



INNEBANDYNS
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
Innebandyns organisation	14
Svenska Innebandyns Utvecklingsmodell	15
ÖSK Ungdoms anpassning av SIU	16-18
SIU modellens olika nivåer	16
Tävling	17
Rotationsmodellen	18

Innebandyns riktlinjer och spelarutbildningsplan har godkänts av ÖSK Ungdoms styrelse.

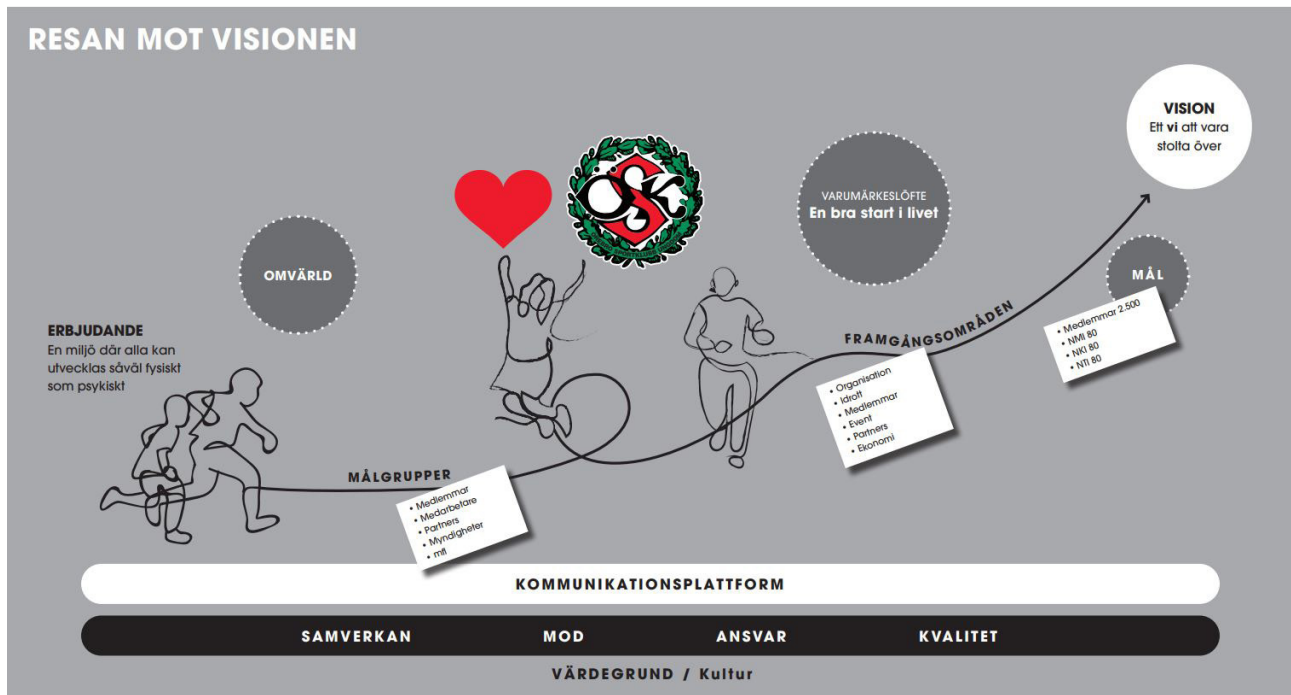
Hans Tedsjö, ordförande ÖSK Ungdom

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 dem 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](https://www.oskungdom.se), under Dokument - Organisation, stadgar & verksamhet.

- Det är viktigt att man vid minsta misstanke om att ett barn kränks, utnyttjas sexuellt eller om det far ill 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 allvarliga 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.

Visselblåsarenden kan exempelvis handla om:

- ekonomiska oegentligheter
- övergrepp
- trakasserier

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

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



Klubbens organisation

Föreningens anställda

På kansliet jobbar idag 9 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 föreninge. 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 föreningen 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 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 handboll 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 sitt 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 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 t-shirt 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 cafeteradelen. Kostar 50 kr/aktiv spelare inom ÖSK Ungdom och är gratis för våra ledare. Externa lag betalar 200 kr/spelare samt ledare.

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.

