

VÅR STIL





Innehåll

Förord	2
Vår stil	3
Ledare	3
Spelare	4
Föräldrar	4
Ledare	4
Lagadministratören	4
Lagtillhörighet	5
Utbildning	5
Träningsmodell	5
Grön (6-9 år) – Rörelseglädje	6
Blå (9-12 år) - Lära sig träna	6
Röd (12-16 år) - Träna för att träna	7
Svart (16-21 år) - Träna för att tävla	8
Lila (16 år-) - Bredd och motionsidrott	9
Guld (21 år-) - Träna för att vinna	9



Förord

Detta dokument vänder sig till alla medlemmar i LI20.

Ledare, spelare och föräldrar - vi är alla representanter för LI20.

Vår stil är vårt rättesnöre och det är upp till alla i föreningen att följa riktlinjerna i dokumentet. Dokumentet ger oss vägledning i hur föreningen ställer sig i en rad situationer som kan uppkomma i samband med exempelvis träningar, matcher, läger och cuper.

Föreningens stadgar och verksamhetsplan ligger till grund och detta dokument är ett komplement till dessa. Utöver detta gäller även RF styrdokument och Svensk Innebandys övergripande styrdokument, bland annat nedanstående.

- Antidoping
- Idrott på lika villkor
- Säkerhet och rent spel

Föreningen har även ytterligare fakta dokument som du som medlem behöver känna till. Samtliga dokument finns tillgängliga på vår hemsida under fliken Dokument.

Föreningens styrelse och ledare ska vara väl insatta i "Vår stil" och den som har frågor kring dokumentet kan vända sig till dessa. Styrelsen tar också gärna emot förslag på hur "Vår stil" kan förbättras.

Antagna på årsmöte

Leksand 2022-06-28

Styrelsen, LI20 Innebandy



Vår stil

"Vår stil" är att vi är bra kompisar som har roligt tillsammans. Det är viktigt att ha en positiv attityd och att vi behandlar och uppträder juste mot domare, medspelare, motspelare, ledare, funktionärer och åskådare oavsett tillfälle. Det handlar om att visa gott omdöme i vår vardag, i samband med träningar, matcher, läger och cuper.

Vårt mål är att vi tillsammans, genom innebandyn, ska utvecklas fysiskt, mentalt, socialt och sportsligt. Vi ska vara ärliga mot varandra. Det innebär att vi kämpar och gör vårt bästa och alltid spelar schysst "fair play". Alla medlemmar ska behandlas rättvist och alla i föreningen ska vara öppna för konstruktiv feedback.

Vi är föredömen och visar ödmjukhet både på och utanför planen. Vi visar klubbkänsla och stolthet och vi kommer i tid och väl förberedda till träningar, matcher och andra arrangemang.

Vi mobbar ingen och gör inte skillnad på någon.

Vi tar inte foton eller filmar om inte alla är med på det eller lägger ut på sociala medier

Vi uppträder aldrig påverkad eller berusad i samband med träningar, matcher, läger och cuper eller andra arrangemang.

Ledare

- Motverka mobbning - i vilken form den än uppenbarar sig och vilket uttryck den än tar.
- Sträva efter att alla ska känna gemenskap och glädje på träningar, matcher, läger och cuper.
- Ledarna har det yttersta ansvaret för att aktiva inte utsätts för situationer som de inte är mogna att hantera då det gäller träningar och matcher.
- Informera spelarna vad som gäller vid träning och matchuttagning.
- Prata och instruera lugnt och strukturerat för att skapa en trivsamt och utvecklande miljö för alla.
- Delta i de möten som föreningen kallar till.
- Genomför minst ett föräldra/spelarmöte per säsong.
- Se till att vara uppdaterad avseende föreningens olika policydokument.
- Gör en grovplanering inför varje säsong.
- Alla ledare ska visa hänsyn och inte störa de andras träningar.
- Ledarna ska tillsammans med spelarna kontrollera att det ser bra ut i omklädningsrummet efter träning och match.

Spelare

- ska följa Svensk Innebandys riktlinjer ang. användandet av skyddsglasögon.
- ska ha anpassade kläder och utrustning för innebandy.
- ska inte använda starkt doftande parfym, deodorant, hårspray m.m. före och efter träning eller match, pga. allergier.
- ska alltid meddela frånvaro från träning eller match.
- ska delta aktivt under träning, genom att vara fokuserad och utföra övningarna efter ledarnas instruktioner.
- ska bara använda klubba och boll inne i sporthallen.
- ska tillsammans med ledarna kontrollera att det ser bra ut i omklädningsrummet efter träning och match.

