



THE NEW GENERATION -RED WIRE

BLÅ



## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

### 1. FÖRENINGEN

1.1	Inledning.....	3
1.2	Verksamhets Uppdrag.....	4
1.3	Vision och Målsättning.....	5
1.4	En målsättning som är konkret.....	6
1.5	Idrottens värdegrund, Svenska Innebandyförbundet.....	7
1.6	Idrottens värdegrund, Svenska Innebandyförbundet.....	8

### 2. NYKVARN'S IF UTVECKLINGSMODELL

2.1	Hur?.....	9
2.2	Tävling.....	10
2.3	Tävling.....	11
2.4	Tävling (För Nykvärns IF betyder detta).....	12

### 3. NYKVARN'S IF BARN- OCH UNGDOMSUTVECKLING

3.1	Nykvärns Ifs verksamhet delas in i tre delar.....	13
-----	---	----

### 4. BJÖRKESTAHALLEN

4.1	Riktlinjer kring Matchläggning.....	14
4.2	Riktlinjer kring Träningsstider.....	15
4.3	Riktlinjer kring Träningsstider (fortsätter).....	16



## STYRDOKUMENT

Detta dokument gäller för Nykvarns Innebandyförning som innefattar Nykvarns IF. Detta Dokument kommer heller aldrig bli helt klart eller fullständigt. Det ligger i varje individs ansvar att meddela styrelsen eller Sportråden för Flick och Pojksidan om eventuella kommentarer eller felaktigheter och på sås sätt bidra till att dokumentet kan utvecklas och bli bättre. Allt som står skrivet i detta dokument är underordnat föreningens stadgar.

Vidare syftar dokumentet också till att beskriva de roller och uppgifter som finns och utförs inom NIF. Föreningsguiden ska vara det rättesnöre som vi arbetar efter, samtidigt som det kan fungera som lathund för vem som skall göra vad.

## INLEDNING

Nykvarns Ifs är i huvudsak riktat till tränare och ledare verksamma inom Nykvarn Steelers Innebandy. Detta dokument beskriver Nykvarns Steelers Innebandys utvecklingsmodell som är det dokument som samlar de erfarenheter ledare och föreningen har samlat på sig under de år föreningen har existerat.

Detta dokument är ett levande dokument som skall utvärderas och uppdateras efter varje säsong för att på så sätt kontinuerligt ta tillvara erfarenheter föreningen, tränare och ledare samlat på sig under det senaste året.

Som tränare och ledare i Nykvarn Steelers Innebandy är jag skyldig att ta del av den information som föreningen förmedlar genom dokument, policy, manualer, e-post och hemsida. För stora avvikelser i detta arbete kommer att beivras.

Träningskompendiumet och Nykvarns Steelers Innebandys utvecklingsmodell är också tillför spelare och föräldrar som önskar få insikter om hur Nykvarn Steelers Innebandy utvecklar lag, spelare och individer.

Nykvarns Innebandyförning tar avstånd från allt utanförskap, mobbing och diskriminering, detta gäller både på och utanför planen.

*” Om du vill att ditt barn ska bli lyckligt i sin idrott gör du det bäst genom att stötta i motgång och beröm ditt barn. Kritisera aldrig någonsin ditt barn och dess prestationer”*

- Enligt studien: *Föräldrappress inom barnidrotten*

## THE NEW GENERATION -RED WIRE

Gemenskap, vilja, ödmjukhet flyttar vi berg med! Inte alltid den individuella kunskapen som är vägvinnande på sikt. Utan att man på ett ödmjukt, prestigelöst sätt lyfter den svagaste länk. För bättre än så är inte jaget..

-På sikt vinner alltid laget!



