

KARLSTAD IBF

P14 CENTRAL



FÖRÄLDRAMÖTE #1 - Säsongen 2024/2025

Onsdag 9 oktober, Orrholmshallen

AGENDA

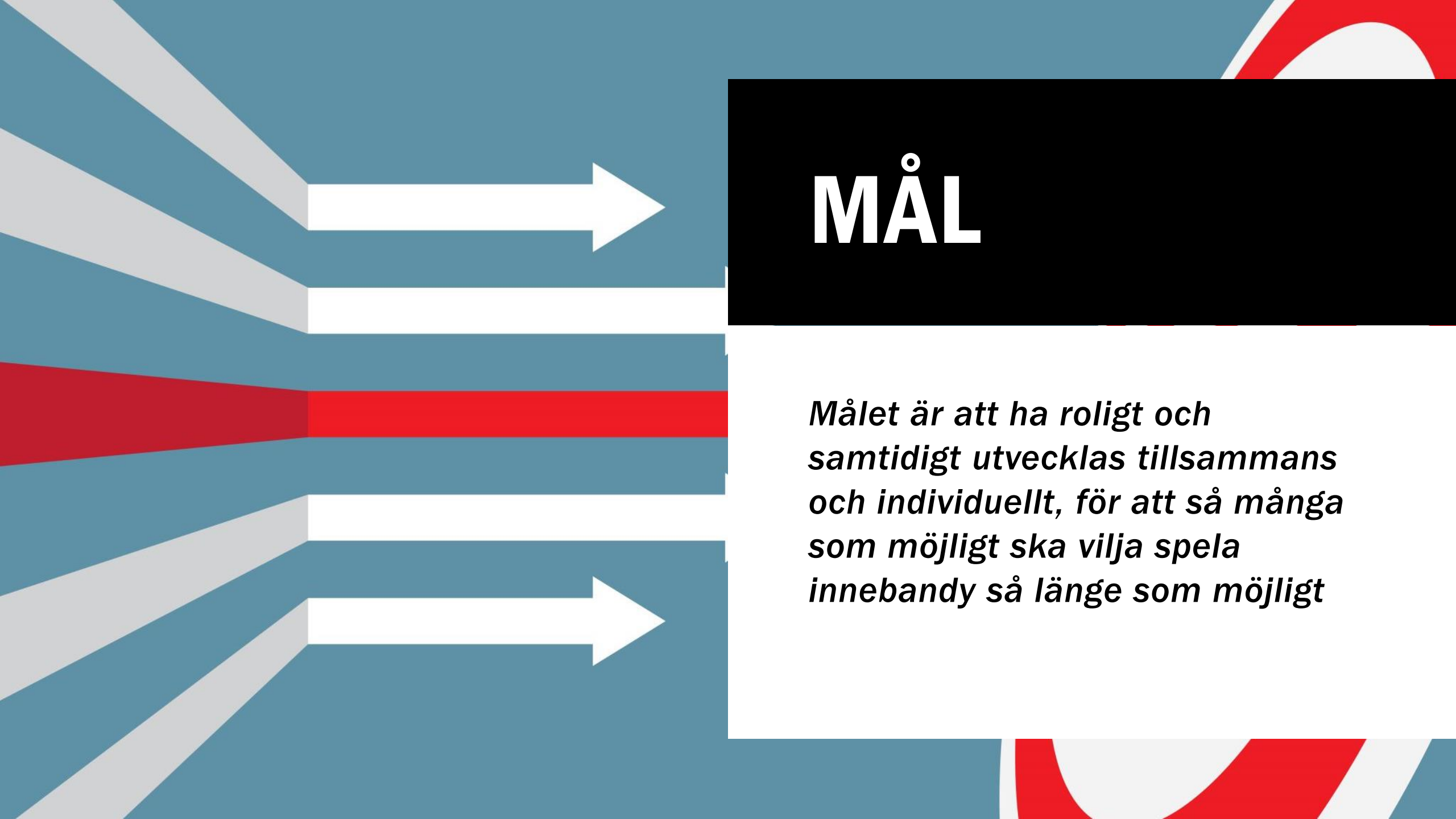
- Introduktion
- Mål & strategi
- Värdegrund
- Ledare & ledarorganisation
- Rollen som idrottsförälder
- Träning, match & cup
- Ekonomi
- Praktiskt
- Utvecklingsmodell
- Frågor/ synpunkter