Föräldrar

- ska vara en positiv förebild, både för ditt barn och andras.
- ska heja på laget under match, men låta ledarna sköta coachningen.
- ska stötta sitt barn i såväl med- som motgång.
- ska hjälp till i föreningens gemensamma aktiviteter, t ex:
 - funktionär på hemmamatcher
 - körning till bortamatcher
 - eventuella lagaktiviteter såsom försäljningsaktiviteter
- ska se till att vara uppdaterad avseende föreningens olika policydokument.
- som har funderingar ska i första hand kontakta ledarna i respektive lag.
- för minderårig spelare ansvarar för att berörda ledare meddelas om spelare uteblir från träning eller match. Detta gäller även då en spelare slutar i föreningen.

Ledare

- I varje lag ska det finnas minst två ledare, en ska utses till huvudledare och är lagets kontaktperson i sportsliga frågor.

Lagadministratören

- I varje lag ska det finnas en lagadministratör.
- är kontaktperson i ekonomiska och administrativa frågor.
- ansvarar för redovisning av LOK stöd, lagets administrativa arbete (t ex caféverksamhet) samt lagets ekonomiska åtaganden. Dessa uppgifter kan självfallet delegeras – dock inte ansvaret. Utses inte en lagadministratör faller ansvaret på huvudledaren.

Lagtillhörighet

Spelarnas lagtillhörighet finns i det lag där spelaren började sin innebandykarriär. Kvalificerade spelare kan efter samråd, träna och spela med andra lag. Spelaren ska i sådana fall uppenbart ha den kvaliteten, att de förväntas ta ordinarie plats i detta lag. Samråd ska i så fall i första hand ske, mellan ledare för båda lagen samt vid behov föreningens Sportråd. Därefter spelarens föräldrar samt spelaren själv. Vid match- och träningskrockar är det alltid medverkan i det ursprungliga laget som ska prioriteras.

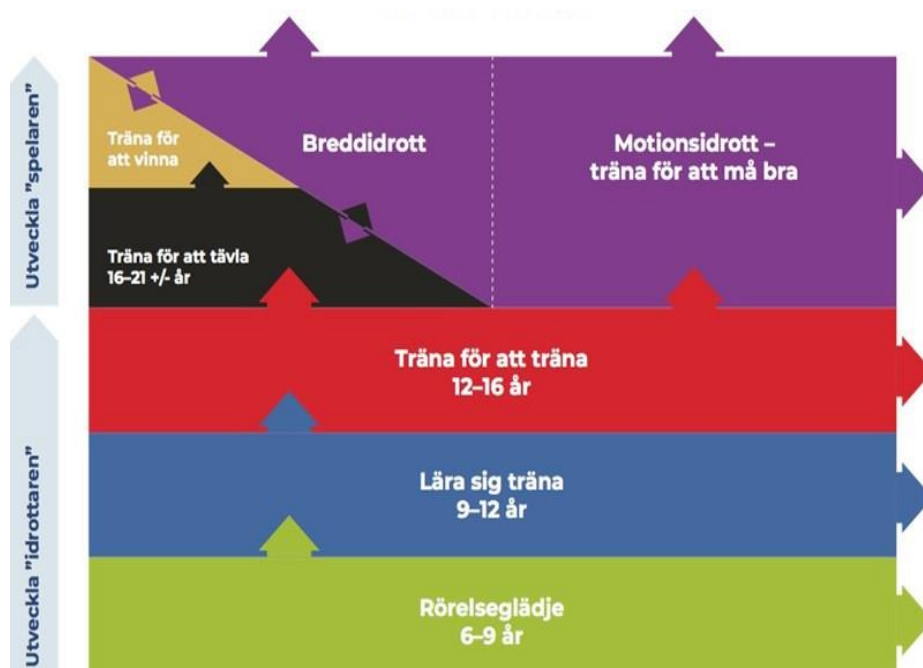
Utbildning

Alla föreningens ledare ska ha genomgått ledarutbildning enligt Svenska Innebandyförbundets utbildningsstege (SIU). Våra ledare ska fortlöpande utbildas både internt och externt.

Utbildning av spelare pågår kontinuerligt med inriktning på både spelteknik (praktisk och teoretisk) och ledarskap, men även träningslära, kostlära och mental träning.

Träningsmodell

Det är viktigt att skapa utvecklingsmöjligheter med stigande ålder, för att utveckla och tillvarata individens potential. Därför är det viktigt att antal individer i en träningsgrupp inte är så stort att det inverkar på gruppens förutsättning att ta till sig utbildningen. Lämplig storlek på en träningsgrupp är ca 15-25 individer.





Grön (6-9 år) – Rörelseglädje

Glädje och rörelse i fokus! Här är utveckling av grundläggande motoriska färdigheter och att bidra till god självkänsla viktigare än strävan att vinna.

