Sundsvall Citys Föreningspolicy

# Bakgrund

Sundsvall City har funnits sedan 2004 och är en förening som erbjuder barn, ungdomar och seniorer att spela innebandy. I vår barn- och ungdomsverksamhet är bredd ett ledord som ska genomsyra alla våra handlingar och beslut. För vår seniorverksamhet elitsatsar vi på förbundsnivå.

Vår förening består idag av 10 lag: A-laget, Juniorlaget, P01 Nord, P01 Syd, P02, P03, F04, P05, P06 och P07. Säsongen 2014/2015 hoppas vi kunna starta upp P04 samt P08 och F08.

# Mål

Vi har som mål att:

* skapa en meningsfull, aktiv fritid för barn och ungdomar med syftet att; ge dem en ökad hälsa både fysiskt och psykiskt, att barn- och ungdomar integreras samt att de får demokratiska värderingar
* vara med och bygga upp en tydlig och stark innebandykultur i Sundsvall

Detta vill vi åstadkomma genom att:

* alla spelare, ledare och medlemmar ska känna att det finns en gemenskap, trivsel och glädje i vår förening
* ha en välorganiserad barn- och ungdomsverksamhet där bredd är ett ledord
* erbjuda våra ungdomar att spela innebandy under hela sin skoltid, även gymnasium, oavsett om spelaren vill spela på bredd- eller elitnivå.
* ha en elitlagssatsning parallellt med breddverksamhet från 15 års ålder
* ha en seniorverksamhet med elitsatsning på förbundsnivå
* samarbeta med andra klubbar i vårt distrikt

# Föreningspolicy

Sundsvall Citys Föreningspolicy är det måldokument vi grundar vår verksamhet på. Vår policy bygger på de riktlinjer som finns i dokumentet *Innebandyn Vill* och som finns att hitta på [www.innebandy.se](http://www.innebandy.se) samt i dokumentet *Idrotten Vill* som finns att hitta på [www.rf.se](http://www.rf.se).

En Föreningspolicy är ett levande dokument och ska uppdateras löpande vartefter verksamheten förändras. Har ni förslag på förändringar i policyn ska de skickas till Sundsvalls Citys styrelse. Styrelsen har löpande under året möjlighet att besluta om förändringar. Förslag om förändring kan också skickas som en motion inför årsmötet.

1. Förändringsförslag skickas till Sundsvall Citys styrelse.
2. Styrelsen eller Årsmötet beslutar om förändring ska ske och i så fall uppdateras Policyn.
3. Den nya Policyn läggs ut på laget.se och förändringen annonseras som en nyhet på laget.se.

Det är viktigt att alla medlemmar i Sundsvall City följer riktlinjerna i vår Föreningspolicy. Våra ledare utgör en ideell kraft som har mycket stor betydelse för våra spelare, för vår förening och för innebandyns utveckling i Sundsvall och det är därför viktigt att de följer våra riktlinjer. Lika viktigt är det att föräldrar som väljer att låta sina barn spela samt att våra spelare accepterar och följer våra riktlinjer.

\* Vid förändring av våra stadgar ska en motion skickas till årsmötet. Det är endast årsmötet som har mandat att göra förändringar i stadgarna.

# Värdegrunder

***Glädje och gemenskap***Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla vår verksamhet i Sundsvall City så att vi ska ha roligt, må bra och spela fin innebandy med glädje.

***Demokrati och delaktighet***   
Demokratin innebär att alla medlem­mars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för Sundsvall Citys verksamhet.

***Allas rätt att vara med***   
Allas 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 eller sexuell läggning, får vara med.

