

FÖRENINGSPOLICY



Innebandyförning

7/4-1988

Innehåll

VISION, VERKSAMHETSIDÉ, KÄRNVÄRDEN	4
ALLE INNEBANDYFÖRENINGARS ÖVERGRIPANDE LEDSTJÄRNOR.....	5
INLEDNING	5
UPP TILL 12 ÅR	6
DEN FYSISKA TRÄNINGEN	
VAD LEDAREN BÖR TÄNKA PÅ	
FÖRDJUPNING	
MELLAN 13–15 ÅR.....	7
DEN FYSISKA TRÄNINGEN	
VAD LEDAREN BÖR TÄNKA PÅ	
FÖRDJUPNING	
16 ÅR OCH UPPÅT	9
DEN FYSISKA TRÄNINGEN	
VAD LEDAREN BÖR TÄNKA PÅ	
FÖRDJUPNING	
ARBETSSÄTT FÖR LEDARE.....	14
INNAN TRÄNING	
VID MATCHER	
EFTER MATCHER	
UNGDOMSTRÄNARE	15
UNGDOMSTRÄNARENS ROLL	
UNGDOMSTRÄNARENS PRIORITERING	
FAIR PLAY	16
POLICY VID DELNING AV LAG	16
BEGREPPSDEFINITIONER	16
BELASTNINGSTRÄNING (STYRKETRÄNING)	
SNABBHETSTRÄNING	
UTHÅLLIGHETSTRÄNING	
RÖRLIGHETSTRÄNING	
KOORDINATIONSTRÄNING	
LITTERATURSAMLING	18



Vision

Att bli den största idrottsföreningen i Ale kommun

Verksamhetsidé

Genom att ständigt utveckla spelare, ledare och styrelsen skall vi verka för att vara en attraktiv förening, som därigenom stärker varumärket Ale Innebandyförening. Att vår satsning på seniorlagen inte skall inverka på ungdomsverksamheten, utan skall kunna fungera parallellt och hjälpa varandra. Förening skall utvecklas genom samverkan med nya och gamla samarbetspartners.

Kärnvärden

- Positiv föreningsanda – alla skall känna sig välkomna i föreningen och verka för en positiv utveckling och en god föreningsanda.*
- Bra samarbetspartner – Föreningen skall vara öppna för olika former av samarbeten.*
- Engagemang – Vi skall verka för att involvera fler i föreningsarbetet.*
- Utveckling – alla som är med i Ale Innebandyförening skall ges möjlighet till att utvecklas inom sitt intresseområde.*
- Mångfald – alla som vill spela innebandy skall vara välkomna till vår förening, oavsett kön, etniskt ursprung eller ålder.*

Ale IBF:s ledstjärnor

- Barn ska ha roligt i sin idrottsverksamhet - tona ner allvaret, och tänk också på att alla barn kräver ärlighet.
- Var positiv, uppmuntra - det skapar glädje och ökar förutsättningar för en lyckad samvaro och bra inlärning.
- Främja kamratandan i första hand, men glöm inte individen. Ägna tid åt alla och lyssna på alla spelare.
- Ställ inte högre krav på barnen/laget än att de kan klara av dem med tanke på kunskande, utveckling, kön och ålder. Låt barnen utvecklas efter egen förmåga
- Verka för rent spel i enlighet med Fair Play-punkterna. I detta ligger att du själv är ett föredöme och följer de regler som gäller. Det innefattar också att påverka ungdomarna till sunda levnadsvanor utan droger, alkohol, tobak och snus samt att föregå med gott exempel.
- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i träning eller match.
- Vi möter barnen med vårdat språk.
- Var försiktig med antalet matcher i unga år. Speciellt våra talanger är i riskzonen om de får spela i flera lag utan erforderlig vila, bra kost och träning mellan matcherna. Risken är att de tröttnar på sin idrott och dessutom utvecklas de kanske på ett felaktigt sätt. Ge varje talang möjlighet att utvecklas i den takt som passar varje individs förutsättningar.
- Uppmuntra spelare på olika nivåer att äta sig domar- eller ledaruppdrag eller på annat sätt aktivera sig i föreningen.
- För att främja lagandan kan det vara en bra idé att utföra andra aktiviteter utanför innebandyplan.
- Använd de övergångsreglerande bestämmelser mellan föreningarna för spelarens bästa.
- Lag delas enbart på grund av för stora grupper eller för att få rena åldersgrupper. Delning med basering på individernas kunskande är inte tillåten. Se delningspolicyn.
- Uppmuntra till användande av innebandyglasögon för att förhindra ögonskador.
- Barnen bör duscha efter match och träning.
- I varje lag skall det finnas föräldrarepresentanter för att stödja laget och tränarna.
- Informera föräldrarna att skicka med barnen något lätt att äta efter träningen. Skall man bygga upp muskelmassa bör man äta inom 30 minuter efter match/träning.
- Som ungdomsledare representerar du din förening/idrott. Beakta detta i ditt uppträdande i olika sammanhang. Tänk också på att vara rätt klädd under träning, match och resor.

