

2017-01-01

RIKTLINJER VÄRMDÖ IF INNEBANDY



Innehållsförteckning

| | |
|--|----|
| 1. Inledning..... | 2 |
| 2. Mål..... | 2 |
| 3. Generella förhållningssätt..... | 2 |
| 4. Våra olika roller..... | 4 |
| 5. Vem spelar var och när?..... | 4 |
| 6. Riktlinjer för olika åldersgrupper | 6 |
| 6.1 (<6 år)(Innebandylekis)..... | 6 |
| 6.2 (6–9 år)(Grön Nivå)..... | 7 |
| 6.3 (9–12 år) (Blå Nivå)..... | 8 |
| 6.4 (12–16 år) (Röd Nivå)..... | 9 |
| 6.5 Seniorförberedande (16–19 år) (Brun/Svart Nivå)..... | 11 |
| 7. Principer för fördelning av träningstider | 13 |

1. Inledning

Värmdö IF stadgar och policy reglerar på vilka villkor och med vilket syfte föreningen bedriver sin verksamhet. Detta dokument utgår från dessa stadgar och policy och har till syfte att förtydliga och konkretisera hur den dagliga verksamheten inom innebandysektionen ska bedrivas. Här redovisas också långsiktiga mål och på vilka sätt vi ska arbeta för att nå dem.

Årligen sätts också kortsiktiga mål, vilka beskrivs i sektionens verksamhetsplan.

Riktlinjerna innehåller krav, som skall uppfyllas, och rekommendationer, som är vägledande och stödjande. De ska via styrelse och sportchef kommuniceras ut till alla ledare/tränare, som i sin tur informerar aktiva och föräldrar om dem.

Dokumentet revideras årligen av innebandysektionens styrelse, som också ska godkänna eventuella undantag från de krav som ställs.

2. Mål

Vår verksamhet ska:

- präglas av glädje, gott uppförande, trygghet och motivation där alla - ledare, aktiva och föräldrar - känner en stolthet i sin föreningstillhörighet.
- Bidra till att alla våra spelare och ledare utvecklas såväl sportsligt som socialt - genom bra träningar, matcher, utbildningar och sociala aktiviteter.
- bestå av lag i alla årskullar (6-19 år för barn- och ungdomslag samt seniorlag för herr och dam).
- bidra till ett bra samarbete med övriga idrottssektioner inom Värmdö IF.

3. Generella förhållningssätt

Lek och glädje

Att spela innebandy i Värmdö IF ska vara roligt. I de yngre årskullarna är lekmomentet centralt och viktigt, medan tävlingsmomentet successivt trappas upp i de äldre årskullarna. Glädjen i utövandet är grunden för en positiv utveckling och för sportslig framgång.

Resultatmätt

Ett bra mått på en framgångsrik ungdomsverksamhet är att det finns stora, stabila trupper i de högre tonåren. Det visar att vi lyckats både med att få ungdomarna att trivas och att ge dem den sportsliga utveckling de eftersträvar. Därför är bibehållna eller ökande spelartupper viktiga mål i de tidiga åren, medan sportsliga resultat så småningom också blir viktiga, som mått på individuell utveckling och för att stärka den positiva känslan i gruppen.

Från ungdomsspelare till seniorspelare – Den blå-vita tråden

Målet är att bygga en stark och tydlig linje från de yngsta lagen till våra seniorlag. Varje spelare som har ambition att träna och spela innebandy ska senast efter 16 års ålder visas en möjlig fortsatt karriär. Inom föreningen ska finnas A-, U- och J-trupper, där kraven på kunskaper är olika högt ställda, så att var och en kan finna en anpassad nivå. Ett etablerat samarbete med andra föreningar inom kommunen ska ge alternativa möjligheter till seniorspel, med stöd och fortsatt uppsikt från oss.

Vi ska ha seniorlag både på herr- och damsidan där merparten av spelarna kommer från våra egna barn- och ungdomslag. Endast den spetskompetens som kan tänkas behövas ska rekryteras utifrån. Seniorlagen ska nå så högt som möjligt i seriesystemen utan avsteg från föreningens övergripande mål och policy.