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

Rent spel betyder att vi är ärliga, hjälpsamma och visar god kamratskap

*Vi* – det är både spelare, ledare och anhöriga  
  
Inför match:

* kallar vi motståndarna i god tid före match, ordnar domare, omklädningsrum och bollar
* kommer vi i god tid till match  
    
  Före matchstart:
* hälsar vi på varandra och på domaren
* informerar vi om speciella förhållanden för matchen

Under matchen:

* respekterar vi domarens beslut och skäller inte på honom/henne
* använder vi vårdat språk
* hejar vi på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna
* agerar vi om inte åskådarna använder *Rent spel*Efter matchen:
* tackar vi varandra och domaren för en god match
* använder vi *Rent spel* även efter matchen

Du som är spelare, ledare, förälder eller på annat sätt är engagerad i Sundsvall City har ett ansvar för ditt agerande både på och utanför plan. Tänk på att du representerar Sundsvall City.

# Att vara medlem i Sundsvall City

Det är alla vi medlemmar som utgör Sundsvall City. Det är vi medlemmar som tillsammans beslutar hur verksamheten ska bedrivas och hjälps åt att göra det möjligt. Det är vi medlemmar som hjälper till att skapa intäkter och besluta vilka kostnader vi ska ha. Det finns ingen annan än vi medlemmar som kan ordna detta. Om någon inte tar sitt ansvar måste övriga medlemmar överta detta med de konsekvenser detta innebär.

Vi måste hjälpas åt och solidariskt ställa upp för föreningen. Det finns aldrig någon annan som kan ta detta ansvar. Det är medlemmarna som är föreningen och alla medlemmar har samma ansvar för att en förening ska fungera.

Det har blivit allt svårare att få personer att ställa upp i funktionärsbefattningar och styrelser. Sundsvall City vill därför arbeta för att stärka föreningsgemenskapen och att alla medlemmar ska känna att de tillhör en och samma förening. Vi förutsätter därför att alla våra ledare har detta i åtanke under sitt ledarskap och att man även förmedlar detta till spelare och deras föräldrar.

I den framgångsrika föreningen finns en sund arbetsfördelning mellan alla som är involverade i föreningen.

# Kommunikation inom Sundsvall City

Föreningen kommunicerar med sina medlemmar via www.laget.se/sundsvallcity.

Det är viktigt att alla myndiga spelare och alla föräldrar till yngre spelare ger korrekta kontaktuppgifter till föreningen.

***Hur kan jag som medlem vara med att påverka?***

Den hierarkiska strukturen i en förening är sådan att det är Årsmötet som är det högsta beslutande organet. Till årsmötet är alla medlemmar inbjudna och välkomna. Årsmötet har tre huvuduppgifter:

* Att godkänna den verksamhet som bedrivits under året
* Att godkänna/forma den framtida verksamheten
* Att välja:  
  - Revisor  
  - Valberedning  
  - Styrelse

Vill du som medlem vara med att påverka utvecklingen av Sundsvall City är Årsmötet ett utmärkt tillfälle att göra din röst hörd. Självklart är du också välkommen att föra fram förslag när som helst under året till föreningens ledare, kommittéer eller styrelse.

För att vara medlem behöver du inte vara aktiv i föreningen utan du kan t.ex vara familjemedlem genom att ditt barn spelar i Sundsvall City. Det är dock viktigt att medlemsavgiften är betald för att du ska ha rösträtt.

Du som medlem har möjlighet att skriva motioner till årsmötet där du ger förslag om en förändring som du vill att årsmötet ska rösta om.

Styrelsen har också möjlighet att komma med förslag på frågor som ska upp till beslut av årsmötet, propositioner. Propositionerna och motionerna ska skickas ut till medlemmarna i god tid före årsmötet så alla har möjlighet att sätta sig in i de olika frågorna.

Sundsvall Citys räkenskapsår är 1 maj – 30 april. Vår ambition är att årsmötet ska hållas någon gång mellan den 15 maj - 15 juni. Kallelse till årsmötet ska ske senast fyra veckor före mötesdatum och sker genom mail via laget.se. Informationen läggs också ut som en nyhet på www.laget.se/sundsvallcity.

