



KAIS Mora – en del av svensk idrott

Som förening är vi en del av den svenska idrottsrörelsen. Det innebär att vi, förutom våra egna riktlinjer, värderingar och policys arbetar efter idrottens gemensamma styrdokument, exempelvis:

Barnkonventionen

Barnkonventionen består av 54 artiklar som skyddar barns rättigheter och är beslutad av FN. Från och med 1 januari 2020 är FN:s barnkonvention lag i Sverige. Sedan länge står det i Riksidrottsförbundets stadgar att all idrott för barn ska utgå från just barnkonventionen.

[Guide barnkonventionen.pdf](#)

Svensk idrott 2035

Svensk idrott 2035 syftar till att skapa en inkluderande, hållbar och framgångsrik idrottsrörelse.

Vision och värdegrund

Strategin bygger på idrottsrörelsens vision: **"Svensk idrott – världens bästa"**, verksamhetsidé och värdegrund. Verksamhetsidéen betonar att idrott bedrivs i föreningar för att må bra, ha roligt och utvecklas under hela livet. Värdegrunden omfattar **glädje, gemenskap, demokrati, delaktighet, allas rätt att vara med och rent spel**.

Många barn börjar idrotta i förening när de är små. De flesta fortsätter några år och provar även flera idrotter men alltför många slutar i tidiga tonår. Bra idrott ska uppmuntra och möjliggöra fortsatt deltagande genom att vara utmanande, flexibel och rolig. Bra idrott behöver även vara trygg, inkluderande och präglas av delaktighet och de aktivas egna lust att lära och utvecklas. Den ska bidra till att de som är med mår bra i stunden och under hela livet.

[Svensk idrott 2035](#)

Svensk Innebandy Vill

I det gemensamma strategidokumentet "Svensk Innebandy Vill" har Svenska innebandyförbundet och distriktsförbunden enats om vägledning, verktyg, inspiration och tips som vi alla tillsammans arbetar med i syfte att innebandyn ska bli Sveriges folksport. I "Svensk Innebandy Vill" definieras bland annat Svensk Innebandys syfte, vision, värdegrund, målsättning och positionering –

[Svensk Innebandy Vill - Svenska IBF](#)

