



Talangutvecklingsplan

Partille Innebandy säsongen 2014

2014-01-10





INNEHÅLL

SID 3	Styrelsen, Klubbens idé
SID 4	Ledare
SID 5	Föräldrar, Socialt
SID 6	Träning, Match
SID 7	Träningsgrupper
SID 8	Säsongspanering Sportsliga mål
SID 9	Fysträning Antal träningstillfällen
SID 10–11	Kunskapsnivåer och träningmoment
SID 12	Läkaren informerar
SID 13	Klubbens åtaganden Åtaganden – reklam Allmänna regler Var rädd om varandra
SID 14	Slutkommentar

STYRELSEN BERÄTTAR

Arbetet med att skapa en röd tråd för hur föreningen skall fostra Talanger har pågått senaste åren. Tankarna och insikten om behovet av densamma har dock funnits långt mycket längre. En första utgåva sattes vid bildandet av "nya" Partille Innebandy 1996. Även om den produkten ej var lika väl genomarbetad som denna utgåva så gav den framgångar för föreningen på alla plan. Klubbkänslan ökade, glädjen i spelet fanns där och resultaten tog oss

till flera regionslutspele i SM, ett SM brons samt avancemang från Division 3 till Allsvenskan. Ungdomsinnebandyn växte.

Det är nu dags för ett rejält omtag. Nu skall implementeringen av "Wiz-tråden" hamna i fokus. Nu skall vår Talangutveckling moderniseras och arbetas igenom hårdare. Det är den produkt ni nu läser.

Talangutveckling handlar om att en rad fysiska, psykologiska, sociala, taktiska och tekniska förmågor eller egenskaper mås-

te finnas, antingen hos personen eller i omgivningen. Därav är en plan för hur detta skall främjas och underlättas A och O.

Vår Talangutveckling innefattar alla våra aktiva spelare och tränare. Den är dock noga anpassad efter ålder och baserar sig på fakta och rön om individens utveckling, i synnerhet gällande barnidrott.

I Partille Innebandy är vår slogan – It's a kind of Magic...

KLUBBENS IDÉ

Partille IBS är en innebandyklubb med ungdomarna i fokus. Vi bedriver såväl pojk som flickverksamhet upp till äldsta junioråldrarna. Vi vill utveckla morgondagens innebandystjärnor såväl som att medge plats och utveckling oavsett ambition för alla som bara vill spela och ha roligt så länge man önskar i föreningen.

Vår målsättning är att från egen ungdomsverksamhet producera spelare till A-lagen i Partille IBS.

- För att göra detta möjligt skall det finnas utrymme för både bredd och elit. Från

- Innebandylekis till A2.

- Vid 6-7 års ålder spelar man på Innebandylekis, mellan 8 och 11 år spelar man

barninnebandy därefter tar ungdomsinnebandyn vid mellan 12 och 15 för att juniorinnebandyn tar över mellan 16 och 18 år.

- PIBS skall ha välutbildade ledare med god kompetens som vägleder och skapar förutsättningar till optimal utveckling.

- Vägen från innebandylekis till elitspelare är en mångårig utbildning. Varje åldersgrupp har en speciellt anpassad träningsinriktning, innehållande en mängd olika delmoment. Syftet med detta är att i så stor utsträckning som möjligt bedriva rätt träning i rätt ålder, och därmed skapa en utvecklingsstege att följa, från Knatteskola till A-lag i Partille IBS.

- Träningsinriktningen skall baseras på innebandyns fem huvudmoment:

1. Teknik
2. Fys
3. Taktik
4. Socialt
5. Mentalt

- Talangutvecklingsplanen är en vägledning för alla ledare och en information till alla andra om hur vi vill att vår verksamhet skall bedrivas.

- Träningsinriktningen skall tillsammans med vår utvecklingsstege skapa de förutsättningar som behövs för att via juniorlag och talanggrupp fostra egna spelare till A-laget i Partille IBS regi.



LEDARE

Ledare inom Partille IBS ungdomsverksamhet ansvarar för:

- Att Talangutvecklingsplanen följs
- Att beslut av ungdomsansvarig och styrelse följs
- Att information från ungdomsansvarig förs vidare ut i verksamheten
- Att idéer och synpunkter diskuteras mellan ledare ungdomsansvarig och styrelse
- Att ledare löser ev. konflik-

ter och synpunkter med ungdomsansvarig i rätt forum

Vidare skall ledare verka för en positiv atmosfär mellan ledare, spelare och föräldrar.

Ledarbesättning

PIBS:s ungdomsansvarige tillsammans med klubbens sportchef utser gruppens huvudtränare.