INTRODUKTION

1. Så här skulle mitt barn beskriva mig

2. Mitt barns superkraft

MÅL & STRATEGI



MÅL

Målet är att ha roligt och samtidigt utvecklas tillsammans och individuellt, för att så många som möjligt ska vilja spela innebandy så länge som möjligt

STRATEGI

- **Team-building:** Team-byggande aktiviteter kommer att genomföras, tex. gå på klubbens seniormatcher tillsammans.
- **Delaktighet och inflytande:** Killarna ska få vara delaktiga i sina egna trivselregler, ges möjlighet att tycka till om träning/ match, delta i planering och genomförande av träning mm.
- **Varierad träning:** Varierande träningsupplägg samt månatlig extra träning som inte är innebandy för att stärka ha roligt och stärka gemenskap.
- **Målvaktsfokus:** En tränare har särskilt ansvar för att målvakterna får bra och stimulerande träning.
- **Skadeförbyggande träning:** Skadeförebyggande fys (knäkontroll/ koordination) i samband med träningarna (extra 30 min).

VÄRDEGRUND

VÄRDEGRUND

Glädje och gemenskap

Demokrati och delaktighet

Allas rätt att vara med

[Riksidrottsförbundet]



BARNKONVENTIONEN



Universell definition av de rättigheter som gäller för alla barn i hela världen

Barnkonventionen har fyra huvudprinciper

Antogs av FNs generalförsamling 1989 och blev svensk lag 1 januari 2020

Konventionens principer ska vara vägledande inom alla verksamhetsområden i samhället

BARNKONVENTIONEN VAD INNEBÄR DEN FÖR OSS?



ARTIKEL 2: ALLA BARN ÄR LIKA MYCKET VÄRDA OCH HAR SAMMA RÄTTIGHETER. INGEN FÅR DISKRIMINERAS.

Tex. Vi hälsar på alla som anländer träningen. Vi använder namn så mycket vi kan. Vi försöker lära känna barnen för att skapa förtroende och trygghet. Vi försöker prata med föräldrarna för att lära oss mer om barnen och deras förutsättningar. Vi har noll-tolerans mot ord som är kränkande mot andra. Vi har framförhållning i tränings-planeringen och genomförandet, samt tydlighet i instruktionerna (som är korta) för att underlätta för alla barn och i synnerhet de med särskilda behov. Vi pratar om olikheter på ett positivt sätt vid samtal med laget, förklara att alla är olika och det är det som behövs för att bli ett lag, att det är något bra. På och av planen. Vi synliggör positivt beteende, spelmässiga framsteg och mod att testa.

ARTIKEL 12: BARN HAR RÄTT ATT UTTRYCKA SIN MENING OCH HÖRAS I ALLA FRÅGOR SOM RÖR BARNET. HÄNSYN SKA TAS TILL BARNETS ÅSIKTER, UTIFRÅN BARNETS ÅLDER OCH MOGNAD

Tex. Vi låter barnen prata i mindre grupper om vilka trivseregler som ska gälla och vad de innebär. Vi frågar om barnens åsikt om träningar och reflektioner vid matcher. Vi låter dem rösta om vilka övningar som ska genomföras. Barnen får själva planera/ leda en träning. Vi har en "Anonym låda" där förslag/ synpunkter kan lämnas. Vi låter de som vill testa att vara lagkapten. Vi låter barnen ta ansvar för tex. delar av uppvärmningen, västarna, att samla laget etc.

BARNKONVENTIONEN VAD INNEBÄR DEN FÖR OSS?



ARTIKEL 6: BARN HAR RÄTT TILL LIV, ÖVERLEVNAD OCH UTVECKLING.