Samarbete

Kontakter utanför den egna gruppen är viktiga. Erfarenheter från andra lag, i eller utanför föreningen, kan berika verksamheten och för spelarna är samarbete med yngre och äldre åldersgrupper utvecklande. Att bygga ett lag eller en grupp får aldrig innebära att man sluter sig mot omvärlden. Grupp- eller lagbygget handlar om att skapa trygghet, gemenskap och glädje men måste rymma öppenhet.

Varje lag ska på eget initiativ diskutera samarbete med såväl närmaste yngre åldersgrupp som med närmast äldre. Ansvaret för detta ligger på huvudtränaren.

Vi uppmuntrar också samarbete med andra idrotter, i första hand inom föreningen. Ungdomarna ska inte tvingas välja, utan istället ges stöd från ledarna att pröva andra idrotter eller utöva annan idrott parallellt. Detta ska ske genom samarbete med ledarna i övriga idrotter.

Utövarperspektivet

Vi bygger verksamheten kring varje aktivs vilja och lust att träna och bli bättre. Vi har ett barnperspektiv på verksamheten. Det innebär att du som ledare alltid ska överväga vad som är bäst för det barn eller den unga person du är ledare för.

Det finns situationer där individens intresse kan stå i motsättning till gruppens eller lagets intresse. Här gäller att använda ditt sunda förnuft och så långt det är möjligt försöka agera så att individens intresse tillgodoses. Kan det inte ske fullt ut är det viktigt att förklara varför.

Det är viktigt att vara uppmärksam på att barnen eller ungdomarna tränar och deltar i verksamheten utifrån egen vilja och lust, eller om det finns annat som driver på deltagandet eller kanske en omotiverad frånvaro. Utövarperspektivet förutsätter att du som ledare har dialog med varje barn eller ung person. Bemöda dig om att fråga och framför allt – att lyssna!

Flickor och pojkar

Vår policy säger att flickor och pojkar ska ha lika goda möjligheter att utöva idrott och bli framgångsrika i sitt idrottande. Det innebär inte att flickor och pojkar ska träna på precis samma sätt eller lika mycket. Däremot ska varje utövare uppleva att han eller hon fått samma chans. Idrotten är lika viktig för flickor som för pojkar. Flickor och pojkar har olika fysiska förutsättningar som innebär att det med stigande ålder finns skäl att tävlingsmässigt skilja dem åt i verksamheten. Träningen behöver anpassas till utövarnas mognad eftersom flickor och pojkar utvecklas i olika takt.

Av praktiska skäl gör vi denna indelning redan från början, men vi vill att du som ledare ska vara öppen för att låta utövarna både träna och tävla över könsgrensarna. Varje lag bör ta sådana egna initiativ med jämna mellanrum. Det berikar utövarna och leder till ökad respekt för varandra. På så sätt bidrar vi till en mer jämställd idrott.

Övergångar mellan föreningar

Vi tar emot övergångshandlingar och hanterar dem så snabbt vi kan. Vid övergångar från oss till andra föreningar säkerställer vi att spelaren betalat sin medlems och aktivitetsavgift och övriga tvingande avgifter innan vi skriver under handlingarna.

Användande av skyddsglasögon

För spelare med B-licens (t.o.m. den säsong man fyller 15 år) är det obligatoriskt att använda skyddsglasögon på både träning och match. Undantag för spelare med glasögon som korrigerar synfel.

4. Våra olika roller

Ledare

Våra ledare är de aktivas främsta kontakt med föreningen. Av dem ska de utbildas i innebandy och fostras i laganda och sammanhållning. Det ställer stora krav hos ledaren på pedagogisk kunskap, intresse för och kunskap om innebandy samt om barns och ungdomars utveckling. Ledaren har ansvar gentemot föreningen, sin grupp, föräldrar och sig själv och möter där krav, önskemål och kanske drömmar. Det största ansvaret har dock ledaren mot individen, den enskilde spelaren. En nyttig fråga att ställa sig själv är: "För vem är jag här?" Ledarna har också ansvaret att genomgå de utbildningar som krävs enligt riktlinjerna i respektive åldersspann. Dessa utbildningar skall genomföras innan man lämnar åldersspannet.

Föräldrar

Föräldrarna är en mycket viktig grupp för föreningen och laget och skall av ledarna i respektive åldersgrupp få information om dessa riktlinjer. Engagerade föräldrar borgar för att spelarna får rätt stöd och uppmuntran hemifrån och att det skapas en positiv kultur kring laget, vid träning, match och andra aktiviteter.