Därefter utser ungdomsansvarig i samråd med huvudträ-

nare, assisterande tränare samt lagledare (ansvarig för administration) och materialförvaltare.

”Vi är många som arbetar i verksamheten, alla med olika bakgrund, kunskap, utbildning. Ibland gör vi rätt och ibland gör vi fel. Det är fullständigt mänskligt.”

Håkan Loob, f.d. Sportchef
Färjestad BK

FÖRÄLDRAR

Vi vill att du förälder:

- I samband med träningar och matcher inom vår verksamhet, hemma såväl som borta, uppträder på ett för klubben hedervärt och sportmannamässigt sätt.
- Lämnar dina eventuella åsikter om hur verksamheten bedrivs, till de ansvariga.
- Det vill säga till huvudtränaren inom laget eller till ungdomsansvarige.
- Undviker att kritisera lagledningen negativt i direkt anslutning till match eller träning. Spara i så fall kritiken till dagen efter och vänd dig då till huvudtränaren eller ungdomsansvarige.

- Undviker att sätta negativ press på ditt barn, uppmuntra och beröm istället ditt barn för det han/hon är och för det han/hon gör, utan att kritisera andra i laget.
- Dessutom vill vi att du:
 - Skapar en trygg och harmonisk stämning genom att samarbeta med andra föräldrar, med lagets ledare samt med andra grupper inom Partille IBS.
 - Verkar för att föräldramötena blir ett forum där kreativa idéer och synpunkter diskuteras.
 - Ser till att ditt barn har godkänd och funktionsduglig utrustning. Tala med någon av våra ledare som gärna ger dig råd.
 - Hjälper ditt barn att komma

- i tid till träningar och matcher.
- Hjälper ditt barn att sköta sin kosthållning på bästa sätt.
- Hjälper till som funktionär vid matcher och cuper.
- Hjälper till med vissa resor i bil till bortamatcher.
- Hjälper till vid lottförsäljning samt andra arrangemang som leder till intäkter för laget.
- Blir medlem i Partille IBS och att Du aktivt stödjer och hjälper till i klubbens arbete.
- Gärna går och tittar när Partille IBS A-lag spelar tillsammans med ditt/dina barn.

SOCIALT

För att spelarna skall utvecklas på innebandyplanen, måste de trivas med sin omgivning. Därför lägger vi stor vikt vid att skapa en god klubbssammanhållning, där alla skall känna att de har ett värde och är av betydelse. Vi bannlyser all form av mobbning och vi måste få veta om det är någon som känner sig utsatt. Den som upptäcker någon tendens åt det hållet eller känner sig utsatt skall genast kontakta vår ungdomsansvarige.

Allt behandlas konfidentiellt. Vi tycker också att det är viktigt hurspelarna uppträder, inte bara inom vår verksamhet, utan också utanför densamma.

Ett hedervärt uppträdande är vårt motto. Här är det viktigt att vi har en öppen och återkommande dialog, för att visa vår ståndpunkt. Disciplinära åtgärder kan komma att vidtas i de fall där det visar sig nödvändigt.

Skolan

Innebandy på barn och ungdomsnivå är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Alltså, skolarbetet skall skötas föredömligt. Vi är också intresserade av hur ungdomarna uppträder i övrigt i skolan och försöker att ha en återkommande dialog med skolorna i kommunen i syfte att stävja och förebygga dåligt uppträdande.

Droger och doping

Inom Partille IBS ser vi mycket allvarligt på bruket av olika droger, narkotiska preparat och doping. Vi tillåter ingen användning av vare sig snus, tobak, alkohol eller narkotika inom våra ungdomsgrupper. När det gäller doping följer vi RF:s listor över preparat klassade som doping.

Vid användandet av olika kosttillskott ser vi idag ingen positiv verkan av dessa på ungdomar tillhörande ungdomssektionens verksamhet, utan rekommenderar istället en god och välplanerad kosthållning, om inte läkare föreskriver något annat. Vi kan idag inte förbjuda våra ledare att bruka vare sig snus eller tobak, men ser naturligtvis ett stort värde ur fostranssynpunkt i att inte bruka dessa i närvaro av våra ungdomar, eller över huvudtaget i samband med engagemang inom Partille IBS.

Andra idrotter

Vi ser positivt på att man under sin tid i föreningen deltar i andra idrotter. Ju äldre man blir måste man dock inse att man behöver prioritera innebandyn för att få mer speltid i de tuffaste serierna.

TRÄNING

Spelarna skall finnas på plats i god tid före träning så att uppvärmning, ombyte och genomgång av träningen kan klaras av utan onödig stress. Undantag görs för träningar som startar innan eller just klockan 17.00, där alla skall vara på plats så fort som möjligt.

