



Blå Tråden

Blå Tråden

för

Vinbergs Innebandysällskap

Ledare och styrelse i VIBS har tillsammans arbetat fram "Blå Tråden". Dess syfte är att ge riktlinjer och stöd till dem som är berörda av vår verksamhet; spelare, ledare, föräldrar, publik, sponsorer, styrelse och kansli.

VIBS VISION

VIBS ska erbjuda innebandy för barn, unga och vuxna i Falkenberg med omnejd, där glädje, engagemang, kvalitet och gemenskap genomsyrar vår verksamhet och ger våra medlemmar en meningsfull fritid!

- VI i VIBS - har roligt när vi spelar innebandy.
- VI i VIBS - skapar en meningsfull fritid.
- VI i VIBS - utvecklar och utbildar våra spelare i mer än innebandy.
- VI i VIBS - tar ansvar för att våra medlemmar uppträder gott mot andra.
- VI i VIBS - ger förutsättningar till idrottande bredvid skola och arbete.
- VI i VIBS - hjälps åt att förbättra vår verksamhet.
- VI i VIBS - har en drogfri verksamhet.

Innehåll:

- | | |
|-----------------------------------|---------------------------------|
| <i>1. Våra grundpelare i VIBS</i> | <i>2. Ledare i VIBS</i> |
| <i>3. Spelare i VIBS</i> | <i>4. Förälder i VIBS</i> |
| <i>5. Spelarutbildningar</i> | <i>6. Åldersgrupp 4-6 år</i> |
| <i>7. Åldersgrupp 7-8 år</i> | <i>8. Åldersgrupp 9-10 år</i> |
| <i>9. Åldersgrupp 11-12 år</i> | <i>10. Åldersgrupp 13-14 år</i> |
| <i>11. Åldersgrupp 15-17 år</i> | |

1. Våra grundpelare i VIBS

För att skapa ett fungerande lag krävs det grundläggande faktorer som måste finnas i gruppen. Dessa faktorer ska ledarna i VIBS uppmuntra och försöka skapa genom sitt engagemang och sin vilja att utveckla människor och innebandyspelare.

Våra fyra grundpelare är:

- *Entusiasm över vår idrott*

Vi gör innebandyträningar och matcher något att se fram emot och våra medlemmar spelar innebandy för att de tycker det är roligt!

- *Rörelseglädje*

Vi vill skapa en miljö där det är roligt att röra på sig, och uppmuntras till att träna och förbättra kondition, koordination och klubbteknik. Vi uppmuntrar våra medlemmar att hålla på med flera idrotter.

- *Kamratskap och Gemenskap*

Alla ska känna sig genuint välkomna från första stund och respekteras och uppskattas för den de är.

- *Samarbete*

Vi skapar saker TILLSAMMANS.

Oavsett ålder, kön eller andra kategoriseringar är dessa fyra grundpelare ovan något vi i Vinbergs IBS vill att våra medlemmar ska känna och uppleva inom vår verksamhet.

Vinbergs IBS vill även vara en viktig del av utveckling av människor:

- *Att våra medlemmar lär sig att ta ansvar på och vid sidan av innebandyplanen*

I yngre åldrar handlar det t.ex. om att hålla ordning på sin egen vattenflaska som att hjälpa sina lagkamrater i hemjobbet på innebandyplanen. Ju äldre medlemmarna blir ju viktigare är det att ledare gör dessa delaktiga i gemensamma beslut och

överenskommelser, och både lär och ger större ansvar som t.ex. att passa tider och stå för sina handlingar.

- *Vi uppmuntrar tävlingsglädje och lär oss att vinna och förlora*

Vi vinner tillsammans och förlorar tillsammans. Alltid.

- *Vi sätter upp långsiktiga mål tillsammans*

Inom innebandyns verksamhet kan vi tillsammans – ledare och spelare – sätta upp mål för vad vi vill uppnå varje säsong. Vi följer upp dessa mål och försöker att utvärdera oss själva på ett kritiskt sätt. För medlemmarna gäller det att lära sig att man kan sätta upp individuella mål och gemensamma mål både inom innebandyn, men också i t.ex. skola eller privatliv.

I yngre åldrar kan det handla om att alla ska försöka berömma varandra under träningar och matcher och att man kontinuerligt pratar om detta inför och efter träningar och matcher.