***Hur kan jag som medlem vara med och hjälpa till?***

Vår förening behöver all hjälp vi kan få och vill du vara med att hjälpa till krävs inga förkunskaper om innebandy. Vi hjälps åt att lära upp varandra i det som behövs.

Alla har vi olika förmågor och alla har vi olika mycket tid, men det finns ideellt arbete som passar varje person.

Föreningen behöver hjälp med många saker, bl.a. i form av;

att vara tränare, lagledare, administratörer i resp. lag samt på kansliet, kassörer i resp. lag samt på kansliet, några som hjälper till att administrera, sköta logistik och utkörning av Föreningsrullen, fikaansvariga, materialansvariga, personer som är duktiga att hitta sponsorer, hjälp med att hitta arbeten som medlemmarna i klubben kan utföra för att tjäna pengar (t.ex. inventering hos olika livsmedelskedjor), någon som sköter i bokföringen, revisorhjälp, någon som sköter kontakten med kommunen avseende hallar och bidrag mm, någon som uppdaterar hemsidan och andra datasystem, någon som sköter kontakten med innebandyförbundet osv. osv. Arbetsuppgifterna är många så all hjälp är välkommen.

All hjälp är välkommen och belöningen är fantastisk: Glada, välmående, aktiva barn, ungdomar och vuxna!

# Tränare/Ledare

Våra ledare är närmast våra spelare och har ett stort ansvar. Näst efter familj och skola är det ofta barn- och ungdomsledare som har möjligheten att uppfostra och påverka våra barn och ungdomar. Ett stort ansvar och en fantastisk förmån! Därför vill vi att våra ledare ska ha kunskaper i både innebandy och i barn och ungdomars sociala utveckling.

Eftersom ledarskapet är ideellt vill vi inte ställa krav på specialutbildning, men vi har dock krav på att samtliga ledare ska delta i en föreningsinformation under ca 1-2 timmar varje år. Vårt önskemål är dessutom att vi inom respektive åldersgrupp har den utbildningsnivå på våra ledare som rekommenderas av innebandyförbundet.

Föreningen bekostar minst en utbildning per ledare och säsong.

# Kontaktförälder/Lagledare/sammankallande i föräldrarådet

Sundsvall City strävar efter ett bra samarbete med alla föräldrar som har barn och ungdomar i vår verksamhet. Föräldrarna är inte enbart ett stöd för sina barn utan även en resurs i verksamheten.

Hur våra barn- och ungdomslag organiserar sig är upp till varje lag, men personer som delar på följande arbetsuppgifter med flera måste finnas inom laget:

* Informationsförmedlande länk mellan föreningen, tränare och föräldrar
* Delta på informationsmöten som föreningen kallar till
* Fungera som lagets samordnare vid evenemang och arrangemang som föreningen deltar i och som kräver medlems- och föräldramedverkan.
* Administration i bl.a. laget.se
* Kontroll av att medlemsavgifterna är betalda
* Hålla reda på lagets material i form av sjukvårdsväska, matchställ, ledarkläder, bollar mm.

Minst två gånger per år bör laget ha en träff med samtliga föräldrar för att informera om verksamheten i laget och i föreningen.

# Föräldraansvar

Alla barn behöver stöd och uppmuntran från sina föräldrar oavsett aktivitet. Inom innebandyn finns det några punkter som en förälder särskilt bör tänka på:

* Hjälpa ditt barn att komma i tid till träningar, matcher och möten samt säkerställa att de har med sig den utrustning och kläder som behövs.
* Delta gärna både på träning och match, men försök att vid dessa tillfällen överlåta åt tränarna att sköta alla instruktioner.
* Hjälpa ditt barn att förstå det som finns under Rent spel och se till att även du följer dessa riktlinjer.
* Var solidarisk mot föreningen och mot övriga föräldrar i din grupp. Vi arbetar alla ideellt och ju fler som delar på bördan desto mindre behöver var och en göra.
* Engagera dig gärna antingen i laget eller i föreningen. Vi behöver alla resurser som finns.
* Betala medlemsavgifter och andra ev. avgifter i tid.
* Köp ditt toalett- och hushållspapper via Sundsvall City Föreningsrullen.
* Ge förening och lagledare rätt kontaktuppgifter.
* Håll dig informerad, det finns många i föreningen som gärna hjälper dig att ta fram information.