Allmänt

- Ge plats åt alla som vill vara med.
- Alla som följer med på match ska spela lika mycket.
- Innebandy är en av flera idrotter.
- Träning en till två gånger i veckan.

Målsättning

- De primära är att ha roligt med stora inslag av lek.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Utveckla rörelseförståelsen hos alla spelare.

Utveckling

- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Ledarledd uppvärmning.

Blå (9-12 år) - Lära sig träna

Glädje och individuell utveckling i fokus! Vi vill utveckla spelarnas grundläggande atletiska och tekniska färdigheter, bygga en god självkänsla och självförtroende.

Allmänt

- Ge plats åt alla som vill vara med.
- Alla som följer med på match ska spela lika mycket.
- Innebandy är en av flera idrotter.
- Träning en till två gånger i veckan.

Målsättning

- De primära är att ha roligt med stora inslag av lek.
- Ingen resultatmässig målsättning.
- Utveckla rörelseförståelsen hos alla spelare.

Utveckling

- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Ledarledd uppvärmning.
- Skadeförebyggande träning.



Röd (12-16 år) - Träna för att träna

Fokus på att bygga atleten och innebandyspecifika färdigheter. Vi skapar förståelse för lagets betydelse, och filosofin "så många som möjligt så länge som möjligt" går före strävan att vinna.

Allmänt

- Ge plats åt alla som vill vara med.
- Ledarna ansvarar för att de som tagits ut till match får rimlig speltid.
- Innebandy är en av flera idrotter.
- Träning två till tre gånger i veckan.
- Beslut kan tas i samråd med lagets föräldrar att träningsflit ska premieras, på så sätt att den som tränar mer får mer matchtid. Ett sådant beslut måste vara väldokumenterat och tydligt och meddelas.

Målsättning

- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- I största möjligaste mån vinna de tävlingar man ställer upp i, utan att toppning, se nedan i de olika ålders indelningarna.
- Hävda sig i seriespelet.
- Spela turneringar i regionen.

Utveckling

- Inga speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen i röd 3 (12-13 år). I röd 2 (13-14 år) börja man testa på speciella uppställningar. Samt i röd 1 (15-16 år) spelar man med speciella uppställningar.
- Spelarna ska prova att spela på olika positioner.
- Ledarledd uppvärmning.
- Skadeförebyggande träning.
- Kvalificerade spelare kan i samråd och i undantagsfall träna och spela med våra representationslag. Spelaren ska i sådana fall uppenbart ha den kvaliteten att de förväntas ta ordinarie plats i det lag spelaren tränar och spelar med. Samråd ska i så fall ske mellan ledarna för båda lagen, spelarens föräldrar samt spelaren själv.



Svart (16-21 år) - Träna för att tävla

Träna på innebandyspecifika detaljer och specialisering. Fokus på att vinna matcher!

Allmänt

- Spelarna ska ha grundförutsättningarna för att ingå i laget annars erbjuds lila.
- Ledarna ansvarar för att de som tagits ut till match får rimlig speltid.
- Träning två till tre gånger i veckan.

Målsättning

- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- I största möjligaste mån vinna de tävlingar man ställer upp i.
- Hävda sig i seriespelet.
- Spela turneringar.

Utveckling

- Spela med speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Skadeförebyggande träning.

Kvalificerade spelare kan i samråd mellan ledarna för båda lagen, spelarens föräldrar (om hen är under 18 år) samt spelaren själv. träna och spela med föreningens representationslag.



Lila (16 år-) - Bredd och motionsidrott

Ha roligt! Innebandy ska enkelt kunna kombineras med andra intressen i livet.

Allmänt

- Ge plats åt alla som vill vara med.
- Ledarna ansvarar för att de som tagits ut till match får rimlig speltid.
- Innebandy är en av flera idrotter.
- Träning en till två gånger i veckan.

Målsättning

- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- Behålla de aktiva i föreningen.

Utveckling

- Skadeförebyggande träning.
- Kvalificerade spelare kan i samråd mellan ledarna för båda lagen, spelarens föräldrar (om hen är under 18 år) samt spelaren själv, träna och spela med klubbens representationslag.

Guld (21 år-) - Träna för att vinna

Förbättra fysisk kapacitet, utveckla teknik och taktik - så prestationsförmågan maximeras!

Allmänt

- Spelarna ska ha grundförutsättningarna för att ingå i laget annars erbjuds lila.
- Träning två till tre gånger i veckan.

Målsättning

- Utvecklas som spelare och lagkamrat.
- I största möjligaste mån vinna de tävlingar man ställer upp i.

Utveckling

- Spela med speciella uppställningar i numerära över- respektive underlägen.
- Skadeförebyggande träning
- Arbeta med spelarnas individuella utveckling