



Halmstad augusti 2007

## Ungdomspolicy för Halmstads IBK

**Detta dokument har reviderats och utvärderats under år av verksamhet. Det erbjuder inga regler utan rekommendationer och syftet med vår policy är att vara till ett stöd för såväl ledare som föräldrar. Det är upp till våra kunniga tränare och ledare att utveckla våra spelare och föreningen i samma goda anda som gjorts i många år. Vi kommer årligen att gå igenom vår policy för att försöka vara i takt med tiden. Hjälp oss gärna med detta viktiga arbete.**

Halmstad IBK har som övergripande mål att bedriva en bred ungdomsverksamhet med hög kvalitet och god kamratskap. På sikt vill föreningen fostra innebandyspelare för såväl elit- som motionsnivå. För att nå detta mål får ingen toppning förekomma före 15-års ålder och alla som tränar regelbundet får vara med och spela matcher. Barn & Ungdomsverksamheten delas in i två delar: "**Kul & Klubba**" (barnverksamhet) för spelare upp till 12 år och "**Full fokus**" (ungdomsverksamhet) för spelare mellan 13 och 18 år. Övriga räknas som seniorspelare.

### Ledare i Halmstads IBK

Målet är att varje lag ska ha 2-3 kompetenta och utbildade ledare, detta innebär att ledarna har rätt till utbildning. Ledaren ska vara ombytt vid alla träningar och bära HIBK:s tröja eller träningsoverall vid träning och match. Ledaren ska vara på plats minst en kvart före träning eller samling. Föreningen kräver även att ledaren ska vara ett föredöme före, under och efter matcher i sitt uppträdande gentemot motståndare och funktionärer. Ledare i HIBK ska alltid välkomna motståndare och domare före match och tacka efter avslutad match. Ett par dagar innan match bör ledaren ta kontakt med motståndarna för att välkomna dem och kontrollera att allt stämmer med t.ex. tröjfärg. I rollen som föredöme ingår även att inte bruka tobak eller andra droger i samband med matcher och träningar. Det ligger även på tränarens ansvar att se till att alla spelarna kommer hem. Ledaren är dessutom ansvarig för en aktiv dialog med förening och föräldrar förutom spelare. Att nyttja vår hemsida för en digital kommunikation är ett önskemål. Förening ska arbeta aktivt för att ta avstånd från alkohol och droger, detta kan ske genom att man gemensamt hittar på andra aktiviteter än innebandy tillsammans.

### Mål med "**Kul & Klubba**" (barnverksamhet)

Alla som tränar regelbundet ska delta i matcherna och ingen toppning får förekomma. Träningarna ska präglas av lek och glädje. Spelarna ska prova på att spela på alla positioner och alla som vill ska få prova på att vara lagkapten. Barnen ska inte bara utbildas och utvecklas idrottsligt utan även socialt och som personer, stor vikt ska läggas vid fair-play. För att odla innebandyintresset bör varje lag se någon form av A-lags innebandy per säsong. En viktig del inom barnverksamheten är att engagera föräldrarna i verksamheten, detta görs genom t.ex. föräldraträffar eller föräldrainnebandy.

### Mål med "**Full fokus**" (ungdomsverksamhet)

Avsikten är att fostra duktiga idrottsmän och kvinnor som vet vikten av sin egen insats. Spelare som prioriterar sin innebandy och föregår exempelvis både på och bredvid planen. De som tränar mest spelar flest matcher, men alla som är med spelar ungefär lika mycket. Från 15-års ålder är toppning tillåten men i största mån ska alla spela, detta gäller även för DM. Lagen ska uppmuntras att delta i större evenemang med både målet att nå framskjutna placeringar och att uppleva äventyret. Föreningen ska även stötta spelare att komma med i distriktslag och landslag.

**Halmstads Innebandyklubb** – Torsgatan 4, 302 36 HALMSTAD

[Http://www.halmstadibk.com](http://www.halmstadibk.com)

Mail: [hibk.kansli@swipnet.se](mailto:hibk.kansli@swipnet.se)

Tel: 035-12 99 60

Ungdomarnas ska fortsätta att utvecklas idrottsligt, personligt och socialt, dels genom att se A-lags innebandy men även genom att uppmuntras till att verka som ungdoms ledare och domare inom föreningen.

#### Träningsplanering för resp. åldersgrupp

Genomgående för samtliga åldersgrupper är att träningarna ska genomsyras av lek och glädje. Stor vikt ska läggas vid passningsträning i alla åldrar. Spelarna ska efterhand lära sig innebandyns regler, man börjar givetvis med de allra mest grundläggande för de minsta och går sedan vidare ju äldre spelarna blir.

#### "Kul & Klubba" (barnverksamhet)

7-8 år

Barnen ska lära sig innebandyns tekniska grunder. Träningarna bör därför fokuseras på: grundläggande passnings moment (fattning, osv.), teknikträning i klubba-boll momentet genom slalombanor, skotträning, barnen bör i denna ålder lära sig skjuta svepskott, att alla ska prova på att spela på olika platser samt variation mellan helplans och småplans spel. Det är även viktigt att lära barnen vikten av en god hygien, t.ex. att duscha efter träning, och att man utvecklar kamratskap och motverkar mobbing.

9-10 år

I denna åldersgrupp sker en fortsatt utveckling och ökning av kunskapsnivå av ovan nämnda punkter. De tekniska färdigheterna ska utvecklas och passningsträningen ska gå vidare till att kunna slå och ta emot ett pass. Skotträningen ska fortsätta och barnen ska i denna ålder lära sig flera skott, svep-, drag- och backhand skott. Man ska även i denna ålder lägga in lite grundläggande taktik, så som grundläggande positioner på banan.

11-12 år

Här sker en fortsatt utveckling av de tekniska färdigheterna och barnen ska nu kunna minst två skott (drag-, handleds-, backhands- eller svepskott). I denna ålder kan man börja med fasta positioner men rotation bör fortfarande förekomma samt att man försöker ha en fast målvakt. Den taktiska biten fortsätter att utvecklas och man lär sig grunderna för frislagsuppställningar (mur, flera skyttar, osv.). Barnen ska börja lära sig flygande byten under spelets gång. Spelarna bör i denna ålder börja ta ansvar för uppvärmningen

#### "Full fokus" (ungdomsverksamhet)

13-14 år

Ungdomarna ska ha en fortsatt teknisk utveckling och nu träna på att slå och ta emot höjdbollar samt att kunna skjuta direktskott. Den taktiska biten fortsätter utvecklas och man lär sig grundläggande box- och power-play samt zonspel. Frislagen ska utvecklas och man ska kunna ett uppspel samt att man i denna ålder ska kunna göra flygande byten. Här ska man även börja med specifika målvaktsövningar och introducera grunderna för stretching och tånjning.

15-16 år

I denna ålder fortsätter den tekniska och taktiska utvecklingen. Man ska nu kunna slå och ta emot höjdbollar, spela med ett tillslag på bollen, kunna två uppspel samt att man här börjar med en lättare fysisk träning (egna kroppsvikten och lättare konditionsträning). Lagen ska utveckla taktiken (zon och man-man spel), frislagen, box- och power-play samt målvaktsövningarna. I denna ålder börjar man med ordentlig stretching.

17-18 år

I denna ålder sker en fortsatt utveckling av box- och power-play, uppspel och frislag samt övriga tekniska färdigheter. Spelarna ska nu kunna A-lagets spelsystem och här genomför man riktig försäongs träning.