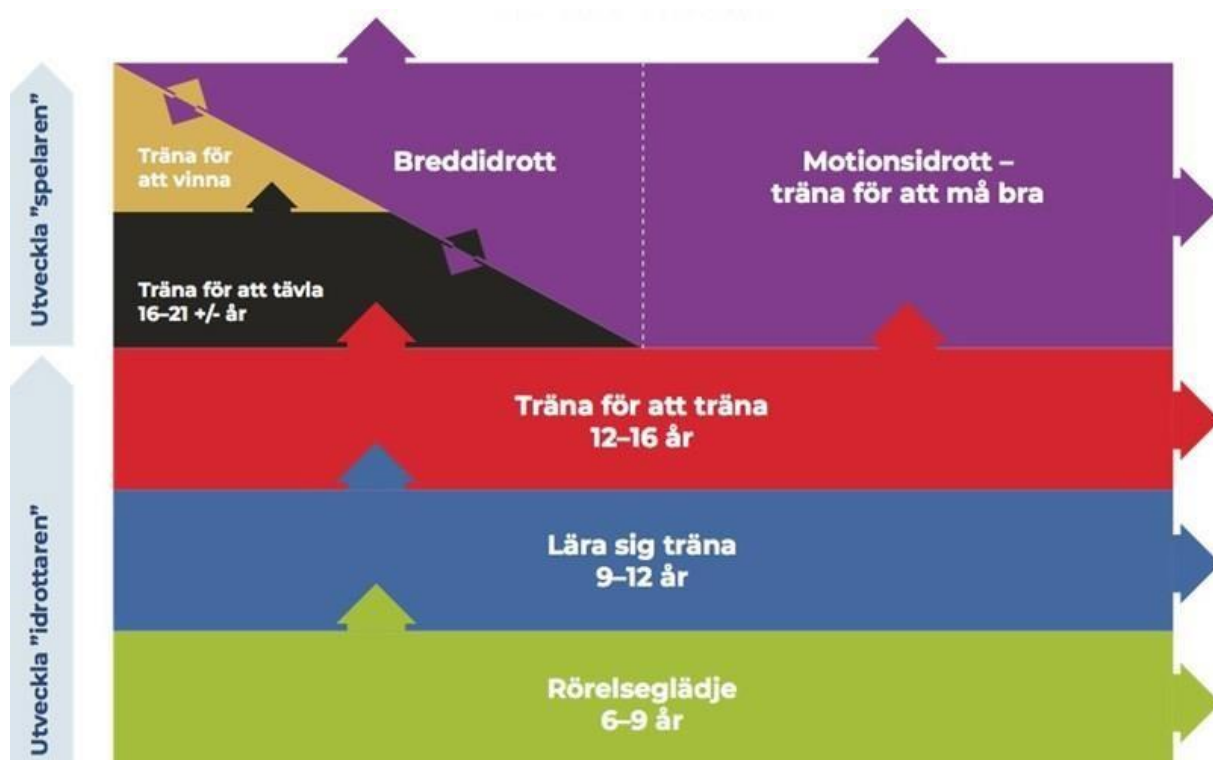


Svensk Innebandys Utvecklingsmodell – SIU

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är vår långsiktiga modell för idrottsutövande med träning, tävling och återhämtning. Den är baserad på utvecklingsfaser kopplade till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som går igenom modellen upplever träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling. Modellen bygger på Svensk Idrotts riktlinjer och värderingar och förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

1. Är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar.
2. Säkerställer utvecklingen av allsidiga motoriska färdigheter hos barn och ungdomar, vilket ligger till grund för att uppnå maximal prestationsförmåga och en god hälsa.
3. Säkerställer att program för träning, tävling och återhämtning skapas och finns tillgängligt under hela idrottsutövarens karriär.
4. Integrerar elit-, tävling-, bredd-, barn-, och motionsidrott.



SIU är ett verktyg som på ett positivt sätt påverkar kvaliteten i träning och tävling. Det är en modell som främjar individers livslånga intresse för idrottsutövande. Barn och ungdomar som får sin idrottsutbildning inom Svensk Innebandy ska känna sig trygga och bli uppmuntrade att fortsätta utvecklas genom tävlings- och motionsidrott. Vidare upptäcker individerna också en väg mot maximal prestationsförmåga och internationell elit.

KAIS Moras spelvision

I syfte att skapa en gemensam röd tråd kring spelet och underlätta riktningen för både ledare och utövare så har nedan spelvision definierats.

Vi vill:

- stå för en initiativrik och konstruktiv innebandy, som innebär att vi agerar och får motståndarna att reagera. Oavsett om vi försvarar eller anfaller så utgår vi ifrån att attackera och för att stå för första draget eller ligga steget före våra motståndare.
- att lagspelet och lagets prestation prioriteras. Vi anfaller och försvarar med hela laget. Vi ser de individuella prestationerna som kryddan som förstärker helheten
- att det finns ett grundmönster och en grundstruktur att både utgå ifrån och falla tillbaka på. Den röda tråden ska vara verklig och synas. Grundmönstret och strukturen ska ge oss den trygghet som krävs för att laget och individen ska kunna prestera maximalt.
- att KAIS Mora ska spela en snabb, enkel och effektiv innebandy som ska vara fysisk och aggressiv med strävan efter att ha initiativet över hela banan, såväl offensivt som defensivt.