Vi uppmuntrar föräldrarna att bilda en föräldragrupp och att utse en föräldralagledare för denna grupp. Med tiden kommer barnen att delta i allt fler aktiviteter och föräldragruppens roll bli allt viktigare.

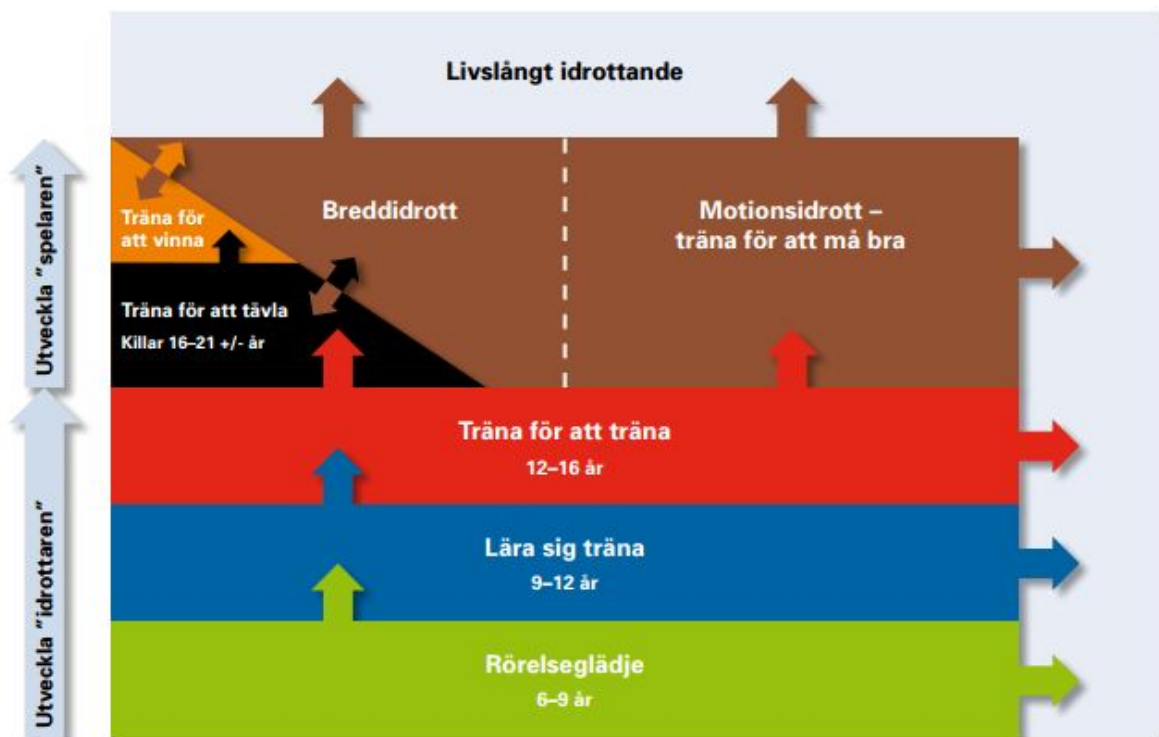
Varje lag ska anordna föräldramöten, naturliga tillfällen till informationsutbyten och diskussion. Att delta i dessa möten är förstås viktigt, för att få information om lagets planering och kunna ställa frågor.

Vi förväntar oss också att föräldrarna, till dess att de aktiva själva klarar av att ta detta ansvar, ser till att spelarna kommer i tid, har ätit en tid innan samt att de har rätt utrustning till matcher och träningar. Vid förhinder ska alltid någon av ledarna meddelas.

Föräldrarna har även ett ansvar för att delta i de aktiviteter som tilldelas laget av föreningen såsom cafeteria, cuper, försäljning eller aktiviteter som laget genomför.

Innebandy är ett lagspel, där alla är beroende av varandra för att träningar och matcher ska kunna genomföras på ett bra sätt. Vi ber därför föräldrarna hjälpa sina barn med planeringen, så att de i så stor utsträckning som möjligt kan delta.

5. Vem spelar var och när?



Figur 1. Schematisk bild över integreringen mellan stegen i spelarutvecklingsmodellen.

