



TALANG- UTVECKLINGSPLAN

FBC Partille

Styrelsen Berättar...

Insikten om att vår Talangutvecklingsplan behöver moderniseras har vuxit fram under några år

De två tidigare versionerna har nu några år på nacken. En första utgåva sjösattes vid bildandet av "nya" Partille Innebandy 1996. Även om den produkten ej var lika väl genomarbetad som den senare utgåvan så gav den framgångar för föreningen på alla plan. Klubbkänslan ökade, glädjen i spelet fanns där och resultaten tog oss till flera regionslutspel i SM, ett SM brons samt avancemang från Division 3 till Division 1. Ungdomsinnebandyn växte.

En andra utgåva och väl genomarbetad utgåva producerades i november 2009. Denna innebar ett rejält omtag. Implementeringen av "Den röda tråden" sattes i fokus.

Talangutveckling avhandlade en rad fysiska, psykologiska, sociala, taktiska och tekniska förmågor eller egenskaper som måste finnas, antingen hos personen eller i omgivningen. Därav är en plan för hur detta skall främjas och underlättas A och O. Vår Talangutveckling skulle innefatta alla våra aktiva spelare och tränare.

Nu kommer en tredje moderniserad version av vår Talangutveckling moderniseras. Det är den produkt ni nu håller i handen!

Den nya versionen är mer 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...



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

STYRELSEN BERÄTTAR.....	2	SÄSONGSPLANERING.....	12
KLUBBENS IDÉ.....	4	SPORTSLIGA MÅL.....	13
LEDARE.....	5	FYSTRÄNING.....	14
FÖRÄLDRAR.....	6	KUNSKAPSNIVÅER OCH	
SOCIALT	7	TRÄNINGSMOMENT.....	15
Skolan.....	7	BARNS UTVECKLING.....	17
Droger och doping.....	7	LÄKAREN INFORMERAR.....	18
Andra idrotter.....	7	KLUBBENS ÅTAGANDEN.....	20
TRÄNING.....	8	Challengers hemmamatcher.....	20
Sudda gränser.....	8	ÅTAGANDEN - REKLAM.....	20
Omklädningsrum.....	8	Policy	20
Riktlinjer.....	8	Klädsel.....	20
MATCH.....	9	ALLMÄNNA REGLER.....	20
TRÄNINGSGRUPPERNA	10	VAR RÄDD OM VARNADRA.....	21
Innebandylekis/barninnebandy	10	SLUTKOMMENTAR.....	22
Ungdomsinnebandy.....	10		
Juniorinnebandy.....	11		
Lagkaptenen.....	11		



KLUBBENS IDÉ

FBC Partille 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 senior- verksamhet är inte i fokus på samma sätt.

Vår målsättning är att från egen ungdomsverksamhet producera spelare till våra representationslag i FBC Partille.

- För att göra detta möjligt skall det finnas utrymme för både bredd och elit. Från innebandylekis till talangutvecklingsgrupper.
- Hela vägen från start vid 6 års ålder upp till 12 års ålder spelas alla förekommande matcher helt utan redovisning eller fokus på resultat. Vid tolv års ålder övergår man till ungdomsinnebandyn som vid 16 år övergår i juniorspel, Detta följer de direktiv som SIBF var mycket tidiga med att ta fram.
- FBC Partille 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 utvecklings stegen att följa, från de allra yngsta till våra A-lag.
- Träningsinriktningen skall baseras på 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 utvecklings stegen skapa de förutsättningar som behövs för att via juniorlag och talanggrupp fostra egna spelare till våra A-lag.

Ledare

Ledare för lag inom FBC Partille verksamhet 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. konflikter och synpunkter med ungdomsansvarig i rätt forum

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

Ledarbesättning

Samtliga lag för lag inom barninnebandyn leds förväntas ha ledare rekryterade från föräldragruppen. Detta gäller såväl sportsliga och administrativa ledare. Material och utbildning för att möjliggöra detta tillhandahålls av klubben.

