

Åsbro Golf Innebandy

Verksamhetsplan



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

POLICY- FÖRENINGEN ÅSBRO GOLF	3
• Föreningen förväntas att fostra spelare till att vara goda medborgare och föreningsmedlemmar vilket innebär... • Föreningen ska skapa en miljö... • Föreningens vision... • Föreningens målsättning och ideologi • Ungdomssektionens inriktning • Krav på ledare & spelare	
POLICY- LEDARE.....	5
POLICY- SPELARE.....	6
POLICY- VÅRDNADSHAVARE.....	6
POLICY- MEDLEMMARNAS SKYLDIGHETER	7
POLICY - UTBILDNING	7
• Ledare • Domare	
DROGPOLICY	9
SPELARUTVECKLINGSPLAN.....	10
VERKSAMHETSIDÈ.....	11
• 5-7 år • 8-10 år • 11-12 år • 13-14 år • 15-16 år	
LAGANSVAR & UPPGIFTER – Ledare, Spelare & Vårdnadshavare...	15
• Lagets uppgifter • Lagets möjligheter • Lagledningens uppgifter • I samband med träning, matcher och övriga lagaktiviteter • Kontakt Åsbro Golf Kansli	
SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDETS TRÄNINGSGUIDE	18
SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL	

POLICY – FÖRENINGEN Åsbro Golf

Åsbro Golf står för alla människors lika värde där innebandyn är lika mycket pojk- som flickidrott. Upp till 15 år är innebandy mer lek än allvar,

Föreningen förväntas att fostra spelare till att vara goda medborgare och föreningsmedlemmar vilket innebär:

- God lagkänsla och gott kamratskap.
- Ställa upp för varandra och klubben i alla situationer.
- Visa hänsyn mot medmänniskor.
- Vilja vinna, men ändå med hänsyn, fair-play och ödmjukhet.
- Att utveckla de aktiva till goda innebandyspelare och forma lagspelare.
- Att utveckla goda och duktiga ledare och tränare.
- Att uppnå de olika lagens målsättningar och inriktningar.
- Att barnen/ungdomarna uppmuntras att utöva även andra sporter/intressen vid sidan av innebandyn.

Föreningen:

Ska skapa en miljö.....

- Där motiverade ungdomar med familjer trivs.
- Där alla känner ett djupt engagemang.
- Där alla känner gemenskap och trygghet.
- Som tar hänsyn till individen.
- Som utvecklar självkänedom.
- Som tål motgångar och misslyckanden.
- Som stimulerar till utveckling.

Föreningens vision:

- Utbilda och fortbilda våra ledare.
- Sprida erfarenheter inom föreningen.
- Engagerade vårdnadshavare.
- Bra organisation.
- **ATT HA ROLIGT TILLSAMMANS!**

Föreningens målsättning och ideologi:

Åsbro Golf är en av två innebandyföreningar i Askersunds kommun. Föreningens filosofi är att aldrig leva över sina tillgångar och att varje medlem måste dra sitt strå till stacken. Åsbro Golf vill arbeta för att kontinuerligt utvecklas som förening och organisation.

Åsbro Golf innebandy har som målsättning att spela med ett Herrlag och ett Damlag i seriespel. Detta mål ska uppnås genom en stark ungdomsverksamhet där seniorlagen så småningom representeras av främst egna talanger.

Vi ska sträva efter att erbjuda så många barn & ungdomar som möjligt att kunna få träna och spela med Åsbro Golf innebandy.

Vi söker också utveckla våra spelare och ledare till att bli goda medborgare genom såväl intern som extern utbildning.

Ungdomssektionens inriktning:

Ungdomssektionen skall sträva efter att aktivera ungdomar med meningsfull sysselsättning och lära ut förutsättningarna för innebandy samt att i slutskedet få fram kompetenta och välutbildade innebandyspelare som kan konkurrera i representationslagen. Vi vill också värna om positiv innebandy med dominerande inslag av teknik och anfallsinnebandy. För det allra yngsta lagen är vi måna om att skapa ett bestående intresse för innebandy utan hets och tvång. Lek och teknik prioriteras i dessa lag och huruvida det blir vinster eller förluster är inte betydande överhuvudtaget.

Föreningens ungdomsverksamhet ska fungera som ett komplement till samhället i övrigt. Samarbeta med skola och övrig social verksamhet ska äga rum. Tanken i de äldre ungdoms- och juniorlagen är att utbilda och utveckla spelare till representationslag. Detta får ej ske på bekostnad av för tidig utslagning!

