



BANDYNS
Riktlinjer och
spelarutbildningsplan

Örebro SK Ungdom





Innehållsförteckning

Mål och vision	5
Vår verksamhet	6
Samarbete RF SISU	7
Trygg idrott	8-9
Klubbens organisation	9
Att vara en del av lagens organisation	10-12
Ett levande klubbhus	13
Övrigt	13
Bandyns organisation	14
Tips till coachen	15
Svenska Bandyförbundets Spelarutvecklingsplan	15
Riktlinjer för respektive ålder	16
ÖSK Ungdoms anpassning av Svenska Bandyförbundets Spelarutbildningsplan	17-18
Matcher, träningar och uttagningar	19

Bandyns riktlinjer och spelarutbildningsplan har godkänts av ÖSK Ungdoms styrelse

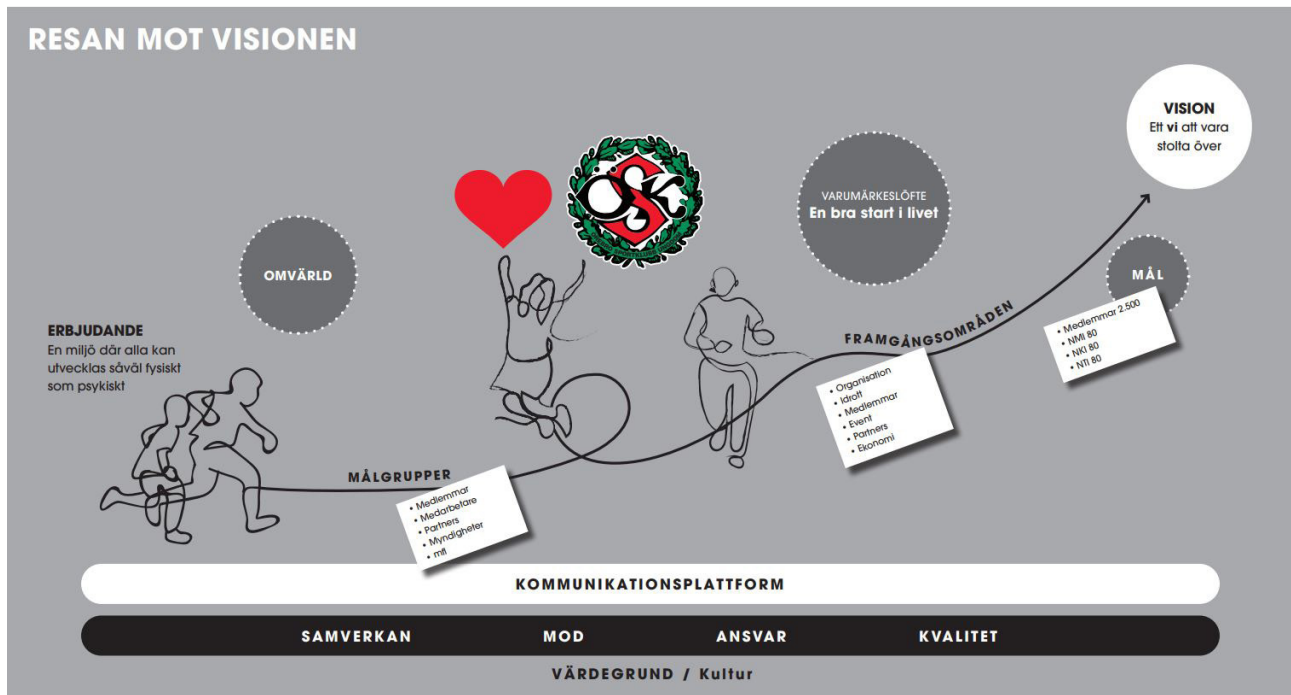
Hans Tedsjö, ordförande ÖSK Ungdom

Niklas Aronsson, klubbchef ÖSK Ungdom





Mål och vision



ÖSK Ungdom har som mål att ge barn och ungdomar en bra start i livet med målet att behålla ungdomarna inom föreningsidrotten så länge som möjligt. Visionen "ett vi att vara stolta över" ska prägla våra medlemmar, aktiva och partners. Vi vill skapa en miljö där alla kan utvecklas såväl fysiskt som psykiskt. Vår utgångspunkt ligger i att alltid ha ungdomarna i centrum, vilket ska genomsyra vår verksamhet och innebär att det är ungdomarnas behov som styr.

Nuläge

ÖSK Ungdom är en klubb för alla, oberoende av sociala och ekonomiska förhållanden. Vi vill vara ett föredöme när det gäller integration och inkludering och har som mål att bli en av Sveriges mest framgångsrika förening, både ur ett idrottsligt perspektiv och när det gäller mångfald, jämställdhet och samhällsnytta. För att lyckas med det behöver vi vara engagerade och empatiska.

Under mottot "**Ungdomarna i centrum**" bedriver klubben verksamhet för barn och ungdomar till och med junioråldern.

