



WARBERG IBF
UNGDOMSPOLICY
OCH
UTVECKLINGSPLAN 4–16 år.
Årskurs 0–9



1. REVISIONSHISTORIK	4
2. INLEDNING	5
3. KÄRNVÄRDEN	7
4. DROG- OCH DOPNINGSPOLICY	8
5. LIKABEHANDLING	9
6. INNEBANDYGLASÖGON	10
7. ANDRA IDROTTER	10
8. ÖVERGÅNGAR	10
9. LAGKASSA	11
10. MÅLSMAN	11
11. LEDARE	12
12. SPELAREN	13
13. LAGKAPTEN	14
14. SAMMANDRAG/SERIESPEL	15
15. CUPER	17
16. DISTRIKTMÄSTERSKAP, DM	20
17. BREDDLÄGER, DISTRIKTSLAGMÄSTERSKAP	20
18. UTVECKLINGSSTEGEN "BLÅ WÅGEN"	21
18.2 Steg 1. Årskurs <1, 4–6 år	23



18.3	Steg 2. Årskurs 1–4, 7–10 år	24
18.4	Steg 3. Årskurs 5–7, 11–13 år.	26
18.5	Steg 4. Årskurs 8–9, 14–16 år	29
19.	SLUTORD	31



1. Revisionshistorik

Uppdatering 2019/2020

Niklas Johansson

Uppdatering 2020/2021 5. Lika behandling

Niklas Johansson



2. Inledning

Varmt välkommen till Warberg IBF.

Warberg IBF:s ungdomsverksamhet har till syfte att framförallt ge ungdomar en god möjlighet, till utvecklande idrottsövande i en stimulerande miljö. Warberg IBF ska utifrån sin breddverksamhet fostra egna spelare till föreningens elitlag.

Denna policy är framtagen för att underlätta och vara ett verktyg för spelare, tränare, ledare och spelarens målsman. Den visar föreningens policy och riktlinjer i en rad frågor som rör t.ex. utveckling, matchning, toppning och uppträdande.

Denna policy gäller för:

- Samtliga spelare upp tom årskurs 9, 16år, eller tills att spelaren ingår i trupp för seniorlag.
- Samtliga ledare som ingår i något av föreningens ungdomslag.
- Målsman till barn och ungdomar i föreningen under 18år.

Warberg IBF strävar efter att fostra spelare och ledare till bra förebilder inom och utanför idrotten. Samtliga medlemmar, tränare, ledare, kanslipersonal och styrelsemedlemmar ska visa hänsyn mot medmänniskor inom och utanför föreningen. Warberg IBF tar avstånd från allt utanförskap, kränkning, mobbning och diskriminering.

Föreningen ser jämställdhet mellan könen som något självklart och skall genomsyra hela föreningens arbete. I hela vår verksamhet strävar vi efter att spegla mångfalden i samhället.

Styrelse, personal, ledare, förtroendevalda, samt föreningsdomare över 15 år i Warbergs Innebandy har kontrollerats mot belastningsregistret, enligt lagen (2013:852). Kontrollen genomförs, i enlighet med Riksidrottsförbundets krav. Minst vart annat år och alltid vid nyrekrytering.

Viktiga ledord för Warberg IBF är klubbkänsla, gemenskap och bra uppträdande.

Att tävla och att försöka vinna är inte boven inom barn- och ungdomsidrotten utan det är **inställningen att vinna till varje pris.**

Någonting är naturligtvis helt snett när unga idrottare blir förtvivlade för att de inte platsar, spelare som gnäller på varandra, målsmän skriker på domarna, tränare kritiserar sina spelare högljutt och ilsket och så vidare. Nu är tack och lov inte all barn- och ungdomsidrott sådan, men att det förekommer är illa nog.



Därför är de kommande kapitlen viktiga för att undvika dessa dåliga exempel i vår egen verksamhet. Vi vill istället vara en förening, med ledare, spelare, målsmän och supportrar som föregår som ett gott exempel i alla lägen.

Denna policy daterad 2020-08-20, är godkänd i sin helhet av Warberg IBF styrelse den 2020-08-31 och gäller tillsvidare fr.o.m 2020-09-01



3. Kärnvärden

Warberg IBF:s ungdomssektion har ett antal kärnvärden som vi arbetar efter. Målsättningen är att dessa kärnvärden ska genomsyra hela föreningen. Kärnvärden innebär vad Warberg IBF vill stå för och vilka grundläggande värderingar föreningen har.

Kamratskap

God kamratskap är något som man bär med sig hela livet. Det är det som håller samman vår förening i både medgång och motgång. Tillsammans är det vi som gör Warberg IBF till vad föreningen är och kommer att bli.

Målmedvetenhet

Vi ska vara bäst på att utbilda och utveckla våra ungdomar. Allt vi gör har ett mål och en mening. Ingenting lämnas åt slumpen. Vi har höga kvalitetskrav och en professionell inställning i allt vi gör.

Nytänkande

Vi tror på oss själva och vår kunskap om innebandy. Vi vågar gå vår egen väg och gör alltid det vi själva tror på. Vi är kreativa och öppna för nya möjligheter. Därför hittar vi ständigt nya vägar som driver vår utveckling framåt.

Ödmjukhet

Vi firar gärna våra framgångar och behåller vår ödmjuka inställning. Det finns alltid mycket kvar att upptäcka, lära och förbättra.

Glädje

Målsättningen är att alla spelare ska tycka det är roligt att komma till träning och match. Vi vill göra innebandyn till ett minne för livet, där glädjen står i centrum, när spelaren tänker tillbaka på sitt idrottande som ungdomsspelare i Warberg IBF



4. Drog- och Dopningspolicy

Användandet av narkotika och dopningspreparat är förbjudet enligt svensk lag. Ingen narkotika eller dopning skall förekomma inom föreningens verksamhet. Om vi skulle misstänka/upptäcka att någon av våra medlemmar hanterar eller brukar narkotika/dopningspreparat agerar vi på följande sätt:

- Kontakt tas med polisen. Är personen under 18 år tas även kontakt med medlemmens målsman.

Överträdelser innebär utestängning från match och träning, tills beslut av föreningen fastställs.

Ingen alkohol får förekomma inom föreningens sportsliga verksamhet. Vid upptäckt att någon/några av våra aktiva spelare använt alkohol inför eller under träning, match eller lägerverksamhet agerar vi enligt följande:

- Ledarsamtal med barn och ungdomar under 18 år samt kontakt med spelarens målsman.
- Föreningen kontaktar spelare som är över 18 år.

Ledare kan i samråd med spelarnas målsman komma överens om utestängning av 1-2st matcher för att markera gentemot övriga spelare att alkohol inte är tillåtet för minderåriga.

Vid upptäckt att någon/några av våra aktiva ledare använt alkohol inför eller under träning, match eller lägerverksamhet agerar vi enligt följande:

- Föreningen kontaktar ledare för samtal.

Upprepade överträdelser kan innebära utestängning från match och träning. Föreningen beslutar om åtgärder efter samtal med ledare, spelare och målsman.

Tobak i form av rökning och snusning är något som inte får förekomma bland spelare i föreningens verksamhet upp till 18 år.