Tex. Vi ska motverka kränkningar och mobbning samt agera om vi tror att ett barn far illa. Vi ska ha varierande träningar och uppmuntra till att hålla på med fler idrotter – vilket bl.a. är skadeförebyggande. Vi ska lägga in fysiska knäkontroll-övningar i träningar och bygga upp en rutin kring uppvärmning och stretching, för att minska risk för skador. Innebandy är även social utveckling och vi försöker därför lägga in aktiviteter eller element som främjar detta och gemenskap. Vi efterfrågar och låter alla barn sätta sina egna personliga mål.

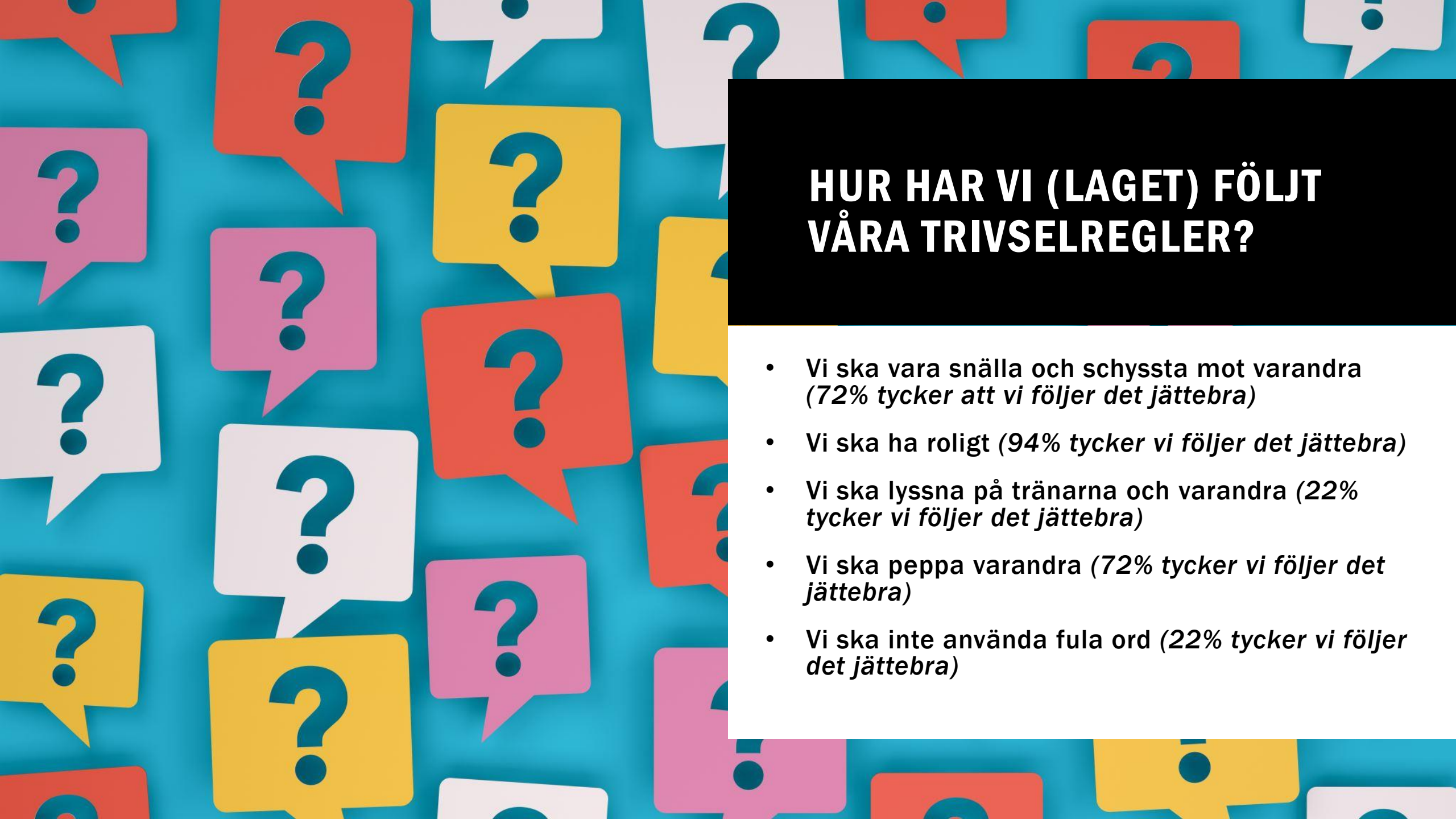
TRIVSELREGLER*

(DELAKTIGHET/ INFLYTANDE)

