

Barn- och ungdomskommittén presenterar **Röda tråden** Syfte och upplägg

Upplägg

Den **Röda tråden** är omarbetad, både till innehåll och till utseende. Tidigare låg allting i ett dokument men numera finns det flera olika dokument som ni kan använda.

Här kommer en presentation av den **Röda trådens** olika delar

- **Röda tråden x år.** Här hittar du sammanställt de moment (teknik, taktik, fysik och utbildning) som ni ska introducera, befästa och utveckla för respektive ålder.
- **Röda tråden Teknik.** Instruktioner till de viktigaste tekniska momenten. Det finns även länkar till filmerna som vi spelat in för att visa momenten. Allt finns på vår YouTube-kanal.
- **Röda tråden Taktik.** Finns inte ännu men kommer att tas fram under året och innehålla motsvarande Röda tråden Teknik.
- **Röda tråden Fysik.** Här hittar du detaljerat vad som är lämpligt att öva på i olika åldrar samt mängder med exempel.
- **Röda tråden Ny tränare.** För dig som är en ny tränare i Kustens IF har vi sammanställt en del nyttig information kring din roll och utveckling av barn och ungdomar. Detta är bra läsning även för mer rutinerade tränare inom Kustens IF.
- **Röda tråden Alla moment som ingår.** En sammanställning av alla moment (teknik, taktik, fysik och utbildning) och när de ska införas, befästas och utvecklas. Perfekt att kika på för att få en bild av hur laget ligger till
- **Röda tråden Begreppsförklaring.** Det finns många olika begrepp som används. I detta dokument försöker vi förklara flera av dem.
- **Röda tråden Träningsplanering.** En kort beskrivning över hur tränarna kan (och bör) låta ett tema styra hur träningen planeras.

Frågor eller funderingar?

Har du några frågor eller idéer kring den Röda tråden vill vi att du hör av dig till oss. Lämpligen till Barn- och ungdomskommittén eller till ansvarig för Röda tråden. Du hittar mer om detta på Kustens hemsida, <https://www.laget.se/kustensif>

Lycka till!

Syfte

Riktlinjerna för träningsupplägg skall gå som en röd tråd genom hela ungdomsverksamheten. Kustens IF:s verksamhet skall präglas av **glädje, samhörighet, öppenhet, utveckling och hälsa.**

Att i första hand fokusera på **utveckling istället för resultat** ger spelarna motivation att fortsätta med sin idrott. De lär sig även att behålla "utvecklingstänket". De bästa idrottarna har lyckats genom att vilja förbättras genom hela sin karriär. Viktigt också att tänka på är att det oftast vi vuxna ledare som har en förmåga att tänka "resultatinriktat" i allt vad vi gör. Barn är i grunden inte lika fokuserade vid resultat.

Som ungdomsledare är det därför viktigare att spelarna hela tiden utvecklas för att på sikt nå resultat. Om ledaren fokuserar för mycket på att spela ihop laget för att nå serieplacering och DM-guld mm. istället för individuell utveckling, ökar risken att spelarna får stora kunskapsluckor vid senioråldern.

Målsättningen med den röda tråden är att spelarna stegvis ska få möjlighet att utveckla sina tekniska, taktiska, fysiska och mentala färdigheter. Kustens IF vill skapa förutsättningar för att spelarna skall ha de färdigheter som krävs för att kunna ta nästa steg i sin individuella utveckling och skapa möjligheten att lyckas i nästa åldersnivå. Övergången mellan åldersintervallerna blir därmed tydligare och kunskapsnivån synligare efter varje given ålder. Att träna rätt saker vid rätt tillfälle och mognad skapar förutom utveckling även glädje och ökad motivation.

Utmaningen är att variera övningarna så att de passar alla oavsett individernas kunskapsnivå och ändå följa den röda tråden. Strävan är att planera och organisera träningarna så att ALLA går därifrån nöjda och känner att de blivit tillgodosedda.

Kustens IF vill att spelarna ska delta som barn och inte som vuxna. Alla ska därmed få möjlighet i sin strävan att lyckas.

Målsättningen för ledarna är att skapa en träningsmiljö som barnen tycker är rolig. Träningen ska vara så rolig att barnen vill fortsätta spela innebandy i Kustens IF. Det är glädjen, känslan av att utvecklas och att bli sedd som gör innebandyn spännande.

Den röda tråden ger spelare som gått igenom Kustens IF:s utbildningssteg grunderna och förutsättningarna för att lyckas som seniorspelare!