Inledning

För att på bästa sätt utveckla våra barn och ungdomar är det oerhört viktigt att träning sker på rätt sätt. Det är också viktigt att det finns något som binder samman de olika åldergrupperna, "den marina vägen". För det första är det bra för dig som ledare att ha tydliga riktlinjer om vad som gäller och hur man kan utveckla varje spelare på bästa sätt. Detta är också viktigt för att varje lag inte bara skall ha sin egen verksamhet utan känna sig delaktig i en hel förenings utveckling. Vi vill inte att våra lag skall dra åt olika håll utan vill ha en stabil förening med direktiv som gör att alla spelare har en liknande grund att stå på när de senare kommer upp till ett eventuellt seniorlag. Glöm dock inte att flera av dina spelare kommer att försvinna på vägen och nya kommer att dyka upp. Detta är en naturlig utveckling i alla idrotter och alla kan faktiskt inte bli landslagsspelare.

Kommentarerna här nedan är i första hand rekommendationer om hur man bör träna i olika åldrar. I princip all information är grundad på idrottsvetenskaplig forskning som bör ses som tillförlitlig. Det är dock viktigt att ny forskning hela tiden kommer och det som gäller idag behöver inte vara gångbart imorgon. Det är därför viktigt för dig som ledare att aktivt söka egen kunskap. Detta kan ske genom exempelvis olika utbildningar men även egen läsning som i allra högsta grad hjälper dig som ledare.

Något som är viktigt att påpeka innan du påbörjar denna läsning är att åldrarna som står enbart är riktlinjer. Tänk på att barn i de här åldrarna har kommit olika långt i sin utveckling och en 14-åring kan därför likaväl vara 12 som 16 år om man ser till utveckling. Det finns även en skillnad mellan pojkar och flickor. Flickor utvecklas oftast något tidigare än pojkar. Detta bör du som ledare ha i beaktande när du läser texten.

Efter varje åldersgrupp kommer det komma ett stycke vi kallar fördjupning. Här finns litteratur som är bra för dig som vill veta lite till och fördjupa dina kunskaper något. Det kan vara exempel på övningar inom varje område eller vad man ytterligare bör tänka på förutom det som står här.

Om det är något ytterligare du undrar över efter du läst detta dokument finns mycket information på vårans hemsida, <http://www.aleibf.se>. Om det ytterligare finns frågetecken så kan du kontakta styrelsen.

Upp till 12 år

Riksidrottsförbundet definierar barnidrott som idrott för barn upp till 12 år. Här bör du som ledare tänka på att det i första hand handlar om en lekfullhet i idrotten. Det är i de här åldrarna vi som ledare skapar ett livslångt intresse för idrotten för barnen. Det finns dock några punkter som kan vara bra att ha med sig som ledare vad gäller träning m.m.

I texten nedan finns ett antal ord i fet stil. Detta är ord som ibland kan vara krångliga och det finns därför längs bak i denna ungdomspolicy ett stycke som tar upp begreppsdefinitioner om du som ledare skulle undra över något.

Den fysiska träningen

De flesta forskare menar att **belastningsträning** inte ger någon större effekt i de här åldrarna. Om man skall träna styrka är det viktigt att de görs på rätt sätt och att man i första hand använder sin egen kroppsvikt som motstånd i träningen.

Vad gäller **snabbhetsträning** så bör man som ledare introducera denna typ av träning vid runt 11-års ålder. Tänk på att barnen i första hand skall springa rakt fram och helst undvika svängar då deras fotleder ännu inte klarar av för starka svängar.

Aerob träning kan påbörjas vid 9-10 års ålder. Du som ledare bör i första hand tänka på att introducera konditionsträningen och göra det till en lek efter bästa förmåga. I den här åldern bör vi inte köra ren konditionsträning genom att t.ex. gå ut och springa i skogen med barnen. Träningen ger generellt låg effekt på syreupptagningsförmåga på barnen.