Krav på ledare & spelare:

- Ödmjukhet både på och utanför plan.
- Visa föreningskänsla och ställa upp på föreningens krav och villkor.
- Motsvara de krav som ställs i de olika åldersklasserna.
- Disciplin, ordning och reda.
- Rättvis behandling av medlemmar enligt föreskrivna premisser.
- Öppna för kritik.
- Visa hänsyn och ställa upp för varandra.
- Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare.
- Motverka mobbning i vilken form den än må uppenbara sig och vilket uttryck den än må ta sig.
- Ledarna skall i alla lägen vara goda föredömen för spelarna.

POLICY - LEDARE

Ledare förväntas att:

- Visa ödmjukhet både på och utanför plan.
- Verka för Fair-play
- Visa klubbkänsla och följa klubbens uppsatta direktiv och regler - Komma i tid samt vara ombytt till träningskläder visar motivation, engagemang och positivitet.
- Utveckla våra spelare fysiskt, psykiskt och socialt.
- Våga pröva nya vägar och anamma nya idéer.
- Behandla alla spelare lika.
- Ställa upp för spelarna även utanför innebandyn.
- Ställa krav på spelarna såsom disciplin, ordning och reda.
- Motverka mobbning i vilken form den än må uppenbara sig och vilket uttryck den än må ta sig.
- Motsvara de krav som ställs i de olika åldersklasserna.
- Visar gott uppträdande mot domare och andra lag.

Representant för föreningen:

En god representant för föreningen innebär att:

- Komma i tid till träning och andra arrangemang.
- Komma väl förberedd till träningar, matcher och andra arrangemang.
- Vara återhållsam med alkohol.
- Aldrig dricka alkohol och uppträda berusad i föreningens kläder eller konfektion erhållen från sponsorer.
- Aldrig uppträda påverkad och berusad i samband med tävlingar.
- Aldrig röka i klubbens tävlingsdräkt eller overall.
- Uppträda som en god medmänniska mot tränare, spelare och funktionärer oavsett tillfälle.

Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola & barnomsorg

När du blivit erbjuden ett jobb, uppdrag eller praktik och ska arbeta med barn med i en annan verksamhet än skola ska du visa ett utdrag ur belastningsregistret. Arbetet kan till exempel vara ett uppdrag i en förening.

Alla ledare skall inkomma med ett begränsat registerutdrag ur belastningsregistret till föreningen- Riksidrottsmötet 2019 tog beslut om att föreningar ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som har uppdrag i föreningen och där har direkt eller regelbunden kontakt med barn. Beslutet träder i kraft den 1 januari 2020. Registerutdrag ska alltid ske vid ny tillsättningar.

POLICY - SPELARE

Spelare förväntas att:

- Visa ödmjukhet både på och utanför plan.
- Verkar för Fair Play.
- Respektera dina tränare, ledare, medspelare, motståndare samt domare.
- Genomför träningar och matcher på bästa sätt efter dina förutsättningar.
- Genomför skolarbetet med samma intresse som du har för innebandy.
- Vårdar din och klubbens utrustning.
- Vara en bra representant för Åsbro Golf.
- Visa klubbkänsla och följa klubbens uppsatta direktiv och regler

POLICY - VÅRDNADSHAVARE

Vårdnadshavare är den viktigaste delen av spelarnas idrottande när det kommer till stöttning, engagemang och uppförande.

Vi rekommenderar er att läsa: **"Låt ditt barn vinna"** av Magnus Hedman och/eller **"Världens bästa idrottsföräldrar"** av Jim Thompson.

Vårdnadshavare förväntas att:

- Som vårdnadshavare förväntas du stötta föreningen, ledarna och det egna laget.
- Du som vårdnadshavare, likt våra spelare och ledare, skall uppträda som ett föredöme.
- Uppträda så som du själv vill att ditt barn skall uppträda.
- Visa gott uppträdande mot domare och andra lag.
- Håll god & positiv ton på läktare
- Stötta, heja, hurra på laget i med- och motgång men låt ledare/tränare sköta coachningen.
- Uppmuntra vid förluster
- Var positiv!
- Ställ krav på spelarnas uppträdande men inte på mål eller vinster.
- Vid behov av kritik – rikta den till den det berör enskilt och inte under match eller träning.
- Visa initiativ och kom gärna med idéer
- Ta del av information som delges samt hålla sig uppdaterad på föreningens hemsida
- Du skall genom egna arbetsinsatser hjälpa laget och föreningen samt sprida ansvaret för olika uppgifter mellan vårdnadshavare.
- Hjälpa till med bilkörning, sek- & kioskbemanning, sarg samt övriga aktiviteter som laget har. Samt med de önskemål som föreningen framför.

Tänk dessutom på ..