- Vi ska vara snälla och schyssta mot varandra
- Vi ska ha roligt
- Vi ska lyssna på tränarna och varandra
- Vi ska peppa varandra
- Vi ska inte använda fula ord

*Skapade av laget och tummade på den 5 oktober 2023





HUR HAR VI (LAGET) FÖLJT VÅRA TRIVSELREGLER?

- Vi ska vara snälla och schyssta mot varandra (72% tycker att vi följer det jättebra)
- Vi ska ha roligt (94% tycker vi följer det jättebra)
- Vi ska lyssna på tränarna och varandra (22% tycker vi följer det jättebra)
- Vi ska peppa varandra (72% tycker vi följer det jättebra)
- Vi ska inte använda fula ord (22% tycker vi följer det jättebra)

LEDARE

EN BRA TRÄNARE, ENLIGT LAGET, ÄR:

SNÄLL

Lyssnar på
barnen

Visar barnen
respekt

Inte sträng
eller skriker

Kan visa hur
man gör

Stöttande

OMTÄNKSAM

Peppande

Bra på att
förklara

Säger inte
hur man INTE
ska göra

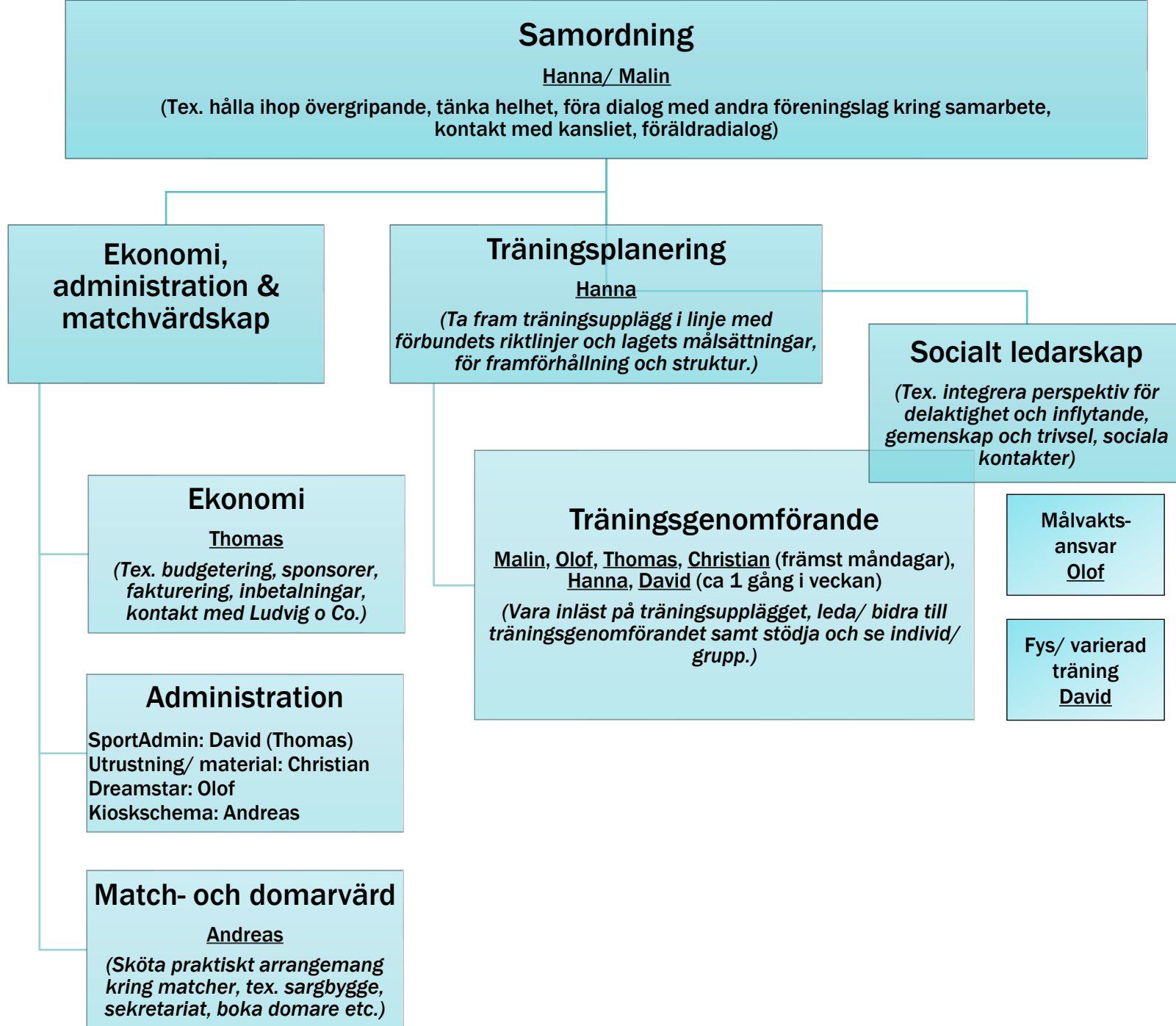
Hjälpsam

Gör hårda
övningar, så
man blir
svettig

ÅRETS LEDARE

Andreas (Jack)	070-2449132
Christian (Levi)	073-2314628
David (Nils E)	073-8432706
Hanna (Kaspian)	073-564 8799
Malin (Sixten)	073-0787271
Thomas (Adrian)	073-6402585
Olof (Max)	070-3208346

LEDAR- ORGANISATION



**ATT VARA
IDROTTSFÖRÄLDER**

Utan föräldrar stannar idrotten

Att du som förälder har en viktig roll i den svenska idrottsrörelsen är självklart. De allra flesta ideella ledare i föreningslivet är just föräldrar. Och som idrottsförälder har du också en ytterst viktig del i om ditt barn upplever sporten som glädjefylld eller inte.