Strategi 2025

I enighet med Riksidrottsförbundet följer vi det omfattande förändringsarbetet; Strategi 2025. Förändringsarbetet ska framför allt leda till att fler ska vilja och kunna idrotta i en förening - hela livet. RF har sammanfattat arbetet i fem följande utvecklingsresor:

- En ny syn på träning och tävling.
- Den moderna föreningen engagerar.
- Inkluderande idrott för alla.
- Jämställdhet för en framgångsrik idrott.
- Ett stärkt ledarskap.



Vår verksamhet

Föreningen är idag Örebro Läns största barn- och ungdomsförening och startade 1988 i en liten källarlokal. Med tiden har verksamheten vuxit kraftigt och idag sysselsätter vi tusentals människor på våra träningar, matcher, event och läger.

Idrotterna

Vi har cirka 2300 aktiva medlemmar fördelat på våra idrotter bandy, fotboll, handboll och innebandy. Idrotterna utgör kärnan i vår verksamhet och ligger till grund för allt annat som händer i klubben.

Sommarskolor

På sommaren bedrivs sommarskolor i våra fyra bollidrotter för barn upp till 10 år. Årligen brukar cirka 400 barn delta fördelat på de olika sporterna. Under fyra halvdagar får barnen möjlighet att testa på en ny eller fortsätta utveckla sin idrott. Grupperna leds av ungdomar anställda av Örebro Kommun som under en tillfällig period jobbar hos oss som feriepraktikanter. Inför veckan håller RF-SISU utbildning i ledarskap och barnkonventionen för att kvalitetssäkra och förbereda ledarna för veckan som kommer. Detta är absolut en av höjdpunkterna på året, både för de aktiva och föreningen.

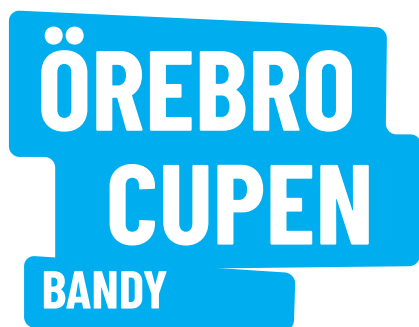
Bollkul och Skridskokul

Vid sidan av den grenspecifika verksamheten bedrivs även en riktad verksamhet för barn mellan fyra och sex år. Denna verksamhet består av två delar; Bollkul respektive Skridskokul, och engagerar årligen mellan 300-400 barn och ett 70-tal ledare.

Cuper

Varje år arrangeras sex cup-helger av ÖSK Ungdom, minst en i varje idrott. Genom cuperna finansieras en stor del av vår verksamhet vilket gör att det blir en central och stor del av föreningen. På cuperna är det viktigt att vi alla hjälps åt; anställda, styrelse, föräldrar, ledare och aktiva. Detta är en del av vårt DNA och en förutsättning för klubbens existens. Cuperna varierar i storlek men tillsammans omsätter de cirka 8 miljoner kronor.

Nedan ser ni de cuper som arrangeras under året:





Samarbete med RF-SISU och förbunden

Varje idrott har möjlighet att få stöttning av en idrottskonsulent på RF-SISU. Samarbetet hjälper oss att hitta nya innovativa projekt som ska stärka engagemang och kunskap i föreningen, hjälper oss ta del av den senaste forskningen och ger verksamhetsutvecklarna möjlighet att utveckla deras kunskaper kring just ungdomar och deras idrottande.

RF-SISU och utvecklingsstegen

För att öka kvaliteten och säkerställa att alla aktiva i ÖSK Ungdom ska få med sig den utbildning vi vill, har vi tillsammans med RF-SISU tagit fram en utbildningsplan som vi kallar utvecklingsstegen. Den är utformad för att ge ungdomarna bästa möjliga förutsättningar för en bra idrotts- och föreningsupplevelse. Utvecklingsstegen består människan och spelet och har olika inriktningar beroende på spelarnas ålder.

Lagbyggare

För att säkerställa att en god implementering och uppföljning av jobbet med utvecklingsstegen bör varje lag ha två personer som fungerar som lagbyggare. Lagbyggarens uppgift är att ha extra koll på laget, dynamiken och den utveckling som inte rör det sportsliga. Materialet som finns i varje block i stegen ska vara lätt att använda och kräver ingen förberedelse. Allt för att underlätta för laget. Varje år erbjuds även en utbildning för de föräldrar som valt att vara lagbyggare, utbildningen går igenom syftet med stegen och hur den ska användas.

Alla våra idrotter är medlemmar, och samarbetar med respektive förbund och vi följer deras riktlinjer.

Syfte med stegen: Kunna erbjuda ungdomar en bra start i livet och möjliggöra ett livslångt idrottsintresse.





Trygg idrott

Arbetet med att skapa en trygg miljö för våra ungdomar är ett av våra absolut viktigaste uppdrag och något som behöver pågå dag ut och dag in.

Barnkonventionen

Varje år utbildar vi våra ledare i barnkonventionen som framför allt står för fyra grundläggande principer:

1. Alla barn har samma rättigheter och lika värde.
2. Barnets bästa ska tas i beaktande vid alla beslut som rör barn.
3. Alla barn har rätt till liv och utveckling.
4. Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

Detta är ett samarbete med RF-SISU som hjälper oss med utbildningsinsatser och kunskap.