5. Likabehandling

I Warberg IBF bedriver vi vår verksamhet utifrån att alla har samma rättigheter oavsett roll i föreningen. Vi behandlar alla lika oavsett kön, etniskt ursprung, nationalitet, religion och ålder. I Warberg IBF gäller nolltolerans gällande:

1. Sexuella övergrepp
2. Sexuella trakasserier
3. Diskrimineringar
4. Kränkningar
5. Mobbning

Skulle det komma till kännedom att spelare eller ledare är/har varit utsatt för sexuella trakasserier eller övergrepp startar föreningen en utredning. Föreningen accepterar inte att texter eller bilder med stötande eller kränkande innehåll skickas på sms, mail, via sociala medier eller liknande. Sexuella trakasserier kan bestraffas enligt brottsbalkens regler om ofredande, sexuellt utnyttjande eller våldtäkt.

Om mobbningsfall, kränkningar eller diskriminerade åsikter upptäcks i föreningen ska detta hanteras med högsta prioritet. Personen som upptäcker detta ska ta kontakt med ungdomsansvarig i föreningen som i sin tur kontaktar ledaren för laget. Föreningen, ledaren eller båda tar kontakt med berörda målsmän. Om inte åtgärder från ledare, ungdomssektion, målsman eller extern organisation löst problemet kan detta leda till avstängning från träning och match tills situationen är löst.

Om det kommer till föreningens kännedom att en medlem eller person med förtroendeuppdrag i föreningen är delgiven misstanke för någon form av allvarigare brott kopplat till exempel, sexuella övergrepp, sexuella trakasserier, diskriminering, kränkning, våld, hot eller droger har föreningen rätt att agera.

Det är föreningens enskilda rättighet att bedöma huruvida personen ska stängas av från föreningens verksamhet fram tills den rättsliga prövningen är avslutad. Om personen blir dömd alternativt erhållit ett strafföreläggande, har föreningen rätt att förlänga avstängning alternativt utesluta personen helt från verksamheten.



6. Innebandyglasögon

Innebandyglasögon måste bäras under träning och match så länge spelaren faller under denna policy, oavsett ålder eller serie. Har spelaren glasögon i vanliga fall, fungerar de som skyddsglasögon om spelaren så önskar. Då spelare deltar som sargvakt vid föreningens hemmamatcher uppmanar föreningen starkt att spelaren skall använda innebandyglasögon för att inte utsätta sig för fara.

7. Andra idrotter

Warberg IBF vill uppmuntra alla ungdomsspelare att hålla på med flera olika idrotter. Forskning och studier visar att det är väldigt utvecklande för killar och tjejer att hålla på med flera idrotter i ungdomsåldern. Detta gäller upp till att spelarna fyller 16 år. När laget börjar spela seriespel, (röd serie, 11–12 års åldern) ökar kraven på träningsnävaron ju äldre spelaren blir och träningsfliten kommer att gynnas vid uttagning till match. Håller en spelare på med en eller fler vintersporter förutom innebandyn får spelaren räkna med mindre speltid, om spelaren missar innebandyträningar på grund av annan idrott när laget börjar med seriespel. Föreningen kommer dock ALDRIG ställa krav på spelaren att sluta med en annan idrott för att få utöva innebandy och spela matcher. I enskilda fall kan träning i andra idrotter tillgodoräknas som en del i träningsnävaron. Detta skall dock vara förankrat och godkänt av föreningen. För att detta skall kunna godkännas skall ledare och spelare lämna en ansökan till föreningen där det tydligt framgår hur situationerna planerat upplägg ser ut mellan de olika idrotterna. Ansökan skickas till ungdomsansvarig.

8. Övergångar

Warberg IBF är under inga omständigheter aktiva i frågan om att värva spelare från andra föreningar upp till 15 år. I de fall där en spelare tar kontakt med Warberg IBF för att hon/han vill spela med föreningen, tar Warberg IBF kontakt med spelarens förening. Om en spelare bestämmer sig för att byta förening eller sluta spela i Warberg IBF före den 31 december betalar föreningen tillbaka halva träningsavgiften. Om detta händer efter den 31 december betalas ingen träningsavgift tillbaka. Medlemsavgiften betalas aldrig tillbaka. Om en spelare väljer att byta förening och spela med Warberg IBF under säsongen ska spelaren alltid betala medlems och en del av träningsavgiften. Börjar spelaren före 1 december betalas hela träningsavgiften. Mellan 1 december till 31 januari betalar spelaren 60% av träningsavgiften och om spelaren ansluter efter 31 januari betalar spelaren 30% av träningsavgiften.



9. Lagkassa

Varje lag har en lagkassa där de har möjlighet att samla in pengar. Warbergskorten är exempel på detta, då hela förtjänsten går till lagets kassa. Om laget väljer att samla in pengar på något annat sätt, genom till exempel försäljning av en vara, är det viktigt med följande: Varan eller tjänsten som ska säljas måste först godkännas av föreningen. Det får inte vara något som inte föreningen kan stå bakom. Det kan även vara en konkurrent till en av föreningen sponsorer, därför är det viktigt med ett godkännande från föreningen.

10. Målsman

Målsmännen är en viktig del av vår ungdomsverksamhet ur många synvinklar, men framför allt som stöd till barnen/spelarna. Heja gärna på laget där ditt barn spelar, eller annat lag i föreningen. Tänk bara på att det är ledarna som sköter laguttagningarna och coachar laget, utifrån riktlinjer som föreningen bestämt.

Som målsman ska du tänka på att du representerar föreningen och är en ambassadör för Warberg IBF. Det är viktigt att du uppträder på ett respektabelt sätt vid träningar och matcher. Det är inte tillåtet att på ett negativt sätt kommentera domare, tränare, spelare, målsman eller annan person i samband med lagets idrottsutövande.

Det är inte heller tillåtet att på ett verbalt sätt påverka sitt barn eller någon annan spelares eller ledares prestationer under match.

Inga negativa eller kränkande kommentarer gällande domare, ledare, spelare eller andra målsmän i Warberg IBF eller motståndarlag får förekomma på sociala medier som facebook, twitter, instagram eller liknande.

Återföljs inte detta på ett, från ledarna eller föreningen, tillfredsställande sätt får det konsekvenser. I ett första skede pratar ledaren med berörd/berörda målsmän. Om inte det hjälper kontaktar en representant från föreningen berörda personer. Om det då inte sker en förbättring kan du som målsman uteslutas från träning och match under en av föreningen bestämd tidsperiod. Därefter kan även spelaren uteslutas från föreningen om ingen förbättring sker.

Är du som målsman missnöjd med något ska du i första hand vända dig till ledaren. Detta ska inte ske i samband med match eller träning, utan kontakt ska tas vid ett annat tillfälle. Om du som målsman inte får ett tillfredsställande svar kan vidare kontakt ske med föreningens ungdomsansvarige som går vidare med frågan. Föreningen skall återkoppla inom 5st arbetsdagar.

Beröm och positiva uttalanden är naturligtvis alltid tillåtet. Framför det gärna till ledarna som alltid försöker göra sitt bästa, för att ditt barn ska trivas och utvecklas.



För att underlätta för både ledarna och spelarna vill föreningen att målsmännen ska befinna sig på läktaren i största möjliga mån. Givetvis får de vara med runt planen i de yngsta lagen så att barnen känner sig trygga, men ska så fort som möjligt förflytta sig till läktaren. Anledningen till detta är att vi har märkt att spelarna fokuserar mycket på sina målsmän och söker kontakt där istället för att lyssna, se och lära av ledarna.