## NYKVARN'S IF`S VERKSAMHETS – UPPDRAG

- Nykvarns IF`s själ är ungdomsverksamheten och därför erbjuds alla ungdomar i Nykvarn som vill skall få möjligheten att spela innebandy oavsett ålder i en välmående förening.
- Nykvarns IF skall följa Svenska Innebandy Förbundets och RFs riktlinjer och rekommendationer för barn och ungdomsidrott.
- Nykvarns IF skall med hjälp av ett starkt samarbete inom föreningen aktivt utbilda och utveckla våra spelare och ledare och därigenom motverka att fenomen som ”the relative age effect” uppstår.
- Nykvarns IFs ungdomsverksamhet skall säkerställa att föreningen utbildar spelare och ledare som motsvarar Nykvarns IFs uppställda mål för representationslagen och i sin roll som ambassadörer både i och utanför föreningen.
- Föreningens vision är att arbeta in en moral och respekt med att bära klubbens emblem, klubbens färger ska stå för trygghet, respekt och välvilja i arbetet som ambassadörer. Både på och utanför planen.
- Att bygga upp vänskap och respekt i ungdomsleden är en självklarhet för oss, vi arbetar med fadderskap under träningar där olika årskullar tränar tillsammans eller om man lånar spelare mellan lagen för utfyllnad eller i utbildningssyfte.
- Att bli ”First in mind” när man pratar om plantskolor inom Innebandyn.
- Att på sikt ha ett par etablerade Tränare i SSL som också kan sätta Nykvarn på ett genuint sett, sätta oss på Sveriges Innebandykarta.
- Nykvarns IF ska inom de närmast åren skapa en Domarutbildnings del i och med Ungdomslagen och ända upp i Sveriges högsta ligor.





## VISION OCH MÅLSÄTTNING

Nykvarns IFs drivande Vision är:

Det överordnade målet för Nykvarns IFs verksamhet ska vara en förening dit spelare och ledare söker sig för sin goda förenings atmosfär. Organisationen ska vara flexibel och effektiv och kunna erbjuda högklassiga utbildningar till både spelare och ledare:

### “Så många som möjligt - så länge som möjligt!”

- Nykvarns IF skall genom att vara bäst på att utveckla och utbilda spelare i både träning och som lagspelare för att med det som grund nå framgångar med representationslagen!
- Nykvarns IF skall också utbilda och kräva av sina aktiva en fungerande planering när det gäller sitt idrottsutövande samt intag av rekommenderad kost kombinerat med att sköta sin skolgång eller arbete.
- Vikten att alltid komma rätt förberedd till träning och match. Samtidigt göra klart för våra aktiva, att Härvaro är viktigare än närvaro!

Detta betyder att Nykvarns IFs verksamhet skall bedrivas på ett respektfullt, prestigelöst sätt med insikten att våra aktiva blir välutbildade innebandyspelare med en värdegrund baserad på respekt och medmänsklighet om Nykvarns IF bedriver en bra verksamhet med välutbildade, kunniga och engagerade ledare.

**Nykvarns IF** skall som föreningen ha en väldokumenterad bas av kunskap inklusive träningslära, sunt och respektfullt, prestigelöst ledarskap och en grundsyn som drivs av nyfikenhet och viljan att hela tiden bli bättre.

Föreningens utvecklingsmodell skall vara ledande och säkerställa en välutbildad bas av spelare och ledare för representationslagen. Ett annat mål med vårt arbete är också att bli respekterade som den förening vi faktiskt är.

### Nykvarns IFs Vision och målsättning betyder vidare att:

- Efterleva Riksidrottsförbundets och Svenska Innebandyförbundets riktlinjer
- Ha ett ömsesidigt prestigelöst samarbete mellan lag och årskullar
- Säkerställa A-lag, JAS lag och de stora årskullarna med välutbildade spelare som både innebandymässigt, sportsligt och personligt är mogna att ta plats i föreningens representationslag, alltså komma väl förberedda.
- Nykvarns IFs ungdomspolicy skall vara ett stöd till ledare, spelare, och föräldrar.
- Genom att ha en stark förening så bidrar Nykvarns IF till en bas av social trygghet och gemenskap vilket resulterar i att Nykvarn som kommun blir lugnare och därigenom får bättre förutsättningar att utvecklas
- Våra representationslag ska bestå av 75% egna spel

## POLICY RUTINER OCH REKOMMENDATIONER NYKVARNS IF

Som tränare, ledare, spelare, styrelseledamot och förälder i Nykvarns Innebandy är jag skyldig att ta del av den information som klubben förmedlar genom policy. Manualer, e-post samt hemsidan. Jag har ett personligt ansvar att jag lever efter de dokument och riktlinjer som är uppsatta.



## EN MÅLSÄTTNING SOM ÄR KONKRET

Hela föreningen skall bygga på ett arbetssätt och grundsyn som i den dagliga verksamheten visas genom ett konkret arbetssätt. Att när vi är i hallen så är vi ett lag och respekterar varandra! För en vacker dag är man lagkamrater, tränarkollegor eller tillsammans arbetar i sportråd/Styrelse? Så var en bra kamrat.

