



Välkommen till **FBI TULLINGE!**



Föreningen för **B**ollspel och **I**drött
Tullinge



Innehåll

1 VÄLKOMMEN!	3
2 OM FBI TULLINGE	4
2.1 VISION OCH LEDORD	4
2.2 VERKSAMHETSIDÉ	5
2.3 MEDLEMSIDÉ	5
2.4 FBI TULLINGETRIANGELN	5
3 SIU – SVENSK INNEBANDYS UTVECKLINGSMODELL	6
4 ALMÄNNA RIKTLINJER	8
4.1 SKOLARBETE	8
4.2 ANDRA IDROTTER	8
4.3 SPELARE	8
4.3.1 SPELARPROFIL	9
4.3.2 SPELARRÅD	10
4.3.3 FADDERSKAP	10
4.3.4 DOMAR- OCH MATCHLEDARUTBILDNING	10
4.3.5 FBI TULLINGES LEDARAKADEMI	10
4.4 FÖRÄLDRAR	10
4.4.1 FÖRÄLDRAPROFIL	11
4.4.2 SÄSONGSPLANERING FÖR FÖRÄLDRAR	12
4.4.3 FÖRÄLDRAGRUPPER	12
4.4.4 FÖRÄLDRAMÖTEN	12
4.4.5 LAGKASSOR	13
4.5 ÅRSKULLAR - FÄRG TILLHÖRIGHET	13
5 AVGIFTER	15
6 FÖRSÄKRINGAR	16
7 KONTAKT	16



1 Välkommen!

Vi både hoppas och tror att du eller någon in din närhet precis gjort ett bra val och blivit medlem i FBI Tullinge. Vi tackar för förtroendet och tänker göra vårt allra bästa för att just er tid som en del av oss blir något att minnas med glädje!

Föreningen för Bollspel och Idrott Tullinge, eller lättare sagt, FBI Tullinge, bildades 1981 och är därmed en av Sveriges äldsta innebandyföreningar. Vår breda barn- och ungdomsverksamhet är och skall alltid vara vårt adelsmärke. Den är viktig på många sätt, inte bara för att fylla på våra seniorlag med spelare, utan också för att få ungdomar att engagera sig, glädjas och utvecklas inom idrotten.

Vi har en stark värdegrund och ett av våra mål är att vara en innebandyförening för alla. Vi hoppas du tar dig tid att läsa igenom hela det här dokumentet och då också tar del av den mer specifika beskrivningen av vår värdegrund.

Vår verksamhet sträcker sig från vår Knatteskola som är till för de allra yngsta till våra dam- och herrveteraner. Vi har även ett lag som heter FBI Tullinge Stars och som är till för barn med någon typ av funktionsnedsättning.

En annan viktig del som ni säkert kommer att komma i kontakt med är våra arrangemang. Vi arrangerar årligen flera Knatteligor för de allra yngsta och cuperna GirlPower Cup, FloorBoy Cup, Påskcupen, Valborgscupen och Early Bird Cup. Det innebär att vi har egna cuper för alla våra spelare, oavsett ålder!

En sak som vi tycker är viktig för er att veta om och som ni kan läsa mer om längre fram i det här dokumentet är Svensk Innebandys Utvecklingsmodell, även kallad SIU. Det är den modell som Svensk Innebandy valt att följa och som ligger till grund för den tävlingsstruktur som antogs till säsongen 2015-2016. Den nya tävlingsstrukturen är färgindeldad och ämnar till att ge alla barn och ungdomar möjlighet att utöva innebandy på en nivå som är rätt för vardera lag och individ. Vi självklart anammat detta och det är t.ex därför som vi benämner våra olika verksamheter/åldersspann med olika färger.

För att hålla er uppdaterade kring vad som händer och sker i föreningen rekommenderar vi er att besöka vår hemsida, www.fbitullinge.nu, med jämna mellanrum. Där hittar du föreningens hemsida med matnyttig information och vår dokumentbank innehållande våra styrande dokument såsom vår föreningspolicy. Likväl som du kan besöka alla lags egna lagsidor där informationen är mer specifik för det aktuella laget.