Vår förening har en fantastisk anläggning i Sparbanken Wictory Center (SWC). Den ger våra killar och tjejer en otrolig möjlighet att utföra sin idrott i en stimulerande miljö. Då föreningen har bekostat och driver SWC själva, är ni som målsman en mycket viktig pusselbit för att driva runt hela verksamheten. Warberg IBF:s ungdomsförening är en ideell verksamhet, därför krävs det att målsmän eller släktingar till ungdomsspelarna bidrar med viss hjälp. För att spelaren ska få en möjlighet att vara med på en fantastisk resa i vår förening behöver ni hjälpa till med följande uppgifter:

- Körningar till träningar och matcher/turneringar.
- Att vara funktionärer vid hemmamatcher eller sammandrag, samt övriga arrangemang som t.ex. Warbergsspelen.
- Herr/Dammatcher (gäller ungdomsspelare från ca: 12 årsåldern).
- Cafe/kiosk och omklädningsrum i Sparbanken Wictory Center (gäller barn/ungdomsspelare upp till ca:12 årsåldern).
- I åldersgrupper som inte kan sätta upp eller ta ner sargen själv, ska du som målsman hjälpa till med detta på träningar och match.
- Om det eventuellt förekommer andra arrangemang i föreningen, då målsman förväntas ställa upp.

Scheman för tillfällen då målsman ska hjälpa till skickas ut i god tid av ledarna i respektive lag. Om tillfället inte passar målsmannen måste denna alltid byta med en annan målsman på listan och INTE överlåta det på ledaren.

11. Ledare

Varje lag i Warberg IBF skall minst vara 3st ledare. Därtill skall det finnas en administratör som ansvarar för lagets administrativa uppgifter. Att exempelvis säkerställa att närvaro har rapporterats för träningar och matcher. Att vara ledare i Warberg IBF ska vara något glädjefullt och något ledaren är stolt över, det innebär även att ledare i Warberg IBF betalar medlemsavgift likt övriga medlemmar.

Ungdomssektionen erbjuder utbildning till de målsmän som är intresserade av att hjälpa till med administrativa uppgifter.

Som ledare/tränare /administratör ska du tänka på att du representerar föreningen och är en ambassadör för Warberg IBF. Det är viktigt att du uppträder på ett respektabelt



sätt vid träningar och matcher. Det är inte tillåtet att på ett negativt sätt kommentera domare, tränare, spelare, målsman eller annan person i samband med spelarens idrottsutövande.

Inga negativa eller kränkande kommentarer gällande domare, ledare, spelare eller andra målsmän i Warberg IBF eller motståndarlag får förekomma på sociala medier som facebook, twitter, instagram eller liknande.

Användning av foto/film utrustning såsom mobiltelefoner, kameror etc. i omklädningsrum är strängt förbjudet.

Återföljs inte detta enligt föreningen, på ett tillfredsställande sätt får det konsekvenser. I ett första skede pratar ungdomsansvarig med berörd tränare, ledare eller administratör. Om inte det hjälper kontaktar en representant från föreningen berörda personer. Om det då inte sker en förbättring kan berörd person uteslutas från föreningen.

Som tränare och ledare i Warberg IBF ska man alltid tänka på att:

- Föregå med gott exempel.
- Vara en person som spelare kan se upp till.
- Vara en förebild.
- Vara en instruktör.

Ledare skall genomgå de utbildningar som krävs och som föreningen anser. Önskar ledare utöka sin utbildning sker detta i samråd med ungdomsansvarig.

Ledare skall kalla till minst ett möte per säsong med lagets målsmän. Ungdomsansvarig eller representant från ungdomssektionen skall bjudas in.

Spelaren är inte där för dig, utan DU är där för spelaren. Beröm alltid alla spelare under träning och match.

12. Spelaren

Som spelare och medlem ska du representera föreningen och vara en ambassadör för Warberg IBF. Det är viktigt att du uppträder på ett respektabelt sätt vid träningar och matcher. Det är inte tillåtet att på ett negativt sätt kommentera domare, tränare, annan spelare, målsman eller annan person i samband med idrottsutövandet.

Inga negativa eller kränkande kommentarer gällande domare, ledare, spelare i egna eller våra motståndarlag får förekomma på sociala medier som facebook, twitter, instagram eller liknande.



Användning av foto/film utrustning såsom mobiltelefoner, kameror etc. i omklädningsrum är strängt förbjudet.

Återföljs inte detta på ett, från ledarna eller föreningen, tillfredsställande sätt får det konsekvenser. I ett första skede pratar ledaren med spelare och berörda målsmän. Om inte det hjälper kontaktar en representant från föreningen berörda personer. Om det då inte sker en förbättring kan spelare uteslutas från träning och match under en av föreningen bestämd tidsperiod. Därefter kan även spelaren uteslutas från föreningen om ingen förbättring sker.

Bemöt andra som du själv vill bli bemött.

Vår förening har en fantastisk anläggning i Sparbanken Wictory Center, (SWC). Den ger alla spelare en otrolig möjlighet att utföra sin idrott i en stimulerande miljö. För att bibehålla detta skall samtliga spelare och medlemmar vara ordningsamma och inte utsätta lokaler för nedskräpning eller skadegörelse. Detta gäller även andras anläggningar när vi besöker dessa.

13. Lagkapten

När laget börjar spela matcher i blå och röd nivå behöver laget ha en lagkapten under matcherna. Lagkaptens roll och innebörd växer från unga år till att senior åren. Nedan finner ni vad föreningen anser att Lagkaptenen skall hantera. Dock finns det generella egenskaper som bör beaktas.

- Välj lagkapten som är bra för laget, inte nödvändigtvis vara den som gör flest mål.
- Lagkaptenen skall ha vårdat språk.
- Lagkaptenen skall tacka motståndarna och domare efter matchen men ansvara även för att andra spelare gör detta.

Årskurs <1–7, 4–13 år.

- Alla som vill ska få vara lagkapten under säsongen.
- Lagkaptenen behöver nödvändigtvis inte hålla i uppvärmningen.

Årskurs 8–9, 14–16 år.

- Ledare kan utse 1st lagkapten för hela eller delar av säsongen. Viktigt att detta sker på ett rättvist och korrekt sätt. Fråga ungdomsansvarig vid frågor.
- Lagkaptenen skall hålla i uppvärmningen.
- Lagkaptenen skall uppträda på ett föredömligt sätt gentemot motståndare, domare, publik och ledare.



14. Sammandrag/Seriespel

Generellt

Matchspelet är en viktig faktor för att spelaren skall kunna utvecklas. Det är också en belöning för nerlagd träning. Att få spela match är en självklarhet i Warberg IBF oavsett ålder och nivå.

När Warberg IBF deltar med mer än ett lag i samma serie har föreningen beslutat att de matcher där våra lag skall mötas inte spelas så länge det godkänns av Hallands Innebandyförbund. Vid eventuell match skall lagen mötas och spela matchen mot varandra på samma villkor som alla andra matcher på ett representativt och sportligt sätt.

Årskurs <1–4, 4–10 år.

Alla spelare skall spela lika mycket. Både under match och sett över en säsong.

Viktigt att spelaren får spela på olika positioner. Uppmuntra till att stå i mål och tillåt alla att prova på.

Undantag.

Inga undantag tillåts

Årskurs 5–9, 11–16 år.

Matcher där speltiden är 3x15min eller mer, skall laguttagningen innehålla minst 3st femmor samt sträva efter att ha 2st målvakter, förutsatt att egna lagets spelare kan och har god träningsnärvaro.

Om en spelare har låg träningsnärvaro kan hon/han inte räkna med lika många matcher som en spelare med god träningsnärvaro. God träningsnärvaro har från föreningens sida bedömts vara:

- Årskurs 5, >66% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 6, >66% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 7, >66% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 8, >75% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 9, >75% under en 3 veckorsperiod.