Vid frånvaro från träning skall lagledare eller tränare meddelas, vilket skall vara rutin från och med U13, förslagsvis före 12.00 samma dag.

Från och med U13, skall inga föräldrar befinna sig på bänken eller planen under träning, utan hänvisas till läktaren eller till entrén.

Under träning ställer vi höga krav på att spelarna lyssnar på tränarna och att de uppför sig mot varandra och mot ledarna på ett för alla godtagbart sätt.

Spelarna skall byta om och duscha tillsammans i samband med träning och match.

Detta bör göras både med tanke på teambuilding och på förkylning- och sjukdomsrisker.

Sudda gränser

Ett nytt sätt att skapa extra träningstid är att ge spelarna möjlighet att träna med andra grupper. De som får klartecken av egen tränare kan också träna och spela matcher med äldre grupper. Grundregeln är att man i första hand skall spela och träna med sin åldersgrupp men kan medges möjlighet till träning och spel med äldre grupp om tränaren för ens åldersgrupper tillåter detta. Detta är något vi i Partille IBS ser mycket positivt på. Ett smidigt sätt att lära känna den äldre gruppen på också.

Omklädningsrum

Enbart en förälder/spelare bör hjälpa till med knytning av skor och liknade, därefter skall det

vara föräldratomt i omklädningsrummet. Allt för att ge spelarna och lagledningen bästa möjliga förutsättningar till förberedelser utan störningsmoment.

Riktlinjer

Om man i spelartruppen är över 25 aktiva skall man ha två lag anmälda till seriespel.

Om man är mellan 20–25 aktiva skall man överväga detta.

Klubben förväntar sig att varje lag är med på minst 2st cuper varje säsong. Man ser positivt på att man deltar i fler. Klubben vill att en av de två cuperna är den klubbgemensamma.

Vid cuper så spelar man i första hand med sin egen åldersskull. Det är okej att spela med andra lag från PIBS. Vi rekommenderar dock att spelaren har minst 1 timmes vila emellan matcherna. Grundregeln under avsnittet "Sudda gränser" gäller även här.

MATCH

Gruppens huvudtränare beslutar om laguppställning enligt följande riktlinjer:

- Alla spelare skall ges möjlighet att spela såväl tränings-, serie-, som cupmatcher
- Om möjlighet skall spelarna, utifrån färdighetsutveckling och mognadsnivå få ett så jämbördigt motstånd som möjligt.
- Antal tränings-, serie- och cupmatcher per spelare skall fördelas enligt följande:

I varje lag (utom J-trupp och uppåt) skall matchantalet per spelare, sett över hela

säsongen, i grunden vara ungefär lika. Större skillnader kan uppstå p g a sjukdom eller annan längre frånvaro. Tränarens sunda förnuft skall gälla. För U12, U13, U14 och U15 skall dessutom en bedömning utifrån

spelarens träningsnärvaro, intresse och uppförande ligga till grund, liksom hur väl spelarna svarar upp mot övriga delar av vårt talangutvecklingsprogram. För J-trupp och uppåt skall i tur och ordning individens utveckling, klass på motståndet och matchens betydelse avgöra vilka som skall spela.

Spelarna skall vara på plats på utsatt samlingstid och det skall vara föräldratomt i omklädningsrummet ett visst antal minuter före och efter match. Varje lagledning bestämmer själv vilka tider som gäller. Före, under och direkt efter matchen får endast lagledningen med spelarna befinna sig på bänken och/eller i dess närhet. Alla inblandade skall mot motståndare, domare och andra funktionärer uppträda

på ett för klubben sportsligt och hedervärt sätt. Vi är Partille IBS, vi ska vara ett föredöme för andra.

Principen "alla spelar lika" skall gälla i alla serie- och träningsmatcher t o m P16.

Denna princip tolkar vi enligt följande:

Alla spelare uttagna till match skall spela lika mycket, undantag för reserv(er) och de spelare som byts med reserv, dessa spelar halva matchen var. Två MV spelar halva matchen var, eller varannan match enligt i förväg uppgjord planering.

I samråd med ungdomsansvarige väljer huvudtränaren cupalternativ för säsongen.

Under själva cupspelet skall de regler arrangerande förening satt upp gälla och följas.