Forskningen visar tydligt att du som idrottsförälder spelar en avgörande roll.

Många unga upplever sina föräldrars engagemang till idrottandet som något positivt, och uppskattar det.

Men hela 19% av de unga idrottarna upplevde föräldrapress/negativ föräldrapåverkan i samband med sitt idrottande.

Unga idrottare önskar att deras föräldrar ska vara stöttande och hjälpsamma inför och mot idrottandet, men inte coacha från sidan och vara resultatfokuserande.

När idrottsföräldrarna fokuserar på resultat genom att exempelvis skälla på domare eller på sitt eget barn så skapas känslor av skam och negativitet till idrottandet. Barnen önskar att idrottsföräldern istället ska fokusera på deras ansträngning och prestation, inte på resultatet.

Genom goda föräldrabeteenden skapas bra förutsättningar för trygga och motiverande idrottsmiljöer.

Idrottsföräldrar har en mycket viktig roll när det kommer till barn och ungdomars glädje och motivation till att idrotta.

Och det är föräldrarnas beteenden kopplade till idrotten som är avgörande.

Vad är roligt - egentligen?

DEN FRÄMSTA ORSAKEN
TILL ATT BARN OCH
UNGDOMAR
HÅLLER PÅ MED IDROTT
ÄR FÖR ATT DE TYCKER
ATT DET ÄR ROLIGT

DEN FRÄMSTA ORSAKEN
TILL ATT DE SLUTAR MED
IDROTT ÄR FÖR ATT IDROTT
INTE LÄNGRE UPPLEVS
SOM NÅGOT ROLIGT

Detta har mängder av forskning genom åren fastslagit.
"The fun integration theory" som är gjord av den amerikanska
forskaren Amanda Visek med flera, visar vad barn upplever
som roligt med sitt idrottande.