När laget spelar matcher med fler spelare än 3st femmor, skall alla spelare med lika träningsnärvaro spela lika mycket på matcherna. All form av matchning eller coaching där någon eller några spelare får spela mer än andra, fast med lägre träningsnärvaro är **INTE** tillåtet.



Över en säsong skall matchdeltagandet strävas mot att motsvara den procentuella träningsnärvaron under säsongen. D.v.s. att förhållandet mellan träningsnärvaron och matchdeltagandet skall vara lika oavsett om du har hög eller låg träningsnärvaro.

Viktigt är att ledaren diskuterar med spelaren och dess målsman vad orsaken till den eventuellt låga träningsnärvaron är.

När det gäller målvakter till match är det viktigt att ledaren har en dialog med både spelaren och målsman. Ledarna kan välja följande:

- Tar med en målvakt som spelar hela matchen.
- Tar med två målvakter som står halva matchen var.
- Tar med två målvakter, men att den ena målvakten står hela matchen och att den andra är med som reserv.

Viktigt är att ledaren kommunicerar med berörda målvakterna vad som gäller.

Undantag.

I årskurs 7–9, när spelarna är 13–16 år får ledarna göra följande:

- Spela med ett intränat Power Play dvs. när motståndaren har en eller två spelare utvisad.
- Spela med ett intränat Box Play dvs. när egna laget spelar med en eller två spelare utvisade.
- Besluta om att ta ut målvakten och spela ett intränat 6 mot 5 under de sista 2–3 minuterna i sista perioden.

Viktigt är att det inte alltid måste vara samma spelare som spelar Power eller Boxplay, detta gäller även om laget tar ut målvakten på slutet. Låt alla prova på att spela dessa spelformer.

I årskurs 9 vårtermin, när spelarna är 15–16 år får ledarna göra följande:

- Matcha laget. Med detta menas att ledaren får välja ut antal samt vilka spelare han/hon vill ska spela ihop under en period. Kravet på 3st femmor kvarstår dock och alla skall spela minst 2 perioder.
- Coacha under matcherna på ett sätt som de anser ökar chanserna för att vinna om ställningen i matchen är jämn och står och väger. Max +/- 1mål i skillnad.

Föreningen rekommenderar att matchning och coachning under vårterminen i årskurs 9 endast sker vid enstaka tillfällen och då i utbildningssyfte för framtiden



Övrigt.

Skulle en spelare ha attityds problem, dvs. inte kunna uppföra sig gentemot med/mot spelare, domare, ledare eller målsman har ledaren rätt att inte ta med spelaren till match eller sätta spelaren åtsidan under matchens gång oavsett vad som beskrivs nedan. Tänk bara på att du förklarar för både spelaren och målsman, varför han/hon inte får spela.

Inlåning.

Inlåning av spelare från de undre leden är tillåtet om det inte sker på bekostnad av egna spelare. Inlåning av spelare från de övre leden kan tillåtas men då med godkännande från ungdomsansvarig. Ledare för det ursprungliga laget som spelaren tillhör skall alltid ge godkännande till att spelaren är lämplig att flytta upp. Med lämplighet innebär t ex att spelaren är ett föredöme i "egna" laget och att spelaren har hög träningsnärvaro. Ett lag får aldrig använda en spelare från ett annat lag utan det lagets ledares medgivande. Ledaren för det utlånande laget ansvarar för att det är flera spelare som får prova på samt att i samråd med spelaren vara överens om att spela i annat lag. De här matcherna skall inte räknas som sitt egna lags matcher.

15. Cuper

Generellt.

Cupspel är ett mycket bra sätt att stärka lagkänslan. Detta har man som lag stor nytta av under hela säsongen. Att delta i cupspel ger laget också en möjlighet att möta nya lag och på så sätt se var laget ligger utvecklingsmässigt.

Föreningen rekommenderar att laget övernattar i SWC minst en gång per säsong. Dels för att killarna och tjejerna tycker det är fantastiskt roligt men också för att det är en bra förberedelse för kommande övernattningar när laget spelar cuper. **En liten insats som ger ett stort utfall.**

När laget har en aktivitet eller cup där laget ska övernatta gäller följande:

- Minst 2 ledare eller målsmän ska sova tillsammans med laget.
- Ledare är ansvariga för alla spelare under hela cupen. Ansvaret kan tillfälligt överlåtas på andra målsmän.
- Regler angående tider för läggning och till exempel godisättning ska vara tydliga.
- Säkerställ sammanhållningen, undvik grupperingar.
- Säkerställ kännedom om utrymningsvägar, samt uppsamlingsplats.

När Warberg IBF deltar med mer än ett lag i samma cupturnering och åldersklass är det viktigt att spelare, ledare och målsmän är införstådda med att våra lag kan komma att mötas under grupp, slutspel eller i eventuell final. Vid dessa förhållanden skall lagen



mötas och spela matchen mot varandra på samma villkor som alla andra matcher på ett representativt och sportligt sätt.

Årskurs <1–4, 4–10 år.

Alla spelare skall spela lika mycket under hela cupen.

Viktigt att spelaren får spela på olika positioner. Uppmuntra till att stå i mål och tillåt alla att prova på.

Undantag.

Inga undantag tillåts

Årskurs 5–9, 11–16 år.

Matcher där speltiden är 2x15min eller mer, skall laguttagningen innehålla minst 3st femmor samt sträva efter att ha 2st målvakter, förutsatt att egna lagets spelare kan och har god träningsnärvaro.

Om en spelare har låg träningsnärvaro kan hon/han inte räkna med lika många matcher som en spelare med god träningsnärvaro. God träningsnärvaro har från föreningens sida bedömts vara:

- Årskurs 5, >66% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 6, >66% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 7, >66% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 8, >75% under en 3 veckorsperiod.
- Årskurs 9, >75% under en 3 veckorsperiod.

För årskurs 5–8. När laget spelar matcher med fler spelare än 3st femmor, skall alla spelare med lika träningsnärvaro spela lika mycket på matcherna. All form av matchning eller coachning där någon eller några spelare får spela mer än andra, fast med lägre träningsnärvaro är **INTE** tillåtet under varken grupp-spelet eller eventuellt slutspel.

Över en hel turnering skall matchtiden strävas mot att motsvara den procentuella träningsnärvaron under säsongen från 15 september fram till aktuell cup.

För årskurs 9. När laget spelar matcher med fler spelare än 3st femmor, skall alla spelare med lika träningsnärvaro spela lika mycket på matcherna. All form av matchning eller coachning där någon eller några spelare får spela mer än andra, fast med lägre träningsnärvaro är **INTE** tillåtet under grupp-spelet.



När det gäller målvakter till cuper är det viktigt att ledaren har en dialog med både spelaren och målsman. Ledarna kan välja följande:

- Tar med två målvakter som står halva matchen var.
- Tar med två målvakter, men att den ena målvakten står hela matchen och att den andra är med som reserv.

Viktigt är att ledaren kommunicerar med berörda målvakterna vad som gäller.

Undantag.

I årskurs 7–9, när spelarna är 13–16 år får ledarna göra följande:

- Spela med ett intränat Power Play dvs. när motståndaren har en eller två spelare utvisad.
- Spela med ett intränat Box Play dvs. när egna laget spelar med en eller två spelare utvisade.
- Besluta om att ta ut målvakten och spela ett intränat 6 mot 5 under de sista 2–3 minuterna i sista perioden.