# Träningsmaterial och Föreningskläder

För varje lag står föreningen för följande:

* 50 st bollar
* 30 st västar
* Materialväska
* 20 st koner
* Visselpipa
* Sjukvårdsväska
* Matchtröjor, hemmaställ (from att laget spelar Divisionsspel)
* Matchtröjor, bortaställ (from 12 års ålder, innan dess används västar vid de få tillfällen detta krävs)
* Två målvaktsställ (upp tom 12 år ålder står föreningen för målvaktsställen)
* Coach/ledartröjor
* Ledaroveraller
* Taktiktavla
* Egen sida på laget.se/sundsvallcity (Silverpaketet)

Shorts och strumpor köper varje spelare själv (erfarenheten säger att spelare/föräldrar inte vill ärva strumpor och shorts).

Sundsvall City samarbetar med Sport & Funktion och det finns ett program med träningskläder till bra priser som varje lag/familj själva kan ta beslut om att köpa. Här får respektive lag gärna hitta egna sponsorer som sponsrar det enskilda laget. Vill sponsorn ha sin logga tryckt på kläderna finns det möjlighet till det.

***Innebandyglasögon***

Då olyckor även skett med glasögon som spruckit har varken förbundet eller vår förening en direkt policy att använda glasögon. Dock förespråkar vi efter utredning av S:t Eriks Ögonsjukhus att spelarna använder glasögon.

# Rekommendation för kostnadsfördelning inom laget

***Resor***

Vi är medvetna om att föräldrar och ledare har olika möjlighet att bidra. För att kompensera de föräldrar och ledare som ställer upp med skjuts vid bortamatcher föreslår föreningen att varje medresenär alltid betalar chauffören 5 kr per mil.

Ingen ska känna dåligt samvete för att ta betalt för gemensamma kostnader!

***Ledare***

En tränare/lagledare avsätter ofta minst tio timmar per vecka i planering och fysisk närvaro. Dessutom reser de till alla träningar, matcher och möten. Vi föreslår att laget gemensamt alltid delar på kostnaderna för ledarnas resor, logi och avgifter. Dessutom föreslår vi att de befrias från arbetsuppgifter vid sammandrag.

***Materiel***

Varje spelare står själva för matchshorts, strumpor och klubbor samt ev. väska och overaller. När det gäller målvaktsutrustning tillhandahåller föreningen matchtröja och byxor, men från 13 års ålder står spelaren själv för hjälm, extrabyxor, knäskydd, skyddsväst och handskar. Denna utrustning är mycket dyr. För att alla ska kunna välja målvaktssysslan föreslår vi att kostnader för målvakten, utöver den kostnad utespelaren betalar för klubbor, delas solidariskt av laget.

# Trafikpolicy

Vi följer Västernorrlands innebandyförbunds trafikpolicy.

[www.innebandy.se/vasternorrland/](http://www.innebandy.se/vasternorrland/)

# Antal spelare i ett lag

Ett lag bör bestå av ca 20 spelare. Om ett lag består av för få spelare blir laget för sårbart vid frånvaro eller vid händelsen att några spelare väljer att sluta. I Sundsvall City har vi beslutat att ett lag inte får neka spelare att börja i laget så länge laget består av färre än 24 spelare. I de yngsta lagen då hallstorleken kan begränsa hur många spelare som kan vara med försöker vi starta upp ett nytt lag om antalet spelare blir för stort.