Belastningsregister

Från och med den 2 januari 2020 ska alla som är anställda, har uppdrag i föreningen eller har direkt och regelbunden kontakt med barn och ungdomar begära och lämna in begränsat registerutdrag ur belastningsregistret. Beslutet kommer från Riksidrottsförbundet och omfattar alla som är straffmyndiga.

Att begära in utdragen är en del i att skapa en trygg idrott. Det är ett förebyggande arbete och något som bör gälla lika för alla, oavsett hur länge en person verkat i en förening eller hur väl man känner varandra.

Försäkring

Alla som är betalande medlemmar i ÖSK Ungdom är försäkrade genom Riksidrottsförbundet och Folksam. Kontakta Folksam eller ansvarig Verksamhetsutvecklare för mer information eller läs mer på deras hemsida: <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/forsakring-ge-nom-riksidrottsforbundet>

Konflikthantering

Det kan kännas motigt att ta upp problem i laget. Som förälder till ett barn som kommit i kläm befinner man sig i ett underläge: det är svårt och ibland känsligt att kritisera en ledare som lägger ned en stor del av sin fritid och mycket engagemang på

laget, särskilt om man själv bara är "vanlig förälder". Att vilja försvara sitt barn kan också kännas svårt i förhållande till föräldragruppen, speciellt om majoriteten verkar nöjda, eller i alla fall neutrala, till tränarnas beslut. Men det är ändå viktigt att ta diskussionen. Våra riktlinjer har vi tagit fram just för att kanalisera engagemanget i ÖSK Ungdom åt rätt håll:

- Var inte rädd att berätta för ledaren att du upplever att ditt barn blivit orättvist behandlat, men glöm inte bort att se det hela över tid. Ett bortglömt byte i en tät match kan ju kompenseras med mer speltid i nästa match.

- Hjälptill att skapa en bra dialog mellan ledare och föräldrar. Diskutera igenom aktuella riktlinjer och regler på föräldramöten i förebyggande syfte - gör alla uppmärksamma på vad som gäller i ÖSK Ungdom.

- Om det dyker upp problem som är stora eller för känsliga: kontakta lagets verksamhetsutvecklare på kansliet och be dem ta upp en diskussion med ledarna i laget eller vidta andra lämpliga åtgärder.

- Alla barn och ungdomar i ÖSK Ungdom har rätt att inte bli utsatta för kränkande behandling. Det är ÖSK Ungdom som har det yttersta ansvaret för arbetet mot kränkningar i verksamheten.

- Föreningen ska därför ha system för hur en anmälan om trakasserier eller kränkande behandling ska göras så att den kommer föreningen till del.

- Vid händelser då ledare, spelare eller föräldrar känner att ni inte har möjlighet att hantera situationen i laget och behöver klubbens stöd ska ni fylla i blankett "Anmälan om diskriminering, trakasserier eller kränkande behandling till föreningen" ni hittar den på [oskungdom.se/dokument/organisation, stadgar & verksamhet](https://oskungdom.se/dokument/organisation,stadgar%20och%20verksamhet).

- Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far illa på något annat allvarligt sätt med en gång tar upp frågan med verksamhetsutvecklare på kansliet. Vid allvarliga misstankar ska man vända sig direkt till sociala myndigheter.



Visselblåsaren

Visselblåsartjänsten är ett alternativ då det av någon anledning inte är möjligt att ta ärendet till förening eller förbund - till exempel då en person inte vill eller vågar anmäla. Du kan använda visselblåsartjänsten för att uppmärksamma allvariga risker som kan skada personer inom idrotten, idrotten som organisation, samhället eller miljön - och då du samtidigt upplever att du inte kan vända dig till din förening.

Visselblåsarärenden kan exempelvis handla om:

- ekonomiska oegentligheter
- övergrepp
- trakasserier

Länk till ÖSK Ungdoms visselblåsartjänst: oskungdom.se/Page/420233

Länk till RF:s visselblåsartjänst: <https://report.whistleb.com/sv/riksidrottsforbundet>



Klubbens organisation

Föreningens anställda

På kansliet jobbar idag nio personer i olika roller. Målet är att tillsammans stötta, utveckla och underlätta för våra medlemmar, ledare och partners. Kansliets öppettider hittar ni på hemsidan.

Klubbchef

Klubbchefen har det övergripande ansvaret för hela verksamheten. Klubbchefen är ansvarig för föreningens medarbetare och resultat.

Event- & marknadskoordinator

Ansvarig för partners, avtal, marknadsföring och stöttar eventansvarig i både strategiska och operativa uppgifter.

Controller

Ekonomiansvarig sköter löpande bokföring, löner, lagkassor och fakturering samt gör prognos och budget för våra event och cuper.

Verksamhetsutvecklare - Idrott

Verksamhetsutvecklarna inom idrotterna jobbar med att stötta och utveckla våra ideella ledare i föreningen. I det arbetet ingår bland annat att kvalitetssäkra våra idrotter, se till att våra ledare har rätt förutsättningar för att bedriva så bra verksamhet som möjligt. I det operativa ansvaret kopplat till lagen ingår lagorganisation, ekonomi, budget, föräldramöten och annan lagadministration.