Anaerob träning bör inte genomföras i de här åldrarna. Denna typ av träning ger vad man vet ingen effekt i de här åldrarna.



Frislag P98

En av de delarna som är träningsbara under i princip hela uppväxttiden är **rörligheten**. Forskare inom ämnet menar att du kan introducera denna träningen redan vid mycket tidig ålder, tänk dock på att du som ledare i första hand har träning med inslag av lek.

Eftersom **koordinationsträningen** innehåller flera olika delar och forskarna är oense om vad som gäller är det svårt att dra några direkta slutsatser hur man bör träna. Här nedan ges dock förslag till träning inom fyra olika områden:

- Reaktionsförmågan är en av de delar som är mest debatterade. Förslaget är dock att du bör börja med den här träningen redan vid 8 – 9 års ålder och vara mycket noga med den fram till 12 års ålder. Det är i den här åldern vi kan optimera reaktionsförmågan.
- Rytmkänsla och Balansförmåga bör även den tränas ganska noga i den här åldern. Forskning visar på att man har lärt sig 90 % av sina rörelser innan puberteten.
- Rumsorientering i sin tur kan tränas i de här åldrarna men är inte lika viktigt som de andra tre delarna. Tänk på att introducera träningen och låt barnen prova sig fram.

Vad ledaren bör tänka på:

Att tidigt nöta teknik då man är som mest mottaglig för denna träning i de här åldrarna. Vi lägger här grunden för det fortsatta innebandykunnandet. Detta innebär:

- Passningar
- Olika typer av skott.
- Individuell bollteknik

Från och med 11-års ålder så rekommenderar vi att man tränar 2 gånger/vecka utöver matcher.

I den här åldern styr vi inte laget taktiskt. Låt spelarna i första hand leka innebandy. Däremot kan man förklara för spelarna vad det innebär att spela på olika positioner.

Låt spelarna testa på alla olika positioner. Även målvakt. Alla skall få spela.

Lär spelarna de vanligaste reglerna och uppmuntra till fair-play.

Var alltid noggrann och försök att undvika dötid på träningen. Planera din träning noggrant.

Vi som ledare inom Ale Innebandyförning uppmuntrar våra barn att hålla på med mer än en idrott. Detta för att undvika en för tidig specialisering.

Skolan är viktigast! Om våra barn inte kan delta i träningen på grund av skolarbete godkänner vi det.

Vi rekommenderar att du som ledare går minst BUL 1-utbildning. Förslag är att även försöka gå BUL 2.

Fördjupning

Alter, J Michael. (2000). Idrottarens stretchbok - om prestation, kroppskännedom och minskad risk för skador.

Farsta: SISU Idrottsböcker.

Annerstedt, Claes & Gjerset, Asbjørn (1997). Idrottens träningslära. Malmö: SISU Idrottsböcker.

Lee, Martin. (1993). Coaching Children in Sports. London: E & FN Spon.

Eftersom träningen i första hand skall ha inslag av lek så är det viktigt att inte allt för mycket träna efter principer som står i böcker. Använd dock böckerna ovan för att fördjupa dina kunskaper så du vet vad som gäller. Men glöm inte leken och glädjen i idrotten!

Mellan 13-15 år

I den här åldern kan vi som ledare börja ställa lite högre krav på våra spelare. Både vad det gäller disciplin, passa rider och närvaron. Vi kan även ställa lite högre krav på den innebandymässiga biten. Tänk på att det fortfarande är viktigt med lekfullheten i idrotten för att barnen inte skall tröttna på sin idrott.

I den här åldern startar något som vi i Ale Innebandyförning kallar den *röda tråden*. Den röda tråden innebär att spelare som för första gången skall medverka i distriktslagsuttagning (14 år) skall ha möjlighet – om spelaren vill – att deltaga i träningar med de som är ett år äldre. Detta är en naturlig utveckling för lagen då ungdomsverksamheten mynnar ut i ett gemensamt juniorlag och i slutändan ett seniorlag där spelare i olika åldersgrupper skall fungera tillsammans. I och med distriktslagsverksamheten startar en mer resultatinkriktad verksamhet. Detta innebär att du som tränare bör förebere dina spelare på en större satsning men innebörden av mer aktiv coaching.

Den fysiska träningen

I den här åldern är ungdomarna som mest mottagliga för belastningsträning. Var dock noga med att övningarna utförs på rätt sätt.