### Grunder

- Alla barn som vill spela innebandy i Nykvarn ska få möjlighet att göra det
- Inom föreningen ska det finnas ett gemensamt synsätt och erkännande av grundläggande värderingar kring värdegrund, träning, spelsätt och ledarskap. För stora avvikelser beivras.
- Nykvarns IF skall agera som en förening och aktivt verka för samarbete över årskullar och lag
- Genom att ha en stark förening så bidrar Nykvarns IF till en bas av social trygghet och gemenskap vilket resulterar i att Nykvarn som kommun blir lugnare och därigenom får bättre förutsättningar att utvecklas

### Sportsligt perspektiv

- Nykvarns IF skall ha ett gemensamt synsätt på träning och utveckling som bygger på alla ledares samlade erfarenheter
- Genom ett nära samarbete ges möjlighet att mellan ledarna utbyta erfarenheter och på så sätt skapas ett arbetssätt för kunskapsöverföring
- Genom ett nära samarbete över årskullar och lag får barnen och ungdomarna möjlighet bygga en trygghet idrottsligt och socialt med kamrater i intilliggande årskullar
  - Genom ett nära samarbete över årskullar och lag får barnen och ungdomarna möjlighet att ur ett idrottsperspektiv se och lära av äldre kamrater
  - Genom ett nära samarbete över årskullar och lag får barnen och ungdomarna möjlighet att agera som idrottsliga förebilder för yngre kamrater. Samt att de yngre lär sig respektera äldre och tvärt om.
- Träning och seriespel är utbildning där alla skall få samma chans att utvecklas genom att erbjudas lika många möjligheter till träning och matcher.

**Inte under några omständigheter får en spelare flyttas eller lånas utan att berörda ledare är vidtalade. Detta gäller både träning och match.**

-För representationslaget gäller dock andra regler. Här kan tränare och ledare begära upp spelare som de vill ha lite extra koll på. De bör dock informera berörda ledare i det lag som spelarna tillhör.

### Socialt perspektiv

- Nykvarns IF har i dag på pojksidan mellan var 4:e och ibland nästa vartannat barn i årskullen i Nykvarn aktiva i Nykvarns IF
- Nykvarns IF har ambitionen att nå samma nivåer på flicksidan, idag har vi strax över 120 aktiva flickor i föreningen
- Nykvarns IF skall genom ett nära samarbete, som t ex samträningar, skapa trygghet genom att barn och ungdomar i Nykvarns IF lär känna varandra
- Detta gör att Nykvarns IF har och vill ha en viktig roll i Nykvarn
- Genom att ha en stark och aktiv förening så bidrar Nykvarns IF till att Nykvarn som kommun blir lugnare och barn och ungdomar kan finna en trygghet och styrka i föreningens aktiviteter
- Nykvarns IFs framgångar ger Nykvarn som ort ett starkt varumärke i Södermanland och i Sverige
- Nykvarns IF utbildar alla sina aktiva, vikten av att vara en bra ambassadör för föreningen.
- Nykvarns IF ska även stå för en bra läktarkultur. Där föreningens vision att nå 0 tolerans strecket under matcher och träningar, för föräldrar och publik. Inga verbala angrepp på varken spelare eller domare. Att ändas förgylla läktaren med högt tryck och god stämning.

### Konkretisering

Målsättningen: "Så många som möjligt – Så länge som möjligt" innebär att

- a. Att alla barn och ungdomar i föreningen på ett respektfullt och prestigelöst sätt skall utvecklas utifrån sina förutsättningar oavsett ålder
- b. Att alla barn som vill spela innebandy i Nykvarn ska få möjlighet att göra det
- c. Nivåindelning skall aldrig vara statisk utan alla spelare skall ges möjlighet att tävla och utvecklas tillsammans med hela laget



Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra idrottsutbildade som möjligt!

Bredd ger Topp! (Om alla fått chansen att bli så bra som möjligt.)

Gör rätt saker vi rätt tillfälle!

Alla har rätt till samma idrottsutbildning!

**Svensk Innebandys Utvecklingsmodell**

Svenska Innebandyförbundet

SVENSK INNEBANDY - DET SJÄLVKLARA VALET

## Idrottens värdegrund

Varje förening och varje förbund beslutar själv över sin verksamhet. Idrottsrörelsens har kommit överens om en gemensam värdegrund som all verksamhet ska utgå ifrån:

### Glädje och gemenskap

Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

### Demokrati och delaktighet

Föreningsdemokratin innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

### Allas rätt att vara med

Alla rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar- Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

### Rent spel

Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.