Ungdomsgruppen stöttar och vägleder

Ramverk för gruppen

KAIS Moras ungdomsgrupp ska arbeta för att skapa en bra och utvecklande idrottsmiljö för föreningens samtliga barn och unga, med ungdomspolicyn som tydligt ramverk. Ungdomsgruppen ska bestå av minst tre personer. Så långt det är möjligt ska representation från samtliga nivåer finnas med i gruppen. Ungdomsgruppen ansvarar för att föreningens barn- och ungdomsverksamhet bedrivs och fungerar i enlighet med riktlinjerna i denna policy. Gruppen ska vara en stöttning och kompetensresurs för samtliga ledare på barn- och ungdomsnivå. Tillsammans med styrelsen ansvarar ungdomsgruppen för kontinuerlig utvärdering och utveckling av ungdomspolicyn.

Vår strävan är att skapa KAIS Moras "röda tråd", så att det blir en större förståelse för vår verksamhet och hur den ska bedrivas på ett sätt som följer riktlinjer hos de organisationer klubben tillhör och verkar med.

Lagtilhörighet

När frågor om lagtilhörighet och upp/nedflyttning av spelare aktualiseras ska ungdomsgruppen alltid involveras. Tillsammans med berörda spelare, ledare och föräldrar tas gemensamma beslut om vad som ska gälla utifrån varje specifikt fall. I grunden tillhör en spelare laget vars åldersgrupp man befinner sig i. Undantag kan göras utifrån spelarens individuella utveckling, trygghet och sociala situation. Om en spelare byter lag av sociala skäl och detta beror på otrivsel, konflikter eller liknande i befintlig grupp, så ska ett byte givetvis ske först som en sista utväg, efter att berörda ledare och lag arbetat för en lösning i befintlig miljö.

Lån av spelare till match eller träning

Lån av spelare mellan lag ska kommuniceras via respektive lags ledare. Spelare lånas i första hand underifrån. Är det inte möjligt att låna spelare underifrån, kan spelare från de övre leden lånas in. Det är endast tillåtet att låna spelare om det inte sker på bekostnad av egna spelare. Ledare för det ursprungliga laget, som spelaren tillhör, skall alltid ge godkännande till att spelaren är lämplig att flytta upp. Med lämplighet menas t.ex. att spelaren är ett föredöme i "egna" laget och att spelaren har hög träningsnärvaro. Ett lag får aldrig använda en spelare från ett annat lag utan att en ledare godkänner det. Ledaren för det utlånande laget ansvarar för att beslut om utlåning sker i samråd med den aktuella spelaren/spelarna.

Lån av yngre spelare till U16-SM och JAS kan i vissa fall vara aktuellt. Om så sker behöver spelaren vara medveten om att dessa miljöer klassas som svart/guld vilket innebär att matchcoachning i större utsträckning än inom ungdomspolicyns ram förekommer, samt att det inte finns någon garanti för speltid. Ansvar för att informera spelare och vårdnadshavare delas mellan ledare i inlånande lag samt ledare i utlånande lag.

Dispenser

Olika typer av dispenser, exempelvis åldersdispens eller könsdispens, kan ansökas om hos både Svenska Innebandyförbundet och Dalarnas Innebandyförbund. Vilken part som ansvarar för vilken dispens regleras i tävlingsbestämmelser och tävlingsföreskrifter. Det är alltid KAIS Mora som förening som beslutar om och ansöker om dispenser. Detta får inte göras av enskilda ledare, lag, föräldrar eller utövare.

Rätt utbildning för rätt nivå

I samtliga matcher som genomförs av Dalarnas Innebandyförbund råder krav på ledarlicens. Ledarlicensen får ledarna genom att gå en godkänd utbildning. På Dalarnas IBF:s hemsida presenteras vad som gäller för de olika serierna - [Ledarlicens - Dalarna](#)

