

Mål och riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten



Detta är ett dokument som anger mål och riktlinjer för barn- och ungdomsverksamheten i Sandareds Innebandy. Dokumentet vänder sig till alla spelare, ledare och föräldrar i föreningen och skall fungera som ett "levande" dokument som alla lag arbetar efter. Dokumentet är en fördjupning utifrån föreningens värdegrundsdokument och värdeord Hjärta - Fart och Glädje.

Sandareds Innebandy definierar innebandy på grön och blå nivå (upp till 12 år) som barninnebandy. Innebandy på röd nivå definieras som ungdomsinnebandy (12-16 år)

I barninnebandy ska barnen leka och lära sig innebandy. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får spela lika mycket och prova på olika platser i laget. Matchresultatet ska här vara av underordnad betydelse.

I ungdomsinnebandy ägnas tid åt färdighetsutveckling och matcher på ungdomarnas villkor. Alla spelare ska ges möjlighet att delta och utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Matchresultatet ska även här vara av underordnad betydelse.

Framarbetat i barn- och ungdomskommittén tillsammans med föreningens ledare under hösten 2024.

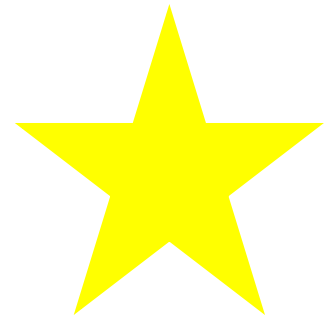
Vår innebandyidé

- Vi verkar för att skapa goda miljöer som bidrar till utveckling fysiskt, psykiskt och socialt.
- Vi vill att så många som möjligt ska få spela innebandy så länge som möjligt och under så bra förutsättningar som möjligt.
- Vår förening bedrivs av utbildade och engagerade ledare/tränare och föreningen ser gärna ett tränarteam bestående av både män och kvinnor.
- Vi tar ett gemensamt ansvar för att barn och ungdomar ska kunna hålla på med fler idrotter samtidigt. I största möjliga mån ska aktiviteter organiseras så att barn och ungdomar inte "tvingas att välja" aktivitet.

- Vi fokuserar på att utbilda barn och ungdomar med glädje i fokus.
- Vi tar avstånd från selektering, toppning med hänvisar till forskning inom barnidrott.
- Vi erbjuder intern stimulansträning mellan lagen.
- Vi vuxna runt barnen och ungdomarna hjälps åt.
- Ledare/tränare ska följa Innebandyförbundets utbildningsplan samt aktivt delta i föreningens interna utvecklingsarbete; såsom ledarträffar, information och nätverkande.
- För att alla ska trivas, känna glädje och känna sig trygga måste samtliga spelare/föräldrar/ledare ta avstånd för alla former av rasism, våld, mobbning, kränkande behandling samt diskriminering.
- Vi vill att lagen också gör aktiviteter tillsammans förutom träning och match för att stärka gruppsammanhållningen.

Ledstjärnor för barn- och ungdomsverksamheten

- Jag tänker positivt om mig själv och andra
- Jag är schysst i och utanför planen
- Jag visar respekt för medspelaren, tränaren, domaren och motståndaren
- Jag tar ansvar för mig själv och mitt lag
- Jag bidrar till god sammanhållning och gemenskap i laget
- Jag använder ett vårdat språk
- Jag stödjer och uppmuntrar mina kamrater och ledare
- Jag är en god förebild för andra



Träningsupplägg

Vilken utrustning behöver man?

- Glasögon (man kör på egen risk och kan vara ok någon gång) upp till 15 år.
Klubba (finns annars att låna i hissförrådet)
- Inomhusskor och oömma kläder, vattenflaska

Var hittar man material till träningen?

- Sarg finns i sargrummet längst ner. I sargrummet finns även materiallådan med bollar, västar, koner mm.
- Vid hissförrådet (rummet bredvid hissen på övervåning) hittar man klubbor.
- Nyckeln finns i materiallådan i sargrummet (kodbox med kod 0691).

Samling

- Starta med att bygga sarg med hjälp av föräldrar på läktaren. Äldre barn bygger själva.
- Samling i ring "bygga torn" (Vi bygger tornet för att inte barnen ska slå med klubbor och boll) Checka in.
- Närvaro genom laget.se. Gå igenom alla namn om vi har nya spelare.
- Prata i ring om dagens träning, påminn om regler/förhållningssätt.

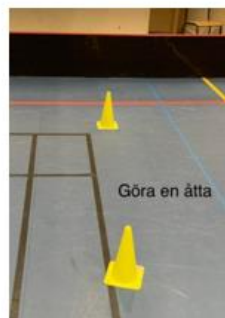
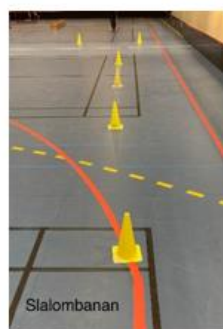
Uppvärmning

- Uppvärmning gärna genom lek (alla nivåer)
- Knäkontroll / aktivering (blå och röd nivå)
<https://www.innebandy.se/vastergotland/utveckling/knakontroll>

Övningar block 1

- Tex passningsövning, 2 passningar och skott
- Öva på dribbla hela vägen med fart samma plan
- Skottövningar primärt dragskott. Man skjuter från streckad linje. Man ställer upp barnen i båge. Barnen skjuter en efter en och väntar tills alla är klara innan man hämtar bollar.
- Spelövningar

(Mellan övningar kan man med fördel samlas i mitten och köra "tornet" för att ge igenom nästa steg.)