Viktigt är att det inte alltid måste vara samma spelare som spelar Power eller Boxplay, detta gäller även om laget tar ut målvakten på slutet. Låt alla prova på att spela dessa spelformer.

I årskurs 9, när spelarna är 15–16 år får ledarna göra följande:

- Matcha laget under slutspel och eventuell final. Med detta menas att ledaren får välja ut ett lag som de anser har chans att vinna. Kravet på 3st femmor kvarstår dock och alla skall spela minst 1 av 2 eller 2 av 3 perioder, beroende på matchens spellängd.
- Coacha under matcherna under slutspel och eventuell final på ett sätt som de anser ökar chanserna för att vinna om ställningen i matchen är jämn. Max +/- 1mål i skillnad.

Föreningen rekommenderar starkt att de som spelat gruppspel också deltar i slutspelet och eventuell final. Väljer ledaren att ta ut ett lag enligt ovan är det viktigt att ledaren förklarar för spelare och dess målsman vad orsaken till att spelaren inte blivit uttagen och inte får spela.

Ledarna måste även kommunicera skriftligt till alla spelare och målsmän att man har för avsikt att "spela för att vinna" innan anmälan och eventuella cupavgifter skall betalas.



Övrigt.

Skulle en spelare ha attityds problem, dvs. inte kunna uppföra sig gentemot med/mot spelare, domare, ledare eller målsmän har ledaren rätt att inte ta med spelaren till match eller sätta spelaren åtsidan under matchens gång oavsett vad som beskrivs nedan. Tänk bara på att du förklarar för både spelaren och målsman, varför han/hon inte får spela.

Föreningen betalar anmälningsavgiften till Warbergsspelen för ungdomslagen. Från och med årskurs 5, (11 år) bekostar föreningen anmälningsavgiften för Warbergsspelen plus ytterligare 1 valfri turnering per ungdomslag i föreningen per säsong. Medverkan i Warbergsspelen är obligatorisk. Varje lag har möjlighet att delta med högst 2 lag i varje turnering, på föreningens bekostnad.

16. Distriktmästerskap, DM

Distriktmästerskapen, DM, även kallat "Bäst I Halland" spelas varje säsong. När åldersklassen i DM sträcker sig över två årskullar, exempelvis 06/07 gäller det tidiga födelseåret. I detta exempel, 06. 07 få endast anmäla sig ifall 06 avsagt sin plats.

Distriktmästerskap faller under samma regler och förutsättningar som för "Cuper", se avsnitt 15.

17. Breddläger, Distriktslagmästerskap

Svenska Innebandyförbundet samt Hallands Innebandyförbund anordnar olika typer av bredd och talanläger. De riktar sig till olika ålderskullar och anmälan görs direkt till förbunden. Spelaren anmäler sig själv och betalar 100% av anmälningsavgiften.

En spelare som blir uttagen till sluttruppen i Distriktslaget och därmed kvalificerat sig för SM står föreningen för 50% av avgiften.



18. Utvecklingsstegen "Blå Wågen"

Warberg IBF ska vara en förening dit spelare söker sig för den goda föreningsandan. Föreningen ska kännetecknas av god föreningskänsla, lagkänsla och kamratskap. När spelaren lämnar ungdomssektionen för en annan idrott eller flyttas upp till junior/senior sektionen ska spelaren ha fått en gedigen utbildning. Föreningens målsättning är att utbilda, utveckla och uppfostra varje individ i ett antal områden.

Utöver all innebandykunskap, ska spelaren få lära sig vad som är rätt och fel. Hur spelaren ska agera mot ledare, kompisen, lagkamraten, motståndaren men även medmänniskan. Att vi behandlar alla lika oavsett kön, ursprung, etnicitet eller sexuell läggning är en självklarhet i vår förening.

I vår utvecklingsstege har vi utgått från Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU). Den går att läsa i sin helhet på innebandy.se. Vi har utifrån SIU modellen tagit fram en egen modell som vi vill jobba efter i vår förening, vi kallar den "Blå Wågen". Precis som en våg som börjar från ingenting och sedan byggs upp tills den så småningom är färdig att "bryta" vill vi att vår ungdomsförening ska fungera. Unga killar och tjejer börjar spela innebandy utan så mycket kunskap om idrott och värderingar, för att sedan utbildas och utvecklas till en ungdom som är färdig och mentalt mogen att gå vidare in i seniorspel.

Föreningen har som målsättning att hålla ihop årgångarna. Dvs. du spelar tillsammans med jämnåriga så mycket som möjligt. Naturligtvis finns det undantag som vi får ta hänsyn till. Lagen får låna spelare av varandra, ambitionen ska vara att yngre spelare får lånas upp till äldre lag. Men det får ALDRIG vara på bekostnad av att någon i det egna laget får mindre eller ingen speltid. Ledarna/Föreningen ska alltid försöka se det bästa för individens utveckling och sociala situation. Skulle det uppstå en situation där ledarna i respektive lag inte kommer överens, går föreningen in och beslutar i samråd med ledarna och målsmän.

För att ge killarna/tjejerna en bra chans att utvecklas och underlätta för ledarna, rekommenderar vi att lagen inte består av mer spelare än ca:25st. Ska ledarna kunna ge alla spelarna uppmärksamhet och "se dem" på träningarna, kan inte laget bestå av fler spelare. Om fler spelare är intresserade blir de uppsatta på en kölista. Antingen kan de få en plats i laget om någon slutar eller om det blir det tillräckligt med spelare i kölistan kan ett nytt lag startas.

Föreningen eller föreningens ledare skall följa Hallands innebandyförbunds direktiv när det gäller rapportering av målgörare eller spelare som gör assist i ungdomsseriespel. Föreningen vill att spelarna ska fokusera och utvecklas inom andra områden än att allt ska handla om att göra poäng. Naturligtvis vill vi att spelarna ska göra mål, men vi ska försöka få spelarna att förstå att det är lika viktigt att vinna en närkamp eller täcka ett skott som att göra mål. Det finns dåliga exempel på spelare som får en "peng" för varje



mål de gör av sina målsmän. Är du då 10–11 år och vet att du får pengar för varje mål, blir det lätt fokus på att bara göra mål. Då utvecklar du inte alla de andra egenskaperna som behövs för att bli en bra innebandyspelare. Det är viktigt att ledaren pratar med laget om detta. Annars är det lätt att spelaren tappar motivationen när hon/han kommer upp i en ålder, då det inte fungerar längre att springa ensam med bollen för att försöka göra mål.

När föreningen anordnar cuper är det tävlingskommittén som sätter reglerna för rapportering av målskyttar.

Warberg IBF ungdomssektion har som målsättning att ha kvar så många unga killar och tjejer så länge som möjligt!

Warberg IBF har även som målsättning att arbeta efter SIUs Svenssonmodell där vi fokuserar på i tur och ordning:

Människan- dvs. individuella och lagrelaterade delar såsom motivation, självkänsla och trygghet.

Atleten- de fysiska färdigheterna som uthållighet, styrka och rörlighet m.m.