# Tränings- och matchinriktning för olika åldersgrupper

***Ålder 6-7 år***

Allmänt

Innebandy i denna ålder ska utformas på ett lekfullt och enkelt sätt. Barn är olika och det kan skilja en hel del i deras fysiska och sociala utveckling. Det är viktigt att lära barnen grunderna med innebandy samt hur lagsport i allmänhet fungerar.

I de yngsta åldrarna leker vi och därigenom utvecklar fysiska grundfärdigheter. Barnets allsidiga utveckling är normgivande för verksamheten.

Vi ska sträva efter att ge barnen goda vanor samt en kamratlig och trygg social gemenskap. För barn är tävlingen ett naturligt inslag i idrotten, liksom leken. Men tävlingen måste bli en del av leken och ha som mål att barnet har roligt och lär sig idrotten. Vinna- eller förlorasituationerna bör avdramatiseras.

# Träningar

Fokus på träningen ska ligga på teknik, fysisk lek och glädje med laget. Varje träning ska innehålla; samling, uppvärmning, teknikövningar och matchspel.

Vi rekommenderar en timmes träning per vecka för barn mellan 6-7 år. Tilldelningen från kommunen för denna ålderskull är en timmes halltid, utan sarg, per vecka. Lagets föräldraråd har möjlighet att ta beslut om ytterligare en träningstid, viktigt är dock att en ytterligare träningstid är på barnens premisser. Så länge den ytterligare träningstiden sker i en av kommunens hallar samt att träningsnärvaron förväntas uppgå till minst tio barn står föreningen för denna halltid. Om ingen kommunal halltid hittas beslutar styrelsen i varje enskilt fall om föreningen ska ta kostnaden.

Under sommarhalvåret provar vi på andra idrotter, dvs. vi undviker organiserad innebandyträning.

Det förekommer inget organiserat seriespel före åtta års ålder och inte heller något spel i cuper. Däremot kan träningsmatcher organiseras.  
Då är det viktigt att:

* alla får spela
* alla får spela på olika platser i laget

***Ålder 8-12 år***

Allmänt

I denna åldersgrupp fortsätter vi att utveckla teknik och fysiska grundfärdigheter. Nu påbörjas innebandyspelets taktiska del. Vi fortsätter med att ge barnen goda vanor samt en kamratlig och trygg social gemenskap. Det är fortfarande leken som ska få barnen att intressera sig för innebandy.

Definitionsmässigt är man fortfarande barn upp till 12 år och verksamheten ska anpassas till detta. Vi måste ta hänsyn till att det kan skilja upp till tre år i utvecklingen mellan barn i samma åldrar och lägga upp verksamheten efter detta.

Består träningsgruppen av fler än 20 spelare försöker vi anmäla två lag till seriespel.

# Träningar

Vi börjar nu träna teknik i allt större omfattning. Det är fortfarande viktigt att inte överorganisera träningen.

Alla spelare ska få en allsidig utbildning, t.ex. målvaktsträning. Ingen koncentration sker mot speciella platser i laget. Träningsmoment för att träna upp motoriken är viktig.

Vi rekommenderar två timmars träning per vecka för barn mellan 8-12 år. Tilldelningen från kommunen för denna ålderskull är två timmars halltid, varav en med sarg, per vecka. Lagets föräldraråd har möjlighet att ta beslut om ytterligare en träningstid, viktigt är dock att en ytterligare träningstid är på barnens premisser. Så länge den ytterligare träningstiden sker i en av kommunens hallar samt att träningsnärvaron förväntas uppgå till minst tio barn står föreningen för denna halltid. Om ingen kommunal halltid hittas beslutar styrelsen i varje enskilt fall om föreningen ska ta kostnaden.

Under sommarhalvåret provar vi gärna på andra idrotter, dvs. ingen regelbunden innebandyträning.

# Matcher

Vi spelar i kommunserien, men utan resultatredovisning. Deltagande i cuper ska vara begränsat och vi rekommenderar högst två cuper per år. Deltagande i cuper bekostas av det egna laget.