Yngre spelare i lag för äldre och omvänt

Av praktiska och sociala skäl startas nya grupper upp baserat på åldersgrupper (t.ex. Pojkar födda 2010). Under de första knatteliga-åren är normalt grupperna stora och behöver inte så mycket spelarutbyte med årskullen före eller efter. Eftersom SIU modellen bygger på ett åldersspann med olika nivåer finns möjlighet att inom en och samma åldersgrupp anmäla spel i olika svårighetsgrad för att tillgodose gruppens behov. Vid högre åldrar är det vanligt att åldersgrupper slås ihop för att få tillräckligt underlag, vilket innebär spel tillsammans med olika åldrar. Lagnamnen blir t ex P04/05 och beroende på ambitionsnivå och kunskap i gruppen bestäms vilken svårighetsnivå gruppen anmäler sig till. Även här kan flera svårighetsnivåer förekomma inom samma grupp.

1) Val av svårighetsgrad för grupp

I en och samma grupp kan man anmäla lag till olika svårighetsgrader. Beslut tas lokalt i varje grupp med hänsyn till utvecklingsnivå samt antal spelare. Guidning finns via Stockholms Innebandyförbund samt innebandysektionens styrelse, så att laget hamnar i rätt nivå. Under säsong kan lag flyttas både upp och ned beroende på resultat.

2) Val av svårighetsgrad för enskild spelare

Spelaren bör till största delen hamna i den matchnivå som bäst lämpar sig för långsiktig utveckling. Till detta bör sociala hänseenden tas som kompisar etc. Huvudlinjen är att träningar sker blandat och matchspel på den nivå man av tränarna bedöms tillhöra. Utvärdering sker minst en gång per termin. I en grupp med t ex två nivåer är det att föredra att inte låsa spelarna till en viss grupp utan ha en rotation, åt båda hållen. Detta för att inte skapa olika lag inom laget samt bidra till att utmana alla i olika situationer.

Tydlig kommunikation kring vilken nivå man spelar match på är viktig, både till spelarna och målsmän och huvudsyftet är att främja en långsiktig utveckling. Sociala aspekter är en komponent som förväntas bidra till att flera stannar längre och utvecklas. Hur stor vikt som läggs mellan det sociala och kunskapsnivån sker gradvis från socialt till kunskap med stigande ålder. Det finns en risk att basera nivå enbart på kunskap i för låga åldrar.

Toppning

Toppning av lag i barn- och ungdomslagen på grön och blå nivå, 6-12 år, ska inte förekomma, då detta riskerar att skapa orättvisa och osämja mellan såväl utövare som föräldrar och lagledning samtidigt som det inte heller främjar långsiktig utveckling. Detta gäller såväl vid träningar som vid matcher/cuper. Utövarperspektivet bygger på att låta alla utövare få chansen att spela oavsett utvecklingsnivå. Avsteg från denna grundprincip måste noga övervägas och ske enligt de riktlinjer som finns för olika åldersgrupper.

6. Riktlinjer för olika åldersgrupper

6.1 (<6 år) Innebandylekis

I denna ålder är leken med boll och klubba allra viktigast. Det är också nu som barnen lägger grunden för sin motoriska utveckling. Den viktigaste prioriteringen är att öka antalet aktiva och att behålla de som börjat, leken kan och bör vara viktigare än innebandyutbildningen.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Eventuella grupper formeras utifrån geografisk hemvist samt fysiska och motoriska förutsättningar. Ingen nivåindelning får ske.

Träningsdos

1 gång per vecka, 60 minuter per tillfälle.

Kunskapsmål

Målet här är att skapa glädje och lust att spela innebandy. Fokus skall läggas på lek med boll och klubba där grundläggande innebandyteknik såsom passningar, mottagningar, skott varvas med övningar om kroppsuppfattning, rytm, balans, kombinationsmotorik och "Öga-hand-fot-motoriken". Simultanövningar där exempelvis vänster hand ska röra höger fot, balansgång på golvlinjer eller bänkar, lättare hinderbanor, teknikbanor och smålagsspel är perfekt för den här åldersgruppen.