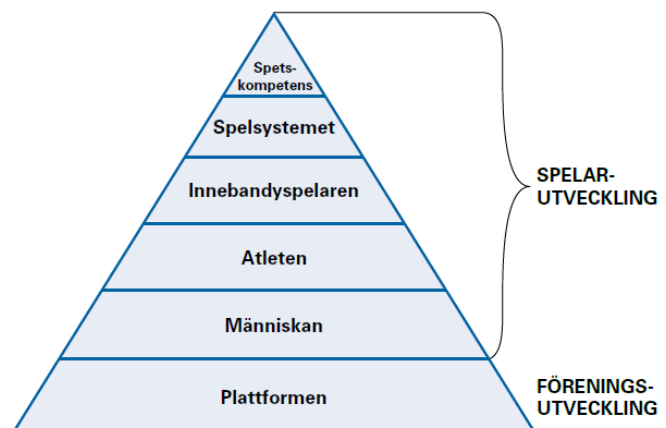
Innebandyspelaren- individuella kvaliteter såsom teknik, spelförståelse, taktisk skolning m.m.

Spelsystemet- omfattar spel filosofin med anfalls- och försvarsstrategier, samt matchning av spelare.

Spetskompetensen- omfattar spel i numerärt över- och underlägen, fasta situationer, coaching och avgörande spel prestationer.

Det är viktigt att vi utbildar spelaren i rätt ordning dvs. innan vi börjar prata anfall- och försvarsstrategier, måste vi ha en trygghet, tränat teknik och spelförståelse.

När det gäller barn med särskilda behov arbetar föreningen individuellt. Målsättningen är att barnen ska kunna vara med i föreningen och spela innebandy så länge som möjligt. Dock är det svårt att, i alla fall, kunna tillgodose barnens behov då vi är en ideell förening där vi har uteslutande målsmän som ledare. Vi som förening måste kunna säkerställa att ledare och spelare känner sig trygga i miljön kring träning och match. Skulle en situation uppstå där barnet kräver större behov och hjälp än vad ledaren har utbildning, kunskap om, eller möjlighet på grund av andra omständigheter, så kan det tyvärr uppstå en





situation där barnet inte kan fortsätta i föreningen. Det är dock viktigt att ledarna och föreningen har en dialog med målsmännen för att försöka lösa situationen.

18.2 Steg 1. Årskurs <1, 4–6 år

Fokus på rörelseglädje. 1 träning i veckan

I detta steg ska det handla om rörelseglädje. All träning ska bygga på att ha kul och röra sig med och utan klubba. Variera träningen med lekar som t.ex. "Akta dig för vargen", "Jägarboll" och "Innebandybrännboll". Lekar/övningar med klubba och boll. Det finns massor av förslag på lekar om man söker på nätet. Behöver ni enkla övningar med klubba/boll, tveka inte att kontakta ungdomsansvarig.

Målsättningen från föreningens sida är att killarna och tjejerna ska ha tränat på, och förhoppningsvis klarat av nedanstående punkter innan de går över till steg 2.

- Barnet ska "lära känna" sin klubba t.ex. hur han/hon ska hålla i den på rätt sätt dvs. 2 händer på klubban så mycket som möjligt.
- Barnet ska kunna röra sig framåt med bollen i bladet.
- Dribbla med klubba och boll mellan koner.
- Försök att så mycket som möjligt låta barnen ha varsin boll.
- Det är gynnsamt att träna snabbhet i denna ålder, så med enkla stafetter tränar med detta på ett enkelt sätt.

Om ni spelar innebandy, lag mot lag, under träningen ska det vara med små mål utan målvakt. Enda kravet är att alla ska spela/röra sig hela tiden. Anpassa alltså antal planer med antal barn. Är ni t.ex 20 spelare, dela in planen i 3 mindre planer med hjälp av koner. Dela sedan in dem i 4 lag med 3 spelare och 2 lag med 4 spelare. Spela några minuter för att sedan skifta lag. I denna ålder spelar det ingen roll om ena laget är en spelare mer. Det viktiga är att alla rör sig och INGEN sitter vid sidan om.

Spelaren: Utmärkande drag i denna ålder är: Stor fantasi, egocentrisk, vill vara i centrum, svårt att lyssna på längre instruktioner, kan oftast bara fokusera på en sak.

Tänk på att: Ofta ge positiv feedback och uppmuntran, ge utrymme för barnens fantasi, uppmärksamhet till alla. Killen och tjejen spelar för att det är roligt.

Ledaren: Är målsman som är engagerade och intresserade av rörelseträning och eller idrott. Tänk på att ju fler ledare ni är, ju roligare och enklare blir det. När laget börjar spela sammandrag måste samtliga ledare ha grundutbildning.

Minimum är att träningen ska bedrivas från mitten av september till mitten av april. Möjligheter finna att börja tidigare och även fortsätta träna senare om intresse finns.



18.3 Steg 2. Årskurs 1–4, 7–10 år

Fokus motorik och teknik. Träning 1–2 gånger i veckan

I detta steg fortsätter träningen att handla om rörelseglädje. Ungdomar är särskilt mottagliga för utveckling av motoriska färdigheter dvs. rörelsemönster och rörelseförmåga i åldern 8–12 år, (8-11år för tjejer och 9–12 för killar). Om inte de grundläggande färdigheterna kommer på plats under perioden 8–12 år är idrottarens möjligheter att utveckla sin fulla potential förbi. Därför är det viktigt att ledaren tränar färdigheter som brukar kallas "kroppens ABC" nämligen att utveckla en allsidig rörelserepertoar i form av att springa, hoppa, balansera, rulla, kasta, gripa, hänga, klättra, åla och krypa. Exempel på övningar ni kan göra är:

- Springa och hoppa i den gula stegen.
- Använd trapporna i SWC för att springa i.
- Hoppa över de små(orangea), kryp under de stora(silver) häckarna.
- Håll i klubban och balansera på ett ben.
- Spring baklänges.
- Introducera hopprepet under denna period.

För killar och tjejer är åldern mellan 7–9 år den första period som är extra gynnsam att träna snabbhet på. Man kan t.ex. träna snabbhet genom att springa stafetter.

Den tekniska motoriken med klubba och boll är mycket viktig denna period. Träna mycket/ofta rörelser där klubba och boll är med. Exempel på övningar som ska tränas:

- Använd koner för att göra slalombanor. Finns många olika alternativ. Fråga ungdomsansvarig vid behov av tips.
- Träna passningar, både forehand och backhand. Lägg ut 2 koner med 2 meters mellanrum. Låt spelarna träna på att passa i mellan konerna till varandra. Ju mer de utvecklas, ju mer krymper man avståndet mellan konerna alternativt ökar avståndet mellan de som passar.
- Balansera bollen på bladet, först den skålade sidan för att sedan även göra det på baksidan av bladet. När det funkar stillastående, gå över till att göra det i rörelse.
- I slutet av denna period ska tränaren börja prata om "ready position" dvs. hur du ska stå med kroppen, för att bäst kunna ta i mot och leverera en passning.
- Under denna period ska spelarna fått kunskap i de tre vanligaste skotteknikerna dvs. dragskott, slagskott och handledsskott.

När laget börjar spela sammandrag 5 mot 5 med målvakt, ska tränaren börja prata om att laget spelar med 1 målvakt, 2 backar, 1 center och 2 anfallare. I denna ålder får det inte förekomma något prat om taktik, däremot ska tränaren förklara vad varje position innebär. Exempelvis är man center ska man vara i mitten när motståndaren har bollen på



vår planhalva. Ungdomsansvarig hjälper gärna till vid behov. **Viktigt** att spelare får spela på olika positioner. Låt de som vill prova på att stå i mål, göra det.