SAMSYN Mora – för ett livslångt idrottande

Forskning visar att barn och ungdomar vinner mycket på att inte specialisera sig för tidigt inom idrotten. Ett barn som håller på med flera olika sporter under uppväxten får en varierad "rörelsebank" vilket är en fördel för det fortsatta idrottandet, men också ur ett folkhälsoperspektiv. Samsyn Mora är ett samarbete mellan idrottsföreningar i Mora, i syfte att underlätta för barn och ungdomar att hålla på med flera olika idrotter högre upp i åldrarna. Tillsammans har föreningarna definierat riktlinjer kring matcher/cuper/tävlingar, när högsäsong för respektive idrott är samt förslag till hur en dialog kan hållas mellan deltagande klubbar. Det är viktigt att du som ledare och/eller förälder tar del av riktlinjerna i Samsyn Mora och är med och skapar och upprätthåller en stödjande miljö så att individen kan utöva flera idrotter samtidigt. Tänk på att ditt förhållningssätt och din attityd gör skillnad! – [Samsyn Mora](#)

Jämställdhet för en framgångsrik idrott

Ungdomsgruppen i KAIS Mora ska/har genomgått Svensk Innebandys digitala jämställdhetsutbildning Fifty/Fifty (www.fifty-fifty.nu) i syfte att kunna skapa en mer jämställd verksamhet framöver. Samtliga ungdomsledare i föreningen ska genomföra Fifty/Fifty-utbildningen med stöttning av ungdomsgruppen.

Fadderverksamhet – förebilder som inspirerar

I KAIS Mora är fadderverksamhet ett viktigt verktyg för att skapa en utvecklande miljö för våra barn och ungdomar. Genom att seniorspelare tar sig an ett ungdomslag och regelbundet besöker lagets träningar tillförs nya influenser för såväl ungdomarna som ledarna. Samtidigt skapas roliga och minnesvärda innebandyögonblick för barnen. Hur fadderverksamheten ska struktureras och fungera är reglerat i följande policydokument som alla ledare bör känna till – [Fadderverksamhet](#)

Grön nivå, 6-9 år

Rörelseglädje

På grön nivå ska utövaren introduceras för grundläggande idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och rörelse är i fokus. Utvecklandet av grundläggande motoriska färdigheter, en god självkänsla och glädjen i idrottandet kommer före strävan att vinna.

- All träning bygger på att ha kul
- Grundläggande motoriska färdigheter – ”kroppens ABC”
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Introducera spelets enklaste regler
- Idrottens etiska och moraliska frågor
- Daglig fysisk aktivitet
- Lagen och trupperna ska i möjligaste mån vara åldershomogena. Undantag kan göras utifrån spelarens trygghet och sociala situation
- Rättvis speltid. I träningsmatcher i åldrarna 6-9 år är speltiden lika för alla i laget oavsett träningsnärvaro. Eftersträva lika många matcher för alla spelare.
- Laget bör organiseras så att många spelare ges möjlighet till matchspel och utveckling.
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen tillåts.
- Prova spela på olika positioner.
- Samtliga spelare ska använda innebandyglasögon.
- Träning 1-2 gånger i veckan.

Blå nivå - 9-12 år

Lära sig träna

På blå nivå ska utövaren introduceras för generella idrottsfärdigheter genom innebandyspel, där glädje och individuell utveckling är i fokus. Utvecklandet av grundläggande atletiska och tekniska färdigheter, en god självkänsla och självförtroende samt individuell utveckling kommer före strävan att vinna.

- Utveckla generella idrottsfärdigheter
- Grundläggande atletiska färdigheter – ”Idrottens ABC”
- Grundläggande tekniska färdigheter och introduktion till mentala förberedelser
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Allsidig styrketräning
- Utöva och prova på många olika idrotter
- Daglig fysisk aktivitet
- Lagen och trupperna ska i möjligaste mån vara åldershomogena. Undantag kan göras utifrån spelarens trygghet och sociala situation
- Få viss kunskap om domartecken och spela efter de vanligaste reglerna
- Eftersträva lika många matcher för alla spelare. Laget bör organisera så att många spelare ger möjlighet till matchspel och utveckling
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen tillåts.
- Samtliga spelare ska använda innebandyglasögon.
- Träning 2 gånger i veckan.