Ledargrupp

Ledargruppen ska redan nu fördela ansvaret. Ansvariga ska utses för följande roller:

- Tränare, ansvarar för träningar och ev. matcher.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.
- Sjukvårdsansvarig

Minst två ledare från varje lag skall komma på de möten Innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

- Alla ledare/tränare ska genomgå "körkortsutbildningen"
- Alla tränare skall genomgå Grundutbildning.

Tävling

Inget ordnat seriespel förekommer i dessa åldersgrupper. Istället är det upp till ledarna att arrangera matchspel mot andra lag.

Uppställning, toppning

Vid träning och matchspel är det naturligt att alla spelare får prova på olika positioner, från målvakt till forward. Toppning är helt förbjudet.

Föräldragrupp

Redan från början ska alla träningsgrupper ha en föräldragrupp, bestående av minst en förälder per tio aktiva. Gruppen bör träffas vid minst två tillfällen per år och ska företräda både de aktiva och övriga föräldrar. Föräldragruppen ska utse en föräldralagledare.

6.2 (6–9 år) Grön Nivå

Leken med boll och klubba är fortfarande allra viktigast. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga är en viktig uppgift.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Eventuella grupper formeras utifrån geografisk hemvist. Ingen nivåindelning får ske.

Träningsdos

1-2 gånger per vecka, 60 minuter per tillfälle.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy. Varierande träningsupplägg uppskattas kring bollbehandling, klubbteknik, passningar, mottagningar, rytm, koordination och rörlighet, balans, motoriska övningar, snabbhetsträning, smålagsspel, 1 mot 1-situationer, samarbetsövningar, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsflyttning, skära vinklar), lekar. Spelarna får lära sig och prova på de olika positionerna och känner trygghet på minst en position (målvakt, back, forward, center).

Ledargrupp

Ledargruppen bör nu innehålla ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg (efter diskussion med övriga ledare) och fungerar som tränare enligt nedan.
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.
- Sjukvårdsansvarig

Minst två ledare från varje lag skall komma på de möten innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

- Huvudtränare och minst ytterligare en tränare per 20 aktiva skall Grundutbildning (GU), Grön Människan, Grön Atleten och Grön innebandyspelaren. Samtliga ledare som står i båset vid match ska ha genomgått GU.
- Ledarna för 7-åringarna är under uppstartsfasen faddrar för ledarna för 6-åringar.

Tävling

7 år: Anmäler lag till Knatteligan. Alla utövare ska ges möjlighet att delta i matchspel.

8 år: Anmäler lag till Knatteligan. Rekommenderas att samarbeta med den ett år äldre årskullen för att prova på spel på fullstor plan och fem-manna

9 år: Spelar fullt ut i Pantamera-cupen (Om man har spelarunderlag för detta, annars spelar man ett sista år i Knatteligan och/eller samarbetar med årskullen ovan med gemensamt lag i Pantamera-cupen det senare att föredra om man kan lösa det med nivåerna som förbundet bestämt samarbete mellan), kan vara med flera lag beroende på årsgruppens antal utövare. Ledarna anmäler ett lag per femton aktiva och lagindelningen skall leda till så jämna lag som möjligt. Samarbetar dessutom med den ett år yngre årskullen för att vänja dem vid spel på fullstor plan och fem-manna.

Översyn och eventuell justering av lagindelning görs minst en gång per säsong. Här finns flera olika modeller att arbeta med. Genom att justera och hela tiden skapa jämna lag minskar vi diskussioner om toppning och ökar gemenskapen i hela träningsgruppen.

Laget bör spela cuper samt arrangera läger med övernattnig i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

7 år: Spelidén etableras på ett lekfullt sätt där en back spelar upp bollen till två anfallare som placerar sig till sargkanterna vid mittlinjen, så backen kan spela upp bollen längs kanterna i en 1-2-uppställning (trekant).

Vid träning och match tillämpar vi positionsrotation där alla spelare ska spela på olika positioner kontinuerligt, såsom målvakt, back, center eller forward. Att spela och förstå olika positioner är en naturlig del i spelarens innebandyutbildning. Topppning är helt förbjudet.

Föräldragrupp

Föräldragruppens roll blir allt viktigare i takt med att matcher och andra aktiviteter tillkommer. Föräldralagledare är sammankallande och kan ha till ansvar att fördela sargvaktstider, göra upp Körschema etc. Gruppen ska bestå av minst en förälder per tio aktiva och bör träffas vid minst två tillfällen per år.