- Sätt inte press på Ditt barn
- Ställ upp på match och vid träning, barnen vill det.
- Uppmuntra alla spelare under matchen, inte bara DIN dotter eller son
- Fråga om matchen var skojig och spännande inte bara om resultatet eller hur många mål ditt barn lyckades göra, en bra brytning kan vara lika mycket värd som ett mål.
- Se till att ditt barn har riktig och förnuftig utrustning, överdriv inte.
- Försök inte styra matchresultaten
- Lev inte med för känslomässigt
- Säg eller gör inget negativt vid innebandyplanen
- Ta inte på er för många roller, sprid ansvaret mellan vårdnadshavare
- Kom ihåg, att det viktigaste av allt, är att ditt barn trivs och har roligt tillsammans med vänner

POLICY – MEDLEMMARNAS SKYLDIGHETER

- Betala medlems- & spelaravgift.

Den som inte erlägger spelaravgift & medlemsavgift riskerar att bli avstängd från träning & seriespel/poolspel. Undantag av detta kan endast beviljas av Innebandy sektionen efter särskild prövning.

- Följa gemensamma fattade beslut
- Du måste vara medlem för att få träna & tävla i föreningen
- Du måste följa angivna tävlingsregler & föreningens policy

POLICY - UTBILDNING

Föreningen står för utbildningskostnaden mot förutsättning att man som fullföljer sitt uppdrag under säsongen.

Ledare

Föreningen följer de direktiv som förbundet bestämt gällande utbildning för ledare.

Direktiv - Ledarlicens Örebro län Innebandyförbund säsongen 2025/2026:

För att ytterligare stärka och skapa trygga idrottsmiljöer för våra barn och ungdomar krävs det att alla i båset har gått en grundutbildning samt att tränarna har gått en stegutbildning på rätt nivå innan säsongen 2025/2026 startar enligt skalan nedan.

Detta för att ha giltig ledarlicens. Ledarlicensen kommer synas via IBIS samt Card skipper. Passa på att utbilda er nu under våren o hösten och ta del av våra utbildningssubventioner.

Utbildningar och giltighetsgränser

Utbildning Giltighetstid
 Grundutbildning Barn & Ungdom, och Grundutbildning
 Junior & Senior 2 år
 Steg 1 Grön, Blå och Röd 3 år
 Steg 1 Svart 3 år
 Steg 2 Röd 3 år
 Målvaktstränarutbildning Röd och Svart 3 år
 Fortbildningar godkända av SIBF 2 år

Utbildningskravets sanktionstrappa

1. Om en ledare utan utbildning upptäcks efter kontroll av spelade matcher så får föreningen en varning, och förening och ledare uppmärksammas på nästa lämpliga utbildning. Kravet är att ledaren deltar i utbildning inom åtta veckor, alternativt närmast följande utbildning om SDF inte har en utbildning inom åtta veckor.

2. Om samma ledare fastnar i ytterligare en kontroll så är tillvägagångssättet samma som under punkt 1, men dessutom med 1000 kr i böter för föreningen.

3. Om samma ledare fastnar i ytterligare en kontroll så bötfälls föreningen med ytterligare 1000 kr.

4. SDF kan använda sig av förbundsbestraffningar, anmälan till bestraffning, i händelse av att ledare eller förening uppenbart underlåter

sig att inrätta sig i de inom SDF överenskomna regler som gäller verksamheten. (Riksidrottsförbundets stadgar 14 kap. 2 § 14 p.)
Klicka på länken nedan:

[Krav säsongen 24/25](#), alla ledare i PK/FK röd nivå och nedåt ska ha en grundutbildning (GU) för att få stå i båset vid match. Behöver någon förälder hoppa in akut för att det saknas ledare så är detta ok vid enstaka tillfällen, ledaren/föräldern måste dock vara inlagd i matchprotokollet.

[Krav säsongen 24/25](#) ledare i PK/FK röd, blå, grön nivå: minst 1 ledare ska ha GU + stegutbildning. Till säsongen 2025/2026 gäller att alla har rätt stegutbildning.

Från och med 2022 kommer ingen behöva gå om en utbildning, tex grund eller stegutbildning. Är man kvar på samma nivå så kompletterar man med en av de 4h utbildningarna som finns:

1. Knäkontroll
2. Träningsperiodisering
3. FYS-träning

Alla föreningar kommer få information vilka ledare som saknar rätt utbildning och behöver komplettera.

Uppföljning kommer ske löpande under säsongen av domare vid match samt av förbundet.

Vid avsaknad av giltig ledarlicens så sker följande:

1:a tillfället, påminnelse till ledare och förening med uppmaning om att genomföra aktuell utbildning och skaffa giltig licens.

2:a och fler tillfällen kommer kursavgiften debiteras + 200kr. Är man anmäld till utbildning efter första påminnelsen så kan man delta i båset utan några avgifter, detta förutsätter att utbildningen genomförs.