Huvudpartners



STOLT
HUVUDPARTNER



ENENDA.
NERCIA

Dräktpartners



In Frigore



Innebandyns organisation

ÖSK Ungdoms innebandyverksamhet är öppen för alla barn och ungdomar som vill spela innebandy. 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 innebandyn och engagera barn och ungdomar även i de områden i Örebro där innebandyn 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 skall fungera som ett stöd för alla aktiva inom ÖSK Ungdom, dvs: 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 innebandyspelare och vilka förväntningar som ställs på tränare och ledare från föreningen.

Mål för innebandy:

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 samt 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 Bollkul och sommarskolor och senare genom den träning som sker i klubbens regi. Även riktade utskick förekommer.

Vill någon aktiv, som redan tillhör någon annan klubb, prova på att träna med ÖSK Ungdom ska 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 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 med som ledare erbjuds ledarutbildning. Extern tränarresurs kan kompletteras till befintlig ledarstab.





Träning och tävling

Svenska Innebandys Utvecklingsmodell (SIU)

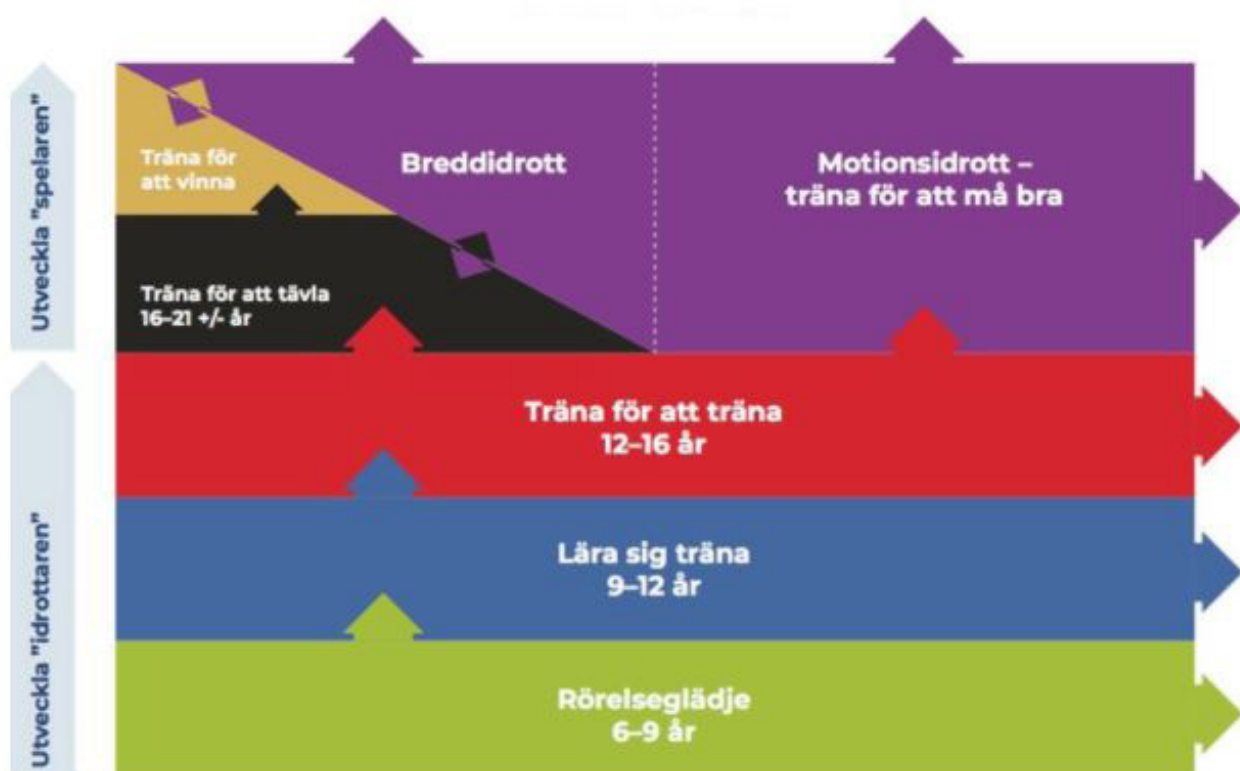
SIU är Innebandyförbundets långsiktiga modell för träning & tävling och syftar till långsiktigt idrottsutövande. Den tar upp träning, tävling och återhämtning och är anpassad till biologisk snarare än kronologisk ålder.

Tanken är helt enkelt att SIU låter dig uppleva träning och tävling med hänsyn till din individuella utveckling. Därför erbjuder förbundet också ledarna en utbildning som är anpassad efter nivån de tränar på.