I äldre åldrar kan det handla om prestationsmål såsom träningsnärvaro som gemensamt resultatmål i seriespel. Vi lär våra medlemmar att sätta både utmanande och realistiska långsiktiga mål, och följer upp dessa både på kort och lång sikt.

- *Vi bygger självförtroende och självkänsla*

Ledare i Vinbergs IBS är frikostiga med beröm och berättar för individerna och laget om de gjort något bra. Det finns alltid positiva saker att lyfta fram även vid en förlust. Alla i gruppen blir tilltalade med namn och ska känna sig sedda och uppskattade.

Ledare håller vad de lovar och skapar tillit.

- *I Vinbergs IBS finns plats för både motionärer och de som vill satsa på innebandy som elitidrott*

Från 15 års ålder kan man bli uppflyttad i äldre lag om man har vilja, ambition och kunnande att tävla med sitt innebandyspelande på högre nivå. Våra ledare är prestigelösa om spelare vill träna med äldre lag om ledarna anser att de har förutsättningar samt att det är fördelaktigt för spelarens fortsatta utveckling. Vinbergs IBS är en idrottsförening där man får en meningsfull fritid och lär sig betydelsen av ideellt arbete för att tillsammans kunna dela sin fritid och sitt intresse.

2. Ledare i VIBS

Ledaransvar och uppträdande går hand i hand. Det gäller att värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan så att ungdomarna får en positiv syn till livsstil och medmänniskor. För att som ledare kunna leva upp till dessa krav är det viktigt att agera utefter följande riktlinjer:

- Skapa VI é VIBS-känslan.
- Skapa bra föräldrakontakt.
- Alkohol-, rök- och snusförbud i samband med träning och match.
- Att på ett positivt sätt utveckla, uppmuntra och motivera sina spelare.
- Skapa en bra relation med motståndare och domare.
- Vara först på plats – lämna sist.
- Vara positiv och förtroendeingivande.
- Ha ett gott och föredömligt uppträdande på träningar och matcher.
- Vara lojal mot klubben.

Ledarutbildning

Som ledare har man ett brett utbud av olika kurser, allt från ledarskap och idrottsskador till utbildningar på elitnivå. Detta är givetvis något som klubben stöttar fullt ut och ser mycket positivt på att ledarkåren är välutbildad. Att ha gått en grundutbildning är en självklarhet och ett krav för en ledare.

Säsongspanering

Som ledare är det viktigt att göra en grundlig säsongspanering och att man alltid kommer förberedd till träningarna. Sedan gäller det naturligtvis att vara flexibel då det kan vara svårt att veta om det till exempel kommer målvakter till träningen.

Som ledare i Vinbergs IBS ser jag till att:

- Närvara på träningar och matcher.
- Ansvara för taggar till träningshallen och nycklar till materialskåp.
- Hålla ordning i materialskåp.
- Ansvara för träningsutrustning (västar, bollar, konor) och sjukvårdsväska.
- Registrera närvaro efter varje aktivitet.
- Grovstäda i avbytarbås och omklädningsrum efter matcher och träningar.
- Ta med matchställ, sjukvårdsväska och matchprotokoll till matcherna.
- Uppmana spelare och målmän till att ha uppdaterade kontakt- och personuppgifter i SportAdmin.
- Skriva och lämna in verksamhetsberättelse till kansliet, senast 30:e april.
- Närvara vid ledarmöten.

Upptredande mot domare i samband med matcher och sammandrag

Som ledare i Vinbergs IBS har man ett stort ansvar mot klubb, spelare, föräldrar, publik, domare och övriga funktionärer i samband med matcher. I synnerhet vill Vinbergs IBS gå i fronten att skapa en trevlig och bra atmosfär för domare som deltar i matcher med Vinbergs IBS medverkan. Vi strävar efter att ha en nolltolerans mot protester av domslut – oavsett hur felaktiga man kan tycka att dessa är – då vi vill skapa en respekt och acceptans för att domare har möjlighet att göra fel utan att utsättas för påtryckningar eller respektlöshet för deras bedömningar. Detta gäller verbala uttryck liksom gester eller mimik.

För att underbygga detta beror det givetvis på att vi i Vinbergs IBS vill stötta och hjälpa domare i deras utveckling samt att vi utvecklar våra egna medlemmar i att fokusera på saker de själva kan påverka. Detta går hand i hand med att respektera människor i vardagliga livet som på innebandyplanen likväl som att klara av motgångar och inte skylla på eller skapa fokus på yttre omständigheter som man inte kan påverka.