Behovsanpassad träning

Syftar till att utmana och utveckla den enskilde spelaren utifrån dennes innebandykompetensnivå. Tillämpas i ordinarie innebandyövningar där svårighetsgraden kan anpassas till individen. Exempelvis vid passning/skottövning så utmanas vissa spelare att skjuta direkt, andra får en mottagning innan skott och övriga fria mottagningar innan skott. Kommunikationen om hur ”utmaningen” tilldelas går alltid till enskild spelare och aldrig till grupp. Kan även tillämpas i grupper, exempelvis de som behöver mer träning av en typ av skott får möjlighet till extra träning med större närvaro av instruktör, de som behöver mer träning av direktpass osv.

På blå nivå tillämpas enbart behovsanpassad träning. Vi använder oss inte av behovsanpassad laguttagning eller matchcoachning.

Röd nivå, 12-16 år

Träna för att träna

På röd nivå ska utövaren introduceras till förberedande fysisk träning, där byggandet av atleten och innebandyspecifika färdigheter är i fokus. Förberedande träning mot svart eller brun nivå, att skapa förståelse för lagets betydelse, och filosofin "så många som möjligt så länge som möjligt" går före strävan att vinna.

- Utveckla innebandyspecifika färdigheter
- Optimal utveckling av styrka och aerob kapacitet med hänsyn till tillväxtkurvan
- Introducera systematisk styrketrainingsteknik
- Utveckla mental förberedelse
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Lagen och truppen ska i möjligaste mån vara åldershomogena. Undantag kan göras utifrån spelarens trygghet och sociala situation
- Rättvis speltid. Från röd nivå kan laguttagningar i viss utsträckning påverkas av träningsnärvaro, engagemang och spelarens individuella utvecklingsbehov, men en generös bedömning ska göras. Tänk på att inte straffa dem som dubbelidrottar eller kommer från hem med svag föräldrauppsättning.
- Speltiden för de uttagna spelarna skall i möjligaste mån vara lika.
- Laget bör organiseras så att många spelare ges möjlighet till matchspel och utveckling. Från och med röd nivå får speciella uppställningar i numerära över-/underläge förekomma. Samtliga spelare ska i så fall tränings spela i de speciella uppställningarna.
- Innan hösten då spelarna fyllt 13 år skall inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen förekomma.
- Matchcoachning tillåten från och med röd div 1, se avsnitt om matchcoachning
- Spelare upp till P/F16-serier ska använda innebandyglasögon.
- Träning 2-3 gånger i veckan.

Utveckling för alla

På röd nivå tillämpas behovsanpassad träning, behovsanpassad laguttagning och aktiv matchcoachning, utifrån de ramar som definieras nedan.

Behovsanpassad träning

Behovsanpassad träning handlar om att utmana och utveckla den enskilda spelaren utifrån dennes innebandykompetensnivå. Detta kan tillämpas i ordinarie innebandyövningar där svårighetsgraden anpassas till individen. Exempelvis vid passningsövning så utmanas vissa spelare att ta emot pass på backhand och leverera på forehand, andra får fri mottagning och andra får bara göra direktpass. Kommunikationen om hur "utmaningen" tilldelas går alltid till enskild spelare och aldrig till grupp. Behovsanpassad träning kan dock även tillämpas i grupper på denna nivå, till exempel genom att de spelare som behöver träna mer på ett visst moment ges möjlighet att göra det, under ledning av instruktör.

Behovsanpassad laguttagning

Syftet med behovsanpassad laguttagning är att kalla spelare till match med ambitionen att matchen ska bli så jämn och utmanande som möjligt, utifrån motståndet man möter. Målet är att varje spelare ska få spela i en utmanande och lagom nivå där möjligheter till att lyckas och dra lärdom är stora. Det innebär att spelare kan lånas ut till andra lag med matchmiljöer i både högre och lägre seriespel. All utlåning och inlåning sker via ledarna i respektive matchmiljö. Se avsnitt "Lån av spelare"

Dock ska den behovsanpassade laguttagningen leda till att spelare blir kallade till lika många matcher i slutändan.

Matchcoachning

Speciella uppställningar kan användas från och med röd nivå i numerära över-/underlägen.