TRÄNINGSGRUPPER

Innebandylekis (U6–U7)/barninnebandy

Partille IBS bedriver innebandylekis och barninnebandy. Samarbetet sker under fem år innan övergång till klubbens U13-lag sker. Därefter kommer kontinuerligt att föras en dialog med spelare och ledare inom de olika åldersgrupperna som innebär att spelare, oavsett åldersgrupp, ges möjligheter till individuell utveckling och nivåanpassning (se nästa bilaga). Vi inom Partille IBS har i samband med vår utvärdering av juniorinnebandy genomfört ett talangutvecklingsprojekt med elitsatsning för våra juniorer. Detta talangutvecklingsprojekt kräver ett bra samarbete mellan ledare och tränare. Ett stort engagemang från ansvariga inom sporten och ekonomiska åtaganden. Detta sammantaget visar att Partille IBS tar ett stort ansvar för såväl ungdomsinnebandy som elitsatsning från junioråldern.

Ungdomsinnebandy

Fr.o.m U13 – U16 spelar vi ungdomsinnebandy, vilken i träning och matcher skall baseras på bredd, lek, fostran och glädje. Med detta menar vi följande:

- Bredd innebär att alla som deltar i PIBS:s verksamhet bereds, träning- och matchtillfällen för sin individuella utveckling.

- Leken skall inom ungdomsinnebandyn vara en grundförutsättning och den skall dessutom ske så att alla förstår, den skall vara så att alla tycker om den och att alla får chansen. Träningar och matcher skall alltid ske på barnens villkor, vilket innebär utifrån deras förutsättningar. Med detta menas bl.a. att träningar och matcher skall anpassas till individen och dennes färdighetsutveckling.

- Glädjen skall skapas via en positiv anda, byggd på positiva och glada tankar och känslor.

- Fostran.

Vi representerar alla varumärket Partille IBS - och vi ska uppträda på ett sådant sätt att vi är föreningens ambassadörer både på och vid sidan av planen.

Vår strävan är att ge ungdomarna en god fostran för att kunna uppträda som goda medborgare i livet som helhet. Generellt gäller att alla spelar i sitt ålderslag. Permanent avsteg från denna grundtanke kan göras i de fall där huvudtränaren tillsammans med ungdomsansvarig bedömer att så är lämpligt.

Teknikutveckling, mognad och kamratskap är tre viktiga komponenter vid en sådan bedömning. Det kan även finnas praktiska och/eller sociala skäl till bedömningen.

Juniorinnebandy

Fr.o.m. HJ18 – A2 delar vi in i två olika inriktningar, prestation/tävling och bredd/mognad.

Den prestationsinriktade juniorinnebandyn skall i första hand ha som mål att utbilda spelarna till att kunna bli antagna till vår talanggrupp och därigenom träna med Klubbens A-lag. Träningar och teorielektioner skall ha hög prioritet, eftersom kunskapsförmedling är viktigt. I de matcher som spelas skall motståndet ha hög kvalitet. A2-laget skall ha ett antal utbildningsplatser för J-truppen (ca 3st).

Dessa platser skall vara rullande efter prestation. Efter A2 sker en uttagning inom ramen för vårt talangutvecklingsprojekt vilket innebär, beroende på färdigheter och utveckling spel i Partille IBS A-lag.

U16 är både prestations- och breddinriktad, syftet är att de som vill satsa på innebandy skall få göra det, men även ge utrymme för de som behöver mogna. Matcherna skall ha hög prioritet, eftersom glädjen att spela

innebandy är viktigast. Mellan HJ18-A-lag finns inga gränser, upp och nedflyttning kan ske efter huvudtränarnas samtycke och ungdomsansvarig.

I Juniorinnebandyn skall träningar och matcher planeras utifrån ungdomarnas förutsättningar, vilket innebär att träningar och matcher även här skall anpassas till individen och dennes färdighetsutveckling.

Lagkapten

Under de första åren upp till ca U9 bör lagkaptensrollen vara rullande mellan alla spelare som vill pröva på. Mellan 10 och 15 år bör en mindre grupp prova på uppdraget oftare. Från U15 kan ledarna välja ut en kapten och assisterande kapten(er).

Att vara lagkapten får absolut inte bli till en belastning för spelaren, utan ses som ett hedersuppdrag. Ledarna väljer därför spelare som har egenskaper enligt nedan och som har förutsättningar att klara av sina uppgifter.

Egenskaper

- Vara en god kamrat, ärlig och juste
- Vara en duktig spelare
- Auktoritet bland spelarna i laget. Ledaregenskaper
- Lojal lagspelare
- Ha samarbetsförmåga
- Gott ordningssinne
- God regelkännedom

Arbetsuppgifter

- Länk mellan spelare/ledare. Föra fram åsikter, frågor
- Pådrivare i omklädningsrum / på plan / i bås.
- Leda uppvärmningar
- Hälsa på domare före / efter match.
- Prata med domare under match.
- Hjälpa ledare hålla ordning, passa tider vid matcher, resor samt cuper.