Spelaren: Utmärkande drag i denna ålder är: Stor fantasi, egocentrisk, mindre utvecklad uppmärksamhet, vill vara i centrum, svårt att lyssna på längre instruktioner, liten förståelse för lagaktiviteter, kan oftast bara fokusera på en sak, rutiner är trygghet, behöver positiv feedback, deltar i innebandy för att det är roligt.

Tänk på att: Alltid ge positiv feedback och uppmuntran, Ge utrymme för barnens fantasi, få tydliga anvisningar, uppmärksamhet till alla, använd frågeteknik. Spelaren är där för att det är roligt.

Ledaren: För att laget ska få spela sammandrag, måste samtliga ledare ha gått grundutbildningen. Föreningen har även som önskemål att förutom grundutbildningen ska ledaren under denna period gå en så kallad fördjupningsutbildning. Aktuella utbildningar finns på Hallands Innebandyförbunds hemsida. Innan anmälan sker skall godkännande ske från föreningen.

Minimum är att träningen ska bedrivas från mitten av september till mitten av april. Möjligheter finns att börja tidigare och även fortsätta träna senare om intresse finns



18.4 Steg 3. Årskurs 5–7, 11–13 år.

Fokus på motorik, teknik och spelförståelse. Träning 2–4 gånger i veckan

I detta steg fortsätter träningen av motoriska färdigheter. Nu introduceras även mer avancerad koordinativ träning dvs. förmågan att samordna kroppsörelser (motorik) i förhållande till varandra och till omgivningen. Exempel på detta är:

- Hoppa hopprep.
- Springa i trappor.
- Fortsätta springa/hoppa i gula stegen.
- Hoppa över de små häckarna och över/under de stora häckarna.
- Övningar där spelaren använder ben och armar samtidigt. Fråga ungdomsansvarig för tips/råd.
- Snabbhet (stafetter eller "ryck" från stillastående till 5 och 10 meter).

Föreningen rekommenderar att dessa 6 exempel ska göras minst en gång under en veckas träning.

I denna period kan tränaren börja införa lite fysisk träning med egna kroppen, till exempel, armhävningar, sit-ups eller upphopp, fråga ungdomsansvarig om tips och råd.

Under denna period rekommenderar föreningen att spelarna värmer upp innan laget får beträda planen. Detta för att kunna utnyttja tiden på planen till andra saker. Värm gärna upp utomhus (så länge vädret tillåter) till exempel genom att springa slingan som ligger mellan SWC och Håstens skolan. I början på denna period är det lämpligt att spelarna joggar 1 varv (ca:500 meter), för att i slutet av perioden kunna obehindrat jogga 2 varv. Vid dåligt väder eller för variationen kan spelarna även värma upp ovanför läktaren och/eller genom att springa/hoppa i trapporna inne i SWC.

Även stretchning ska introduceras i denna ålder. Känner ni er osäkra hjälper gärna föreningen till med tips och råd. Kontakta ungdomsansvarig.

Spelarna ska träna mycket teknik under perioden. Föreningen rekommenderar att på varje träning utföra följande:

- Slalombanor med hjälp av koner. Dribbla både fram och baklänges.
- Passningar/mottagningar forehand och backhand.
- Passningar/mottagningar i rörelse.
- Lagg bollen på bladet och rör dig framåt/bakåt, kliv över sargen och tillbaka.
- Trixa med klubba/boll både forehand och backhand.
- Under denna period ska spelarna träna på, och i slutet på perioden behärska "Ready position".
- Arbeta mycket med de tre skotteknikerna, drag/slag/handledskott.



Rekommenderat från SIU är att förhållandet i träningen är träning 80% och tävling 20% dvs. tävlingsmomenten under träningen ska vara ca:20%. Tänk på att det är skillnad på att tävla och vinna.

Under denna period spelar alltid laget efter principen 2-1-2 dvs. 2 backar, 1 center och 2 forwards. Föreningen rekommenderar lagen att alltid gå så högt som möjligt med laget för att sätta press på motståndarna så fort som möjligt.

Under sista året ska tränaren börja använda en taktiktavla och på ett enkelt sätt introducera spelarna i att kunna ta direktiv som visas på tavlan.

INGA tester får göras under denna period där spelarna kan jämföra resultatet mellan varandra. Det "test" som får göras under sista året i denna period är Beep testet. Resultatet är dock **INTE** intressant. Anledningen till testet är att förbereda spelarna inför nästa utvecklings steg där tester kommer göras.

Under denna period ska spelarna introduceras till att börja träna spelförståelse/speluppfattning dvs. få en förståelse hur spelet fungerar. Använd konferensen i SWC en gång i veckan där du samlar laget för att introducera spelarna i att kunna ta till sig instruktioner. I början av perioden bara 5–10 min. för att till exempel förklara vad en back, center eller forward ska göra. I slutet av perioden 10–15 min för att förklara till exempel frislag, uppspel eller varför man ska röra sig både med och utan boll.

Nyckeln till att utveckla spelförståelse/speluppfattning är att **vinna tid** dvs. om spelaren håller huvudet och blicken högt kan man förutse vad som händer på banan, och hur spelaren snabbt ska agera i olika situationer innan motståndaren gör det. Därför är det viktigt att tränaren har övningar för att spelaren ska "titta upp".

Under denna period börjar lagen spela seriespel. Höstsäsongen när spelarna är/blir 12 år får tränaren börja prata om vilka positioner, (målvakt, back, center, forward) spelaren vill, eller ledaren rekommenderar, killen eller tjejen att spela på. Detta kommer naturligtvis förändras under säsongen och många spelare vill fortfarande prova olika positioner. Dessa spelare ska givetvis få göra detta. Kommer däremot tränaren och spelaren överens om en position som passar både spelaren och tränaren, är det godkänt från föreningen att spelaren spelar på samma position hela säsongen.

När det gäller målvakter, rekommenderar föreningen att spelaren så fort som möjligt under detta steg bestämmer om de vill stå mål eller vara utespelare. Anledningen är att denna period är en väldigt viktig tid för utvecklingen av teknik, både för målvakter och utespelare. Killen eller tjejen behöver all träning för att lära sig grunderna i spelet, oavsett om du är utespelare eller målvakt. Missar du grunderna under denna period blir det väldigt svårt att ta igen det senare. Det finns givetvis undantag och en dialog mellan ledaren, spelare och målsman är viktig.



Tänk på att under denna period kommer de flesta killar och tjejer in i puberteten. Det kan innebära att tjejerna kan växa upp till 8–10 cm och killarna 10–15 cm på ett år. Först växer händer och fötter. Sedan följs det av armar, ben och bröstorg. Det är viktigt att tränaren har förståelse för detta och kan förklara för spelaren varför han/hon plötsligt kan få sämre koordination under delar av puberteten.

INNAN EN SPELARE HAR KOMMIT UR PUBERTETEN KAN MAN INTE VETA HUR BRA SPELAREN KAN BLI.

Undersökningar visar på att fysisk träning generellt inte påverkar barn och ungdomars längdtillväxt. Tränaren kan därför utan problem låta spelarna "ta ut" sig fysiskt och lära sig hur det känns att vara riktigt trött.

Tränaren bör dock vara uppmärksam på vissa situationer som kan uppstå i tillväxten. **Schlatters sjukdom** är ett vanligt symtom eller skada som förekommer precis före eller under puberteten. Den visar sig som smärta under knäskålen. **Ömmande ljumskar** kan också förekomma. Om spelaren har dåliga skor och/eller springer på olika underlag kan han/hon få ont i **benhinnorna**. Viktigt att tränaren är lyhörd när spelaren klagar på smärta och visar att man bryr sig om spelaren. Prata med målsmännen om problemet, vid behov prata med ungdomsansvarig.