Samarbete

För att tidigt lägga grund till samarbete över laggränserna ska ledarna ta kontakt med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

6.3 (9–12 år) Blå Nivå

Leken med boll och klubba är fortfarande mest väsentligt, men det börjar också bli viktigt att spelarna känner en sportlig utveckling. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga är alltså ett prioriterat mål.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Gruppen kan dock delas vid vissa övningar efter kunskap och vilja.

Träningsdos

2 gånger per vecka, 60 minuter per tillfälle. Nu är det dags att ställa krav på träningsnärvaro för att få möjlighet att spela matcher. Träning inom andra idrotter kan räknas in i träningsnärvaron.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy. Varierande träningsupplägg uppskattas kring bollbehandling, klubbteknik, skotteknik (även backhand), passningar (även backhand), mottagningar, koordination, balans, snabbhetsträning, tvåmålsspel över hela planen, även smålagsspel, enklare individuellt taktiskt agerande, spelarnas (positionernas) olika arbetsområden på planen, 1 mot 1 och 2 mot 1-situationer, introducera spelbredd, speldjup och triangelspel, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsförflyttning, skära vinklar), lek.

Alla spelare har baskunskaper för att kunna genomföra en match på samtliga positioner i laget.

Ledargrupp

Ledargruppen ska nu innehålla ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg (efter diskussion med övriga ledare) och fungerar som tränare enligt nedan.
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.
- Sjukvårdsansvarig

Minst två ledare från varje lag skall komma på de möten innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

Samtliga ledare måste ha genomgått Grundutbildning för att få coacha matcher. Därutöver måste samtliga ledare även gå Blå Människan.

Därutöver skall Huvudtränare och minst ytterligare en tränare per 20 aktiva ska genomgå Blå Atleten och Blå innebandyspelaren 1 och 2.

Tävling

Laget deltar i Pantameracupen. Ledarna skall anmäla ett lag per femton aktiva och lagledningen skall anmäla lag efter lagets samlade nivå. Om antalet spelare finns för att ha två lag så kan nivåindelning ske vid matchspel men då måste man säkerställa att träningarna sker samtidigt oavsett spelarna individuella nivåer.

Matchgrupperna ses över minst två ggr per säsong. Ledarna skall anmäla ett lag per femton aktiva och lagindelningen skall leda till så jämna lag som möjligt. Föreningen rekommenderar att lagen inte är fasta utan att spelarna roteras mellan lagen åtminstone två gånger per år.

Vid 11-12 års ålder kan nivåanpassning för spelarna påbörjas enligt SIU-modellen. Detta innebär att de aktiva får utvecklas i en omgivning i huvuddelen av sina matcher där med- och motspelare har en kunskapsnivå som påminner om deras egen.

Laget deltar i cuper samt arrangerar läger med övernattnig i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

Rekommendationen är att laget använder sig av uppställningen 2-1-2 eller 2-2-1 vid spel på fullstor plan. Uppspel längs sargerna med spelidén att laget ska etablera spel i anfallszon genom passning längs sargen till anfallare/center och sedan fylla på med spelare. Även användning av en back som så kallad pointer vid uppspelen kan förekomma.

Vid träning och match tillämpar vi positionsrotation där alla spelare ska spela på olika positioner kontinuerligt, såsom målvakt, back, center eller forward. Att spela och förstå olika positioner är en naturlig del i spelarens innebandyutbildning. Toppning är helt förbjudet.

Föräldragrupp

Föräldragruppens roll omfattar nu kanske också försäljningsaktiviteter, för att dra in pengar till en lagkassa. Föräldralagledare är sammankallande och kan också ha till ansvar att fördela sargvaktstider, göra upp Körschema etc. Gruppen ska bestå av minst en förälder per tio aktiva och bör träffas vid minst två tillfällen per år.

Samarbete

Samarbete över laggränserna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

6.4 (12–16 år) Röd Nivå

Nu börjar innebandyn ta sig något mer allvarliga former. Det börjar bli svårt för helt nya spelare att fungera i laget på kort sikt.