För talangutvecklingsgrupper och juniorlag tillsätter ungdomsansvarig tillsammans med klubbens sportchef gruppens huvudtränare. Därefter utser ungdomsansvarig i samråd med huvudtränare, assisterande tränare samt lagledare (ansvarig för administration) och materialförvaltare.



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.
- Uppmuntrar fair play och visar respekt för de domare som leder matcherna

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 FBC Partille.
- 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 FBC Partille och att Du aktivt stödjer och hjälper till i klubbens arbete.

SOCIALT

För att spelarna skall utvecklas på innebandyplanen, måste de trivas med sin omgivning. Därför lägger vi stor vikt vid att skapa en god klubbsammanhållning, 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 hur spelarna 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 dopning

Inom FBC Partille ser vi mycket allvarligt på bruket av olika droger, narkotiska preparat och dopning. 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 dopning. Vid användandet av olika kosttillskott och energidrycker 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 överhuvudtaget i samband med engagemang inom FBC Partille.

Andra Idrotter

Vi ser positivt på att man under sin tid i föreningen deltar i andra idrotter.

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.

Vid frånvaro från träning skall lagledare eller tränare meddelas, vilket skall vara rutin, med fördel kan system för kallelser och svar på dessa ingående i klubbens hemsideslösning användas.

Från och med 12 års ålder, 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.

Mobiltelefoner skall inte ägnas någon uppmärksamhet under träningen, ljudet skall vara avslaget och mobilen placerad gömd i en väska eller dylikt.

Spelarna bör byta om och duscha tillsammans i samband med träning och match. Detta bör göras med tanke på teambuilding men med hänsyn tagen till förkylnings- och smittorisker.

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 andra grupper. Regeln är att man i första hand skall spela och träna med sin åldersgrupp, dessa träningar kommer alltid i första hand, men det kan medges möjlighet till träning och spel med alternativ grupp om tränarna för de båda grupperna är eniga om detta.

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.

När omklädningsrum lämnas ska det göras i ett prydligt skick, där skräp så som papper och fruktrester placeras i papperskorg. Detta gäller givetvis också vid bortamatcher och nyttjande av andra klubbars omklädningsrum.

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. Vanligtvis står klubben för anmälningsavgiften till en av cuperna. Klubben vill lagen deltar i den cup som av klubben utvalda till klubbgemensam, dit vi åker med så många deltagande lag som möjligt,.

Vid cuper så spelar man i första hand med sin egen ålderskull. Det är okej att spela med andra lag från FBC Partille. Vi rekommenderar dock att spelaren har minst 1 timmes vila mellan 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:

Upp till och med 13 år skall matchantalet per spelare, sett över hela säsongen, 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 äldre lag påverkar individens utveckling, klass på motståndet och matchens betydelse 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..

Principen "alla spelar lika" skall gälla i alla serie- och träningsmatcher t o m 12 års ålder.

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 U14 samt även vissa U13-cuper skall tränarens sunda förnuft styra antalet spelade minuter per spelare i matchen. Här kan tränaren ibland göra vissa nödvändiga om- justeringar i laget, till följd av bl.a. motståndets kvalitet eller egna lagets insats.

Träningsgrupperna

Innebandylekis (U6-U7)/barninnebandy

FBC Partille bedriver innebandylekis och barninnebandy. Samarbetet sker under fem år innan övergång till klubbens U12-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).

Ungdomsinnebandy

Fr.o.m U12 – U14 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 FBC Partilles 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 FBC Partille - 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

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.

Juniorinnebandyn har också som mål att utbilda spelarna till att kunna bli antagna till våra talanggrupper på flick- respektive pojsidan och träna med våra representationslag. Träningar och teorilektioner skall ha hög prioritet, eftersom kunskapsförmedling är viktigt. I de matcher som spelas skall motståndet ha hög kvalitet. Våra talangutvecklingsgrupper skall ha 15 + 3 ordinarie spelare). Utöver detta ca 5 stycken utbildningsplatser som skall vara rullande efter prestation. Talangutvecklingsgrupperna är vårt projekt för att hjälpa våra spelare att utvecklas och vinna färdigheter för att kunna spela i våra representationslag.