Även snabbheten är otroligt träningsbar i den här åldern. Tänk på att variera olika typer av snabbhetsträning och tänk på att snabbhet är oerhört viktigt i innebandy.

Aerob träning är som mest träningsbar när ungdomarna kommer in i puberteten. Tänk dock på att det är i första hand innebandy vi tränar och att inte konditionsträningen skall ha primär betydelse.

Anaerob träning kan eventuellt påbörjas för 15-åringar. Var dock mycket sparsam med denna träning.

Även rörlighetsträningen är viktig i puberteten. Tänk på att det är efter puberteten som rörligheten börjar avta och därför är viktigt med mer och mer rörlighetsträning desto äldre dom blir.

Vad gäller koordinationsträningen så börjar det i den här åldern ske lite förändringar i träningen.

- Reaktionsträningen är inte lika viktig. Tänk dock på att underhålla reaktionerna och sluta inte helt med träningen.
- Det samma gäller för rytmkänsla och balansförmåga. Sluta dock inte helt med träningen.
- Rumsorientering däremot är mer träningsbar i den här åldern och som viktigast i puberteten.

Vad ledaren bör tänka på

Fortsätt med teknikträningen och försvåra träningen något. Fortsätt nöt passningar och mottagningar och att göra dom i hög fart är oerhört viktigt. Utveckla spelarnas skotteknik och fortsätt att påpeka vikten av den individuella bolltekniken.

Introducera taktik i laget och lär spelarna grunduppställningen 2-1-2. Var noga med att påpeka varje spelares uppgift och varför man spelar så här. När spelarna är 15 år skall de behärska 2-1-2 spelet mycket gott. Spelarna skall fungera som ett lag.

Vi kan även påbörja att pröva olika typer av uppspel. Tänk på att spelarna får prova sig fram och inte göra uppspelen till tvång under matcher.

I den här åldern börjar det utkristallisera sig vilken position som är mest naturlig för en spelare. Variera dock positionerna något mellan spelarna för att höja förståelsen för de andra spelarnas situation i laget. Man bör ha hittat helst två intresserade målvakter.

Utveckla spelarnas regelkunskaper genom att exempelvis genomföra regelutbildning med lagen. Detta ger ökad förståelse för domarens uppgift och uppmuntrar till fair-play.

Uppmuntra de spelare som är intresserade att bli ungdomstränare i föreningen (se eget avsnitt ungdomstränare).

Ungdomstränare anser vi att man kan bli från 15-års ålder. Det är viktigt att våra äldre ungdomar hjälper till i de yngre åldrarna för att utveckla våra spelare så bra som möjligt.

Börja pröva på utomhusträningar. Försök ha så roliga träningar som möjligt för att uppmuntra utomhusträning i fortsättningen.

Fortsätt uppmuntra till flera idrotter och försök skapa ett samarbete med andra föreningar i kommunen så att ungdomarna inte tvingas välja idrott.

Skolan är viktigast! Om våra barn inte kan delta i träningen på grund av skolarbete godkänner vi det.

Förslag till fortsatt utbildning är exempelvis BUL 3 och att påbörja Blockutbildningen.

Fördjupning

Annerstedt, Claes & Gjerset, Asbjørn (1997). Idrottens träningslära. Malmö: SISU Idrottsböcker.

Bompa, Tudor. (1999). Total training for young champions. USA: Human Kinetics.

Carlstedt, Janne. (1997). Styrketräning - för att bli snabb, stark eller uthållig. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Frøyd, Christian et al. (2006). Uthållighet – träning som ger resultat. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Johansson, Fredrik. (2003). Fysisk träning för ungdom. Malmö: SISU Idrottsböcker.

När barnen kommer in i puberteten sker stora förändringar och det är flera typer av träning som är viktig i just denna ålder. Tänk på att vissa böcker inte i första hand är utformade för ungdomar men att det finns bra instrument i dessa böcker om du som ledare använder dom rätt. Utgå från det som står i den här ungdomspolicyn och skapa träningar med hjälp av litteraturen ovan.