Från och med att man har speltillhörighet i röd serie div. 1 kan matchcoachning nyttjas i seriespel/cuper. KAIS Mora begränsar matchcoachning till maximalt en tredjedel av matchens speltid. Matchcoachningens syfte är att utbilda och förbereda spelarna för spel i högre nivå.

Exempel på matchcoachning kan vara, att man utifrån motstånd kan träna spelarna på att spela på mindre folk i sista perioden. Vissa matcher spelar man med de starkare när man går ned på folk, och vissa matcher låter man andra träna på detta. Det är viktigt för alla spelare att få träna på att ibland ta ett utökat ansvar och ibland sitta bredvid och i stället lyfta sina medspelare från bänken.

Det är viktigt att alla spelare berörs av matchcoachningen och att det sker utan hänsyn till den enskilde spelarens prestation.

Samarbete och spelförståelse – två grundprinciper

På den röda nivån är det även centralt att spelarna ges vägledning i utvecklad spelförståelse, samarbete och kommunikation, vilket är av vikt i förberedelsen inför steget upp till svart nivå. Detta kan introduceras stegvis från 13 års ålder, där samtliga spelare ska omfattas av denna vägledning. Dock är det viktigt att som ledare ha förståelse för spelarnas olika individuella utveckling, där individerna kommer att ha olika förmåga att ta till sig av dessa delar.

U16 SM

Det år spelare ska fylla 16 år anmäls både pojkar och flickor till Ungdoms SM. U16 SM är tillsammans med juniorallsvenskan och representationslagens matcher de tävlingar som KAIS Mora ser som prioriterade att vinna. Det innebär att matchcoachning förekommer i den utsträckning ledarna anser nödvändig. Därmed garanteras heller ingen särskild speltid för uttagna spelare. För att vara uttagningsbar till spel på USM behöver spelare och vårdnadshavare vara medvetna om, samt acceptera de förutsättningar som beskrivs.

16-21 +/- år

Nivåerna svart, guld och lila omfattar åldern 16 år och uppåt och omfattas därför inte av ungdomspolicyn. Men för att ge en grundläggande överblick beskrivs varje nivå kortfattat nedan.

Svart nivå - Träna för att tävla

På svart nivå bör träningen helt inriktas på innebandyspecifika detaljer och specialisering av träningen är nödvändig. Som rubriken på nivån anger riktas nu träningen mot tävling. Fokus ligger också på att vinna matcher som man väljer att ställa upp i.

Övergången mellan röd och svart nivå kan ibland upplevas som ett stort steg, där det är viktigt att både spelare och ledare får stöttning och där det är tydligt definierat vad som gäller.

Guld nivå - Träna för att vinna

På den här nivån, guld, handlar det om att bibehålla eller förbättra den fysiska kapaciteten, vidareutveckla tekniska och taktiska färdigheter, samt maximera prestationsförmågan. Allt i syfte att vinna.

Lila nivå - Träna för att må bra (bredd- och motionsidrott)

På lila nivå utgår träningen från utövarens intresse och motivation, i syfte att behålla och attrahera spelare. Större hänsyn bör tas till sociala faktorer eftersom det finns saker som är högre prioriterade än innebandyträningen.



En bra och utvecklande idrottsmiljö – tillsammans!

Här nedan hittar du riktlinjer på hur vi i KAIS Mora vill att du som ledare/spelare/förälder ska vara i samband med att du representerar föreningen.