Domare

Svensk Innebandy har domare i alla åldrar. Det finns många anledningar till varför du ska bli domare:

- Det är utmanande och kul
- Du får en utbildning i ledarskap och lär dig att leda andra
- Du utvecklas som människa
- Du lär känna andra domare och blir en del av en gemenskap
- Du tjänar extra pengar

Att vara domare är ett ansvarfullt och samtidigt roligt uppdrag, och du är en nyckelperson för att barn, ungdomar och vuxna ska kunna utöva innebandy. Du är helt enkelt en viktig del av utvecklingen av Svensk Innebandy.

Det första steget för att bli domare är att gå en utbildning. Som innebandydomare går man en utbildning varje år och det är ditt distrikt som bestämmer vilka matcher du får döma efter utbildningen.

Kontakta domaransvarig om du önskar gå en utbildning!!!!

Domaransvarig:

Zandra Eklindh

e-post: zandra@eklindh.com

mobilnummer: 076-869 48 87

DROGPOLICY

VI TÖRS SÄGA NEJ TILL DROGER

Åsbro Golf innebandy är en ideell idrottsförening som arbetar för idrottande, kamratskap, gemenskap och social fostran. För oss är det viktigt att våra barn och ungdomar utvecklas på ett positivt sätt i sin idrott och i kamratskap. Hur vi som ledare agerar mot våra barn och ungdomar är viktigt i denna utveckling.

Ett led i detta arbete är att ha en drogpolicy där föreningens gemensamma regler fungerar som riktlinjer och är till stöd för medlemmarna.

Förhållningssätt TOBAK:

Vi uppmanar våra barn/ungdomar att inte använda tobak. Om vi skulle upptäcka tobaksbruk gör vi följande:

Enskilt samtal och vid upprepade tillfällen kontakt med förälder.

Som ungdomsledare måste man tänka sig för i sitt tobaksbruk och vara restriktiv i sitt bruk i samband med träningar och matcher.

Förhållningssätt ALKOHOL:

Vi tillåter ej att våra barn/ungdomar under 18 år dricker alkohol i samband med idrottsaktiviteter arrangerade av Åsbro Golf.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar druckit alkohol gör vi följande:

Enskilt samtal och vid upprepade tillfällen kontakt med förälder

Som ungdomsledare är det viktigt att tänka på sitt ansvar att vara en förebild för sina ungdomar.

Följande regler gäller:

Man bör inte dricka alkohol under resor, läger och turneringar när man har ansvar för sina ungdomar.

Man kommer inte berusad till träning, match eller annat möte.

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ledare skulle bryta mot våra regler eller uppvisa andra symptom på problem tar vi upp detta i förtroende samtal för vidare åtgärder.

Förhållningssätt NARKOTIKA & DOPINGPREPARAT:

All hantering av narkotika och dopingpreparat är förbjuden

Om vi skulle upptäcka att någon/några av våra ungdomar använt narkotika eller dopingpreparat gör vi följande.

Enskilt samtal och förälder och kontakt med sociala myndigheter.

Ingen av våra ledare får bruka narkotika eller dopingpreparat Och vid upptäckt gör vi följande:

Enskilt samtal och kontakt med polis.

Ansvaret för att följa föreningens policy är gemensamt för ledarna och ungdomarnas vårdnadshavare. Det yttersta ansvaret ligger på ledare och styrelse dit man som ungdom eller vårdnadshavare kan vända sig vid behov om det skulle inträffa något problem som är svårt att hantera inom föreningens verksamhet. Ledare och styrelsen skall alltid, vid behov, söka råd/hjälp utanför föreningen via socialtjänst, polis eller via annan expertis.

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Utbildning av spelare pågår kontinuerligt där inriktningen är både spelteknik och ledarskap. Vi vill här i denna beskrivning ge de grundläggande förutsättningarna och en plattform för ledarna för de olika lagen att stå på när de utbildar sina spelare. Utbildningsplanen tar upp de krav som ställs på spelarna och vilka förhållningsregler som gäller angående utslagning osv. Samma krav gäller för både pojk- och flicklagen.

Barn- och ungdomslag

Allmänt

Föreningens ungdomsverksamhet skall fungera som ett komplement till samhället i övrigt och i möjligaste mån stå för den utveckling av ungdomarna som övrig social och offentlig verksamhet ej klarar av.

I de övre åldrarna är tanken att vi skall utveckla spelare till representationslagen.

Alla medlemmar skall verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Målsättning

Utveckla goda medmänniskor och medborgare.

I slutändan skapa nya spelare till representationslaget, men ej på bekostnad av för tidig utslagning då spelarnas mognad och utveckling bör anses omöjlig att förutspå innan en viss ålder.

Uppstarta minst ett nytt lag varje år.

Utveckling

Utveckla medlemmarnas sociala förmåga och känsla av att tillhöra en grupp samt fungera däri.

Undvika utslagning till dess att spelaren når junior/seniorlagen då elitsatsning inleds.