P94 träningsmatch

16 år och uppåt

När man kommit så här långt skall spelarna i Ale veta att det är en satsning som gäller. Vi bör som ledare ställa höga krav på våra spelare vad gäller att passa tider och alltid närvara. Vi bör även påpeka vikten av att spelarna måste planera sin skola kontra innebandyn. Självklart är skolan alltid viktigast men med en god planering bör de flesta klara av att bedriva både en bra skola och att träna innebandy på ett bra sätt. Tänk på att vi som ledare nu också skall utveckla våra spelare från ungdomsspelare till att ta klivet upp till ett eventuellt seniorlag, med allt vad det innebär. Här bör du som ledare ha ett mycket gott samarbete med föreningens senioransvarig. Detta för att steget upp till seniorlaget skall bli så litet som möjligt.

Den fysiska träningen

I den här åldern bör belastningsträningen utvecklas och bli något hårdare. Det kan innebära att mer inkludera vikter i träningen förutom den träning som sker med den egna kroppen som belastning. Var dock noga med att alla moment utförs på rätt sätt och att om man väljer att använda vikter i träningen bör ledaren kontakta någon med kunskaper på området.

Vad gäller snabbhetsträningen bör den ytterligare utvecklas och innehålla flera olika typer av träning. Glöm inte att snabbhet är en grundpelare i sån snabb sport som innebandy är.

Den aeroba träningen kan i den här åldern ytterligare utvecklas med innebörden en mer tydlig träning med inriktning på uthållighet.

Om du inte redan påbörjat den anaeroba träningen bör det göras nu. Tänk på att arbeta med intervallträningen på ett sådant sätt att den i stor utsträckning är matchlik.

I rörlighetsträningen gäller samma principer som i åldern 13 – 15 år. Det vill säga att rörligheten avtar mer och mer desto äldre vi blir. Det innebär att träningen bör vara ett naturligt inslag vid varje träningstillfälle.

Även koordinationsträningen liknar till mångt och mycket det som gäller i de föregående åldergrupperna.

- Reaktionsträningen bör fortlöpa men har inte primär betydelse i den här åldern.
- Det samma gäller rytmkänsla och balansförmåga.
- Rumsorienteringen däremot blir mindre träningsbar i den här åldern eftersom den är mest träningsbar i puberteten. Tänk dock på att inte helt sluta med träningen.



Göteborgs distriktslag
P92 går av planen efter
semifinalspelet med en
bronsmedalj. Två
tränare och två spelare
från Ale var med i laget.



Vad ledaren bör tänka på

Tänk på att spelarna fortfarande är barn. Detta innebär att en för hård träning och specialisering kommer att minska spelarnas intresse för idrotten.

Teknikträningen är fortfarande av primär betydelse. Innebandy är i första hand en sport som handlar om tekniken med klubba och boll. Passningar och mottagningar i hög fart är otroligt viktigt. Tänk på att spel med ett tillslag i innebandy är oerhört vägvinnande. Även direktskott och en utvecklad individuell bollteknik är viktigt för att lyckas.

Taktikgenomgångar bör nu vara ett naturligt inslag i träningen. Tänk på att inte köra fast i en uppställning utan pröva flera olika typer av försvarsspel, uppspel, power-play, box-play och frislagsvarianter. Detta ökar spelarnas förståelse för innebandyn och förbereder för eventuellt motstånd med en annorlunda taktik.

Oftast har man i den här åldern en ganska klar syn över vilken position olika spelare fungerar bäst på. Fortsätt dock att rotera positioner på träningar och ta väl vara på dom spelare som kan spela på olika positioner. Det är en mycket god egenskap i innebandy.

Glöm inte dina målvakter. Försök ge dina målvakter specifik träning i den utsträckning det går.

Fördjupa ytterligare spelarnas regelkunskaper. I den här åldern kan du som ledare se om det finns potentiella domare i lagen. Uppmuntra dessa att söka till domarutbildning.

Utomhusträning bör i den här åldern vara ett naturligt inslag i träningen. Även andra träningar som inte handlar om att träna innebandy. Försök att få in minst ett pass i veckan utanför den ordinarie träningen.

Du bör nu söka dig till de något mer avancerade tränarutbildningarna. Block 2-3 rekommenderas. Försök även att utbilda dig utanför blockutbildningarna. Det kan handla om träningslära, idrottsmedicin, fysiologi, näringslära, taktik m.m.



Uppladdning Damlaget



Fördjupning

Annerstedt, Claes & Gjerset, Asbjørn (1997). Idrottens träningslära. Malmö: SISU Idrottsböcker.

Bompa, Tudor. (1999). Periodization. USA: Human Kinetics Books.