Vad är roligt - egentligen?

1. Försöka sitt bästa
2. När tränaren behandlar spelare med respekt
3. Få speltid
4. Spela bra tillsammans som ett lag
5. Komma överens med sina lagkamrater
6. Träna och vara aktiv

Tänk alltså att det finns 49 saker
som är roligare än att vinna!

50. Vinna

.....

69. Få medaljer och troféer

....

72. Åka på sportscamps

....

75. Att resa till nya ställen

....

79. Spela oschysst / fult

"Vad kul det var att se dig spela idag!"

Heja på alla!

**Du kan göra
skillnad!**

Skrik inte på domarna!

Stötta ditt barn vid motgång.



Coacha inte ditt barn från läktaren.

"Vad lärde du dig idag?"

Material från:

”FÖRÄLDRAKOLL”

**Värmlands Innebandyförbund
RF SISU Värmland**

<https://www.foraldrakoll.nu/>

TRÄNING, MATCH & CUP

TRÄNING, MATCH & CUP

Träningsstider: måndagar 17-18.30, onsdagar 18.30-20 (Orrholmsskolan)

- *Medtag kläder för ute-uppvärmning/ fys. Onsdagar ombytta för ute-träning 18.30.*
- *Inget krav att delta på båda träningarna, inte heller för att få spela match. Andra idrotter uppmuntras. Däremot är träningstillfällena centralt för lagets utveckling och gemenskap.*

Matchspel: Blå serie 4 mot 4 och målvakt.

- *Kommer dela in i två matchlag. (Byter lag efter årsskiftet.)*
- *Kallelse en vecka innan. Svar ombedes senast torsdag innan match. Inget krav att spela match. Om spelare saknas/ inte har svarat går kallelse ut till övriga spelare, med prio till de med hög träningsnärvaro.*

Mälarenergi Cup, Västerås 12-13 april (en övernattnings i skolsal)

[Mälarenergi Cup \(vib.se\)](http://vib.se)



FYSTRÄNING/ KNÄKONTROLL



Skadeförebyggande samt för att få rutin på uppvärmning, stretch och knäkontroll.

VARIERAD TRÄNING & TEAMBUILDING

För att testa något nytt, ha roligt och stärka gemenskap, en extra-träning i månaden:

2024

- #1 (okt):** Sörmons grusgrop, 5-kamp (13 okt)
- #2 (nov):** Pingis (Carlstad BTK) (22 nov)
- #3 (dec):** Brottning (IK Orion) (inväntar bekräftelse)

2025

- #4 (jan):** Jympa (Friskis)
- #5 (feb):** Basket
- #6 (mars):** TBD



EKONOMI

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFT

2024/25: Medlemsavgift: 600 SEK. Träningsavgift 1300 SEK. Totalt 1900 SEK/ barn.

- Höjd avgift pga ökade kostnader för licens-, försäkrings- och matchkostnader i blå serie.
- Syskonrabatt kan ges, kontakta i så fall kansliet (mippe04@hotmail.com) för en justerad faktura.

LAGKASSA

UTGIFTER*

Kläder	13 000 SEK
Team-building	2500 SEK
Cup	25 000 SEK
Avslutning	1500 SEK
10% spar till år2	4200 SEK

TOTALT	46 200 SEK
--------	------------

INTÄKTER

Ingående saldo	1145 SEK
Dreamstar	7000 SEK
Extra försäljning 1	10 000 SEK
Extra försäljning 2	5000 SEK

TOTALT	23 145 SEK (-23 055)
--------	----------------------

**Principen är att inget ska kosta extra, alla ska kunna vara med. Därför jobbar vi ihop pengar tillsammans för det vi vill göra.*

SPONSORER

- Varje bidrag räknas
- Kan få synlighet genom tryck på ryggen på tränings-/uppvärmnings t-shirtarna (eller genom användning av sponsor-prylar som skänkes till laget)
- Kontakta Thomas genom Karlstad.ibf.p2014@gmail.com