Vid matcher ska alla spelare känna att de fått spela sig trötta, dvs. fått bra med matchtid. Vi utvecklar spelarna genom att de får spela på olika platser i laget, inklusive som målvakt. Spelskicklighet får inte ha något att göra med var man spelar. Toppning får ej förekomma!

***Ålder 13-15 år***

Allmänt

Nu börjar det ställas krav på våra ungdomar från olika håll och intressena kan förändras rejält. De får allt svårare att utöva flera idrotter och dessutom hålla på med andra fritidsaktiviteter. Vi ställer dock aldrig några krav att våra ungdomar helt ska satsa på innebandy och vi ställer inga krav som kan gå ut över spelarens skolarbete. Ett allsidigt idrottsutövande är fortfarande mycket viktigt för ungdomar i denna åldersgrupp.

Ungdomarna utvecklas mycket individuellt. Vi anpassar verksamheten i möjligaste mån efter sammansättningen av olika individer i vårt lag.

Vi samarbetar med andra lag i åldersgruppen men även lag i äldre och yngre åldersgrupper. Dessutom kan det ibland vara lämpligt att ta in experter inom olika områden och då inte enbart för innebandyutveckling utan även inom områden som kroppens fysiska och psykiska hälsa.

Samtliga spelare som slutar med innebandyn ska få ett enskilt samtal där orsak ska kartläggas.

# Träningar

I dessa åldrar ska koncentrationen ligga på tekniska och taktiska övningar, dvs. att lära sig mer av vad man kan utföra med boll och klubba, men även att förstå samspelet och lagspelet. Det övergripande målet är fortfarande att alla i laget ska få en utbildning som är anpassat till dennes förutsättningar och förmåga. Träningarna består fortfarande av mycket teknikträning, men även spelförståelse och innebandyteori.

Vi rekommenderar två-tre timmars träning per vecka för ungdomar mellan 13-15 år. Tilldelningen från kommunen för denna ålderskull är två timmars halltid, med sarg, per vecka. Dessutom kan laget ansöka om en tredje liten hall, utan sarg. Så länge den ytterligare träningstiden sker i en av kommunens hallar samt att träningsnärvaron förväntas uppgå till minst tio spelare står föreningen för denna halltid. Om ingen kommunal halltid hittas beslutar styrelsen i varje enskilt fall om föreningen ska ta kostnaden.

Under sommarhalvåret provar vi gärna på andra idrotter, dvs. ingen regelbunden innebandyträning. För spelare som önskar, försöker föreningen erbjuda försäsongsträning/fysisk träning i samarbete med juniorer/seniorer.

Vår förening arbetar aktivt för att ungdomarna inte ska tvingas välja sport före 16 års ålder.

# Matcher

Vi spelar i distriktsserien, men det är fortfarande inte placeringen i serien som ska vara ett mål. Vi spelar DM och för de lag som vill SM-spel. Deltagande i cuper ska vara begränsat och vi rekommenderar högst tre cuper per år. Deltagande i cuper bekostas av det egna laget.

Vi tränar på spel på olika platser i laget, men en viss specialinriktning kan ske. Spelare som visar intresse att satsa lite extra på innebandy ska ges möjlighet att t.ex. träna och spela med äldre lag. Toppning får fortfarande inte ske!

***Ålder 16–19 år***

Allmänt

Från och med 16 år ingår spelaren i junior/seniorverksamheten inom föreningen. Detta kan innebära en stor förändring för den enskilde spelaren. I stället för att ingå i en åldersgrupp kommer spelaren placeras i en träningsgrupp som är anpassad till spelarens innebandykunskap och med spelare från olika åldersgrupper.

Spelare som har intresse, kunskap och ambition ska få möjlighet att träna och spela med likasinnade oavsett ålder. Detta kan innebära att vissa spelare erbjuds specialträning och att vissa spelare ingår i talanggrupper bl.a. på förbundsnivå. Vi får dock aldrig glömma bort andra spelare, som skall ges möjlighet att träna och spela matcher inom föreningen eller i samarbete med annan förening.