Målsättningen: Nykvarns IF skall genom att vara bäst på att utveckla spelare nå framgångar med representationslagen innebär ett arbetssätt som ger Teknisk, fysisk och personlig utveckling i konsten att träna, tävla och hur man uppför sig socialt. Detta förstklassiga arbete bygger på två pelare:



## HUR?

Varje ledare i föreningen har friheten och ansvaret att forma utbildningen för laget och för individen. Med hjälp av föreningens riktlinjer och regler. Varje lag och individ är unik! Föreningens struktur, riktlinjer och arbetssätt ska ligga till grund för lagets möjligheter att nå sitt satta mål som sagt. Det ska var enkelt och kännas självklart att följa Nykvarns IF's Röda tråd!

- Kunskaper inom träningsupplägg och ledarskap förbättras kontinuerligt genom att erfarenheter dokumenteras och förs vidare till nästkommande årskull, även genom att dela med sig av sin kunskap på föreningens ledarträffar.
- Gemensamma teknikträningar för närliggande årskullar
- Utbyte av spelare mellan årskullar till träningar och matcher för att ge alla de bästa förutsättningarna att lyckas och att våga ta nästa steg, allt för att göra resan så rolig och lärorik som möjligt.
- Nykvarns IF uppmuntrar alla våra ledare att vidareutbilda sig i de utbildningar som Svenska Innebandy Förbundet och SISU Idrottsutbildarna ger.
  - För att få vara ledare under sammandrag- och serie-/cupspel måste varje ledare ha gått minst Grundutbildningen
  - Fr o m säsongen 2016/17 är det också krav från Södermanlands Innebandy Förbund att minst en ledare i laget har gått första kursen i utbildningsblocket Människan
  - Vi som förening har satt ett krav på att som tränare i vår förening, så ska man minst ha den utbildningsnivå som sitt lag tillhör eller är aktiva i.
- **Viktigt!** I Rödserie så är det inte befogat att låna upp eller ner spelare från lag under eller över ifrån, på sitt eget lags spelares bekostnad. Man bänkar alltså inte spelare för att låna in andra lags bästa spelare. Möjligheten ska finnas så att man kan genomföra en match vid stor frånvaro i sitt lag.





## NYKVARNS IF'S BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

### KÄMPANDE LAG (BLÅ OCH GRÖN NIVÅ)

- Tonvikten är att bygga en bas av sunda värderingar där alla i laget respekteras oavsett utvecklingsnivå
- Spelare och ledare ska verka som goda föredömen för Nykvarn Steelers Innebandy i alla situationer då klubben representeras
- Alla som är kallade skall spela lika mycket i alla matcher
- Ingen toppning skall förekomma och lagsammansättning ändras mellan matcherna/sammandragen för att ge alla möjligheten att prova på olika positioner och utvecklas tillsammans
- Vid anmälan och spel i serie/cup ska alla spelare ges möjlighet att spela lika mycket
- Vid spel i cuper över två eller fler dagar ska alla som vill och kan få följa med
- Alla killar och tjejer som vill spela innebandy ska beredas plats inom laget

### RIKTLINJER KRING TRÄNING

Nykvarn IF förespråkar att man ägnar sig åt flera idrotter upp till 16 års ålder. Fokusering på innebandyteknik i kombination med andra idrotter är optimalt och ger dessutom en god allsidighet. Att lagen som har spelare även plockar upp de spelare som inte utövar flera idrotter genom att samträna under sommaren och då framförallt vistas utomhus och genom föra ren försäsongsträning med massor av olika inslag på alternativ träning.

### RIKTLINJER TRÄNINGSTIDER

Nedan riktlinjer och upplägg kring fördelning av träningstider. Grunduppdelning i tre block

- Senior och (JAS) junior (Svart/Brun)
- Tävlings ungdom PF 00-05(Röd)
- Guldklimpar och Kämpande ungdom, PF 06-12 (Blå/Grön)

### GENERELLT

UK tillsammans med kansliansvarig ansvarar för tidsläggningen av träningstider. Arbetsfördelningen är att UK i samråd med lagens ledarteam lägger förslag på tider och kansliansvarig sköter kontakten med kommunen.