PRAKTISKT

UTRUSTNING

- Glasögon, klubba (tänk på klubblängd) och inomhusskor
- Utomhuskläder varje träning
- Matchkläder kommer att delas ut och förvaras hemma



ÅTAGANDEN

☐ Arenavärdskapet: 1-2 februari

- *Öppna/stänga, stå i kiosken, lämna ut nycklar och sekretariat samt tömma soptunnor. Det finns en informationspärm i kiosken.*
- *1 vuxen representant per barn ska vara på plats. Man står alltid minst tre vuxna per pass.*
- *Schema skickas ut separat. Ev. byten av tid sköts av föräldrarna själva.*

Ansvarig ledare: Andreas

☐ Dreamstar: 2-3 häften höst/ vår

Ansvarig ledare: Olof

☐ Match- och domarvärdar vid hemma-matcher



MATCH- OCH DOMARVÄRDAR

- Välkomna motståndarlag och hjälpa till att hitta rätt omklädningsrum.
- Välkomna domaren, bistå med hjälp vid behov samt värna om ett gott matchklimat från publik, tränare och spelare i både hemma- och bortalag genom att tillrättavisa de som missköter sig.
- Hjälpa till med sargbygge
- Sitta i sekretariatet



SPORTADMIN



- Främsta verktyget för informationsdelning
- Viktigt att besvara tränings- och matchkallelser i god tid för att underlätta planering
- Viktigt att alla kontaktuppgifter är uppdaterade och för oss synliga
- Går att förhandsrapportera sin tillgänglighet, vilket kan underlätta vid tex. extra matchkallelser med kort framförhållning
- Notera att man genom SportAdmin kan godkänna GDPR

Ansvarig ledare: David

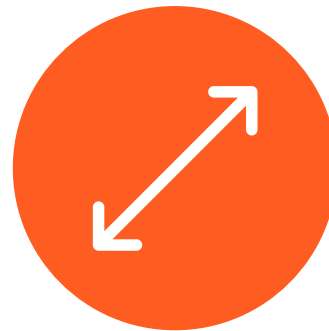
KOMMUNIKATION

- Email: Karlstad.ibf.p2014@gmail.com
- SportAdmin
- WhatsApp-grupp?
- Vilken kommunikationskanal föredrar ni för informationsdelning/ kommunikation?

DET LILLA VI KAN GÖRA FÖR MILJÖN...



INVENTERAR BEHOVET AV
NYA TRÄNINGSTRÖJOR.
KÖPER ENDAST NYTT DÄR
DET BEHÖVS.



UPPMUNTRAR TILL
SAMÅKNING GENOM
GEMENSAM SAMLINGSPUNKT
VID LÄNGRE BORTARESOR.

UTVECKLINGSMODELL

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)

HÄLSA OCH RÖRELSE HELA LIVET

BREDD OCH MOTION

SPELA FÖR ATT VINNA

TRÄNA FÖR ATT TÄVLA

TRÄNA FÖR ATT TRÄNA

LÄRA SIG ATT TRÄNA

RÖRELSEGLÄDJE

LEK OCH RÖRELSE

HÄLSA OCH RÖRELSE HELA LIVET

LÄRA SIG ATT TRÄNA (9-12 ÅR) – BLÅ NIVÅ

”På denna nivå betonas att barnen lär sig att träna. Verksamheten har en tydligare inriktning på att lära sig innebandyteknik, själva spelet och allmänna idrottsliga färdigheter. Tävlingar förekommer och är avpassade för ålder och mognad, men det är inte fokus för verksamheten. Utövande av andra idrotter och aktiviteter främjas.

Som ledare eftersträvar man att erbjuda en varierad och lustfylld träning som innehåller individuella utmaningar. Lärande och individuell utveckling betonas i jämförelse med resultatmål.”