Lagkapten

Under de första åren upp till ca U9 bör lagkaptenensrollen vara rullande mellan alla spelare som vill pröva på. Mellan 12 och 14 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 innebandyspelare
- Auktoritet bland spelarna i laget, Ledaregenskaper
- Lojal lagspelare
- Ha samarbetsförmåga
- Gott ordningssinne
- God regelkunskaper

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.

Säsongspanering

Ledare för lagen i FBC Partille 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
- Träningssinriktning
- 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 träningar
- 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 säsongsplanering och redogör för föräldrarnas uppgifter under säsongen
- Erfoderligt antal föräldraträffar under säsongen
- Verka för att engagera föräldrarna i FBC Partilles verksamhet
- Om det finns behov utse 2-4 föräldrar till språkrör
- Individuella samtal med spelare och föräldrar
- Skolan går alltid i första hand
- Skapa ett gott förhållande mellan FBC Partille och skolan

Målsättning

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
- Börja med lätt försäsongsträning
- Övar för "teknikmärke"
- Taktik kommer in i spelet

Junior

- 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 likt representationslagen
- Spela mot äldre motståndare
- SM-spel, bästa laget spelar
- Försäsongsträning



Försäsongsträning

Junior

Rekommenderad försäsongsträning i form av Fysträning är perioderna;
Maj 2 ggr/vecka
Juni 2 ggr/v
Augusti 2 ggr/v
Det kan här vara stimulerande att samträna mellan de olika

Ungdom

Rekommenderad försäsongsträning i form av Fysträning är perioderna;
Maj 1 ggr/vecka
Juni 1 ggr/v
Augusti 2 ggr/v
Det kan här vara stimulerande att samträna mellan de olika ålderklasserna.

Målvaktsträning

Klubbens ambition är att arrangera träning specifikt för målvakter fr.o.m. U12 en gång/månad.

Antalet Träningstillfällen

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

Grupp	Försäsong	Säsong
Talanggrupp	2	3
Ungdom	1	2
Barn 10-11	0	2
Barn 7-9	0	1

Kunskapsnivåer & 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-center-forward
- Passningar, ta emot-kolla upp-passa, längs marken

U10

Grundinnehåll

- Passningar, skott, bollföring
- 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)
- Spelförståelse

Specialinnehåll

- Arbetsområden över hela banan
- Spelar på alla platser
- Målvaktsövningar
- Returer
- Passövning med motstånd

U13

Grundinnehåll

- Passningar, skott, bollföring
- Spelmoment (1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 1)
- Kampövning 1 mot 1, sargspel
- Tvåmålsspel
- Smålag
- Snabbhet
- Kondition

Specialinnehåll

- Komplexa övningar – flera moment
- Stressövning (lättare)
- Överlämningar
- Öva finter
- Målvaktsspecial
- Vägghopp
- Flippass
- Samarbetsövningar
- Byte med boll
- Frislag

Kunskapsnivåer & Träningsmoment , forts.

U14

Grundinnehåll

- Passningar, skott, bollföring
- 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

Junior – första året

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

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
- Backsspecial
- Gå på mål
- Styrningar
- Returer
- Egna idéer

Barns Utveckling (+/-2 År)

Ålder Motoriskt Socialt/psykiskt

- 6–7**
- Viss fumlighet
 - "Fartproblem"

- Energiska (kan ej stå still)
- Ärliga i uttryck
- Svårt förutse omgivning med fart
- Egen vilja
- Utgår från sig själva

8–9

- Varierande kroppsrörelser
- Okontrollerade hastigheter

- Jobbar på egen hand
- Tar lätt på misslyckande

10–11

- Koordinationen (öga-hand-fot)
- Älskar att träna och nöta
- Tar misslyckanden hårt