Innehållet i SIU är helt baserat på idrottsvetenskaplig litteratur och ger Svensk Innebandy en samsyn kring träning och utveckling av spelare. SIU ska också ge dig chansen att börja och komma tillbaka till innebandyn oavsett vilken ålder du har. Du ska, när du blir äldre, kunna välja vilken nivå du riktar in dig på, med möjlighet att byta spår om du så önskar.

Vi på ÖSK Ungdom följer och anpassar vår spelutbildningsplan efter den modell som förbundet tagit fram. Alla våra ledare går de utbildningar som förbundet erbjuder.

Innebandyförbundets utvecklingsmodell:



Svensk Innebandys utvecklingsmodell

- är baserad på fysisk, emotionell och kognitiv utveckling hos barn och ungdomar.
- säkerställer utvecklingen av allsidiga motoriska färdigheter hos barn och ungdomar vilket ligger till grund för maximal prestationsförmåga och god hälsa.
- säkerställer att program för träning, tävling och återhämtning skapas och finns tillgängliga under idrottsutövarens hela karriär.
- integrerar elit-, tävlings-, bredd-, barn- och motionsidrott.
- bygger på Svensk Idrotts riktlinjer och värderingar.
- förespråkar en hälsosam livsstil med ett livslångt idrottande.

**ÖSK Ungdoms anpassning av SIU:**

Nivåer	Grön 6-9 år	Blå 9-12 år	Röd 12-16 år	Svart 16+
Antal ledare/barn	1 ledare / 7 barn	1 ledare / 7 barn	1 ledare / 10 barn	Enligt överenskommelse
Träningsfokus	Rörelseglädje, lek och teknik	Lära sig träna, spelsituationer, teknikmoment i fart	Träna för att träna, spelförståelse, beslutsfattande	Träna för att tävla
Fysisk träning	Koordination, timing, reaktionsförmåga, rytmik	Grundstyrka, explosivitet, reaktionsförmåga	Bålstyrka, styrketräning med egen kropp	Fystränare kopplad till laget
Målvaktsträning	I samband med träning	Möjlighet att gå på målvaktsträning	Uppmuntran till specifik målvaktsträning	Målvaktstränare ansluten till laget
Träningsmängd	1-2 gånger/veckan	2-3 gånger/veckan	3-4 gånger/veckan	3-5 gånger/veckan
Träningstider och hallar	17:00-19:30	17:00-20:45	17:00-22:00, fullstor hall	
Matchfokus	Lära sig spela match	Match som träningstillfälle	Match för prestation	Spela för att vinna
Tävlingsdeltagande	Poolspel	Seriespel, cup	Seriespel, cup, DM, Ungdoms-SM	Seriespel, cup, DM
Speltid	Alla spelar lika mycket	Alla spelar lika mycket	Nivåanpassning, Alla får lika mycket speltid för sin "nivå", under en säsong ska alla spelare ha spelat lika mycket	Tränaren bestämmer speltid
Individen	Utveckla idrottaren	Utveckla idrottaren	Utveckla idrottaren	Utveckla spelaren
Vilka krav styr?	Barnen	Barnen	Ungdomarna	Ambitionsnivå
Säsong	September-april	Augusti-juni	Augusti-juni	Augusti-juni
Lagaktiviteter	Minst en lagkväll/termin	Minst en lagkväll/termin	Minst en lagkväll/termin samt en övermattning/säsong	Minst en lagkväll/termin

SIU modellens olika nivåer**Grön nivå - Rörelseglädje**

Bli vän med bollen, prova på och lek innebandy. Stor del teknikträning utan motståndare och innebär en del nöjande. Långsiktigt mål: Tekniken görs funktionell (fungerar i spelsituationer).

Här läggs grunden för att bli en bra innebandyspelare tekniskt sätt. Viktigt att lära sig momenten ordentligt, då de sedan ligger till grund för många av momenten på nästa nivå.

Blå nivå - lära sig träna

Här har spelarna som lättast att lära sig nya saker. Nu handlar det om att lära sig få saker att hända med bollen. Barnen är utvecklingsmässigt redo att dels vidareutveckla de grundläggande färdigheterna och lära sig generella färdigheter som är typiska för innebandyn. Fler moment ska genomföras samtidigt eller i tät följd av varandra samt i hög fart medan nya moment inledningsvis tränas stillastående. När de "sitter" ska de sedan kunna utföras i fart och i spelsituationer. Har man en gång lärt sig ett moment kan man inte nöja sig med det, färdigheten behöver repeteras.