Träningsinnehåll

Sådan träning som skapar goda förutsättningar för medlemmen att fungera i samhället i övrigt och i möjligaste mån kunna undvika eventuella förslitningsskador i framtiden.

Mångsidighet uppmuntras och därför också deltagande i andra idrotter.

I övrigt se respektive lag.

**Se föreningens Ledarhandböcker för respektive nivå för laget;
Grön, Blå eller Röd Nivå**

VERKSAMHETSIDÉ

Målsättning

Åsbro Golf innebandy har som målsättning att spela med ett Herrlag och ett Damlag i seriespel. Detta mål ska uppnås genom en stark ungdomsverksamhet där seniorlagen så småningom representeras av främst egna talanger. Vi ska sträva efter att erbjuda så många barn & ungdomar som möjligt att kunna få träna och spela med Åsbro Golf innebandy.

Policy

Åsbro Golf står för alla människors lika värde där innebandyn är lika mycket pojk- som flickidrott. Upp till 15 år är innebandy mer lek än allvar, vilket innebär att alla ska få vara med och spela ungefär lika mycket.

Allmänt gällande ungdomslagen

Föreningens ungdomsverksamhet ska fungera som ett komplement till samhället i övrigt. Samarbete med skola och övrig social verksamhet ska äga rum. Tanken i de äldre ungdoms- och juniorlagen är att utbilda och utveckla spelare till representationslagen. Detta får ej ske på bekostnad av för tidig utslagning!

5-7 år

Allmänt och målsättning

- Tonvikt på kamratskap och lek.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen resultatmässig målsättning. Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt.
- Endast träningsgrupper med enstaka träningsmatcher.

Utveckling

- Alla ska få spela lika mycket.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Här får inga spelare ratas på grund av speltekniska brister eller dylikt. Om antalet spelare har blivit så många att det är omöjligt att bedriva en bra och vettig verksamhet för alla deltagare tas diskussion upp med styrelsen för att lösa detta.
- Ej deltaga i seriespel.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.

Träningsinnehåll

- Träning endast en gång i veckan.
- Andra boll- och gymnastikövningar uppmuntras.
- Leken är viktigast.

8-10 år

Allmänt och målsättning

- Tonvikt på kamratskap och lek.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära:
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt.
- Finns önskemål om deltagande i seriespel ska föreningen erbjuda ledare, barn & föräldrar detta om tillräckligt antal barn finns och om man betalar de avgifter som gäller för sådan verksamhet.

Utveckling

- Alla ska få spela ungefär lika mycket.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Här får inga spelare ratas p g a speltekniska brister eller dylikt. Om antalet spelare har blivit så många att det är omöjligt att bedriva en bra och vettig verksamhet för alla deltagare tas diskussion upp med styrelsen för att lösa detta.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner

Träningsinnehåll

- Träning 1 gång per vecka rekommenderas, finns önskemål om ett träningspass till i veckan kan ytterligare ett pass erbjudas om träningstid finns tillgänglig.
- Andra boll- och gymnastikövningar uppmuntras.
- Leken är viktigast.
- Viss regelkunskap. Att gå och titta på de äldre lagens matcher rekommenderas.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är viktig.

11-12 år

Allmänt och målsättning

- Tonvikt på kamratskap.
- Meddela sig vid frånvaro vid träning och match.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Spelaren tycker att innebandy är roligt.
- Hänsyn till studier skall tas.

Utveckling

- Alla ska få spela lika mycket.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Här får inga spelare ratas p g a speltekniska brister eller dylikt. Om antalet spelare har blivit så många att det är omöjligt att bedriva en bra och vettig verksamhet för alla deltagare tas diskussion upp med styrelsen för att lösa detta.
- Deltaga i distriktets serier.
- Deltaga i cuper
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.

Träningsinnehåll

- Träning två gånger i veckan.
- Andra boll- och gymnastikövningar uppmuntras.
- Regelkunskap.
- Att gå och titta på de äldre lagens matcher rekommenderas.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skottträning
- Målvaktsträning

13-14 år

Allmänt och målsättning

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Meddela sig vid frånvaro vid träning och match.
- Innebandy är en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt.
- Hänsyn till studier skall tas.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.

Utveckling

- Målsättningen är att alla ska spela ungefär lika mycket.
- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära.
- Ingen form av toppning är tillåten.
- Här får inga spelare ratas på grund av speltekniska brister eller dylikt. Om antalet spelare har blivit så många att det är omöjligt att bedriva en bra och vettig verksamhet för alla deltagare tas diskussion upp med styrelsen för att försöka lösa detta.
- Deltaga i distriktets serier.
- Deltaga i cuper
- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- Känna till spelsystem och powerplay samt boxplay.