ANFALLSSPEL



Speluppbyggnad



**Komma till avslut
och göra mål**

◀ **OMSTÄLLNING** ▶

FÖRSVARSSPEL

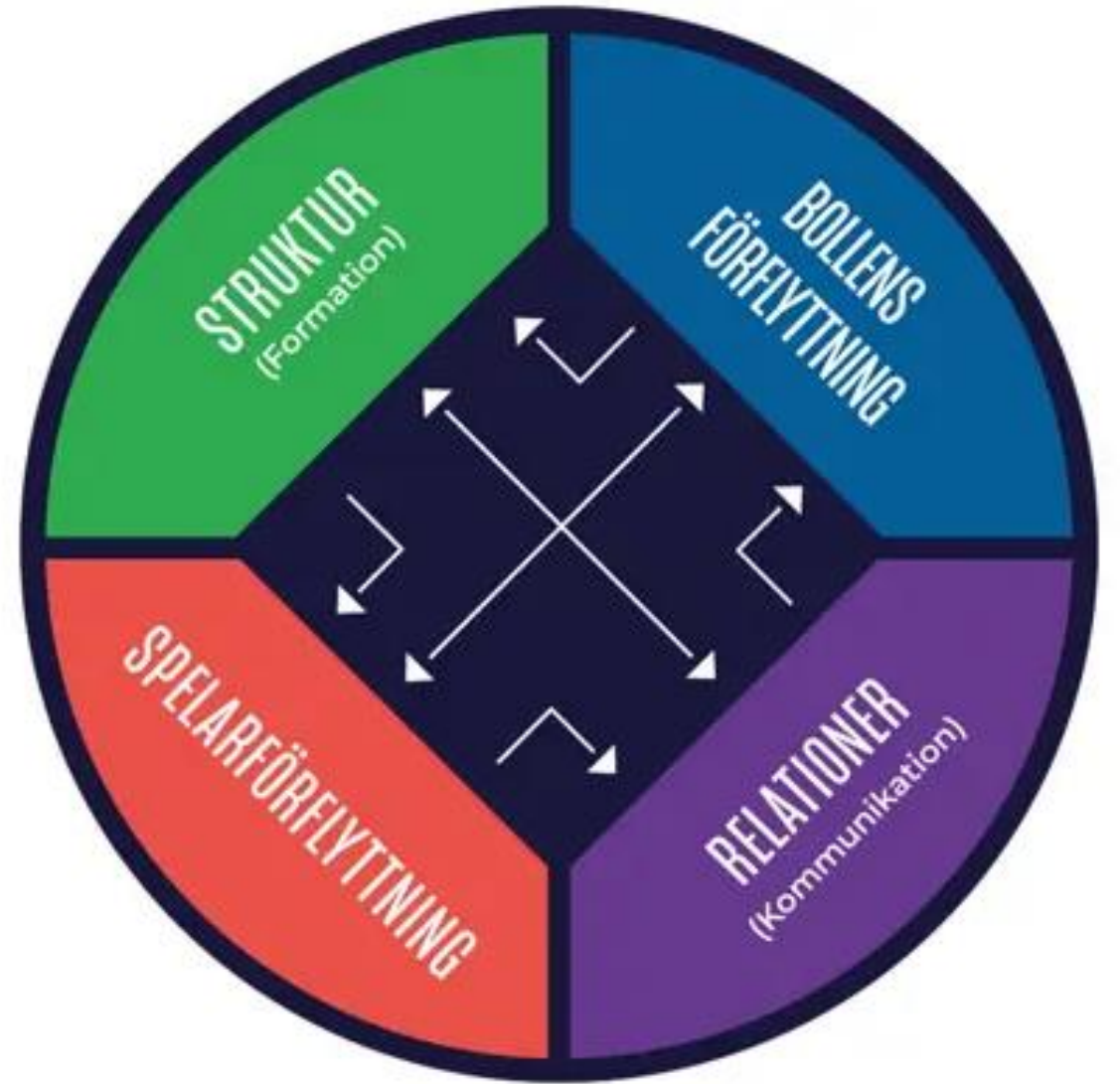


**Förhindra
speluppbyggnad**



**Förhindra och
rädda avslut**

GRUNDPRINCIPER



FRÅGOR/ SYNPUNKTER



**TACK FÖR ERT
ENGAGEMANG!**