Matchspel

Matcher 3-mot-3 el 4-mot-4 tränare kan vara med som stöd. Viktigt att hitta positioner (försvar, anfall). Undvika att gröta ihop sig. Prata mycket med varandra ("bakåt", "bakom mål", "pass" osv.). Ha kul!! Vid mål kör vi tekning. Vi kör med innebandyregler. Vi tillämpar inslag.

Avslutning

- Avsluta träningen i ring, med tornet. Prata om träningen. Vad var roligt? Påminn och det ni pratade om vid samlingen.
- Städa undan (samla västar och bollar, plocka sarg)

Träning och spel på Grön nivå 6-9 år- Rörelseglädje!

- Glädje och rörelse i fokus! På grön nivå lärs grundläggande motoriska färdigheter och enkla innebandyaktioner.
- Matcher spelas i poolspel 2-3 gånger per termin som åldersklass utan resultat och tabeller



Lek skapar en trygg och rolig miljö i laget!

<https://www.innebandy.se/media/gpgpftki/ny-som-ledare-tips-och-o-vningar-gro-n-niva-svenskinnebandy-230913.pdf>

Spelidé

- På Grön Nivå spelar vi med helplanspress.
- Vi spelar 3 mot 3. Alla spelar lika mycket och testar olika positioner inkl. målvakt
- Vi spelar man-man / flicka-flicka
- Fokus på att våga gå förbi sin motståndare
- Skjuta i anfall

Träning och spel på blå nivå 9-12 år - Lära sig träna

- Glädje och individuell utveckling i fokus! Vi vill utveckla spelarnas grundläggande atletiska och tekniska färdigheter, bygga en god självkänsla och självförtroende.
- Vi spelar 4 mot 4 med målvakt. Alla spelar lika mycket och testar olika positioner inkl. målvakt
- Vi ska hjälpa barnen och förbereda dem för övergång till 5 mot 5 spel.
- Matcher spelas i serier som åldersklass utan resultat och tabeller

Spelidé

Grunduppställning är 2-1-1

Försvar:

- man-man / flicka-flicka, 1 defensiv back som säkrar hem. Resten pressar. Alltid press på bollföraren.

Jobba för att spelarna ska uppleva sitt innebandyspelande som roligt och utvecklande, utan press och resultathets.

Anfall:

- Uppspel längs med sarg. Våga dribbla och gå förbi motståndaren med boll.

Träning och spel på Röd nivå - Träna för att tävla

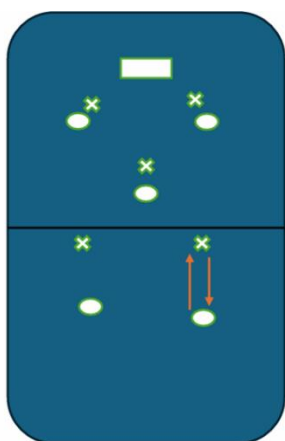
Spelidé

Grunduppställning är 2-1-2

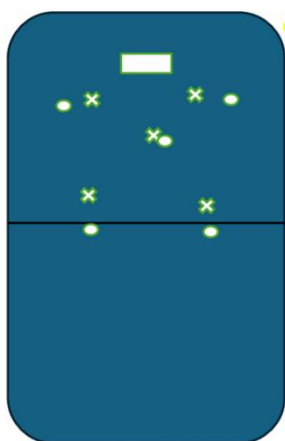
Försvar:

- Vi försvar oss med medelhög växel press i 2-1-2
- Vi överbelastar sidan med boll
- Vi täcker alltid ytan framför målvakt – Back låga och center höga

Vi vill vinna våra matcher men samtidigt ha roligt!