Verksamhetsutvecklarna har en viktig roll i att idrotten bedrivs enligt föreningens gemensamma riktlinjer och spelarutbildningsplaner. Det innebär också att se till att verksamheten förvaltas och utvecklas i enlighet med Riksidrottsförbundets och föreningens framtagna mål, policys och riktlinjer för barn och ungdomsidrott.

I dagsläget har vi tre verksamhetsutvecklare som jobbar med våra idrotter; bandy, fotboll, handboll och innebandy plus vår Bollkul och Skridskokul-verksamhet.

Verksamhetsutvecklare - Event

Eventansvarig är projektledare för alla våra cuper och jobbar ständigt med att säkerställa kvalitet, utveckling och ekonomisk hållbarhet.

Arenaansvarig

Arenaansvarig sköter driften av anläggningen, planerar underhåll och investeringar för att skapa en så trivsamt miljö som möjligt.

Lokalvårdare

Ansvarar för att klubbhuset är rent och fint. Jobbar förebyggande för att hålla våra lokaler rena och fräscha.



Att vara en del av lagens organisation

Som medlem i ÖSK Ungdom är det viktigt att du följer de riktlinjer och regler som finns. Vi vill uppmana till en positiv och god anda där glädje och gemenskap ska ligga till grund för all verksamhet.

Laget

Att vara en del av ett lag är för många barn och ungdomar en helt fantastisk upplevelse och trygghet. För att ett lag ska fungera bra krävs engagemang från både ledare och föräldrar. Det är ni som vuxna som sätter prägel och kultur i laget. Nedan ser ni en modell som vi tagit fram med olika roller och funktioner. Vi tror att med följande lagorganisation blir upplevelsen och sporten både roligare och bättre. Till er hjälp har ni alltid en verksamhetsutvecklare som ska stötta, bolla och hjälpa er.

Lagens organisation:

Föreningen har ca 80 lag, drygt 350 ledare och flera tusen föräldrar kopplade till lagen. Varje lag är organiserat för att skapa delaktighet, engagemang och möjlighet till utveckling för ungdomarna. Verksamhetsutvecklarna för respektive idrott finns till för att utveckla och stötta varje lag men organisationen kring laget ser vi som en framgångsfaktor för att skapa en trygg och kul idrottsmiljö.

Plantränare

Ansvarig person på plan, planerar och genomför träningar. Målbild: 10 barn/tränare.

Ass. tränare

Stöttar tränare på plan.

Lagledare

Hjälper främst till administrativt kring laget.

Lagbyggare

Jobbar utefter blocken som finns i utvecklingsstegen.

Ekonomiansvarig

Har kontakt med föreningens ekonom och ansvarar för ha koll på lagkassan.

Försäljningsansvarig

Planerar och driver försäljningar i laget.

Eventansvarig

Fördelar jobb bland föräldrar vid föreningens cuper.

Sponsringsansvarig

Jobbar aktivt för att hitta partners till laget.





Detta får laget

Som medlem och spelare i ett lag får ni som lag hjälp med följande:

Administrativt stöd:

- stöttning av kanslipersonal
- utbildning för både spelare, ledare och föräldrar

Material:

- Bollar, koner och västar till träning
- matchtröjor
- sjukvårdsväska
- möjlighet till specialträning (t.ex. fys- och målvaktsträning).

Avgifter:

- betald hall och planhyra

Att vara spelare i ÖSK Ungdom:

Mängd och utveckling

I vår förening står inte mängd och utveckling i motsats till varandra. Idrottsliga och personliga framgångar kommer från en kombination av god idrottsutbildning, breda trupper, kompetenta ledare och kvalitativa träningar.

Mängd:

I ÖSK Ungdom är alla ungdomar välkomna, oavsett kön, etnicitet, sexuell läggning eller bakgrund. Varje enskild spelare, oavsett förmåga, ska få chansen att utveckla sina färdigheter, både individuellt och som lagspelare. Alla ska få möjlighet till träning och matcher.

Utveckling:

Vi strävar efter att alla spelare ska utvecklas, både som människor och som spelare. Varje individ ska

få möjligheten att utvecklas utefter den nivån och ambition spelaren ligger på.

Fleridrottande:

Vi i ÖSK Ungdom uppmuntrar att spelare ska hålla på med fler idrotter. Det är viktigt att målsman för spelaren för en dialog med berörda tränare och kommer överens om en bra lösning för spelaren. Har målsman och berörda tränare kommit överens om en plan räknas det inte som frånvaro om spelaren tränar en annan idrott i stället för bandy och får således full närvaro för de(t) pass berörd spelare missar. Målsman och ledarna lägger också upp en plan för vilka matcher man ska spela.