Vår förening vill garantera att alla tonåringar ska kunna fortsätta med innebandy tills de slutar gymnasieskolan.

Detta ställer stora krav på samarbete mellan samtliga träningsgrupper och lag inom junior/seniorverksamheten.

Även i dessa åldrar är det den enskilde individen som står i centrum och att utöva flera idrotter samtidigt ska aldrig förbjudas.

Samtliga spelare som slutar med innebandyn ska få ett enskilt samtal där orsak ska kartläggas och där spelaren ska erbjudas alternativ inom föreningen, t.ex. ledar- eller domarutbildning.

# Träningar

Inom åldersgruppen kan det finnas flera lag med olika inriktning och olika deltagande i serier. Det är inte alltid nödvändigt att träningsgrupper och lag är samma sak. Träningsgrupper är de spelare som tränar tillsammans medan lag är de spelare som vid varje tillfälle deltar i match i seriespel eller cupspel. Dessa träningsgrupper och lag ska anpassas efter de spelare som finns tillgängliga och aldrig tvärtom.

Träningsinnehållet ska på motsvarande sätt anpassas till spelarna i träningsgruppen och läggas på den nivå som bäst passar spelarna i gruppen.

Förutom innebandyträning ska styrke- och konditionsträning förekomma, samt teoretisk träning både i form av innebandyteori, mental träning och planering.

Denna ålderskull tilldelas två timmars halltid, med sarg, per vecka av kommunen. Dessutom kan laget ansöka om en tredje liten hall, utan sarg. Laget har möjlighet att ta beslut om en ytterligare träningstid. Inom kommunen går elit före bredd inom junior/seniorverksamhet vilket gör att ett elitsatsande juniorlag kan få tillgång till fler halltider.

# Matcher

Seriespel sker i huvudsak i olika distriktsserier, men det kan även förekomma spel i Juniorallsvenskan.

Vid matcher ska alla som tränar få delta, men de bästa spelarna kan få spela mer än genomsnittet. I vissa viktiga matcher, t.ex. i finalspel i cuper och DM får uttagning av bästa laget ske, men det är då viktigt att detta tydligt och klart förklaras för alla spelare. Inte heller i denna åldersgrupp är serieresultatet ett mål utan målet är spelarens egen utveckling och framförallt spelarens utveckling i laget.

***Seniorer***

Målsättning

* Den övergripande målsättningen med seniorverksamheten är att ge samtliga spelare en utbildning som syftar till att de ska kunna spela i lag på så hög nivå som möjligt inom eller utanför Sundsvall City.
* Innebandyns representationslag ska så långt det är möjligt bestå av spelare om fostrats i den egna föreningen.
* Seniorverksamheten ska delta i seriespel på så hög nivå som möjligt utgående från ovanstående punkter och ekonomiska förutsättningar.

Riktlinjer

* Samtliga tränare i seniorverksamhetens träningsgrupper ska samordna träningsinnehåll, spelsystem, taktik etc. på lämpligaste sätt.
* Ansvarig för att samordning sker är huvudtränaren för A-laget.
* Om det är möjligt bör tränarna vid vissa tillfällen byta grupp eller att träningsgrupperna tränar tillsammans.
* Spelare ska delta i den träningsgrupp och det lag som ledarna anser bäst för den enskilde individens utveckling.
* Ingen spelare ska tvingas delta i en specifik träningsgrupp eller lag. Alla placeringar i lag och träningsgrupper ska ske baserat på individens egen vilja.