Det är också i dessa åldrar som många väljer att sluta med innebandyn. Skälen är ofta tidsbrist; skola och andra aktiviteter börjar ta allt mer tid, kanske också jobb på helger och kvällar. Även ökade krav inom innebandyn spelar in, både vad gäller tid och färdigheter. Det är därför det är viktigt att behålla stora grupper, så att både de mest motiverade spelarnas krav på utveckling kan tillgodoses, samtidigt som de som inte har tid att träna lika ofta ändå kan fortsätta.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en träningsgrupp. Gruppen kan dock delas vid vissa övningar eller vid hela träningar efter kunskap och vilja.

Träningsdos

2 gånger per vecka, 60 minuter per tillfälle. Krav på träningsnärvaro för att få möjlighet att spela matcher. Träning inom andra idrotter kan räknas in i träningsnärvaron.

Kunskapsmål

Fortfarande är huvudmålet att skapa glädje och lust att spela innebandy, men en viss specialisering kan introduceras i slutet av åldersintervallet. Varierande träningsupplägg uppskattas kring teknikträning, individuella tekniska moment, passningar, mottagningar och skott i högre tempo, bollbehandling i hög fart, blockera skott (täcka), snabbhetsträning, vidareutveckla den individuella spelförståelseträningen, 3 mot 1, 2 mot 2 och 3 mot 3-situationer, lättare närkampsspel, träna olika typer av försvars- och anfallsspel, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsförflyttning, skära vinklar), lek. Alla spelare har kunskap och insikt för att kunna genomföra en match utifrån bestämd taktik.

Ledargrupp

Ledargruppen ska innehålla ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg (efter diskussion med övriga ledare) och fungerar som tränare enligt nedan.
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.
- Sjukvårdsansvarig

Minst två ledare från varje lag skall komma på de möten innebandystyrelsen kallar till. Ledarna bör i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

Samtliga ledare måste ha genomgått Grundutbildning för att få coacha matcher. Därutöver måste samtliga ledare även gå Röd Människan.

Därutöver skall Huvudtränare och minst ytterligare en tränare per 20 aktiva genomgå Röd Atleten och Röd innebandyspelare 1 och 2. Ytterligare kompetens kan inhämtas från utbildningarna; spelsystemet, målvakten.

Tävling

Laget deltar i serien Pantamera-cupen. Ledarna skall anmäla ett lag per femton aktiva.

Laget deltar i cuper samt arrangerar läger med övernattnig i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

Rekommendationen är att laget använder sig av uppställningen 2-1-2 eller 2-2-1 vid spel på fullstor plan.

Uppspel längs sargerna med spelidén att laget ska etablera spel i anfallszon genom passning längs sargen till anfallare/center och sedan fylla på med spelare. Även användning av en back som så kallad pointer vid uppspelen kan förekomma.

Viss toppning/nivåindelning under match/träning får förekomma.

Föräldragrupp

Föräldragruppen är etablerad och fortsätter ansvara för sargvaktsschema mm. Sponsorkontakter och försäljningsaktiviteter kan nu vara en stor del av arbetet, liksom att hjälpa ledarna med att hålla ihop gruppen i dessa känsliga åldrar.

Spelarens inflytande:

Det är nu dags att inrätta ett spelarråd, så att spelarnas åsikter kan föras fram på ett organiserat sätt. Möten mellan ledarna och spelarrådet bör hållas minst två gånger om året och kan sammankallas av spelarrådet eller av lagledningen.

Samarbete

Samarbete över laggränserna ska nu vara etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

6.5 Seniorförberedande (16–19 år) Brun/Svart Nivå

Denna fas utgör den viktiga länken mellan ungdoms- och seniorverksamheten. Här ska ett nära samarbete med A-trupp och Utvecklingslag etableras, så att steget dit ska bli så litet som möjligt.

Träningsgrupper, nivåindelning

Alla aktiva är med i en eller två träningsgrupper som fördelas efter kunskap och vilja. Respektive grupp kan även delas vid vissa övningar eller vid hela träningar efter kunskap och vilja.

Träningsdos

2-3 gånger per vecka, 75 minuter per tillfälle. Krav på träningsnärvaro för att få möjlighet att spela matcher.