Vi vill att alla medlemmar i ÖSK Ungdom alltid ska:

- ... vara en ödmjuk och schysst kompis
- ... göra ditt bästa
- ... uppmuntra och stötta
- ... värdesätta att alla är olika (och bra på olika saker)
- ... ser varje match som ett bra tillfälle att lära dig mer
- ... uppträder ödmjukt vid både vinst och förlust
- ... är en god representant för ditt lag på planen och vid sidan av planen

Hur agerar vi vid match och träning:

- Respekterar att tränare är ansvarig för träning och match
- Hjälper till att skapa en positiv atmosfär
- Hejar gärna men skriker inte
- Kommer ihåg att domaren är mänsklig
- Kommer ihåg att resultatet inte är det viktigaste
- Vi vårdar vårt språk och kritiserar inte spelare, motståndarlag, domare, tränare



**Att vara förälder i ÖSK Ungdom**

Ni som föräldrar i ÖSK Ungdom är speciellt viktiga då stor del av vår verksamhet bygger just på föräldraengagemang. Utan er skulle vi inte kunna bedriva verksamhet. Målet är att på något sätt engagera alla föräldrar, ingen kan göra allt men alla kan göra något.

Cuper och försäljningar

Som alla andra verksamheter behövs en hållbar ekonomi för att få året att gå runt. I ÖSK Ungdom utgörs den absolut största inkomstkällan från våra cupintäkter. Utan dessa skulle vi inte kunna bedriva verksamhet på det sättet vi gör idag.

Alla föräldrar vars barn är aktiva i föreningen förbinder sig till att jobba 2-3 ggr/år på våra cuper.

Vem är ansvarig för vad?

Ansvar:	Ledare	Föräldrar	Verksamhetsutvecklare
Kalla till föräldramöten	✓		
Närvara på föräldramöten	✓	✓	✓
Göra säsongsplanering	✓		
Planera träningar	✓		
Ansvara för matcher och matchuttagningar	✓		
Ger instruktioner till spelare	✓		
Jobba på cuper		✓	
Hjälpa till kring laget		✓	
Ansvara för försäljningar		✓	
Administrera på laget.se		✓	✓
Trivsel i laget	✓	✓	
Övrig administration såsom matchtrupper, licenser, matchflytt, hallbokningar m.m.	✓		✓
Medverka på ledarträffar	✓		✓

Vad får du som ledare i ÖSK Ungdom?

- Som ledare erbjuds du relevant utbildning och kompetensutveckling via RF SISU och förbundet.

- Ledarkläder. Var tredje år får du ett nytt ledarpaket till ett värde av ca: 1700kr.

Sammanlagt jobbar ni som föräldrar i snitt mellan 3-6 timmar. Detta är något vi informerar om tidigt och något som är självklart för oss och alla våra medlemmar som är med.

Att vara ledare i ÖSK Ungdom:

Många gånger kan det vara så att det just är föräldrar som är ledare i våra lag. Som ledare i lag är det viktigt att du etablerar en bra kontakt med verksamhetsutvecklare för att få bästa möjliga stöttning. Som ledare och en del av ledarstaben finns vissa förväntningar kopplat till rollen. Ibland kan det vara svårt att veta vad man som ledare är ansvarig för och vad man kan förvänta sig få hjälp med, se listan nedan för förtydligande:

- Möjlighet att nätverka med andra ledare och idrottsintresserade

- Ledarträffar och ledarkonferenser

-Möjlighet att bidra till en bra start i livet för våra ungdomar



Ett levande klubbhus

Klubbhuset ska vara en mötesplats för alla våra medlemmar. Vi vill kunna erbjuda öppettider som möjliggör att våra medlemmar kan komma efter skola och jobb för att umgås, vila innan träning eller bara hälsa på.

Butiken

I samarbete med ENENDA och Select har vi på klubbhuset en butik där vi säljer kläder, utrustning och ledarkläder. En del av sortimentet finns endast för att prova för att man som kund ska vara säker på att man beställer rätt storlek på nätet. Bas-sortiment så som tränings-/matchtröja och sjukvårdsmaterial m.m. går att köpa i butiken.

Nyttjande av lokaler

- Föräldramöten
- Lagaktiviteter

Hyr övernattnig i klubbhuset

Vi har ett stort rum med 30 bäddar som man kan hyra och då ingår kök och cafeteriadelen. Kostar 50 kr/aktiv spelare inom ÖSK Ungdom och är gratis för våra ledare. Externa lag betalar 200 kr/spelare samt ledare.

Huvudpartners



STOLT
HUVUDPARTNER



Dräktpartners



In Frigore



Bokning av minibussar

Klubben äger två minibussar som går att boka via verksamhetsutvecklare. Kostnad för dessa är 750 kr/dygn internt och 1000kr/dygn externt.

Bokning av konferensrum

Som medlem får du alltid låna klubbhusets faciliteter gratis (förutom vid övernattnig) och detta bokas genom verksamhetsutvecklarna. 250 kr/timme externt.

Övrigt

Partner

Alla lag måste följa överenskommelserna med klubbens centrala sponsorer om hur deras logotyper ska exponeras. Det gäller även då enskilda lag skaffar egna kläder och egna sponsorer. Samråd sker alltid med Verksamhetsutvecklare.

ÖSK Ungdom har fyra huvudpartners och ett antal dräktpartners.