- Fin lagkänsla
- Samarbete, känsla för regler

12–13

- Snabb tillväxt, hjärta/lungor utv
- Bra tid till konditionsträning
- Stor tillväxt av muskelmassa

- Lugnare/tryggare barn
- Blir mer praktiska
- Förstår regler

14–15

- Killar i puberteten
- Rejäl konditionsträning
- Tjejer vuxit klart
- Uppbyggnadsträning med egen kropp gränser

- Tänker som vuxna
- Taktiskt mottagliga
- Bra analytiker
- Kritiska, krav på normer och

16–20

- Killar har genomgått puberteten uppgifter
- Killar vuxit klart
- God koordination
- Uppbyggnadsperiod individuellt konkurrensstress anpassade

- Smarta, klarar av svåra praktiskt/teoretiskt
- Tål skarpa normkrav
- Lever med
- Elittänkande

Ålder	Soc/Intell	Norm utv	Regelförståelse
Förskola	Utgår från sig själva, beroende av det konkreta och synliga	Accepterar utmaning och förbud "okritiskt"	Dålig förståelse. Kan följa regler utan att förstå
Lågstadiet	Kan se en situation från flera utgångspunkter	ETT alternativ är det rätta	Regler är HELIGA
Mellan-stadiet		Börjar förstå det relativa i regelsystemet	Följer regler för att de har en funktion
Tonår regler 17	Söker vuxenidentitet kamratpåverkan	Ifrågasättande, och ändra om det finns skäl	Kan ifrågasätta

Läkare 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 under knät	Vila vid mycket ont. Annars 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 med infektion	Vila från träning
Magsjuka	Illamående, diarré, kräkningar, Vätska	Ingen träning så länge symptom eller smittorisk föreligger. ev. feber om långvarigt: Läkarkontakt
Hjärnskakning	Illamående, ev. förvirring	Stillhet och 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 temperatur) eller allmän sjukdomskänsla (se ovan) eller heshet/hosta skall man inte träna. Tränar man med feber i kroppen får man enbart en nedbrytning av musklerna och man riskerar allvarliga komplikationer såsom hjärt- muskelinflammation. 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 förstorat efter infektionen och riskerar att spricka om man får ett slag mot magen.

Klubbens Åtagande

Representationslagens hemmamatcher

Åtaganden vid A-lagets hemmamatcher

U9–U14

Sargvakter

Våra ungdomar är med och hjälper till som sargvakter vid våra representationslagsmatcher. Minimum sex, gärna åtta, spelare behövs för att bemanna de fyra planhörnen. Andra uppgifter är att när uppvärmningen är klar, ca 10 minuter innan matchstart, samla in bollarna och efter matchen hjälper de till med nertagning av sargen samt undanplockning av skräp på plan och på läktarna.

Åtaganden – 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. Vi 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. Alla i laget ska enhetlig klädsel vid match.

Om ni har en kontakt som vill sponsra tröjställ, 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).
- Passa tider som du får av din tränare.

Var rädd om det ideella ledarskapet och varandra

Vår förening byggs upp av ett stort antal ideellt arbetande ledare som arbetar för att göra FBC Partille verksamhet möjlig. Vi 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 vi 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.

Slutkommentar

Vi bedriver en verksamhet som är omfattade på många plan:

- Ca 400 ungdomar i åldern 7–18 år är under utbildning i vår verksamhet
- Det spelas närmare 500 matcher på en säsong i alla lag tillsammans
- Vi bedriver ca 50 träningspass per vecka
- Ca 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. Vi tar gärna emot tips och idéer som leder till förbättringar av verksamheten och vi vill gärna ha en öppen och levande dialog. Vi 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 understrykes att:

- Det är vi som sätter upp villkoren för verksamheten
- Det är vi 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.

/STYRELSEN