När våra lag tränar så gör de det oftast i antingen Tullingehallen, Rikstenshallen eller Eklidshallen. Men det händer också att några av lagen tränar i någon av Tullinges mindre gymnastiksal. Information om hur du lättast hittar till hallarna hittar du på vår hemsida. Våra hemmamatcher spelas uteslutande i Tullingehallen och Rikstenshallen.

I Tullingehallen hittar du även föreningens kansli. Det är bemannat 25 timmar i veckan av vår föreningskonsulent som är behjälplig för alla våra medlemmar under dagtid på helgfria måndagar,



tisdagar, torsdagar och fredagar. Det går också bra att boka in en träff med föreningskonsulenten på kvällstid, då når ni henne lättast på telefonnummer: 073-822 02 20 eller på e-post: kansli@fbittullinge.nu.

Bakom alla våra barn- och ungdomsspelare finns det ett stort antal ledare. Deras engagemang är helt ideellt och det är människor som valt att lägga sin fritid på att leda, uppmuntra, utbilda och utveckla våra spelare. Dessa personer är ovärderliga för föreningen och förtjänar allas vårt stöd och vår uppmuntran.

Det är också viktigt att du som spelare eller förälder tar del av den föreningspolicy som ligger på vår hemsida. En del ur det dokumentet finns med här och vi ber er speciellt att läsa och ta till er de avsnitt som handlar om värdegrund, spelare och föräldrar. Det är nämligen vår fullständiga övertygelse att om vi delar värdegrund och arbetar tillsammans, då kommer vi att fortsätta vara en utmärkt förening för alla barn och ungdomar som vill spela innebandy.

Avslutningsvis vill vi återigen säga: Varmt Välkommen till FBI Tullinge! Vi hoppas du kommer att få en fantastisk tid hos oss som spelare, förälder/supporter eller som nära anhörig! Det är åtminstone vad vi kommer göra vårt bästa för att det ska bli!

2 Om FBI Tullinge

FBI Tullinge är en ideell förening som drivs av ideella krafter och styrs av föreningens årsmöte.

Föreningen bedriver innebandyverksamhet för barn från fem år och upp till veteraner för alla som vill delta och vara en del av föreningen.

Föreningens vägval och beslut grundar sig i en stark och positiv värdegrund samt tydliga värderingar som föreningens medlemmar bör känna samstämmighet med.

2.1 Vision och ledord

FBI Tullinges vision och värderingar ska genomsyra föreningen, våra medlemmar, vår verksamhet, vårt förhållningssätt samt de beslut som fattas.

Föreningens vision beskriver vad vi konstant eftersträvar att uppnå med vår verksamhet och den lyder:

FBI Tullinge

Med rätt att glädja!

Med rätt att utveckla!

Med rätt att engagera!

Denna vision är grunden till föreningens ledord:

- **Glädje!**
- **Utveckling!**
- **Engagemang!**



Med **Glädje** menar föreningen: I FBI Tullinge har vi roligt tillsammans och skapar en stark gemenskap. Glädje är grunden till allt vi gör!

Med **Utveckling** menar föreningen: Med glädje som grund ges alla i FBI Tullinge möjlighet till en utveckling efter egen ambition. Det är när föreningens medlemmar utvecklas som FBI Tullinge utvecklas!

Med **Engagemang** menar föreningen: Föreningen har en engagerad styrelse samt engagerade funktionärer, ledare, föräldrar och spelare. Engagemang skapar engagemang och när föreningens medlemmar arbetar tillsammans är ingenting omöjligt!

2.2 Verksamhetsidé

Vad FBI Tullinge vill göra, på vilket sätt det skall genomföras samt vad föreningen vill uppnå definieras i vår verksamhetsidé:

”FBI Tullinge ska genom hög kompetens, glädje, gemenskap och engagemang vara en förening där alla är välkomna och som människor vill vara en del av.”