Bandyns organisation

ÖSK Ungdoms bandyverksamhet är öppen för alla barn och ungdomar som vill spela bandy, oavsett ambitionsnivå. Alla utövare, oavsett om de mognar tidigt eller sent, ska ges möjlighet att utvecklas för att nå sin fulla potential. Vi ska också aktivt verka för att behålla spelarna så länge som möjligt inom idrotten. Vidare är vår ambition att sprida bandyn och engagera barn och ungdomar även i de områden i Örebro där bandyn inte är etablerad idag. Det arbetet kommer bidra till ökad mångfald vilket vi tror är viktigt för barnen och ungdomarna.

Syfte och mål

Syftet med ÖSK Ungdoms spelarutbildningsplan är att den ska fungera som ett stöd för alla aktiva inom ÖSK Ungdom, det vill säga spelare, ledare, föräldrar och övriga intresserade.

Spelarutbildningsplanen ska innefatta hur vi i ÖSK Ungdom vill bedriva vår verksamhet, en plan för hur vi på bästa sätt utvecklar bandyspelare samt vilka förväntningar som ställs på tränare och ledare från föreningen.

Mål för bandyn:

Få ungdomarna att komma på nästa träning!

ÖSK Ungdoms ambition

- Skapa ett livslångt idrottsintresse; så många som möjligt, så länge som möjligt.

För att kunna uppnå vår ambition vill vi i ÖSK Ungdom:

- Erbjud barn och ungdomar en kvalitativ verksamhet som bidrar med glädje, kunskap och lärande
- Alltid utgå från aktuell forskning och beprövad erfarenhet. Vi följer alltid den senaste forskningen och kommer att utvärderas, utvecklas och förbättras i en ständigt pågående process.
- Vårt motto är "Ungdomarna i centrum". Det innebär att det är ungdomarnas behov och villkor som styr vår verksamhet.
- Jobba med **mängd och utveckling**

Lagen

Organisationen kring lagen och gruppstrukturen ser idag ut som så att man delas in i lag efter det året man är född. I dagsläget ser vi det som den mest rättvisa möjlighet att erbjuda alla en kvalitativ och utvecklande verksamhet för så många barn och ungdomar som möjligt.

Rekrytering

Spelare

Rekryteringen av spelare i de yngre åldrarna sker främst via den träning som bedrivs genom barnidrotten och senare genom den träning som sker i klubbens regi. Även skolbesök förekommer, där syftet är att introducera fler barn och ungdomar inom Örebro kommun till bandyn genom besök på idrottslektioner. Vill någon aktiv, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med ÖSK Ungdom skall spelaren ta kontakt med moderklubben för att inga oklarheter ska uppstå.

Ledare

Ledarrekryteringen sker främst genom föräldrar till föreningens aktiva barn. Dessa erbjuds sedan möjligheten att på kostnadsfritt vidareutbilda sig som tränare och ledare, för att på sikt kunna utvecklas och kunna ta större ansvar och leda lag med äldre ungdomar. Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare i föreningen. De som blir ledare erbjuds ledarutbildning. Extern tränarresurs kan kompletteras till befintlig ledarstab. Som förening strävar vi efter att ha en ledare på tio barn i träning.

Föreningen skall aktivt arbeta för att våra äldre ungdomsspelare ska få möjligheten att bli ledare i föreningen. De som blir med som ledare erbjuds ledarutbildning. Extern tränarresurs kan kompletteras till befintlig ledarstab.



Tips till coachen

- Fokus på BRA träningar. Så mycket Bollkontakt som möjligt, så Roligt som möjligt, och så mycket Aktivitet som möjligt.
- Lär ut enligt VAK. Visuellt, Auditivt, Kinestetisk. Alla barn lär sig på olika sätt, så det gäller att skapa förutsättningar för varje barn att lära sig. Rita upp och visa övningen, förklara övningen, samt låt barnen testa på egen hand.
- Använd både HEL- och DEL-metoden. HEL, använd matchen som utgångspunkt. DEL, använd moment ur matcherna.
- Syftet med träningen och övningarna ska vara klar! Vi följer en tydlig progression i varje träning, där vi går från bekant till obekant, från lätt till tungt, och från enkelt till svårt.
- Våra ledare föregår med gott exempel!
- Kolla in **bandyburken.se** för tips och inspiration på övningar! Där hittar du dessutom den spelarutbildningsplan som Bandyförbundet tagit fram.

Svenska Bandyförbundets spelarutvecklingsplan

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till att bli mer teknikinriktad.

Träningen skall främja varje spelares möjlighet att få utvecklas i sin egen takt, efter sin vilja och sina förutsättningar.

Åldersindelning

- Bandyskola "Lekstadiet" (läs Skridskokul)
- 9–12 år "Lärstadiet"
- 13–15 år "Grundstadiet"
- 16–18 år "Uppbyggnadsstadiet"





Riktlinjer för respektive ålder

Bandyskola, upp till 8 år

På ett lekfullt sätt strävar vi efter att öva in baskunskaper i skridskoåkning och hantering av klubba och boll. Säsongen avslutas med att prova på matchspel.

Den fysiska träningen består av lekbaserad koordinationsträning. Öva orienteringsförmåga, balans, timing, anpassning av rörelser med mera. Spontanidrott skall uppmuntras.