Man kan ibland uppleva att man får fler domslut emot sig senare i matchen om man som ledare eller spelare inte reagerar vid tveksamma domslut, och det är fullt möjligt att vissa domare resonerar på det viset att de hellre tillgodoser ett ideligen klagande lag något/några extra domslut för att slippa höra eller uppleva påtryckningar eller anklagelser. Dock vill vi i Vinbergs IBS stå över detta och se den långsiktiga vinsten i att våra spelare klarar av att koppla bort domaren som yttre omständighet och enbart fokusera på sitt eget lags samarbete och egna prestationer på innebandyplanen.

Efter matcherna tar alla i hand med motståndare och domare och tackar för matchen.

3. Spelare i VIBS

Som spelare i Vinbergs IBS ser jag till att:

- Ha ett gott uppträdande mot medspelare, ledare, motståndare och domare.
- Vara positiv och visa hänsyn.
- Ha träningskläder, klubba, innebandyglasögon och vattenflaska till träningar och matcher.
- Närvara på träningar och matcher.
- Betala medlems- och träningsavgift innan det första sammandraget alternativt den första seriematchen.
- Vara drogfri.
- Ser till att mina och mina målsmäns person- och kontaktuppgifter finns uppdaterade i SportAdmin.

4. Förälder i VIBS

Som förälder till spelare i Vinbergs IBS ser jag till att:

- Stötta mitt barn i sitt innebandyspel och aldrig pressa. Efter träningen är det bättre att fråga om träningen var kul i stället för att fråga hur många mål/räddningar man gjorde eller hur många skott man täckte.
- Respektera ledarnas beslut. De ser både ert barns och hela gruppens utveckling. De utgår ifrån Blå Tråden och verkar för att hela gruppen ska trivas och utvecklas som människor och innebandyspelare.
- Uppträda med respekt för domare, motståndare, ledare, andra föräldrar och åskådare.
- Uttrycka mig positivt och inte nedvärderande i fysiska forum eller sociala medier etc.
- Föreningen har korrekta kontaktuppgifter till målsmän och spelare i SportAdmin.

5. Spelarutbildningar

För Vinbergs IBS är det viktigt att våra ungdomar får en så komplett innebandyutbildning som möjligt. Vi skall givetvis utbilda så bra innebandyspelare som möjligt men också kloka idrottare. Som ett led i detta har lagen från cirka 12 års ålder spelarutbildningar. Lagen bedömer själva vilka utbildningar man vill gå.

SISU – VIBS Steg 1. Värdefullt

Idrottsrörelsens satsning som riktar sig mot barn och ungdomars delaktighet i föreningslivet. Vi jobbar med mottot ”Så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra miljö som möjligt”.

Denna utbildning genomförs i samarbete med SISU Idrottsutbildarna och är lämplig i 12-13 års ålder.

SISU – VIBS Steg 2. Kost och återhämtning

Här får spelaren lära sig förstå vikten av att äta rätt när man tränar samt att ge kroppen tillräcklig återhämtning för att tillgodose sig den träning man genomför.

Denna utbildning genomförs i samarbete med SISU Idrottsutbildarna och är lämplig i 13-14 års ålder.

SISU – VIBS Steg 3. Tobak, alkohol och droger

Här får spelaren lära sig hur tobak, alkohol och droger påverkar mig som idrottare. Vilka negativa konsekvenser det får för min kropp. Dessutom går vi igenom VIBS Drogpolicy.

Denna utbildning genomförs i samarbete med SISU Idrottsutbildarna och är lämplig i 14-15 års ålder.

Föreningsdomare

Samtliga spelare får gå en kurs för Föreningsdomare för att lära sig regelverket och få förståelse för domarens svåra arbete under en match. Många domslut som skall tas under en kort tid. Dessutom får spelaren möjlighet att döma på sammandrag som anordnas av föreningen.

Denna utbildning genomförs i samarbete med Hallands IBF och är lämplig i 15 års ålder.

6. Åldersgrupp 4-6 år

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.

Det är viktigt att lära barnen genom lek att tycka om innebandy.

Alla skall spela lika mycket och på olika platser i laget.

Betona vikten av laganda och kamratskap liksom fair play.

Det skall vara boll med på alla innebandyövningar.

Skapa en positiv inställning.

Visa hänsyn mot lagkamraterna.

Träningsuppgifter

Löpa med boll

Stanna och vända med boll

Få göra mål

Passa bollen, bollmottagning

Smålagsspel

Lekar, stafetter och hinderbana

Tänk på att barnen är väldigt unga och se till att ha mycket lekar på träningspassen.