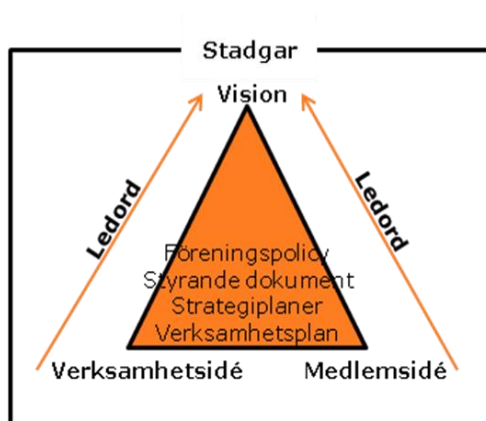
2.3 Medlemsidé

En beskrivning av vad FBI Tullinges medlemmar kan förvänta sig av föreningen definieras i vår medlemsidé:

”FBI Tullinge ska ge människor möjlighet att utvecklas både som individer och som innebandyspelare, ledare eller i andra roller inom föreningen, så att vi tillsammans och med stort engagemang skapar en glädjefylld förening i ständig utveckling”.

2.4 FBI Tullingetriangeln

FBI Tullingetriangeln visualiserar sammanlänkningsen mellan föreningens vision, ledord, verksamhetsidé och medlemsidé.





Det är med verksamhetsidén och medlemsidén som grund föreningen bedriver sin verksamhet genom ledorden för att eftersträva vår vision. Detta bildar en triangel som sedan fylls med styrande dokument, arbetssätt, strategier och mål. Allt inom ramen för föreningens stadgar.

3 SIU – Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är Svensk Innebandys långsiktiga modell för idrottsutövande, med träning, tävling och återhämtning, baserat på utvecklingsfaser kopplat till biologisk ålder snarare än kronologisk ålder. Idrottsutövare som går igenom modellen upplever träning och tävling som tar hänsyn till deras individuella utveckling.

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell:

1. Är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar.
2. Säkerställer utvecklingen av allsidiga motoriska färdigheter hos barn och ungdomar, vilket ligger till grund för att uppnå maximal prestationsförmåga och en god hälsa.
3. Säkerställer att program för träning, tävling och återhämtning skapas och finns tillgängligt under hela idrottsutövarens karriär.
4. Integrerar elit-, tävlings-, bredd-, barn- och motionsidrott.
5. Bygger på Svensk Idrotts riktlinjer och värderingar.
6. Förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är helt baserad på idrottsvetenskaplig litteratur, men är skriven för alla tränare, ledare och föreningar inom Svensk Innebandy. En röd tråd genom Svensk Innebandys verksamhet ger en samsyn kring träning och utveckling av våra utövare vilket är just syftet med modellen.

Modellen bygger på olika stadier i människans utveckling och stödjer sig på teorier från den kanadensiska LTAD-modellen. LTAD står för *Long-Term Athlete Development* och är en modell som förespråkar både elitidrott och en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande. (Canadien Sport Centre 2010)

När unga människor växer, utvecklas och mognar, sker många viktiga förändringar. Mest uppenbart är de fysiologiska förändringarna, men de kognitiva och emotionella förändringarna, även om de inte är så uppenbara och lätta att observera, är lika viktiga för tränare att förstå och ta hänsyn till. Att stötta den långsiktiga utvecklingen för idrottsutövare på ett effektivt sätt är en tränares stora utmaning, vilket kräver alla tillgängliga verktyg.