SÄSONGSPLANERING

Ledare för lagen i PIBS skall i god tid planera sin verksamhet inför en ny säsong.

Denna planering sammanställs och delas ut till spelare och föräldrar vid lagets upptaktsmöte. För de yngsta lagen en relativt enkel planering men med åren mer omfattande. Följande är förslag på vad som kan ingå i ett lags målsättning och planering.

Gemensamt för alla lag

- Planerat antal träningar
- Planerat antal matcher
- I vilken serie kommer laget att delta
- Planerat deltagande i cuper
- Träningstider
- Träningsinriktning
- Regler för träningsnärvaro och hur detta påverkar deltagande i matcher.
- Klara regler för matchning av laget under matcher, se förtydligande sportsliga målsättningar

Övrigt som kan ingå i lagens planering och som ledarna skall verka för

- Hög träningsnärvaro
- Engagemang och koncentration under träningstillfällena
- Uppmuntra till innebandy även utanför träningstid
- Uppförande före-under-efter match. Respekt för domare, funktionärer och motståndare
- Prata i innebandytermer med spelarna
- Skapa en laganda så alla känner sig välkomna till oss

Socialt

- Övergripande målsättning. Vi ska ha roligt tillsammans.
- Alltid uppföra sig som en värdig representant av Partille Innebandy. Vårdat språk, positivt tänkande
- Passa tider
- Ordning och reda
- Uppförande mot varandra och andra

- Hygien
- Tobak-alkohol-narkotika är saker som Wizards helt tar avstånd ifrån
- Mobbning talar vi om och håller ögonen på
- Anordna upptaktsträff för spelare och föräldrar. Lämna där ut säsongspanering och redogör för föräldrarnas uppgifter under säsongen
- Erfoderligt antal föräldraträffar under säsongen
- Verka för att engagera föräldrarna i Wizards verksamhet
- Om det finns behov utse 2-4 föräldrar till språkrör
- Individuella samtal med spelare och föräldrar
- Var beredd att ta itu med individuella problem
- Skolan går alltid i första hand
- Skapa ett gott förhållande mellan Wizards och skolan

SPORTSLIGA MÅL

U6/U7/U8

- Ha roligt på planen
- Lekar, glädjefyllda träningar
- Spela på alla platser
- Tålamod
- Klubbteknik – grunder
- Seriespel inleds

U9/U10

- Spela på alla platser
- Prova som målvakt
- Regelträning
- Uppförande under match
- Övar för "teknikmärke"

U11/U12

- Individuell teknikträning, huvudinriktning
- Enkla spelövningar, 1-1, 2-1
- Arbetsområden på banan
- Välja ut målvakter
- Övar för "teknikmärke"

U13/U14

- Fortsatt prioritering av individuell teknikträning
- Spelövningar, helplansövningar
- Seriespel
- SM-spel
- Börja med lätt försäsongsträning
- Övar för "teknikmärke"
- Taktik kommer in i spelet

U15/U16

- Individuell teknik fortfarande viktig
- Mycket spelövningar
- Powerplay-träning
- Boxplay-träning
- Utpräglade övningar för målvakt, back, center och forwards
- Förstå olika spelsystem ex: 2-1-2, 2-2-1 och 1-2-2

- Spela mot äldre motståndare
- SM-spel
- Försäsongsträning

J17/A2

- Mycket spelövningar
- Spela likt Partilles A-lag
- Powerplay-träning
- Boxplay-träning
- Juniorallsvenskan. Bästa laget spelar
- Spela mot seniormotstånd
- Försäsongsträning

FYSTRÄNING

J17/A2

Fysträningen börjar i början av juni.

- Juni 3 ggr/v
- Juli 2 ggr/v
- Augusti 3 ggr/v

Vi tränar hela sommaren, semester i uppgörelse med tränarna.

U16/15

Fysträningen börjar i början av juni och de båda grupperna

samverkar.

Träningsmängden för U16/U15 är;

- Juni 2 ggr/v
- Juli 1,5 ggr/v (varannan vecka)
- Augusti 2 ggr/v

U14/13/12

Fysträningen börjar under andra halvan av Juli.

Träningsmängden för U14 är 2 ggr/v.

• Träningsmängden för U13 är minst 1 ggr/v, har möjlighet att träna med U14

• Träningsmängden för U12 är 1 ggr/v

Målvaktsträning

Fr.o.m. U12 anordnas speciell målvaktsträning en gång/varannan vecka.

ANTAL TRÄNINGSTILLFÄLLEN

Ibland kan behövas samarbete med laget under och över i ålderna för att alla ska få möjlighet att träna rätt antal gånger.

