



## **Målsättning ideologi för HIK Innebandy**

### **Policy – riktlinjer för ledare, spelare, ungdom, junior**

I detta dokument framgår riktlinjer för våra lag såsom ledare, aktiva och spelare. Det som står skrivet i dokumentet är vårt rättsnöre och är upp till varje individ att följa. Syftet med dokumentet är att ge medlemmarna vägledning i hur föreningen ser i en rad frågor som kan uppkomma i samband med sammankomster som t.ex. träning och matcher. I många fall är det upp till ledare och spelare själva att bedöma situationer och dess konsekvenser men alltid med detta material som grund och policy. Föreningens styrelse är ytterst ansvariga för detta dokument och kan ingripa med åtgärder om så krävs. För mer information om hur föreningen är organiserad hänvisas den intresserade till innebandyutskottet i Hammarlands IK

### **Föreningens målsättning och ideologi**

Klubbens filosofi är att aldrig leva över sina tillgångar och att varje medlem bör dra sitt strå till stacken. Klubben vill arbeta för att fostra egna produkter som vi senare kommer att kunna använda oss av vår verksamhet. Vi försöker också utveckla våra spelare och ledare till att bli goda medborgare genom såväl intern som extern utbildning.

### **Inriktning**

Vi skall sträva efter att aktivera ungdomar med meningsfull verksamhet och att lära ut förutsättningar 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 offensiv innebandy. För de 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 varför vinster och förluster tas med ett glatt humör.

### **Utbildning för ledare**

Vi rekommenderar att ledarna regelbundet deltar i ledarutbildningar.

## **Policy**

- God lagkänsla och gott kamratskap
- Ställa upp för varandra och klubben i alla situationer
- Visa hänsyn mot medmänniskor
- Fair-play och ödmjukhet
- Aktivera våra medlemmar för en god allmän hälsa
- Att utveckla goda och duktiga ledare och tränare
- Klubben är till för alla oavsett nationalitet och fysisk förmåga
- Alla deltar på samma villkor
- Vi skall motverka mobbning och utslagning
- Motsvara de krav som ställs i de olika åldersklasserna
- Disciplin, ordning och reda
- Vara öppen för kritik som en del av en förbättringsprocess
- Ledare skall i alla lägen vara goda föredömen för spelare

## **Krav på ledare**

- Komma i tid till träning och matcher
- Komma väl förberedd till träning och matcher
- Aldrig dricka alkohol eller uppträda berusad i samband med tävlingar
- Aldrig snusa eller röka i klubbens tävlingsdräkt
- Utveckla våra spelare fysiskt, psykiskt och socialt
- Våga prova nya vägar och anamma nya idéer
- Delta i de möten som föreningen kallar till
- Behandla alla spelare lika
- Motverka mobbning i vilken form den än må uppenbara sig och vilket uttryck den än må ta sig till
- Följa de instruktioner som ges för det specifika lagen
- Ställa krav på spelare såsom disciplin, ordning och reda
- Rättvis behandling av medlemmarna enligt föreskrivna premisser

## **Krav på spelare**

- Komma i tid till träning och matcher
- Komma väl förberedd till träning och matcher
- Aldrig dricka alkohol eller uppträda berusad i samband med tävlingar
- Aldrig snusa eller röka i klubbens tävlingsdräkt
- Visa hänsyn och ställa upp för varandra
- Rättvis behandling av medlemmar enligt föreskrivna premisser
- Öppen för konstruktiv kritik
- Ödmjukhet både på och utanför planen

## **A- och B-juniorer (17-20år)**

### **Allmänt**

- Utveckla spelare till representationslagen
- Innebandyn är den huvudsakliga idrotten
- Meddela sin frånvaro från träning respektive match
- Hänsyn tas till studier, men detta bör planeras
- Verka som goda föredömen för klubben i alla situationer då klubben representeras

### **Målsättning**

- Hävda sig i de tävlingar man deltar i
- Spela seriespel samt turneringar

### **Utveckling**

- Riktig elitsatsning inleds
- Bästa laget spelar
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med representationslaget
- Erbjudas spelare att bli ledare inom föreningen
- Spela träningsmatcher mot representationslaget
- Spelare får värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare

### **Träningsinnehåll**

- Träning 2 – 3 gånger per vecka
- Se så många av representationslagets matcher som möjligt
- Mycket skotträning i kombination med spelövningar
- Taktik
- Teknikövningar
- Passningsövningar
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning
- Försäsongsträning enligt tränarens upplägg
- Strechning
- Målvaktsträning

## Pojkar / Flickor 16 år

### Allmänt

- Utveckla spelare till juniorlagen
- Övergång mot att innebandyn som huvudsaklig idrott
- Meddela sin frånvaro från träning respektive match
- Hänsyn tas till studier
- Verka som goda föredömen för klubben i alla situationer då klubben representeras

### Målsättning

- Hävda sig i de tävlingar man deltar i
- Spela seriespel samt turneringar

### Utveckling

- Förberedelse för satsning som junior
- Bästa laget spelar vid behov
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarig tränare. Här får ingen ratas pga. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antal är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel samt turneringar
- Kvalificerad spelare bör efter samråd träna och spela med juniorlaget
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning

### Träningsinnehåll

- Träning 2 – 3 gånger per vecka
- Se så många av representationslagets matcher som möjligt
- Mycket skottträning med alla typer av skott
- Intensiv teknikträning
- Introducera taktik på allvar
- Stor tyngdpunkt på passningsspelet
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning
- Strechning
- Målvaktsträning

## Pojkar / Flickor 13-14 år

### Allmänt

- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt
- Meddela sin frånvaro från träning respektive match
- Studier skall prioriteras
- Verka som goda föredömen för klubben i alla situationer då klubben representeras

### Målsättning

- Vikten läggs vid att spelare tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär
- Spela seriespel samt turneringar
- Hävda sig i seriespelet
- Utvecklas som spelare och lagkamrat
- Utbilda spelare till föreningsdomare

### Utveckling

- Bästa laget spelar endast vid behov och utsatta lägen
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarig tränare. Här får ingen ratas pga. speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antal är uppnått. Nya spelare plockas endast in vid avhopp från laget.
- Delta i seriespel samt turneringar
- Spelare tillåts att spela med äldre lag
- Spelare får ej värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare utan endast som kompletteringar till befintliga truppen.
- Börja spela med uppställningar i numerära över- och underlägen
- Spelare ska uppmuntras att spela på olika positioner
- Mycket viktigt att ha uppsikt över hur spelaren fungerar i sin vardagliga omgivning

### Träningsinnehåll

- Träning 2 gånger per vecka
- Se så många av representationslagets matcher som möjligt
- Mycket skotträning med alla typer av skott
- Passningsspel och tekniken är de centrala delarna i träningen
- Mycket enskild träning med klubba och boll
- Teknik och koordinationsträning
- Strechning
- Allmän grundträning med gymnastik och bollspel
- Målvaktsträning

## Pojkar / Flickor 11-12 år

### Allmänt

- Tonvikten på kamratskap
- Meddela sin frånvaro från träning respektive match
- Innebandyn en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen resultatmässig träning
- God stämning i laget

### Utveckling

- Alla skall få spela lika mycket
- Ingen form av toppning
- Inga speciella uppställningar eller positioner i spel eller träning
- Se till att spelare har rätt längd på klubban
- Se till att alla spelare har en hook som är mindre än 2 cm
- Spelare ska uppmuntras att spela på olika positioner

### Träningsinnehåll

- Träning 1 - 2 gånger per vecka
- Viktigt med mångsidig träning
- Börja med passningsspel och teknik
- Information om personlig hygien
- Strechning
- Se så många av representationslagets matcher som möjligt

## **Pojkar / Flickor 9-10 år**

### **Allmänt**

- Tonvikten på kamratskap
- Meddela sin frånvaro från träning respektive match
- Innebandyn en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras

### **Målsättning**

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen resultatmässig träning
- God stämning i laget
- Spela turneringar och ha så roligt som möjligt

### **Utveckling**

- Alla skall få spela lika mycket
- Ingen form av toppning
- Inga speciella uppställningar eller positioner i spel eller träning
- Se till att spelare har rätt längd på klubban
- Se till att alla spelare har en hook som är mindre än 2 cm
- Spelare ska uppmuntras att spela på olika positioner

### **Träningsinnehåll**

- Träning 1 gång per vecka
- Viktigt med mångsidig träning
- Regelkunskap
- Information om personlig hygien
- Strechning
- Se så många av representationslagets matcher som möjligt

## Pojkar / Flickor 8 år och yngre

### Allmänt

- Tonvikten på kamratskap
- Meddela sin frånvaro från träning respektive match
- Innebandyn en av flera idrotter där mångsidighet uppmuntras

### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen resultatmässig träning
- God stämning i laget
- Spela turneringar och ha så roligt som möjligt

### Utveckling

- Alla skall få spela lika mycket
- Ingen form av toppning
- Inga speciella uppställningar eller positioner i spel eller träning
- Se till att spelare har rätt längd på klubban
- Se till att alla spelare har en hook som är mindre än 2 cm
- Spelare ska uppmuntras att spela på olika positioner

### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång per vecka
- Viktigt med mångsidig träning
- Information om personlig hygien
- Strechning
- Grundträning med gymnastik och boll
- Se så många av representationslagets matcher som möjligt

### Till dig som förälder

#### Vi är tacksamma och glada ifall ni kan hjälpa till med något av följande:

- Komma i tid till träning och matcher
- Komma väl förberedd till träning och matcher
- Aldrig dricka alkohol eller uppträda berusad i samband med tävlingar
- Aldrig snusa eller röka i klubbens tävlingsdräkt
- Komma med glatt humör
- Aldrig kritisera spelare och ledare samt ha en positiv attityd
- Aldrig lägga sig i ledares sätt att sköta laget vid träning och match
- Skjuts till bortamatcher
- Tvätta matchkläder
- Ställa upp i sekretariatet
- Medverka för god stämning i laget
- Närvara vid föräldramöten i laget
- Ordna fram intresserade sponsorer
- Ta kontakt med tränare eller lagledare om du undrar något

Vi i Hammarlands IK är mycket tacksamma för dina ideella insatser och hoppas du och ungdomarna kommer att trivas hos oss!

**Hammarland 12 november 2009**  
**Innebandyutskottet**