Kunskapsmål

Nu börjar ofta specialiseringen, Viktigt dock att leken och allsidigheten i träningarna finns kvar. Varierande träningsupplägg uppskattas kring teknikträning, konditionsträning, rörlighetsträning, fysträning av allmän och uthållig karaktär, snabbhetsträning, koordination och balansträning, vidareutveckling av spelförståelseträningen (fem-mans agerande), situationsanpassade övningar för försvar och anfall, specialinriktad taktisk träning per position, träning i stressituationer under matchlika former och motstånd, målvaktsträning (grundställning, fånga, mota, utkast, sidledsflyttning, skära vinklar), lek. Glädje och lust är alltid viktiga parametrar. De grundläggande färdigheterna såsom passningar, mottagning, skott, finter etc. ska i huvudsak vara inlärd nu, medan taktik och spelförståelse är allt mer prioriterat. Varje spelare ska fungera korrekt på flera platser i laget. Alla spelare har förutsättningar att genomföra en match på flera platser i laget.

Ledargrupp

Ledargruppen ska innehålla ledare med följande ansvarsområden:

- Huvudtränare, ansvarar för säsongens upplägg och fungerar som tränare enligt nedan.
- Tränare, ansvarar för genomförandet av träningarna samt matchningen.
- Lagledare, ansvarar för allt administrativt runt laget.
- Sjukvårdsansvarig

Minst två ledare från varje lag skall komma på de möten innebandystyrelsen kallar till.

Ledarna kan i sin tur ha regelbundna föräldramöten.

Ledarutbildning

16 år: Huvudtränare och minst ytterligare en tränare per 20 aktiva ska genomgå Grundutbildning, Röd Människan, Röd Atleten och Röd innebandyspelare 1 och 2. Ytterligare kompetens kan inhämtas från utbildningarna; spelsystem och målvakten.

17-19 år: Huvudtränare ska ha utbildning motsvarande Grundutbildning och Brun utbildning 1 och 2. Minst ytterligare en tränare per 20 aktiva ska ha genomgått Grundutbildning, Röd Människan, Röd Atleten och Röd innebandyspelare 1 och 2. Ytterligare kompetens kan inhämtas från utbildningarna; spelsystem, målvakten, atleten och människan.

Tävling

Laget deltar i någon seniorserie och/eller Mitti-cupen. Ledarna skall anmäla ett lag per femton aktiva.

Laget deltar i cuper samt arrangerar läger med övernattnig i närområdet för att bygga upp laggemenskapen.

Uppställning, toppning

Toppning av lag ska undvikas, men kan förekomma i match av avgörande karaktär. Den ska vara motiverad och kommunicerad i god tid. Alla spelare som är uttagna till match skall ges speltid.

Föräldragrupp

Föräldragruppen är etablerad och fortsätter ansvara för sargvaktsschema mm. Sponsorkontakter och försäljningsaktiviteter kan nu vara en stor del av arbetet, liksom att hjälpa ledarna med att hålla ihop gruppen i dessa känsliga åldrar.

Spelarens inflytande

Spelarrådet ska nu vara etablerat. Möten mellan ledarna och spelarrådet bör hållas minst två gånger om året och kan sammankallas av spelarrådet eller av lagledningen.

Samarbete

Samarbetet över laggränserna fortsätter, både med närmast yngre årskull och med närmast äldre/seniorer.

7. Principer för fördelning av träningstider

Värmdö IF bedriver sin innebandyverksamhet huvudsakligen i Värmdö Sporthall och Hemmesta Sporthall. De fasta träningstiderna för Värmdö IF innebandy fördelas av sektionsstyrelsen och följer nedanstående principer:

- Seniorlag (dam/herr) erbjuds samma möjligheter som barn- och ungdomslag (flickor/pojkar).
- Varje lag ombeds lämna in önskemål. Prioritering sker med hänsyn till ålder (äldre lag kan träna senare, men ges också företräde vid allt annat lika).
- Minimum 18 spelare per lag och träningstillfälle.

Under perioden augusti till april erbjuds träningstillfällena enligt tabellen nedan. Under övriga perioder läggs schema efter samma principer, men normalt med färre tillfällen på grund av minskad halltillgänglighet.

| Målsättning träningsdos per åldersgrupp augusti till april. Grupp | Antal pass | Tid per pass i min |
|---|------------|-----------------------|
| Senior | 2-3 | 90-120 |
| HJ/DJ | 2-3 | 75 |
| 10-15 år | 2 | 60 |
| 7-9 år | 1-2 | 60 |
| < 6 år | 1 | 60 |