SÄSONGSTRÄNING

J-18/J-17

4 PASS/V (varav 1 utanför plan)

U-16

3 PASS/V (varav 1 utanför plan)

U-15

2-3 PASS/V

U-14

2 PASS/V

U-13

2 PASS/V

U-12

2 PASS/V

U-10/11

1-2 PASS/V

Innebandylekis-U-8/9

1 PASS/V

FÖRSÄSONGSTRÄNING

J-18/J-17

2-3 PASS/V

U-16

2 PASS/V

U-15

2 PASS/V

U-14

2 PASS/V

U-13

Minst 1 PASS/V

KUNSKAPSNIVÅER OCH TRÄNINGSMOMENT

U6

GRUNDINNEHÅLL

- Lekar
- Glädje
- Hinderbanor

U7

GRUNDINNEHÅLL

- Lekar
- Glädje
- Smålagsspel
- Hinderbanor

U8

GRUNDINNEHÅLL

- Lekar
 - Smålagsspel
 - Spel på tvären
 - Hinderbanor
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Med och utan boll

U9

GRUNDINNEHÅLL

- Passningar, skott, bollföring
 - Stationsträning, halvplansövningar
 - Smålagsspel, prova på spel över hela banan
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Prova på som målvakt-back-centerforward
 - Passningar, ta emot-kolla upp-passa, längs marken

U10

GRUNDINNEHÅLL

- Passningar, skott, bollföring, 1-1 övningar
 - Visseldisciplin – uppträdande – hygien
 - Smålagsspel – hela banan, med regler
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Kontroll på boll i fart
 - Stationsträning

U11

GRUNDINNEHÅLL

- Passningar, skott, bollföring
 - Dribblingar (1 mot 1)
 - Spel i alla former
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Olika brytningar
 - Sargspel

U12

GRUNDINNEHÅLL

- Passningar, skott, bollföring
 - Två mål – initiativ
 - Spelmoment (2 mot 1, 3 mot 1) Mycket 1-1.
 - Spelförståelse
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Arbetsområden över hela banan
 - Spelar på alla platser
 - Målvaktsövningar
 - Returer
 - Passövning med motstånd

U13

GRUNDINNEHÅLL

- Passningar, skott, bollföring. Samtidigt som man "kollar upp"
 - Spelmoment (1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2)
 - Kampövning 1 mot 1
 - Tvåmålsspel
 - Smålag
 - Snabbhet
 - Kondition
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Komplexa övningar – flera moment
 - Stressövning (lättare)
 - Överlämningar
 - Öva finter
 - Målvaktsspecial
 - Vägpass
 - Flippass
 - Samarbetsövningar
 - Byte med boll
 - Frislag

U14

GRUNDINNEHÅLL

- Passningar, skott, bollföring. Samtidigt som man "kollar upp".
 - Spelmoment (1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 1, 3 mot 2)
 - Hela femman (dynamiskt, statiskt)
 - Timingövningar
 - Snabbhet
 - Kondition
 - Teori
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Spelvändningar
 - Tempo över mittplan
 - Kampövningar (1 mot 1, 1 mot 2)
 - Platsväxlingar, rörelse i anfallszon
 - Uppspelsövningar
 - Backchecking
 - Forechecking
 - Boxplay
 - Powerplay
 - Frislag

U15

GRUNDINNEHÅLL

- Pass-skott
 - Finter
 - Spelmoment
 - Hela femman
 - Avslut
 - Närkampsspel
 - Markera
 - Backchecking
 - Forechecking
 - Snabbhet
 - Kondition
 - Teori
- ### SPECIALINNEHÅLL
- Spel på mittplan
 - Forwardsspecial
 - Backsspecial
 - Timingövning



- Stressövning
- Målvaktsspel
- Detaljträning
- Offensiva lösningar
- Boxplay
- Powerplay

U16

GRUNDINNEHÅLL

- Passning och skott i fart
- Utmana
- Spelmoment

- Platsväxlingar
- Uppspel
- Avslut
- Vända spel på mittplan/egen zon
- Detaljträning
- Offensiva lösningar
- Snabbhet
- Kondition
- Teori

SPECIALINNEHÅLL

- Boxplay

- Powerplay
- Forwardsspecial
- Timingövning
- Målvaktsspel
- Stressövning
- Backspecial
- Gå på mål
- Styrningar
- Returer
- Egna idéer

LÄKAREN INFORMERAR

För att barns idrottande ska bli så meningsfullt och roligt som möjligt, är det viktigt att föräldrar och ledare har basala kunskaper om barns normala utveckling och förutsättningar för fysisk aktivitet.