Antal träningspass:

1 gång/vecka

Cuper:

-

Serie:

-

Träningsläger:

-

Annan aktivitet:

Att spela innebandy i paus vid en seniormatch i
Vinbergs IH

Säsongen startar och slutar:

Oktober t.o.m. mars

7. Åldersgrupp 7-8 år

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.
Det är viktigt att lära barnen att tycka om innebandy.

Alla skall spela lika mycket och på olika platser i laget.
Betona vikten av laganda och kamratskap liksom fair play. I denna ålder är det också viktigt att börja prata kontinuerligt om respekt mot domare och motståndare.

Det skall vara boll med på alla övningar.
Smålagsspel och teknikträning ska dominera träningen, det är en viktig ålder för teknikträning.

Träningsuppgifter:

Löpa med boll	Stanna och vända med boll, få upp bollen
Få göra mål	Passa bollen, bollmottagning
Skott- och enkla övningar	Bollkänsla
Smålagsspel	Lekar och stafetter

Lagets målsättning:

Det är viktigt i denna ålder att man lär barnen att kunna ta en förlust och vara en bra vinnare även på träningspassen. Skapa en positiv inställning, ge mycket beröm och uppmuntra goda försök även om resultatet inte alltid blir bra, samt att visa hänsyn till lagkamraterna är andra saker som är viktiga att betona.

Antal träningspass:	1 gång/vecka
Cuper:	-
Serie:	Sammandrag
Träningsläger:	-
Spelarutbildning:	-
Annan aktivitet:	Att seniorspelare kommer och besöker en träning vid början av säsongen där de är med och instruerar och deltar i spel som spelare eller domare.
Säsongen startar och slutar:	Oktober t.o.m. mars

8. Åldersgrupp 9-10 år

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.
Det är viktigt att lära barnen att tycka om innebandy.

Alla skall spela lika mycket och på olika platser i laget.
Betona vikten av laganda och kamratskap liksom fair play.
Lära barnen att både vinster och förluster är en del av idrotten.

Det skall vara boll med på alla övningar.
Smålagsspel och teknikträning ska dominera träningen, det är en viktig ålder för teknikträning.
Roter lagkapten.

Träningsuppgifter:

Löpa med boll	Stanna och vända med boll
Få göra mål	Passa bollen, bollmottagning
Skott- och enkla övningar	Bollkänsla
Teknikträning två-och-två eller i smågrupper	
Smålagsspel och spel på större ytor	Lekar och stafetter

Lagets målsättning:

Viktigt att låta alla få vara med och känna på att spela matcher. Det är även viktigt att all hjälper till med uppgifter som berör alla, som t.ex. sargen, plocka in bollar eller annat material.

Antal träningspass:

1 gång/vecka

Cuper:

-

Serie:

Sammandrag

Träningsläger:

-

Spelarutbildning:

-

Annan aktivitet:

Titta på A-laget och samtal om matchen på träningen efter. Viktigt att alla får komma till tals om intryck av matchen.

Säsongen startar och slutar:

September t.o.m. mars

9. Åldersgrupp 11-12 år

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.

Det är viktigt att barnen tycker det är roligt med innebandy.

Alla skall spela lika mycket och på olika platser i laget. Om någon/några gärna vill vara målvakt mer än utespelare ska vi försöka att uppmuntra dessa att få stå i mål oftare än de som bara vill stå i mål någon gång då och då.

Betona vikten av laganda och kamratskap liksom fair play.

Alla som tränar ska få spela.

Förbättra den teknik barnen har byggt upp.

Viktigt att få spelarna att börja tänka innebandy och att prata med varandra i spelet.

Rotera lagkapten.

Träningsuppgifter:

Finta – passningsfint – skottfint

Driva bollen – hög fart med riktningförändringar

Skott – även i fart, volley, backhand

Försvarsspel med markering

Spel på större ytor, men även smälagspel då och då.

Boll i alla övningar

Passningsspel

Vändningar – vända upp med bollen

Anfallsspel/väggspel

Spelövning

Lagets målsättning:

Tränaren tillsammans med spelarna går igenom lagets målsättning. Dock inga resultatmål utan fokusera på utveckling och samarbete.