Träningsinnehåll

- Träning två gånger i veckan.
- Andra boll- och gymnastikövningar uppmuntras.
- Regelkunskap.
- Att gå och titta på de äldre lagens matcher rekommenderas.
- Viktigt med mångsidig träning.
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen.
- Skottträning
- Målvaktsträning
- Nedtagning av boll med kropp och klubba.
- Täcka bollen och mycket enskild träning med klubba och boll.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Teknik och koordinationsövningar.
- Stretching

15-16 år

Allmänt och målsättning

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.
- Meddela sig vid frånvaro vid träning och match.
- Innebandy är en av flera idrotter.
- Sportsliga framgångar är viktiga
- Innebandy ska vara kul.
- Hänsyn till studier ska tas.
- Verka som goda representanter för klubben i alla situationer då klubben representeras.
- Klubben rekommenderar att spelarna engagerar sig i yngre ungdomslag eller andra arrangemang.

Utveckling

- Målsättningen är att alla ska spela ungefär lika mycket.
- Bästa laget spelar vid behov.
- Deltaga i distriktets serier.
- Deltaga i cuper.
- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- Känna till spelsystem och powerplay samt boxplay.
- Utveckla spelare till junior eller A-lags verksamhet.

Träningsinnehåll

- Träning två gånger i veckan.
- Regelkunskap.
- Att gå och titta på Herr- och damlags matcher rekommenderas.
- Passningsspelet är viktigt.
- Passningsövningar, uppspel och bollmottagning med markering i ryggen.
- Intensiv teknikträning
- Skottträning
- Målvaktsträning
- Nedtagning av boll med kropp och klubba.
- Täcka bollen och mycket enskild träning med klubba och boll.
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel.
- Teknik och koordinationsövningar.
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning samt försångsträning.
- Försvars- och anfallsspel

LAGANSVAR & UPPGIFTER - Ledare, spelare & vårdnadshavare

Lagets uppgifter

Åsbro Golf uppträder alltid enligt principen "Fair Play". Lag, spelare & vårdnadshavare skall vara goda "förlorare" som goda vinnare och uppträda på ett just sätt. Vi ska alltid vara i god tid till både borta- och hemmamatcher och vi tänker på att vi uppträder i föreningens namn på och vid sidan av planen. Lagen följer föreningens verksamhetsplan, policy och direktiv.

Lagets möjligheter

Föreningen betalar en anmälningsavgift/säsong i de fall lagen vill delta i poolspel/seriespel.

Alla lag har möjlighet att göra fler aktiviteter än de som är beslutade av styrelsen, t e x brödförsäljning (hembakat), arrangera ett disco, sälja kakor, underkläder m m. Dessa aktiviteter får arrangeras/utföras under förutsättning att samtliga av styrelsens anordnade aktiviteter sköts samt att behållningen används inom ramen för föreningens verksamhet. Bingolotter till uppesittarkvällen säljs i föreningens regi.

Medlemmar erhåller rabatt vid inköp hos föreningens samarbetspartner samt kan handla till reducerade priser i innebandysektionens klubbprofil.

Föreningen köper in material som lagen gemensamt kan nyttja på träningar/match, lagen kan även nyttja de lokaler samt förvaringsrum som föreningen har i sin ägo. Sporthall/café (under bokade tider), föreningsgym, klubbрум, materielrum samt lagskåp.

Lagledningens uppgifter

Det kan ibland vara svårt att få ledare att hjälpa till att träna eller leda ett lag. Åsbro Golf ställer liksom andra föreningar, krav på vårdnadshavare. Någon eller några vårdnadshavare ska ingå i lagledningen med ansvar för det administrativa. Uppgifter för tränare och lagledare finns upptagna nedan. När lagen börjar delta i seriespel krävs mer resurser i form större engagemang från vårdnadshavare.

- Ansvaret för att spelarna tar sig till och från matcher ligger på barnen/ungdomarnas vårdnadshavare.

Tips! ett körschema kan upprättas för bortamatcher (frivilligt – men brukar fungera bra).

- Lagen ansvarar själva för tvätt av föreningens matchställ – det finns möjligheter för alla lag att tvätta i Åsbrohallen. Inga av föreningens matchställ delas ut till spelare – en eller flera ansvariga i respektive lag ser till att tvätta samt att rätt matchställ kommer med till match. I slutet av varje säsong lämnas alla matchställ in till materialansvarig/a för inventering eller så lämnar varje lag en inventeringslista på allt material man har – är matchställ och målvaktsställ urvuxna lämnas dessa in och önskemål om nytt matchställ lämnas.

- Så fort hemmamatcherna är lagda skall ett sekretariats- och kioskschema upprättas inom varje lag. Finns vårdnadshavare som erbjuder sig frivilligt är detta bra – men man ska tänka på att lära upp fler, då dessa kan få förhinder. Inom detta område kan man lösa det på olika sätt – men ansvaret att ha folk till dessa uppgifter under matcherna ligger på varje lag.