Viktigt som ungdomsledare att

- Att genomgå de utbildningar som föreningen ställer som krav.
- Tillse att ledare som står i båset har giltig ledarlicens
- Alltid utgå ifrån alla barns lika värde i sina handlingar på och utanför planen.
- Visa klubbkänsla och stolthet och ställa upp på föreningens värderingar.
- Följa de riktlinjer som gäller i idrottens gemensamma styrdokument samt SIU-modellen.
- Komma väl förberedd till träningar, matcher och andra arrangemang.
- Ha en positiv attityd och uppträda schysst mot domare, medspelare, motspelare, ledare, funktionärer och åskådare.
- Motverka mobbning i alla former och alla sammanhang.
- Sträva efter att alla ska känna gemenskap och glädje på träningar, matcher och cuper, så att spelarna ges möjlighet att växa som människor.
- Se till att alla spelare som är uttagna till match får speltid och motverka toppningar.
- Vara goda föredömen för varandra i alla lägen.
- Arbeta för samarbete med andra föreningar i närområdet.
- Ta ansvar för att innebandyn växer i norra Dalarna.
- Ta del av övriga policys och riktlinjer som gäller i KAIS Mora.
- Genomföra utvecklingssamtal med spelarna minst 1 gång per säsong från den säsong då spelaren fyller 14 och gärna hålla avstämningsmöten med spelarna redan i yngre åldrar
- Ha föräldramöten minst 1 gång/säsong (annars vid behov) för att kommunicera om mål, aktiviteter, cuper, ekonomi m.m. Föreningsrepresentant kan vid behov vara delaktig
- Ledaren är ansvarig för sitt lags material samt i slutet av säsongen ansvara för att allt material blir inventerat och matchställ inlämnade till kansliet.
- Kontrollera att medlems- och deltagaravgift är betald till föreningen innan säsongens första tävlingsmatch, dock senast under oktober månad. Enbart använda registrerade och licensierade spelare i tävlingsspel.
- Kontrollera och rapportera närvaro i föreningens närvarosystem.
- Vara väl förtrogna i klubbens utbildningsmaterial "Trygg idrott"

Viktigt som spelare att

- alltid uppvisa god sportsmannaanda, samt visa hänsyn gentemot ledare, medspelare, motståndare och domare både på och utanför planen på träningar, matcher och övriga arrangemang. De representerar sig själva och föreningen. Detta gäller även på skoltid.
- alltid anmäla frånvaro från träning/matcher till ledare.
- alltid sträva efter att göra sitt bästa på träningar och matcher.
- ta ansvar för ordning i de omklädningsrum, lokaler och idrottsanläggningar man får nyttja.
- ta ansvar för föreningens material och för den personliga utrustningen samt se till att all utrustning är med och i gott skick.
- delta i de förenings- och lagaktiviteter som bestäms, t.ex. försäljning, arrangemang m.m.

- vid förfrågan vara positiv till att ställa upp och hjälpa till att träna/utveckla våra yngre spelare i föreningen.
- alltid ha ett vårdat språk

Viktigt som förälder att

- Uppträda som du vill att ditt barn ska uppträda.
- Bidra till ett gott samarbete mellan ledare och föräldrar, det gagnar laget och dess uppsatta mål.
- Framföra eventuell kritik och åsikter på ett sakligt och korrekt sätt.
- Ta del av föreningens ungdomspolicy.
- Stötta ditt barn och dess lag i såväl med- som motgång.
- Hjälpa till vid olika föreningsaktiviteter och arrangemang såsom matchvärdskap, kiosk, sekretariat, försäljning enligt överenskommelse inom laget eller klubben.
- I den mån man har möjlighet, hjälpa till och skjutsa till och från matcher.
- Heja på laget under match, men låta ledarna sköta coachningen.
- Acceptera att det är domaren som dömer, oavsett domslut och utan protester.

Föräldrakoll – en guide för Idrottsföräldrar

Genom goda föräldrabeteenden skapar vi bra förutsättningar för trygga och motiverande idrottsmiljöer. Men hur gör man i praktiken om man vill vara en bra och stöttande idrottsförälder?

Genom materialet "Föräldrakoll", som är framtaget av Värmlands Innebandyförbund och RF SISU Värmland, kan du som förälder lära dig mer om hur du skapar ett bättre och mer positivt föräldraklimat som får fler barn och ungdomar att utvecklas och trivas. Materialet finns att ladda ner via nedanstående länk.

[Föräldrakoll](#)