Spelarna

* Spelarna ska vara medlem i Sundsvall City och betala av föreningen fastställd medlemsavgift och träningsavgift.
* Spelaren ska följa föreningens stadgar och policy, samt vara införstådd med föreningens målsättning.
* Spelaren förbinder sig till att följa reglerna för Sundsvall Citys spelarkonto.
* Spelare förbinder sig att medverka i Sundsvall Citys innebandyverksamhet i den utsträckning som föreningen och spelaren gemensamt beslutat om före säsongens start.
* Spelaren äger inte rätt att utan tillstånd från Sundsvall City representera eller engagera sig i annan förening på sådant sätt att det påverkar dennes innebandyspel i Sundsvall City.
* Spelare förbinder sig att följa åtaganden som Sundsvall City genom sponsoravtal förbundit sig till.
* Spelare ska delta i de arrangemang som årligen fastställs av föreningen.

A-laget

A-laget är föreningens representationslag, med alla förpliktelser detta innebär. I den grupp som blir A-laget är det inte enbart den enskilde spelarens innebandykunskap som är av avgörande betydelse. I denna trupp måste man även ta hänsyn till laget som helhet. Det måste finnas spelare med olika specialkunskaper, spelare som utför vissa uppgifter och framför allt lagspelare.

Det är tränarna för alla seniorlagen, med huvudtränaren för A-laget i spetsen som ska styra inriktningen av spelsystem för alla lag i seniorverksamheten och uttagning till A-laget. Även i A-laget är det viktigt att ta hand om den enskilde spelaren och dennes innebandymässiga utveckling. En spelare som vill och kan spela på en högre nivå än den som Sundsvall City kan erbjuda ska på bästa möjliga sätt lotsas vidare till annan förening.

Det är väldigt viktigt att tränare och ledare har en god kontakt med varje enskild spelare. Tiden med träningar och matcher är så omfattade att den kan påverka en spelares sociala situation. Eftersom föreningens mål är att utveckla hela individen får vi inte ställa kollektiva krav på sådant sätt att enskilda spelare kan bli allvarligt lidande i sitt övriga liv.

Träningar och matcher

Träningsinnehållet måste anpassas efter de spelare som finns i respektive träningsgrupp och i vilken serienivå som man spelar. Träningarna blir alltmer inriktade mot lagspel, men individuell utveckling är fortfarande viktigt och bör stimuleras t.ex. genom enskild och frivillig träning.

Spelare från andra träningsgrupper inom seniorverksamheten ska på lämpligaste sätt erbjudas träning tillsammans med A-laget. Alla spelare som vill bör få möjlighet att träna i en ”högre” träningsgrupp vid något eller några tillfällen.

I samtliga träningsgrupper ska alla som tränar få delta i matcher. För att tillgodose matchträning kan lag anmälas till Utvecklingsserie. I A-laget gäller principen att ”bästa laget” spelar.

Vi tränar tre till fyra gånger i veckan och under försäsongen tre till fem gånger i veckan. Förutom innebandyträning ingår styrke- och konditionsträning, innebandyteori, mental träning och planering. För alla träningsgrupper kan det vara lämpligt att några gånger per år anlita experter t.ex. för kostfrågor, skadeförebyggande åtgärder, mental träning etc. I utbildningen ingår även föreningskunskap och för de som vill domarutbildning.

# Handledning och arbetsinstruktioner Föreningen har påbörjat ett arbete med att på laget.se/sundsvallcity under fliken Instruktioner samla instruktioner för lagets administrativa och praktiska sysslor. Detta är ett material som kräver kontinuerlig uppdatering och utökning av de för tillfället aktuella ledarna/medlemmarna. Har ni som spelare, föräldrar eller ledare dokument som kan vara av intresse för fler i föreningen, skicka gärna dokumenten till styrelsen så kan styrelsen säkerställa att de läggs in på laget.se.

# Vill du veta mer om innebandy och ideellt föreningsliv? Det finns mycket information om innebandy att hitta på [www.innebandy.se](http://www.innebandy.se). Vill du veta mer om innebandy i Västernorrland hittar du information på www.innebandy.se/vasternorrland. Vill du veta mer om svenskt föreningsliv finns information att läsa på [www.forening.se](http://www.forening.se).