Carlstedt, Janne. (1995). Uthållighetsträning - Aerob och anaerob träning. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Carlstedt, Janne. (1997). Styrketräning - för att bli snabb, stark eller uthållig. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Johansson, Fredrik. (2003). Fysisk träning för ungdom. Malmö: SISU Idrottsböcker.

I den här åldern har dom kommit så långt i utvecklingen att man i princip kan träna som vuxna gör. Den nya träningen för åldern är i första hand anaerob träning och till viss del tyngre styrketräning.

Arbetssätt för ledare

Det finns en del punkter som är viktiga för dig som ledare att veta om vad gäller planering och vad som gäller vid varje träning m.m. Övergripande är det viktigt att du som ledare tillsammans med ditt lag gör upp en säsongsplanering med träningstider, träningsmatcher, cuper, seriematcher och eventuellt andra samlingar tillsammans med laget. Försök även att tillsammans med laget göra upp en målsättning. Viktigt är att denna målsättning inte enbart innehåller resultatmål utan även andra delar ni vill uppnå i erat spel, sociala mål m.m. Detta bör sedan presenteras på ett introduktionsmöte någon gång i september. Bjud in föräldrar, samtliga spelare och föräldrarepresentanten till mötet så att alla vet om vad som gäller. Det skall varje säsong genomföras minst ett föräldramöte med alla inblandade inbjudna. I de yngre lagen - upp till ungefär 12 år – är det viktigt att en styrelserepresentant deltar i mötet. När ungdomarna blir 16 år kan vi istället övergå till att ha spelarmöten. Detta bör dock ske med något högre frekvens.

Det skall finnas minst en föräldrarepresentant i varje lag, helst två. Om det inte finns en föräldrarepresentant blir du som ledare automatiskt ansvarig för de frågorna. Det är därför viktigt att du snabbt hittar en föräldrarepresentant och stöttar denna person i sitt arbete med laget. Kontakten mellan laget och föräldrarna är otroligt viktigt för att laget skall fungera bra.

I början och i slutet av säsongen bör du även kolla upp vilka som eventuellt har slutat och vilka som har börjat. Kontrollera födelsedata, adress, telefonnummer och föräldrakontakt för varje spelare och meddela styrelsen detta.

Alla spelare skall ha betalt medlemsavgiften för att få träna och spela. Det är helt okej för spelare att testa på innebandy några gånger innan denna betalar in avgiften. Tänk även på att alla spelare från och med den säsongen de fyller 16 år skall ha licens.

Glöm inte att föra statistik över alla samlingar som du har med ditt lag. Detta skall sedan fyllas i på närvarokort som skall lämnas in till ordföranden så snart som ni haft er sista samling i laget för terminen dock senast den 15/1 och den 15/6 varje år. Detta är en betydande inkomst för föreningen och det är oerhört viktigt att närvarokorten fylls i på rätt sätt. Om du är osäker på hur korten skall fyllas i, kontakta styrelsen så hjälper vi dig.

Innan träning

- Att du noga planerat träningen och att du har all utrustning du behöver.
- Se till att det finns minst en ledare på plats minst en kvart innan träningen startar
- Var som ledare alltid ombytt
- Försök att få dina spelare att värma upp utanför planen innan halltiden börjar. Tänk på att vi har kort tid på oss i hallen och att vi utnyttjar denna tid till innebandyträning primärt.

Vid matcher

- Se till att du kallat tillräckligt med spelare till rätt tid och plats.
- Se till att det finns föräldrar som kan köra till bortamatcher. Gör exempelvis upp ett körschema för laget.
- Se till att alla spelare har varsin spelardräkt. Det är bortalaget som byter vid liknande tröj färger. Bortadräkter för er som inte har går att låna, kontakta styrelsen vid frågor.
- Se till att ha med dig dricksflaskor och sjukvårdsväska. Om det är hemmamatch ha även med dig bollar till både ditt eget lag och bortalaget.



- Glöm inte att fylla i matchprotokoll och ordna att någon sitter i sekretariatet.
- Glöm heller inte att betala domaren. Redovisning av domarpengar görs till kassören eller annan kontaktperson.

Efter matcher

- Se till att alla i laget tackar motståndarna och domare. Tacka även själv motståndare, domare, sekretariat och eventuella funktionärer.
- Lämna omklädningsrummet som ledare sist och se till att det inte finns några kvarglömda saker och att det är rent och snyggt.
- Se till att matchdräktarna blir tvättade. Gör exempelvis upp en tvättlista för alla i laget så att de vet när dom skall ta tvätten.