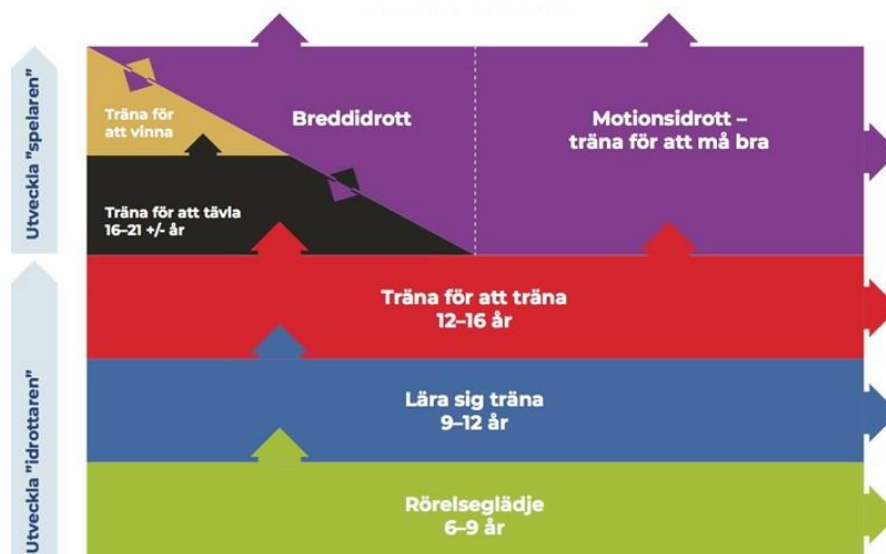


Svensk Innebandys Utvecklingsmodell är ett verktyg som på ett positivt sätt påverkar kvaliteten i träning och tävling, genom att ta hänsyn till faktorer som utvecklingsålder och extra gynnsamma perioder kring träningsbarheten. Den bygger atletisk förmåga genom att fokusera på grundmotoriska färdigheter i början, för att sedan introducera idrottsspecifika färdigheter i rätt utvecklingsålder.

Det är en modell som främjar individens livslånga intresse för idrottsutövande. Barn och ungdomar som får sin idrottsutbildning inom Svensk Innebandy kommer att känna sig trygga och bli uppmuntrade att fortsätta utvecklas genom tävlings- och motionsidrott. Vidare upptäcker individerna också en väg mot maximal prestationsförmåga och internationell elit.

Modellen bygger på tio nyckelfaktorer och består av sex nivåer. De första tre nivåerna ska uppmuntra till en idrottslig grundutbildning och idrott för alla. Nästa två nivåer fokuserar på att uppnå maximal prestation, medan den sista nivån uppmuntrar till ett livslångt idrottande.

Integreringen mellan nivåerna i modellen åskådliggörs i modellen nedan. En idrottsutövare avancerar mellan nivåerna i samband med mognad och tillväxt, samtidigt som vägen till motion och livslångt idrottande uppmuntras. En väg tillbaka från motions- och breddidrotten till tävlingsidrotten ges också möjlighet i modellen.



Under de första tre nivåerna handlar det om att utveckla "idrottaren". Det innebär ett tydligt fokus på grundläggande motoriska färdigheter på grön nivå, grundläggande idrottsspecifika färdigheter på blå nivå, samt att skapa och befästa fysisk och mental kapacitet på röd nivå. En idrottare som genomgår de tre första nivåerna i modellen, ska ges möjlighet att skapa och utveckla kvaliteter som också krävs för att bli duktig och framgångsrik i en annan idrott.

Det är också viktigt att poängtera att det går bra att börja spela innebandy både på grön, blå och röd nivå. De tre första nivåerna ska alltid vara öppna för nybörjare inom idrotten.



Om idrottaren sedan väljer att fortsätta sträva mot en idrottskarriär inom innebandyn, så handlar det om att utveckla "spelaren" på svart och guldnivå. Det görs genom att optimera de idrottsspecifika färdigheterna och maximera prestationsförmågan.

Från 16 års ålder kan idrottaren när som helst välja att gå över till lila nivå, d v s bredd- eller motionsnivå. Då anpassas verksamheten utifrån hälsofrämjande målsättningar snarare än idrottsliga.

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell gör det möjligt för alla att utvecklas och lyckas, på sin nivå och utifrån sina förutsättningar. För att nå dit krävs att alla som leder innebandy, oavsett roll, måste anamma modellen och låta den styra vår idrottsliga verksamhet.

Läs mer detaljerad information om SIU på Svenska Innebandyförbundets hemsida www.innebandy.se

4 Allmänna riktlinjer

Föreningens allmänna riktlinjer är till för att föreningens ledare, spelare, övriga medlemmar och föräldrar ska få en hjälp och ett stöd i vår dagliga verksamhet.