- Mycket viktigt att lagen följer de tävlingsdirektiv som ÖLIBF angett i tävlingsföreskrifterna.

- Dokumentera personuppgifter på alla deltagare samt vårdnadshavare, För- & efternamn-fullständigt personnummer-mailadresser-mobilnummer - speciellt viktigt vid uppstart på hösten samt då nya personer börjar. Efter att spelaren deltagit 3 ggr meddelas aktuella personuppgifter till föreningens kanslist (kontaktuppgifter nedan)
Delge och övrig information som delges från styrelsen.

I samband med träning, matcher och övriga lagaktiviteter:

- Närvaro skall registreras via laget.se. Dessa skall redovisas vid 2 tillfällen per år till föreningens kanslist.
- Tränare/ledare skall alltid vara både först och sist på plats (om inte annan vuxen delges ansvaret av ledare) – kontrollera att använt material låsts in, omklädningsrum och andra utrymmen som använts är i ordningsställda.
- Halltiderna skall utnyttjas maximalt, det vill säga samlingar och teoretiska genomgångar skall bedrivas före eller efter träningen, så att ingen värdefull tid går till spillo. Halltider är en av våra största begränsningar, därför skall vi ta väl hand om dem.
Så många spelare som möjligt skall vara aktiva hela tiden genom att exempelvis genomföra övningar på båda planhalvorna eller indelat i fler delar och stationer

I samband med match:

Kontrollera inför varje hemmamatch att du/ni har:

- Om laget spelare i serie där det hemmalaget ska ordna domare ansvarar ledare för kontakt med domare och bokning, domarlista finns på förbundets hemsida, du kan ta hjälp av föreningens domaransvariga.
Står förbundet för domaradministrationen bjud in domare i IBIS.
- Bjudit in motståndare i IBIS.
- Kontrollerat att domare, sekretariat och cafeteriapersonal är ordnat.
- Lägg i god tid in truppen som ska spela i matchprotokollet i IBIS och skriv sedan ut detta.
Kontrollera också att motståndarna fyllt i sin matchtrupp korrekt.
- Lämna in ev domarkvitto till föreningens kanslist när föreningsdomare används. Därefter betalas de via swish av densamma. Övriga domararvoden till domare på högre nivå sköts via ibis, kolla domarmatrisen på förbundets hemsida för info om vilka direktiv för domare som gäller i er serie.
- Ha koll på matchstället och om vi är bortalag måste ni kolla så inte motståndarna spelar med samma färger som vi. Det är alltid hemmalagets färger som "bestämmer".
- Resultat-/Händelserapportering:
Kontrollera i serie- & tävlingsdirektiven eller domarmatrisen från förbundet om resultat- och/eller händelserapportering krävs. Rapportering sker i IBIS.
Ska rapporteras inom en viss tid efter match - annars får vi böta! I vissa serier skall även händelserapportering ske.
<https://www.innebandy.se/orebro-lan>

Matchinformation

Flytta match:

Om ni av någon anledning är i behov att flytta en seriematch meddela föreningens kanslist & följ förbundets direktiv gällande matchflytt. Tänk dock på att detta måste göras i mycket god tid då det kan kosta mycket pengar om vi gör det för sent (se Administrativa merkostnader). Det finns regler för om man får tillåtelse att flytta en match och ÖLIBF är ganska restriktiva med att godkänna en matchflytt, därför försöker vi att undvika detta!

Ställa in match/Lämna Walk Over:

Att lämna W/O kostar pengar och kan även leda till att laget utesluts ur serien. Därför skall en match endast ställas in på mycket extrema orsaker. Om detta ändå skulle bli nödvändigt så vänder ni er till föreningens Matchansvarige så snart som möjligt – inget lag får flytta på en match eller lämna W/O utan att ha kontaktat innebandysektionen först!

Närvaroregistrering och SISU-listor

Lokalt Aktivitetsstöd:

Alla aktiviteter som laget gör noteras på laget.se. Redovisas sedan till Närvaroansvarige två gånger per säsong: senast 31/12 för perioden 1/7-31/12 samt senast 30/6 för perioden 1/1-30/6 - MYCKET VIKTIGT!

SISU-listor:

Listorna på de aktiviteter som lagen har genomfört summeras och redovisas 2 ggr/år till föreningens SISU-ansvariga: 13 december och 15 maj. Vill lagen ha hjälp med frågor kring närvarorapportering eller förslag på olika aktiviteter – kontakta Carina eller Annica ovan

Kontakt Åsbro Golf Kansli

All bokning av lokaler i Åsbrohallen ska bokas via Åsbro Golf:s kansli.