Läge 1



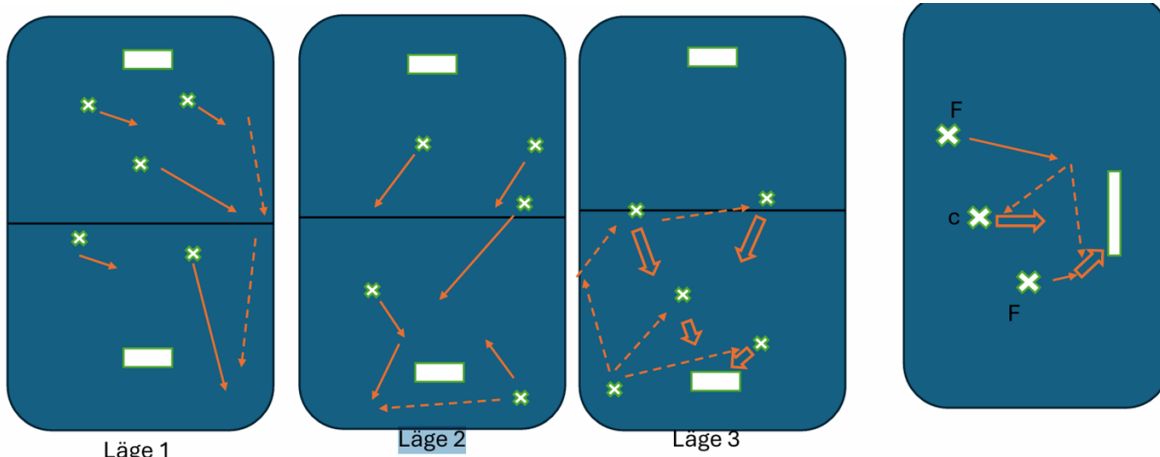
Läge 2



Läge 3

Anfall:

- Tänk på att hitta en "farlig yta" vid kontring. Du skall kunna avsluta på mål från din yta!
- Vi vågar kontra!
- Vi spelar upp längs kanterna
- Vi vänder uppåt i banan när vi vinner boll
- Vi avslutar med direktskott. Var redo med direkt skott!
- Center hittar höga slottet , Forward hittar bortre längre ned.



Tips i samband med träning och match (alla nivåer)

- Dela gärna in barnen i mindre grupper för att öka den sociala tryggheten, men se till att det inte alltid blir samma deltagare i grupperna.
- När du instruerar, tänk på att hålla instruktionen kort och använd ett enkelt språk.
- Barn lär sig på olika sätt, exempelvis genom att se, lyssna eller göra.
- Kom ihåg att fokus är att skapa glädje och allsidighet i träningen samt att alla kan lära sig!
- Utgå från matchspelet när du planerar träningen och lägg in de delar som ingår i ett matchspel.
- Till exempel lägg gärna in motståndare eller hinder vid passningsträning för att göra det så matchlikt som möjligt.
- Målsättningen och utmaningen på varje träning är att hålla igång så många som möjligt och undvika köer. Det underlättar om ni är flera ledare.
- Fokus ska vara på att uppmuntra försök och olika aktioner/moment inte enbart mål och att vinna matcher.
- Fokusera på de moment ni övat på de senaste träningarna på match. Fira när ni lyckas!

Kontinuerligt arbete för att hålla den röda tråden levande

Samverkan med föräldragruppen

Minst 1 gång/ säsong hålls ett föräldramöte. Tränare med ev. stöd från ungdomsgrupp eller styrelse genomför.

- Information om föreningen
- Information & dialog om värdegrund och barn- och ungdomsverksamheten
- Samverkan & Uppgifter för föräldrar

Håll dialogen levande under säsong med utskick och info i samband med träningar och matcher. Individuell dialog med föräldrar vid behov

Värdegrundsarbete inom laget

- Åldersanpassade metoder för dialog och delaktighet
- Värdeorden "Hjärta – Fart – Glädje" samt ledstjärnorna diskuteras i samband med lagträffar
- Individuella spelarsamtal inkl. uppföljning
Alla på röd nivå ska erbjudas spelarsamtal, för spelare på blå nivå är det frivilligt
- Ledargruppen ska också genom kontinuerlig dialog mellan sig hålla värdegrunden & ledstjärnorna levande

Föreningen

- Representanter ur Kommitté för barn- och ungdomskommitté (ungdomsgrupp) ska minst 1 gång varje säsong besöka lagen och ge feedback till ledarna/tränarna utifrån föreningens mål & riktlinjer.
- Stöd och hjälp till ledare vid behov för att efterleva värdegrunden.
- Ska skapa förutsättningar för ledarutbildning och ledarutveckling.

Information

Kansli: (Alingsåsvägen 6 i Sandared) är ett stöd för samtliga ledare

Mejl: kansli@sandaredsinnebandy.se

Ungdomsgruppen: (formas i samband med varje säsong) är stödfunktion för alla ledare samt kansli

Samlar alla ledare minst två gånger per säsong samt besöker alla lag minst en gång per år för feedback och stöd.

Andra lösa punkter utan rangordning

- Varje lag har en egen sida på laget.se där kommunikation med spelare och föräldrar sker. Träningar, matcher och övriga aktiviteter läggs upp i kalender. Varje aktivitet ska närvarorapporteras.
- Föreningen använder flera olika grupper i messenger för enkel kommunikation.
- Varje vecka skickas ett infobrev i messengergrupp. Samtliga ledare har ett ansvar att ta del av dokumentet.
- På Klubbens laget.se finns flera dokument att ta del av, tex regler för bussresor och handlingsplaner och policys. Samtliga ledare har ett ansvar att ta del av dokumenten.
- Ibis är systemet för att hantera matcher. Administratör/tränare ska ha behörighet för att kunna ladda upp laguppställning mm
- Anmälan till kommande säsong sker innan sommaren. Dialog inom föreningen vilken serie som passar bäst utifrån ålder & nivå.