Vid oklarheter eller frågor, kontakta föreningens styrelse.

4.1 Skolarbete

Vi vill att våra spelare ska prioritera sin skolgång och att innebandyn ska fungera som ett komplement för att höja ambitionsnivån både för skolan och för idrotten.

4.2 Andra idrotter

Vi ser positivt på ett allsidigt idrottande och att våra barn och ungdomar utövar fler idrotter. Vi stöttar våra barn och ungdomar i allt sitt idrottande och förutsätter samtidigt att andra idrotter inte hindrar barnen och ungdomarna från att utöva innebandy.

4.3 Spelare

Att spela innebandy inom FBI Tullinge ska vara glädjefyllt, utvecklande, lärorikt och få spelarna att känna stolthet, värme och passion för sig själva, sitt lag och föreningen.

4.3.1 Spelarprofil



Vi vill att alla spelare, ledare och övriga medlemmar i föreningen ska trivas och känna glädje samt stolthet över att tillhöra föreningen. För att uppnå det krävs att alla personer som är en del av föreningen bidrar till detta.

Vi vill att våra spelare uppfyller följande profil:

Allmänt:

- Visar solidaritet och lojalitet med FBI Tullinge samt följa fastställda mål och riktlinjer.
- Tar genom planering ansvar för sin skolgång.
- Tar genom planering ansvar för att kunna ägna sig åt fler idrotter än innebandy.
- Bidrar till trygghet genom ärlighet, hänsyn, omtanke och ödmjukhet.
- Accepterar och uppskattar alla personers olikheter.
- Talar med andra – inte om andra.
- Alltid bär föreningskläder som visar på tillhörighet i samband med aktiviteter som sker i föreningens namn såsom träningar, matcher, cuper och utbildningar.
- Uppmuntrar och stöttar sina lagkamrater och andra i föreningen i olika situationer.
- Bidrar till en positiv frågekultur i laget genom att acceptera alla frågor och svar.
- Bemöter alla lagkamrater och andra i föreningen för den de är och inte efter prestation.
- Tar ansvar för att undvika handlade som kan sätta föreningen, laget eller en lagkamrat i sämre dager.
- Engagerar sig i och tar ansvar för lagets arrangemang och uppgifter.
- Genomför löpande lagets och föreningens värdegrundsarbete med högt engagemang.
- Tar del av, och vid intresse deltar i, utbildningar till matchledare/domare eller ledare.

Vid träning:

- Rapporterar eventuell frånvaro i god tid innan träning.
- Kommer i tid och är väl förberedd till träning.
- Respekterar medspelare och lagets ledare.
- Engagerar sig i träningens alla delar och bidrar med fokus, glädje och gemenskap.
- Undviker alla typer av tråkningar och ironi till ledare och medspelare.
- Tänker på att sin egen och alla lagkamraters inläring sker styckvis och i sin egen takt.
- Bidrar till att skapa laganda genom att prioritera trivseln. Sprider glädje, skapar trygghet, samarbetar och kommunicerar med ledare och lagkamrater.

Vid match:



- Rapporterar eventuell frånvaro i god tid innan match.
- Kommer i tid och är väl förberedd till match.
- Föregår med gott exempel och kommenterar inte domare, domslut medspelare eller motståndare.
- Uppträder lugnt och värdigt på planen och på bänken utan att för den skull ge avkall på koncentrationen.

4.3.2 Spelarråd

Föreningen förespråkar att samtliga lag arbetar med någon typ av spelarråd. Dock är det obligatoriskt i junior- och seniorlagen. Sportgruppen ska ha regelbundna avstämningar med de obligatoriska spelarråden i ett utvecklande och konstruktivt syfte.

4.3.3 Fadderskap

FBI Tullinge har som mål att arbeta med fadderverksamhet mellan spelarna. Till exempel ska erfarna spelare vara faddrar åt yngre och nya spelare under föreningsarrangemang, utvalda träningar och cuper.