Antal träningspass:

2 gånger/vecka

Cuper:

(DM)

Serie:

Sammandrag

Träningsläger:

-

Spelarutbildning:

SISU – VIBS Steg I

Annan aktivitet:

Titta på A-laget och samtala om matchen på träningen efter. Viktigt att alla får komma till tals om intryck av matchen.

Säsongen startar och slutar:

September t.o.m. mars

10. Åldersgrupp 13-14 år

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.

Det är viktigt att ungdomarna tycker det är roligt med innebandy.

Betona vikten av laganda och kamratskap liksom fair play.

Ställ högre krav på spelarnas inställning, intresse och utveckling under träning dels för att förbättra sig som innebandyspelare dels för att kunna delta vid matchspel.

Höj tempot på träningarna. Spela då och då med tidsbegränsning för hur länge var och en i laget får ha bollen under kontroll.

Fasta alternativt roterande platser i laget. Fast alternativt roterande lagkapten.

Prata om och skapa förståelse för att individer växer mycket vid denna ålder och spelare utvecklas i olika takt. Motorik och koordination kan påverkas negativt under en period när individer växer snabbt under puberteten.

Träningsuppgifter:

Fortsätta med tidigare moment

Fintövningar

Viktigt med bra precision på passningarna

Snabbhet

Längre crossbollar

Prata i spelet

Skottövningar i fart, volley och backhand

Boll i alla övningar

Teoretiska inslag i övningarna

Anfalls- och försvarsspel:

Grundspel, back upp forward ner

Väggspel

Tillbakaspel till back

Frislag

Överlämning

Markering

Press och understöd

Täcka ut motståndare mot sarg

Prova zonspel

Lagets målsättning:

Tränaren tillsammans med spelarna går igenom lagets målsättning. Dock inga resultatmål utan fokusera på utveckling och samarbete.

Antal träningspass:

2 gånger/vecka

Cuper:

DM

Serie:

Ja

Träningsläger:

En helg

Spelarutbildning:

SISU – VIBS Steg 1 och 2

Annan aktivitet:

Prova på att spela med äldre åldersgrupp

Säsongen startar och slutar:

Augusti/september t.o.m. mars

11. Åldersgrupp 15-17 år

Trivsel och glädje ska vara viktiga inslag i träningen.

Det är viktigt att ungdomarna tycker det är roligt med innebandy.

Betona vikten av laganda och kamratskap liksom fair play.

Det är fasta platser i laget som gäller, diskutera därför spelarnas uppgifter på de olika platserna.

Träningen skall inriktas på att efterlikna den inställning och disciplin som återfinns i seniortruppen för att steget upp till seniortruppen inte skall bli så stort.

Träningsuppgifter:

Högt tempo på träningarna

Passningar, precision och crossbollar

Skottövningar, volley, backhand – i fart

Grundspel, back upp forward ner

Spel med begränsat antal tillslag

Förbränning, spänst, snabbhet och styrka

Teknikträning

Alla övningar boll

Målvaktsträning

Prata i spelet

Anfalls- och försvarsspel:

Uppspel – långa och korta

Spel på markerad spelare

Löpvägar, skapa ytor, andra våg

Avvakta, fördröja

Organisation, disciplin

Täcka ut motståndaren mot sarg

Frislagvarianter

Väggspele

Överlämning

Frislagsvarianter

Markering och zonspel

Press och understöd

Lagets målsättning:

Tränaren tillsammans med spelarna går igenom lagets målsättning. Resultatmål satt mot föregående säongs resultat är ok att gemensamt sätta upp, men eftersträva realistiska mål och som gynnar utveckling, samarbete och laganda.

Alla som tränar regelbundet ska spela lika många matcher. Det är dock möjligt att toppa upp laget de sista 5 minuterna av en resultatmässigt jämn match (+-1 mål) om ledare anser att det behövs för att hålla ett resultat eller komma ifatt ett underläge. När det gäller spel i DM finns det möjlighet att spela med bästa laget om ledare önskar. Om man spelar med bästa laget i DM ska detta vara kommunicerat tydligt och klart i god tid i början av säongen.

Antal träningspass:

2 gånger/vecka

Cuper:

DM

Serie:

Ja

Träningsläger:	En helg
Spelarutbildning:	Föreningsdomare SISU – VIBS Steg 2 och 3
Annan aktivitet:	Prova på att spela med herrtruppen. Spela gärna brännboll eller annan idrott vid något träningstillfälle i början av säsongen för att bryta av innebandyspelet och för att göra något annat tillsammans.
Säsongen startar och slutar:	Augusti t.o.m mars