- Träningstiderna är 60 min. Uppvärmning och fys kan utföras utanför plan för att maximera tid med boll på plan. Vissa senior/juniortider kan vara längre.
- Första tiden i hall där lag behöver sätta upp sarg kommer vara längre (75-90 min)
- Sista tid i hall där lag behöver ta ner sarg kommer vara längre (75-90 min)
- De år förutsättningar ges kommer gemensam teknikträning att planeras in för de åldersklasser som ligger runt gränsen för tävlande/kämpande ungdom
- Träningstids plattformen bygger alltså på träningstider för fallande hierarki Herr, damlag och Juniorlag (Röd) och sen fallande neråt. Alltså inte en separat träningstid för Uppsamlings laget/representationslaget JAS.



## KÄMPANDE UNGDOM (BLÅ/GRÖN)

- Ambitionen är att kunna erbjuda äldsta årskullen tre träningar i veckan varav en är i Björkesta
- Ambitionen är att kunna erbjuda mittendelen av kämpande ungdom samt äldsta Guldklimpsåldern två träningar i veckan.
- Guldklimpar tränar en gång i veckan (gäller både killar och tjejer)
- Kämpande ungdom disponerar primärt Turinge för träningstider samt Björkesta lördag och söndag fram till kl 11:00

## TILLÄMPNING

- En viktig faktor är de tider klubben tilldelas av kommunen och det är utifrån mängden av tider som ovanstående ambitioner ska försöka tillämpas
- En annan faktor är att det är olika många träningsgrupper år från år
- En tredje faktor är att klubben tilldelas tider fram till kl 22:00 i både Björkestahallen och Turingehallen. Den sena timmen kan enbart äldsta ungdomslagen samt junior/senior träna
- Utifrån dessa faktorer gör UK ett förslag på träningsschema och där de olika blocken ett år inte behöver alla tider lämnas de över till de andra blocken att dela på
- I de fall tiderna inte räcker till kommer UK se till att det blir en rättvis fördelning för alla. Vissa av ambitionsmålen kommer då inte att nås
- Vid de fall lediga tider uppstår utgår fördelningen från de äldsta lagen och sedan nedåt



## ROLLBESKRIVNING

En vision är såklart att ha singelkompetenser på de olika rollerna, men en person kan såklart ha flera roller. Att belasta en person är inte vår vision i föreningen utan kommer att arbeta för singelkompetens som då är beredd att svara upp och samarbeta med föreningen.

Nedan stående skall ses som ett förslag på roller i laget beroende på ålder:

ROLLER	ANT.	BESKRIVNING
<b>LAGLEDARE</b>	1	Lagrepresentant och kontaktperson för laget. Spridning av information, kontakt mot huvudförening, uppdatering av lag listor, info till webb, delaktig i planering av cuper mm
<b>HUVUDTRÄNARE</b>	1	Stödjer lagledaren och är huvudtränare sköter information intern kommunikation, ledare och föräldrar. Laguttagningar, representant för laget vid Tränarträffar inom föreningen. Ansvarig för 1-3 pass i veckan samt huvud- coach vid match.
<b>Ass Tränare</b>	1-3	Stödjer lagledaren och huvudtränaren och skall kunna biträda vid 1-3 pass i veckan. Assisterande Coach vid match. Mål att kunna hålla i egna tränings pass eller specialträning tex MV mm
<b>Materialansvarig</b>	1	Ansvarar för beställning, uppmärkning inventering, ordning. Representerar laget vid huvudförenings sammankomster.
<b>Kassör</b>	1	Ansvarig för lagets kassa och bokföring. Representera laget vid huvudförenings sammankomster.
<b>Föräldragrupp / Evenemangsgrupp</b>	2-6	Stödjer Lagledaren samt organiserar arbetet med evenemang kring laget samt skapar scheman för caféterian. Ansvariga för försäljningar till lagets kassa.
<b>FYSTRÄNARE</b>	1-2	Är den som ser över spelarnas fysiska grunder, smidighet, kost, kondition, knäkontroll mm Kör träningen under sommarhalvåret med de spelare som inte är aktiva i någon annan idrott då.
<b>MATCHSJUKVÅRDARE</b>	1	Ansvarar för snabb behandling av skador under matchen och hanterar kontakten mellan spelare och rehabvården/sjukvården alternativt med föräldrar. Informerar om läget.

Ovanstående skall ses som förslag på roller i lagen beroende på ålder och nivå. Ju fler man kan binda upp kring lagen desto roligare blir arbetet för samtliga delaktiga och det stärker såklart lagkänslan.