Röd nivå - träna för att träna

På denna nivå börjar spelarna bli så pass mogna att de kan börja utveckla sin spelförståelse, vilket är en mycket viktig del för att utvecklas till en duktig

junior- och seniorspelare. På den röda nivån blir spelförståelse och beslutsfattande en viktig del av utvecklingen. Spelförståelse består av tre delar: speluppfattning, spelintelligens och utförande. Det handlar om att fatta rätt beslut så snabbt som möjligt. Detta ställer höga krav på det tekniska utförandet. På denna nivå blir de tekniska momenten mer avancerade, en tydlig stegring och ökad svårighetsgrad ska märkas från tidigare nivåer.

På röd nivå utbildas och förbereds spelare för spel i ÖSK:s Akademiverksamhet.

Svart nivå - träna för att tävla

På denna nivå börjar en del ungdomar vara redo för att ta större språng i utvecklingen. Mot slutet av perioden börjar träningen öka i mängd och fokus. Det innebär att i slutet av perioden börjar de tekniska, taktiska, psykiska och fysiska färdigheterna utvecklas specifikt för idrotten.

På svart nivå utbildas samt förbereds spelare för spel i ÖSK:s seniorverksamheter.

För att veta mer:

Mer info, övningar och annat material finns att hitta på: www.innebandy.se/forening/tips-for-dig-som-tranare-och-ledare

<https://utbildning.sisuforlag.se/innebandy/utbildning>



Tävling

Serier

Tillsammans med verksamhetsutvecklare bestämmer ledare för laget vilken serie laget ska spela i.

Match

Laget är ansvarig för arrangemang så som sekretariat, kontakt med motståndarlag. Verksamhetsutvecklare ansvarar för hallbokning.

Uttagning till match och närvaro på träning

Upp till 12 års ålder ska alla få möjlighet att spela match. Matchtillfälle ska ses som träning och det är viktigt att alla får testa på att vara i en matchmiljö. Från 12 års ålder börjar kraven öka och matchuttagningar baseras på träningsnärvaro och karaktär. Alla ska fortfarande ha möjlighet till att spela match, men det är okej att anpassa spelare efter rätt nivå för att hitta jämna matcher.

Domare

Föreningens domartillsättare är ansvarig för att tillsätta matcher upp till FK4 och PK5, resterande serier tillsätter förbundet domare.

Cuper

Alla lag ska delta på våra egna cuper. I övrigt bestämmer lagens själva vilka cuper de vill åka på. Cupanmälning och cupkort betalas av lagets lagkassa.

USM

Från och med 16 års ålder har laget möjlighet att anmäla sig till Ungdoms SM. Föreningen står för anmälningsavgift.

DM

Spelar från 12 års ålder och det är föreningen som står för anmälan och avgifter.

Laguttagningar och speltid

Vid laguttagningar är det viktigt att vara rättvis och konsekvent. Informera tidigt om hur ni som ledare tänker och kommer agera under säsongen. Upp till röd nivå är målet att alla ska ha spelat lika mycket under en säsong.

Nivåanpassning och individuell anpassning

Vi i ÖSK Ungdom vill bedriva en verksamhet som kan stimulera och utmana spelare på den nivå de befinner sig, detta för att spelaren i fråga ska få bästa möjliga utveckling. Genom att nivåanpassa vissa delar av träning samt vissa matcher ges spelaren chansen att träna och spela på sin nivå. Detta för att kunna hitta rätt nivå för både lag och spelare. Nivåanpassning ska gynna en individs utveckling samt generera jämna matcher.

- Nivåanpassning sker i vissa delar av träning eller i utvalda matcher, det innebär att nivåanpassningen INTE är statisk i form av uppdelade grupper som isoleras från varandra. Spelarna tillhör fortfarande ett och samma lag.
- I ÖSK Ungdom försöker vi alltid spela jämna matcher. Genom att sträva efter att möta lag på samma spelmässiga nivå skapar vi ett klimat där spelarna får testa på att både vinna och förlora.

Samma möjligheter för alla

Oavsett förutsättningar och ambitionsnivå har du som spelare i ÖSK Ungdom rätt till utveckling på dina villkor. Detta ställer krav på föreningen och på våra ledare men är en viktig del av arbetet med att vara en förening för alla.



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 bör 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 och verksamhetsutvecklare.