4.3.4 Domar- och matchledarutbildning

Föreningen ger samtliga spelare möjlighet att utbilda sig till matchledare och domare. Behovet av domare och matchledare inom föreningen avgörs av föreningens domaransvarige i samråd med styrelsen. Föreningen står för kostnader av domar- och matchledarutbildningar i det antal som täcker föreningens behov om inte annat beslutas av styrelsen.

4.3.5 FBI Tullinges ledarakademi

Medlemmar i FBI Tullinge som fyllt 16 år erbjuds en plats i FBI Tullinges ledarakademi. Där utbildas deltagaren i ledarskap, träningskunskap och personlig utveckling för att i framtiden kunna vara verksam i en roll som idrottsledare.

4.4 Föräldrar

Att spela innebandy inom FBI Tullinge ska vara glädjefyllt, utvecklande, lärorikt och få spelarna att känna stolthet, värme och passion för sig själva, sitt lag och föreningen. Något som endast är möjligt om föreningens spelare och ledare får rätt stöd från föräldrarna. Föreningen ser föräldrar som en ovärderlig resurs som varken föreningen eller våra barn och ungdomar klarar sig utan. Därför uppmuntras föräldrar att delta i och runt lagen.

4.4.1 Föräldraprofil



Vi vill att alla föräldrar ska känna trygghet, glädje och stolthet över att deras barn är verksamma inom FBI Tullinge. För att uppnå det krävs det god kommunikation och ett positivt samarbete mellan ledare, spelare och föräldrar. Se även avsnittet om föräldrar i "*FBI Tullinge Organisation och ansvar*".

Vi vill att våra föräldrar uppfyller följande profil:

Allmänt:

- Visar solidaritet och lojalitet med FBI Tullinge samt följa fastställda mål och riktlinjer.
- Stöttar sitt barn i balansen mellan idrott och skolgång.
- Stöttar sitt barn i att möjliggöra tid till att kunna ägna sig åt fler idrotter än innebandy.
- Bidrar till trygghet genom ärlighet, hänsyn, omtanke och ödmjukhet.
- Accepterar och uppskattar alla personers olikheter.
- Uppträder som ett föredöme för barnen och ungdomarna.
- Var stödjande, intresserad, omtänksam och förstående.
- Försöka med egna arbetsinsatser hjälpa laget i deras arrangemang.
- Visa initiativ och gärna komma med idéer.
- Aldrig sätta press på ditt barn/ungdom.
- Bemöter alla spelare och andra i föreningen för den de är och inte efter prestation.
- Engagerar sig i sitt barns/sin ungdoms träningar och matcher. De vill det.
- Fråga om matchen eller träningen var rolig.
- Genomföra föreningens värdegrundsarbete för föräldrar.
- Uppmuntra ditt barn att utbilda sig till matchledare/domare och att gå med i FBI Tullinges ledarakademi.
- Närvara och aktivt delta på utlysta föräldramöten samt engagera sig i lagets föräldragrupp.

Vid träning:

- Engagerar sig i sitt barns träning.
- Är behjälplig till lagets tränare vid behov.
- Respekterar och stödjer lagets ledare samt deras beslut.
- Se till att ditt barn har förnuftig utrustning, överdriv inte.
- Bidrar till att skapa laganda genom att prioritera trivseln. Sprider glädje, skapar trygghet, samarbetar och kommunicerar med ledare och spelare.

Vid match:

- I möjligaste mån är behjälplig med transport till bortamatcher.
- Ställ krav på spelarnas uppträdande men inte på mål och vinster.
- Stöttar det egna lagets spelare och ledare.
- Föregår med gott exempel och kommenterar inte domare, domslut, ledare, det egna laget eller motståndare.
- Uppmuntra vid eventuell förlust.
- Uppmuntra alla barn/ungdomar, inte bara ditt eget barn.



- Kom ihåg att det viktigaste är att ditt barn trivs och har roligt.