Ungdomstränare

Det har under åren vuxit fram ett gäng ungdomstränare i vår förening som är mellan 15-19 år och som hjälper till i de yngre lagen. Ungdomstränarna är både killar och tjejer i vår förening som tycker att detta med innebandy och barn är en kul kombination, de har också ett brinnande innebandyintresse! Vi ser att det är viktigt att vi har en åldersskillnad på 3-5 år på ungdomstränarna och de barn de skall hjälpa. Vi ger också våra ungdomsledare utbildning och det är i första hand Barn och Ungdomsledarutbildning, sk BUL.

Vi i Ale IBF är mycket stolta över denna verksamhet som frivilligt har blommat upp de senaste åren. Ungdomstränarna får mycket beröm från ungdomsledarna och oss i styrelsen för de jobb de lägger ner i vår förening.

Ungdomstränarens roll

Att hjälpa de vuxna med till exempel:

- Lära ut regler, innebandyregler kan ibland vara lite krångligt i början då man startar ett lag.
- Lära ut taktik
- Lära ut övningar

Vi ser dom också som en bra förebild för våra yngsta spelare.

Vi vet att de blir kompisar med många av spelarna och då är inte "dom där tonåringarna" så farliga.

Givetvis får inte ungdomstränare under 18 år leda ett lag själva utan vi ser att varje lag behöver minst 2 ungdomsledare(vuxna).

En ungdomstränare under 18 år får inte ansvara för ett lag och får heller inte vara coach under en match utan en vuxen vid sin sida.

Det är alltid de vuxna tränarna som har ansvar för träningen, matcher och laget.

På lång sikt ser vi detta som en investering för framtiden. De unga spelarna som själva har haft ungdomstränare i sitt lag vill själva bli det. Vi ser också ungdomstränarna som potentiella framtida seniortränare och ungdomsledare.

Ungdomstränarens prioritering

Skolarbete

Det egna laget som han/hon spelar i och arbete för de som har det.

Det lag de är hjälptränare i.

En ungdomstränare kan säga ifrån sig uppdraget när som helst, men det bästa är ju förstås om det sker i samråd med tränarna och med en ansvarig från ungdomssidan i styrelsen så vi kan få tid att hitta en ny ungdomstränare.

Mer information om våra ungdomstränare hittar du på bemsidan.

Fair play

- Vi följer idrottens regler
- Vi uppmuntrar inte till fult spel
- Vi försöker inte filma till oss ett domslut
- Vi tycker att domarna och motståndarna är bland andra i gänget
- Vi fuskar oss inte till fördelar
- Vi tackar alltid motståndarna och domarna för spelad match
- Vi respektera domarens uppfattning
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna
- Vi använder vårdat språk

Policy vid delning av lag där man är två åldersgrupper

Dessa kriterier skall gälla om man skall dela ett lag till två:

Man bör vara minst 15 st licensierade spelare i varje grupp.

Man skall vara minst två tränare per grupp

Majoriteten av föräldrarna skall vara för en delning av laget.

Det måste finnas träningstider för båda lagen.

Varje lagledare måste informera ungdomsansvariga i styrelsen innan man går ut och diskuterar en delning av lag med spelare och föräldrar.

Begreppsdefinitioner

I denna ungdomspolicy finns en del ord som kan vara bra att få en förklaring på. Här nedan finns definitioner som handlar om den fysiska träningen.

Belastningsträning (styrketräning)

Många anser att styrketräning och belastningsträning är liktydigt. I den här policyn har vi dock valt att använda begreppet belastningsträning eftersom många ser styrketräning med enbart träning med vikter och vi vill undvika detta missförstånd. Belastningsträning definieras annars som .

Användandet av motståndsmetoder för att öka sin möjlighet att använda eller motverka kraft. Träningen kan innehålla fria vikter, personens egna kroppsvikt, maskiner och/eller andra redskap för att uppnå detta mål (Fritt översatt från Washington 2001, s. 1470).

Detta innebär förutom maskiner och vikter exempelvis armhävning för att använda sin egen kroppsvikt eller t.ex. användandet av en medicinboll för att nämna andra redskap.

Snabbhetsträning

Snabbhet anses allmänt som den mest komplicerade grundegenskapen och innehåller flera olika element. Snabbhet definieras enligt Annerstedt (1997, s. 313):

Med snabbhet menar man musklernas förmåga att skapa största möjliga acceleration. (Acceleration = hastighetsförändring per tidsenhet m/s²).