Idrotten ska vara lustbetonad med mycket inslag av lek och med stor variation av övningar, så att barnens och ungdomarnas stora mottaglighet för att tillägna sig teknik och koordinationsträning får tillräckligt utrymme. Styrketräning med vikter bör inte utföras innan barnen är färdigväxta. Rätt träning förebygger skador och sjukdomar. Nedan följer några råd om olyckan ändå skulle vara framme. Det är viktigt att träningsdosen ökas gradvis efter sjukdom/skada.

Typ av skada/sjukdom Symptom Åtgärd

- Höft/Knä Hälsa, smärta
Till läkare för undersökning
- Lårkaka Svullnad, ömhet efter slag
Hårt bandage i 20 min, sedan stadigt bandage till smärtfrihet
- Schlatters åkomma Svullnad och ömhet
Vila vid mycket ont. Annars under knät gör det man kan
- Virusinfektion Hängig, ev feber
Vila från träning så länge några symptom finns (utslag, svullna lymfkörtlar, huvudvärk)
- Huvudvärk Ses ofta i samband
Vila från träning med infektion
- Magsjuka Illamående, diarré,
Ingen träning så länge kräkningar, Vätska symptom finns. ev. feber om långvarigt:
Läkarkontakt
- Hjärnskakning Illamående, ev. förvirring
Till läkare för undersökning

Det är viktigt att alltid komma väl förberedd till träning och match. Till detta hör

- goda matvanor. Som regel räcker allsidig husmanskost, 3 huvudmåltider samt 2-3
- mellanmål, gärna med frukt. Undvik mat som pommes frites, chips, läsk, kakor och godis. Se också till att ditt barn har bra sömnvanor och tillräckligt med vila. Trötthet ökar risken för överträning samt andra skador och sjukdomar.

Träning och infektionssjukdomar – råd till spelare, föräldrar och ledare

Kim Thorsén, docent, överläkare
Generellt bör man inte träna om man har en infektion i kroppen. Ingen träning eller match är viktigare än spelarens hälsa!

Infektionssjukdomar är vanliga, särskilt hos ungdomar och om vintern. De flesta övre luftvägsinfektioner, såväl mindre allvarliga som allvarliga börjar med snuva och många gånger en allmän sjukdomskänsla: Trötthet och svaghet, huvudvärk, irritation i halsen och ont i kroppen samt eventuellt feber. Det är således svårt att veta om dessa symptom är en vanlig förkylning eller starten på en allvarlig infektionssjukdom.

Därför bör man inte träna när man börjar känna sig sjuk.

• Förkylning:

Om det efter 2–3 dagar visar sig att det inte blir mer än en vanlig förkylning kan man träna lätt ett par dagar och se hur kroppen reagerar. Hård träning kan förvärra

en infektion och öka risken för komplikationer (se nedan). Går det bra kan man träna för fullt när symptomen är borta.

- Allvarligare övre luftvägsinfektion:
Vid feber (>38 grader i tempe-

ratur) eller allmän sjukdomskänsla (se ovan) eller heshet/hosta skall man inte träna.

Träna man med feber i kroppen får man enbart en nedbrytning av musklerna och man riskerar allvarliga komplikationer såsom hjärtmuskelinflammation.

Vid halsont och feber skall man kontakta läkarmottagning för att konstatera om man har halsfluss.

- Misstänkt hjärtmuskelinflammation eller hjärtsjukdom:

Får man yrsel eller svimningsattacker, smärtor/tryck eller obehagskänsla i bröstet, oregelbunden puls, onormal andfåddhet eller onormal trötthet skall träning avbrytas och läkare uppsökas snarast.

- Träning under/efter penicillinbehandling:

Har man fått penicillin har man blivit frisk efter en luftvägsinfektion eller halsfluss kan man få träna lätt, men man bör vara mycket försiktig första veckan. Efter en feberperiod bör man ha en feberfri dag innan man börjar träna. För varje dag man har haft feber bör man träna lätt två dagar. Har man således haft feber i 4 dagar bör man inte träna intensivt de följande 8 dagar. Anledningen är att man kan få tillbaka infektionen och ev. få komplikationer från ex. hjärtat om man börjar med att träna för hårt.

- Körtelfeber:

Ungdomar drabbas ofta av körtelfeber. Först när man är frisk från sjukdomen får man träna lätt. Däremot får man inte delta i träningar med kontakt med andra spelare närmaste månaden efter man har blivit frisk. Detta p.g.a. att mjälten ofta är förstörat efter infektionen och riskerar att spricka om man får ett slag mot magen.