Spelaren: Utmärkande drag i denna ålder är: Börjar förstå sociala roller. Begränsad förmåga att prestera två eller fler uppgifter samtidigt. Stort behov av att bli accepterad och sedd. Förändringar av kroppsformen sker, till exempel kroppens tyngdpunkt. Rörligheten minskar något på grund av tillväxten. Imiterar sina idrottsidoler. Börjar bli intresserad av att arbeta i grupper, (speciellt två och två). Spelar fortfarande för att det är roligt, men i slutet på denna period kan det bli lite mer seriöst tänkande.

Tänk på att: Spelaren vill uppleva egen kompetens. Känsla av att kunna påverka. Känna en tillhörighet i gruppen. Börjar jämföra sig själv med andra. Ge tydliga men få anvisningar. Ge alla uppmärksamhet. Använd frågeteknik.

Ledaren: För att laget ska få spela seriespel, måste samtliga ledare ha gått grundutbildningen. Föreningen har även som önskemål att förutom grundutbildningen ska ledaren under denna period gå en så kallad fördjupningsutbildning. Aktuella utbildningar finns på Hallands Innebandyförbunds hemsida. Innan anmälan sker skall godkännande ske från föreningen.

Minimum är att träningen ska bedrivas från början av september till mitten av april. Möjligheten finns att börja tidigare och avsluta senare om intresse finns.



18.5 Steg 4. Årskurs 8–9, 14–16 år

Fokus på teknik, fysik, spelförståelse och taktik. Träning 3–5 gånger i veckan inkl. fysträning.

Detta steg går under betäckningen "träna för att kunna träna" dvs. spelarna ska förberedas för att kunna genomföra större träningsmängder. De grundläggande kroppsliga och idrottsliga färdigheterna är i slutet på denna period på plats, och det är dags att utveckla dem inom idrottsgrenen innebandy. Då utvecklingskurvan skiljer sig åt mellan killar och tjejer i denna ålder är policyn i detta steg baserat på vilken serie killen eller tjejen spelar i. Spelar laget/spelaren i följande serier gäller denna policy:

- Röd Serie.
- Div3 Damer.

Skulle laget/spelaren däremot spela i andra junior/seniorserier gäller andra regler. Reglerna gäller således den serien man spelar i. Detta stegs sista år finns möjligheten för spelaren att flyttas upp till divisionsspel. Om spelaren bedöms att spela divisionsspel får han/hon fortfarande representera sitt ungdomslag vid DM eller Warbergsspelen.

Fortsatt motorik/koordinations träning dvs. trappor, stegen och hopprep osv. ska tränas minst en gång i veckan.

Stegrande under hela perioden ska kondition och uthållighet tränas. Skillnaden mellan dessa två är att kondition tränas genom att jogga, springa eller intervallträning. Uthållighet tränas i de momenten spelaren utsätts för sin idrott dvs. spelaren blir trött i situationer med klubba och boll som kan uppstå i matchsituationer.

Snabbhet ska tränas både från stillastående och i rörelse. Viktigt att få till riktningsförändringar i träningen dvs. spelaren rycker framåt och vid signal eller vid en kona ska riktningen på löpningen förändras, (sidled eller bakåt). Snabbhet tränas **alltid** i början av träningarna då musklerna är utvilade.

Snabbhet och kondition ska tränas minst en gång i veckan.

Värm alltid upp innan träningen på planen börjar. Då kan laget använda tiden på planen effektivare. Om vädret tillåter försök att göra det utomhus, Låt killarna/tjejerna jogga 15–20 min. Vid dåligt väder använd platsen ovanför läktaren och trapporna.

Nu ska spelarna behärska stretchingen, och förstå varför den är viktig. Är ni som ledare osäker, fråga ungdomsansvarig om råd och tips.

Teknik ska fortsätta "nötas" i form av teknikbanor och skott träning. När denna period är slut är målsättningen att killarna och tjejerna ska behärska passningar/mottagningar



både stillastående och i rörelse. Även skott tekniken i drag/slag och handledsskottet ska behärskas stillastående och i rörelse.

Spelförståelse/speluppfattning ska tränas mycket under denna period. Både i teorirummet och på banan. Målsättningen, när denna period är slut är att spelarna ska förstå hur man använder dessa egenskaper på bästa sätt.

Andra moment som spelarna ska kunna är:

- En förståelse för hur laget ska få upp bollen i anfallszon.
- Hur laget behåller bollen i anfallszon.
- Hur laget skapar en målchans när bollen är i anfallszon.
- Hur man spelar försvarsspel i olika situationer, när motståndarna har bollen. Att **ALLA** spelarna jobbar stenhårt för att vinna tillbaka bollen.

Under denna period ska spelarna lära sig närkampsspelet dvs. till exempel, hur spelaren springer in i en närkamp för att "vinna" bollen eller "stänga" motståndarens alternativ.

Spelsystemet 2-1-2 gäller under hela denna period på matcher. Lagen ska behärska både 2-1-2 "lågt" och 2-1-2 med hög press. Föreningen förespråkar att i största möjliga mån spela med hög press.

Sista året under denna period får tränarna börja testa andra spelsystem än 2-1-2 till exempel 2-2-1 dvs. två backar två mittfältare och en forward. Detta gäller bara på träning. Matcher spelas fortfarande enligt 2-1-2 modellen.

När perioden är slut är målsättningen att spelarna ska kunna förändra matchsituationer genom att tränaren visar förändringarna på taktiktavlan.

Spelaren: Uppfattningsförmågan förbättras. Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras. Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut. Förstår förhållandet mellan tid och rum. Fatta egna beslut på banan.

Tänk på att: Spelaren vill uppleva egen kompetens. Känsla av att kunna påverka. Känna tillhörighet i gruppen. Jämför sig själv med andra. Låt spelarna ge feedback till varandra. Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande.

Ledaren: För att laget ska få spela seriespel, måste samtliga ledare ha gått grundutbildningen. Föreningen har även som önskemål att förutom grundutbildningen ska ledaren under denna period gå en så kallad fördjupningsutbildning. Aktuella utbildningar finns på Hallands Innebandyförbunds hemsida. Innan anmälan sker skall godkännande ske från föreningen.



Minimum är att träningen ska bedrivas från början av september till mitten av april. Möjligheter finns att börja tidigare och även fortsätta träna senare om intresse finns.

I sista steget ingår det att spelaren förbereds för nästa steg och seniorverksamhet. Det är viktigt att såväl ledare, tränare samt målsmännen tar sitt ansvar och guidar spelaren i sina kommande beslut. Under sista delen i detta steg kommer spelaren själv exempelvis kunna söka sig till Distriktslaget samt söka utbildningar som PSI, NIU och RIG.

19. Slutord

Tack för att du läst igenom Warberg IBF:s ungdomspolicy och utvecklingsplan. Det är ett stort värde inom barn- och ungdomsidrotten att de unga lär sig goda värderingar, samarbete och respekt för andra. Det är lärodomar som de har nytta av senare i livet i sitt jobb, i sina relationer, i sitt ansvarstagande och sitt familjeliv.

De värderingar och beteenden och vanor som man utvecklar som barn brukar finnas kvar resten av livet. Barn som lär sig att komma tillbaka efter en besvikelse, kommer troligtvis göra det även senare i livet när det verkligen är viktigt att göra det.

Lycka till!

Har du frågor kontakta gärna Ungdomsansvarig i Warberg IBF