4.4.2 Säsongspanering för föräldrar

Föreningen önskar att föräldrar till spelare i FBI Tullinge ska planera sitt barn innebandyutövande inför en varje ny säsong. Denna planering baseras fördelaktigt på den säsongspanering som delas ut av lagets ledare i samband med säsongens första föräldramöte. Föräldrarnas säsongspanering skapas för att ge stöd till spelarens planering och framförhållning och då ge varje barn eller ungdom goda förutsättningar till att bedriva sitt innebandyutövande i en bra balans med skolgång och andra aktiviteter. Föräldrarnas säsongspanering ska innehålla följande:

- Schema över lagets försäsongsträning
- Schema över lagets träningsmatcher
- Eventuella träningsläger
- Träningstillfällen och träningstider under säsong
- Matcher under säsong
- Planerat deltagande i cuper
- Tider till värdegrundsarbete för spelarna
- Tider till värdegrundsarbete för föräldrar
- Planerade lagarrangemang som t.ex. egna cuper, cafeteriapass och pass som matchvärdar
- Planerade föräldramöten
- Lagfotografering
- Lagaktiviteter utanför innebandyn
- Säsongsavslutning

4.4.3 Föräldragrupper

Varje lag skall ha en aktiv och organiserad föräldragrupp som stöttar ledare och tränare med lagets verksamhet såsom t.ex. cafeteria, träningsläger, matchvärdar och cuper. Föräldrar och spelare ställer upp för sitt lag och sin förening när det så behövs.

4.4.4 Föräldramöten

Varje lag skall genomföra minst två föräldramöten per säsong och agendan för dessa tar ledarna fram.

Agendan bör dock innehålla följande punkter:

- Föräldragruppens bidrag och engagemang för föreningen och laget. Se punkt 5.6.3 i föreningspolicyn
- Räkenskaperna gällande lagets lagkassa
- Lagets säsongspanering. Se punkt 5.6.2 i föreningspolicyn
- Organisation och arbetsfördelning inför kommande lagarrangemang
- Laget och föräldrarnas arbete med värdegrundsfrågor
- Samarbetet med andra lag inom samma färg och lag närliggande i ålder



- Innehållet i föreningspolicyn

4.4.5 Lagkassor

Varje lag avgör själva storleken på lagkassan. Lagkassan är ett bra sätt att finansiera lagets verksamhet. Något i föräldragruppen utses till att ansvara för kassan och håller god ordning så att ut och in poster redovisas korrekt. Om inget annat beslutas så tillhör lagkassan laget och om en enskild spelare slutar så tillfaller lagpengen normalt laget. Om laget upphör så fördelas pengarna på de spelare som är kvar när laget upplöstes.

- Lagkassan skall hanteras av en av aktuellt lags föräldragrupp utsedd person.

4.5 Årskullar – Färgtillhörighet

Föreningen har som mål att finnas representerad med lag i samtliga årskullar på både flick- och pojksidan.

Målet för våra yngsta lag är att de redan från start har en spelarvolym om 25-35 spelare. Detta för att säkerställa en tillräcklig spelarvolym för att kunna bedriva verksamheten genom alla barn- och ungdomsår.

Årskullarna delas in i färger enligt Svensk Innebandys Utvecklingsmodell. Lagen och ledarna samarbetar sedan för att tillsammans skapa en bra nivå för samtliga spelare. Färgerna i Svensk Innebandys Utvecklingsmodell baseras på en kronologisk ålder men är även flexibel utifrån spelarnas innebandykunskaper, ambition och intresse. I FBI Tullinge är färgerna indelade i olika verksamheter som baseras på kronologisk ålder och som linjerar med Svensk Innebandys Utvecklingsmodell. Färgernas huvudfokus och generella inriktning är som följer:

Grön verksamhet

Kronologisk ålder: 5-9 år

Huvudfokus: Rörelseglädje

Generell inriktning:

- All träning bygger på att ha kul
- Grundläggande motoriska färdigheter – ”kroppens ABC”
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Allsidig styrketräning
- Introducera spelets enklaste regler
- Idrottens etiska och moraliska frågor

Blå verksamhet



Kronologisk ålder: 9-12 år

Huvudfokus: Lära sig träna

Generell inriktning:

- Utveckla generella idrottsfärdigheter
- Grundläggande atletiska färdigheter – "idrottens ABC"
- Grundläggande tekniska färdigheter
- Introduktion till mental förberedelse
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Allsidig styrketräning
- Utöva och prova på många olika idrotter

Röd verksamhet

Kronologisk ålder: 12-16 år

Huvudfokus: Träna för att träna

Generell inriktning:

- Utveckla innebandyspecifika färdigheter
- Optimal utveckling av styrka och aerob kapacitet men hänsyn till tillväxtkurvan
- Introducera systematisk styrketräningsteknik
- Utveckla mental förberedelse
- Kognitiv och emotionell utveckling

Lila verksamhet

Kronologisk ålder: 16-

Huvudfokus: Bredd- och motionsidrott

Generell inriktning:

- Variera idrottsutövandet
- Gå från tävlingsinriktad idrott till hälsofrämjande aktiviteter

Svart verksamhet

Kronologisk ålder: 16-19 år

Huvudfokus: Träna för att tävla

Generell inriktning:

- Bygg innebandyspelaren
- Optimera innebandyspecifik fysisk prestationsförmåga
- Optimera tekniska och taktiska färdigheter
- Kognitiv och emotionell utveckling
- Avancerad mental förberedelse



Guld verksamhet

Kronologisk ålder: Senior

Huvudfokus: Träna för att vinna

Generell inriktning:

- Bibehålla eller förbättra fysisk kapacitet
- Vidareutveckla tekniska och taktiska färdigheter
- Maximera prestationsförmågan

5 Avgifter

Medlemsavgiften per säsong är 100 kr i FBI Tullinge för utövande spelare. Utöver detta tillkommer en träningsavgift som varierar efter ålder. Om man inte är praktiserande medlem i föreningen finns alternativet att teckna ett stödmedlemskap. I detta ingår fri entré till representationslagens hemmamatcher.

Riktlinjerna för medlems- och träningsavgifter i övrigt är följande:

- Medlems- och träningsavgift ska betalas till föreningen senast till ett av styrelsen utsatt datum. Spelare som deltagit i träning från säsongstart kommer nekas delta på träning och match om inte avgift erlagts före sista betalningsdag.
- Betalning av medlems- och träningsavgift sker via den faktura som skickas ut av föreningen eller till Pg 620 44 78-9, FBI Tullinge. Ange fakturanummer, namn och lagtillhörighet som referens vid betalning.
- Spelare betalar träningsavgift efter ålder och inte efter lagtillhörighet.
- För under verksamhetsåret tillkommande medlemmar gäller följande:
 - Full avgift om medlemmen tillkommer före årsskiftet.
 - Halv avgift om medlemmen tillkommer efter årsskiftet.
 - Endast medlemsavgift om medlemmen tillkommer efter sista seriematchen.
 - Sista betalningsdag vid dessa tillfällen bestäms av styrelsen. Aktuell ledare ansvarar för att registrera tillkommande spelare i SportAdmin.
- Ingen familjerabatt finns för medlems eller träningsavgiften.
- Spelare får provträna med ett lag utan att betala avgift i upp till en månad, men spelaren är då oförsäkrad via FBI Tullinge.
- Ledare som engagerar sig inom föreningen är avgiftsbefriade för ett eget barn.
- Övriga, eventuella befrielser från avgifter beslutas uteslutande av styrelsen.



6 Försäkringar

Samtliga spelare, ledare och föräldrar som deltar i aktiviteter inom FBI Tullinge är försäkrade i Folksam, förutsatt att alla medlems- och träningsavgifter är betalda.

7 Kontakt

Namn

FBI Tullinge

Adress

Katrinebergsvägen 71
146 49 Tullinge

Telefon

073-822 02 20

E-post

kansli@fbittullinge.nu

Hemsida

www.fbitullinge.nu

Organisationsnummer

80 24 20-9770

Kansliets öppettider

Föreningens kansli är bemannat dagtid på varje helgfri måndag, tisdag, torsdag och fredag.