Självförtroende - Få barnen att tro på sig själv, tro på sin förmåga att prestera och ha en positiv inställning!

9–12 år "Lärstadiet"

Träningen är inriktad på bandyns baskunskaper, skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till mer teknikträning samt grunderna för anfalls- och försvarsspel.

Teknikträning skall dominera samtliga träningspass.

- Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg, vändningar, start och stopp)
- Skotträning både stillastående och i rörelse.
- Bollföring och dribblingar.
- Kombinerade övningar.
- Tvåmålsspel. Smålagsspel bör förekomma.
- Enklare individuellt taktiskt agerande.

Den fysiska träningen bygger på att utveckla grundläggande färdigheter där kroppen används som belastning. Uthålligheten stimuleras via lek, och vi fortsätter lägga stort fokus på koordination. Vi inför även inslag av tävlingsmoment i leken, så som stafetter och liknande.

13–15 år "Grundstadiet"

Träningen inriktas på, förutom teknikträning även mot spelmoment i anfall och försvarsspel. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar.

Koordinativ träning fortsatt viktig. Tänk på att stor längdtillväxt kan tillkomma vilket medför att koordinationen försämras tillfälligt varför träning av densamma är viktig.

Konditionsträningen viktig. Kroppen svarar bra på olika typer av aerob träning. Snabbhet kan tränas via olika accelerations- och reaktionsövningar.

Styrketräning kan alterneras mellan belastning med hjälp av kropp och med belastning utifrån (exempelvis medicinboll, skivstång mm). Var noga med att "bana" in rätt rörelsemönster. Ett korrekt sådant underlättar träningen vid stigande ålder och med ökad belastning.

16–18 år "Uppbyggnadsstadiet"

Träningen inriktas förutom mot teknikträning även mot spelmoment i anfalls- och försvarsspel. Träningen skall främja individuell utveckling efter varje enskild spelares förutsättningar att kunna få utvecklas i sin takt, sin vilja och efter sina förutsättningar.

I denna ålderskategori utgår träningen från spelet. Mycket tid, parallellt med rena tekniska övningar, ägnas åt att lära spelarna spelförståelse. Risken är annars att en spelare blir stark och teknisk, men inte kan "läsa" när styrkan och tekniken skall användas. Här tränar man på att befästa och träna på tidigare införda moment, företrädesvis anfallsspel.

Teknikträningen skall fortsätta och övningar med spelförståelse skall öka.

Träna på moment och krav som infinner sig i tävlingsituation.

- Fortsatt träning av grundläggande teknikträning på samtliga moment.
- Träningen sker i högt tempo med hög svårighetsgrad.
- Fortsatt passningsträning.
- Vidareutveckla spelförståelseträning.
- Ökad träning av olika spelsituationer.
- Specialträning sker mer frekvent.
- Taktisk träning.
- Matcherna börjar påverka övningarna.
- Träningen sker under matchlika förhållanden.



ÖSK Ungdoms anpassning av Svenska Bandyförbundets Spelarutbildningsplan

	Skridskokul (Bandyskola) "Lekstadiet"	9-12 år "Lärstadiet"	13-15 år "Grundstadiet"	16-18 år "Uppbyggnadsstadiet"
Huvudfokus	Lekfullhet med inriktning på skridskoåkning.	Träningen inriktad på bandyns baskunskaper.	Träningen inriktad på teknikträning och spelmoment.	<ul style="list-style-type: none"> Träningen inriktad på teknikträning och spelmoment. Seniorförebereidande.
Matchning/speltid	Alla spelar lika mycket.	Alla spelar lika mycket.	Alla spelar. Träningsmängd kan påverka speltiden.	Ambition, träningsmängd och kunskap styr speltiden
Fysträning	Bedrivs genom lek. Fokus på koordination, så som orienteringsförmåga, balans och timing.	Bedrivs genom lek och olika tävlingar.	I samband med den vanliga träningen och en introduktion till individanpassad fysträning.	Både med laget och på egen hand.
Säsong	Så länge det finns is i bandyhallen.	Så länge det finns is i bandyhallen.	<ul style="list-style-type: none"> Isträning oktober tills isen i bandyhallen tas bort. Barmark från maj till september. 	<ul style="list-style-type: none"> Isträning augusti tills isen i bandyhallen tas bort. Barmark från maj till oktober.
Antalet träningar per vecka (timmar)	1 på is (1)	2 på is (2)	<ul style="list-style-type: none"> 3 på is (4,5) Under barmarkssäsongen: 1(1) 	<ul style="list-style-type: none"> 3 på is (4,5) Under barmarkssäsongen: 2 (3)
Positioner	Inga positioner, poolspel.	Alla provar på att spela på alla positionerna i laget.	Möjlighet att prova olika positioner, men vi börjar hitta en huvudsaklig position.	En huvudsaklig position.



Seriespel

Vi har som ambition att ha lag i seriespel i samtliga tillgängliga klasser. Vi jobbar även för att ha så många lag i seriespel som möjligt, så att alla spelare får så många matchtillfällen på sin nivå under en säsong som möjligt. Vi tycker det är naturligt att låna ut spelare mellan lagen vid match, så länge det inte krockar med det egna lagets matcher. Serienmälan görs inför varje säsong av kanslipersonal, i samråd med ledare.