KLUBBENS ÅTGANDEN

A-lagets hemmamatcher (Partillebohallen)

- Åtaganden vid A-lagets hemmamatcher U9–U13, Sargvakter Ungdomarna hämtar event t-shirts i kiosken 1,5 timme innan

matchstart.

Åtta spelare skall i par om två och två sitta sargvakter under herrlagets hemmamatcher (de i Partillebohallen). När uppvärmningen är klar, ca 10 minuter

innan matchstart, samlar de in bollarna. Efter matchen hjälper de till med nertagning av sargen samt undanplockning på plan och på läktarna.

ÅTGANDEN – REKLAM

Policy

Som en ungdomsförening med många ögon på oss är det viktigt att hålla kvalitet och stil även på hur våra lag ser ut och uppträder. Klubben är alla, på ett eller annat sätt, företrädare för det varumärke som vårt klubbmärke innebär. Här gäller

att ungdomslagen i klädsel och uppträdande på ett bra och positivt sätt ska representera sin förening.

Klädsel

Ett önskemål från föreningens sida är ha enhetlig klädsel vid cuper och matcher.

Vissa saker är krav i regelboken som inte är valbara. Man får inte spela med örhängen eller annat där motståndare kan fastna och skada kan uppstå. Om ni har en kontakt som vill sponsra tröjstall, maila till kansli@pibs.se för mer information.

ALLMÄNNA REGLER

- Svordomar bör stävas.
- Rasistiska utbrott och allmänt dåligt uppförande accepteras INTE.
- Visa respekt för dina träningskamrater och för dina tränare.

- Ta med dig påfylld vattenflaska till varje träningspass.
- Mobiltelefoner skall vara avstängda vid alla aktiviteter: Fys/teori/idrottsträning. (Tränarna har dock av säkerhetsskäl på

mobilerna under träning).

- Lämna aldrig anläggningen utan att ha någon tränare med dig.
- Passa tider som du får av din tränare.

VAR RÄDD OM DET IDEELLA LEDARSKAPET OCH VARANDRA

Vår förening byggs upp av ett otal antal ideellt arbetande ledare som sliter för att göra Partille Innebandys verksamhet möjlig. Klubben har högt ställda ambitioner. För att kunna nå dessa måste vi ha en miljö där det ges och tas feedback. Såväl utvecklande som positiv. Det skall vara helt OK att säga VAD man anser. HUR och NÄR man framför detta är dock än viktigare. Effektiv feedback är det klubben eftersträvar i Partille Innebandy. INTE nedbrytande

feedback och allmänt negativt snack. Positivism och Utveckling är viktigt. Glöm aldrig att det är vi alla; spelare, ledare och föräldrar som är Föreningen. Inte en enskild person eller Styrelsen. Det är VI.

En effektiv feedback i Partille Innebandy har alltid ett syfte och ges som ett jag-budskap. Det skall vara specifikt och riktas mot en mottagare inte allmänt formulerad.

Tänk på att beskriva dina känslor och vilken effekt något

har på dig. Lägg inte andra värderingar. Ge gärna utvecklande feedback men glöm ej av att även ge positiv sådan.

Föreningen kommer att satsa på Ledarutbildning inom området Effektiv feedback och Attityder. Som en del av detta kommer det även att instiftas regler och kriterier som kan komma att användas mot ledare, spelare eller föräldrar som inte följer dessamma. Allt i syftet att skapa en effektiv organisation med glädje och utveckling i högsätet.

SLUTKOMMENTAR

Vi bedriver en verksamhet som är omfattande på många plan:

- Ca 500 ungdomar i åldern 7–18 år är under utbildning i vår verksamhet
- Det spelas närmare 450 matcher på en säsong i alla lag tillsammans
- Vi bedriver ca 40 träningspass per vecka
- Drygt 100 ledare är på något sätt engagerade i verksamheten

Alla våra ungdomars föräldrar är intresserade av sina barns

aktiviteter i vår verksamhet.

Detta gör att det finns många olika åsikter om hur vår verksamhet skall bedrivas. Klubben tar gärna emot tips och idéer som leder till förbättringar av verksamheten och klubben vill gärna ha en öppen och levande dialog. Klubben tar också gärna emot kritik, både negativt och positivt, som vilar på sakliga, objektiva grunder. Men för att vi på något sätt skall leva upp till vår seriösa inställning understrykas att:

- Det är klubben som sätter upp villkoren för verksamheten
- Det är klubben som har ansvaret för verksamhetens genomförande

Vår ambition är att på ett så positivt och professionellt sätt skapa förutsättningar för varje individ att bli så bra människa och innebandyspelare som möjligt.