Skolcupen. Tufft spel nära målet

Som ovan nämnt innehåller snabbhetsträning flera olika element. Vanligtvis pratar man om 6 olika delar som kan tränas på olika sätt:

- Reaktionssnabbhet – förmåga att reagera på en startsignal eller rörelse
- Accelerationssnabbhet – öka sin hastighet successivt, stegringslopp
- Maximal snabbhet – högsta farten du kan uppnå
- Snabbhetsuthållning – bibehålla maximala farten så länge som möjligt
- Aktionssnabbhet – maximal hastighet i enskilda moment
- Frekvenssnabbhet – hastighet i rörelse som upprepas många gånger i rad

Uthållighetsträning

I det här dokumentet används uttrycken aerob och anaerob träning. Detta är båda uttryck för två olika typer av uthållighetsträning. I Sverige brukar vi normalt förknippa kondition med den aeroba träningen. För att förtydliga begreppen kan de definieras som:

Aerob uthållighet är organismers förmåga att arbeta med hög intensitet en längre tid, under vilken energi levereras från processer i musklerna där syre förbrukas.

Anaerob uthållighet är organismers förmåga att arbeta med hög eller mycket hög intensitet en förhållandevis lång tid, under vilken energin levereras från processer i musklerna där inte syre förbrukas.

Till vardags pratar man om mjölksyreträning när man pratar om anaerob träning, exempelvis hårda intervallpass med hög intensitet. Aerob träning är istället exempelvis distansträning i löpning och lugnare intervaller.

Rörlighetsträning

Rörlighetsträning och stretching ses ofta som precis samma sak. Man får emellertid vara noga med att påpeka att stretching är ett verktyg för att uppnå god rörlighet. Det är genom stretching som nästan alla tränar sin rörlighet och bör kanske därför ses som det viktigaste verktyget.

För att skilja på begreppen rörlighet och stretching går det att definiera de båda begreppen på olika sätt. Så här säger t.ex. Weinholdt (1997, s. 382):

Rörlighet definieras som förmåga till rörelseutslag i leder och ledband.

Stretching i sin tur är töjning av bindväv, muskler och andra vävnader runt en led. Viktigt att påpeka i sammanhanget är att stretching inte enbart har effekter på en ökad rörlighet utan har flertalet andra effekter på en individs kropp. Här kan man kort nämna ökad styrka, minskad skaderisk, bättre koordination, smärtlindring, avslappning, m.m.

Koordinationsträning

Koordinationsträning innehåller flera olika delar men definieras övergripande som (Major & Svendsen 1997, s. 254):
... förmåga att samordna kroppsrörelser i förhållande till varandra och till omgivningen.
I den här ungdomspolicyn har vi valt att dela in koordinationsträning i 4 huvuddelar:

- Balansförmåga
- Rytmkänsla
- Reaktionsförmåga
- Rumsorientering

Litteratursamling

I denna ungdomspolicy har det tagits upp ett flertal böcker som du som ledare kan fördjupa dig i. Här finns en samling över dessa. Här finns även en studie som gjorts om den fysiska träningen i innebandy. Om du är intresserad av den så kontakta styrelsen.

Alter, J Michael. (2000). Idrottarens stretchbok - om prestation, kroppskännedom och minskad risk för skador. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Annerstedt, Claes & Gjerset, Asbjørn (1997). Idrottens träningslära. Malmö: SISU Idrottsböcker

Bompa, Tudor. (1999). Periodization. USA: Human Kinetics Books.

Bompa, Tudor. (1999). Total training for young champions. USA: Human Kinetics Books.

Carlstedt, Janne. (1995). Uthållighetsträning - Aerob och anaerob träning. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Carlstedt, Janne. (1997). Styrketräning - för att bli snabb, stark eller uthållig. Farsta: SISU Idrottsböcker.

*Eriksson, Martin & Nitér, Jens. (2006). Fysisk träning för ungdom – En studie om innebandyns ungdomsträning. Idrottsvetenskapliga rapporter nr. 2006:11. Göteborgs Universitet, Institutionen för pedagogik och didaktik.

Frøyd, Christian et al. (2006). Uthållighet – träning som ger resultat. Farsta: SISU Idrottsböcker.

Johansson, Fredrik. (2003). Fysisk träning för ungdom. Malmö: SISU Idrottsböcker

Lee, Martin. (1993). Coaching Children in Sports. London: E & FN Spon.



Kul med skolcup!



Innebandyförbundet

7/4-1988