Kanslist:

Carina Stjernström

e-post: asbromagic@hotmail.com

Ansvarig för:

- Ekonomi
- IBIS/Licensansvarig
- Medlemsregistret
- LOK-stöds rapportering (närvaro från ledare)
- Tidsbokning lokaler/träningar/matcher

SVENSKA INNEBANDYFÖRBUNDETS TRÄNINGSGUIDE

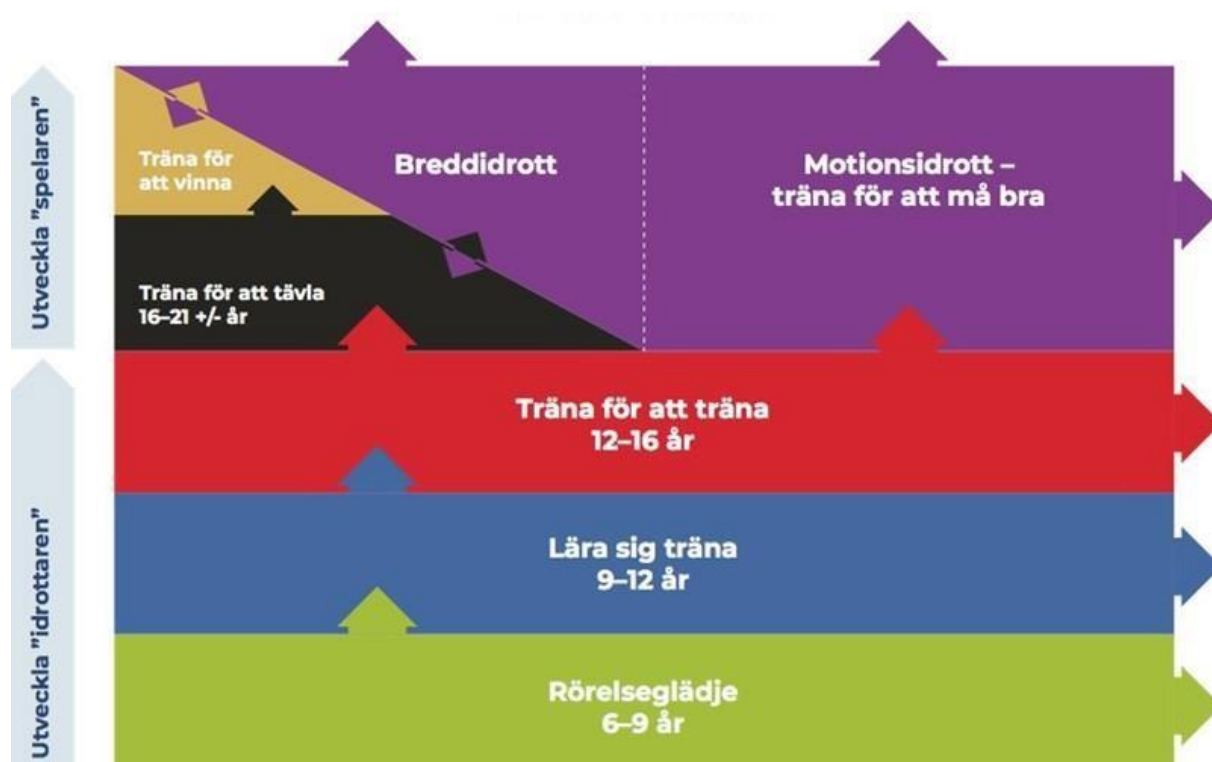
SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är Svensk Innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande. Den tar upp träning, tävling och återhämtning för olika utvecklingsfaser kopplade till biologisk snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som idrottar enligt modellen får uppleva träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling.

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell...

- ...är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar
- ...säkerställer utvecklingen av allsidiga motoriska färdigheter hos barn och ungdomar vilket ligger till grund för maximal prestationsförmåga och god hälsa
- ...säkerställer att program för träning, tävling och återhämtning skapas och finns tillgängliga under utövarnas hela karriär
- ...integrerar elit-, tävlings-, bredd-, barn- och motions
- ...idrott bygger på Svensk Idrotts riktlinjer och värderingar
- ... förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.

Innehållet är helt baserat på idrottsvetenskaplig forskning och är skrivet för alla tränare och föreningar inom Svensk Innebandy. En röd tråd i verksamheten ger samsyn kring träning och utveckling av idrottare – och det är just det som är syftet med den här modellen.



Källor & mer info se nedan:

<https://www.innebandy.se/tavling/barn-och-ungdom-6-16-ar/spelformer-gron-och-bla-niva>

https://www.innebandy.se/media/fkilevti/svensk-innebandys-handbok-fo-r-nationella-spelformer-pa-gro-n-och-bla-niva_upt_20231019.pdf