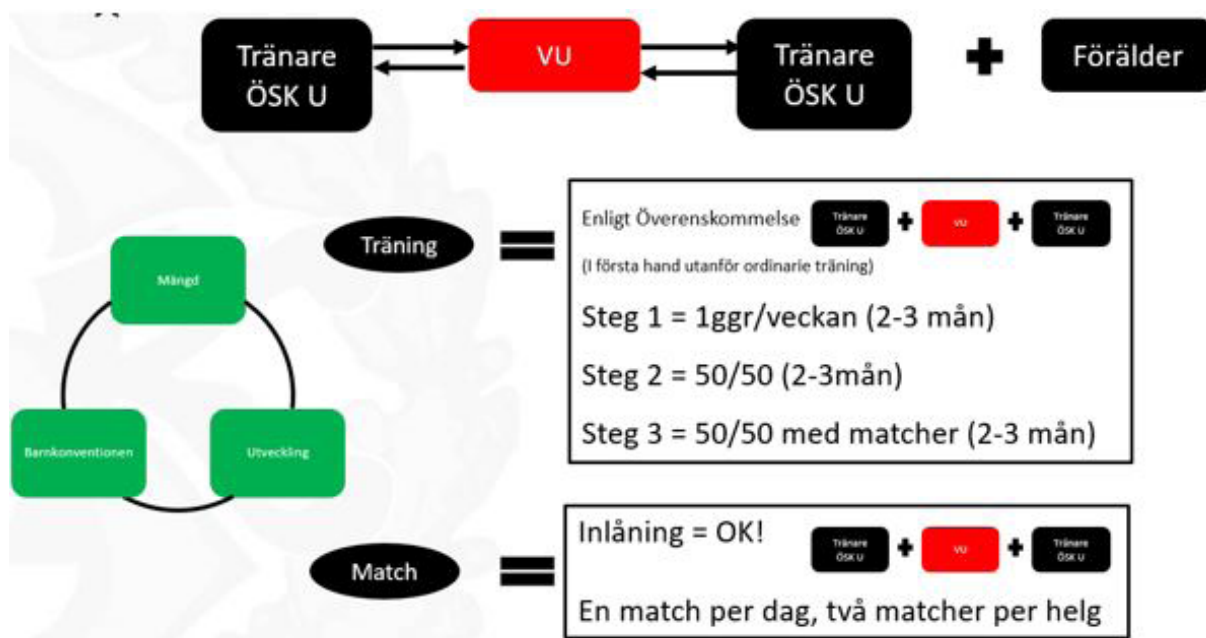
Cuper

Alla lag ska delta på våra egna cuper i ÖSK Ungdoms regi, där det är möjligt. Utöver detta vill vi att varje ålderskull deltar på fler cuper under säsongen. På cuper åker vi för att få till fler matcher, och då ska alla som spelar få vara med. Vi åker hellre med fler lag i en ålderskull, än att några inte ryms med eller bara sitter på bänken under cupen. Under ett kalenderår är målet att många spelare ska få spela cuper, det innebär inte per automatik att alla spelare i ett lag spelar samma cuper.

Rotationsmodellen

ÖSK Ungdom har tagit fram en rotationsmodell för att få en tydlig struktur gällande rotation och uppflyttning till äldre och yngre ålderskullar. För att värna om föreningskänslan samt motverka barriärer mellan olika åldersgrupper uppmuntrar vi till samarbete mellan lag i olika ålderskullar. Spelaren ska alltid tillhöra och vara inskriven i den ålderskull individen tillhör.

Om en spelare ligger långt fram i sin utveckling och anses vara mogen nog att spela och träna med en äldre årskull tas detta beslut av tränarna i de berörda lagen samt i samråd med ansvarig verksamhetsutvecklare. Om en spelare önskar fler antal träningspass finns det möjlighet att träna ett extra pass i veckan med en äldre eller yngre ålderskull, även detta sker efter samråd med berörda tränare samt ansvarig verksamhetsutvecklare. Det är okej med inlåning av spelare från en annan ålderskull till match, vilket görs efter samråd mellan de berörda tränarna.





Matcher, träningar och uttagningar

- Fokus på JÄMNA matcher under säsongen, där seriesegrar prioriteras lägre än jämna matcher.
- Fokus på så jämn spelfördelning som möjligt under SÄSONGEN, inte nödvändigtvis enstaka matcher (från 13 års ålder och uppåt).
- Alla kallade spelare ska spela på match.
- Nivåanpassning, inte toppning! Det innebär att samtliga spelare får spela och träna, men att utmaningen läggs på spelarens nivå. Toppning innebär att uttagningar görs i syfte att vinna matcher, och att alla inte får delta på match. Våra uttagningar ska göras i syfte att få till JÄMNA matcher.
- Individanpassning på träning är tillåtet, så länge det inte skapas permanenta grupper. Det är naturligt att spelare kommit olika långt i olika avseenden av idrotten, och behöver således få utmaningar på olika nivåer.



