



SIGSTUNA IF

SPELBOK FÖRÄLDRAR

Innehåll

- Organisation
- Utbildningsplan
- Träningar
- Matcher
- Klubbens prioriteringar
- Nivåer , Lagtillhörighet
- Sponsorer
- Förväntningar på föräldrar



Organisation

- Styrelse är 5-7 personer och har möten ca 1 ggr / månad
- Sportrådet har möten ca 1 ggr / månad planerar sportslig verksamhet
- Sportchef ansvarig för det sportsliga
- Föreningsutvecklare deltidsanställd person som arbetar för klubbens utveckling och avlastning av alla ideella krafter.
- Ungdomsansvarig koordinerar ungdomsverksamhetens ledare/ tränare
- Unga ledare, barn med intresse för ledarskap, framtida tränare, och coacher
- Domare

Vi har plats för alla som vill engagera sig. "Klubben är vi alla" – Välkommen!



Utbildningsplan

- **Grön** , **blå** , **röd** nivå: SIF välkomnar alla delta i vår verksamhet
- Junior: SIF välkomnar alla förutsatt att man följer utbildningsplan, träningsupplägg och värdegrund spelar för att vinna
- Senior nivå är representationslag och spelar för att vinna
- SIF vill ge alla barn en så stor "verktygslåda" som möjligt för att barnen senare själv ska kunna välja väg på juniornivå.



Sigtuna träning - gemensamt

- Tydliga rutiner:
 - Gemensam plats där vi byter om
 - Samlingsplats utanför planen
 - Samlas vid vita tavlan när vi startar på plan
 - Vattenflaskor vid vita tavlan
 - Aldrig träna i matchställ
- Tydligt syfte (max 2) för varje övning som kommuniceras till spelarna i förväg
- Feedback på rätt saker baserat på kommunicerat syfte
- Viktig att som ledare placera sig rätt på plan så man "ser" alla spelare och kan ge feedback
- Nivåanpassning kan sker för att alla ska kunna öva sig på så många färdigheter som möjligt. Skaffa sig en stor "verktygslåda"



Allmänt

Regel 1

Aktiva spelare: Stå på tårna, klubban i backen, böjda ben, redo att få bollen eller byta position

Regel 2

Endast två val när man får bollen -
Direktpassning eller driva/utmana. Aldrig stå still med bollen.

Regel 3

Bilda trianglar med dina medspelare...passning och rörelse



Sigtuna träning **Grön 6-9 år**

- **Samling:** 15min innan halltid utanför plan
- **Uppvärmning:** Lek, hinderbana, ingen målvaktsuppvärmning
- **Spel:** 1 upp till 3 spelare mot varandra
- **Övning:** Teknikbanor, teknikövningar
- **Spel:** Dela upp och spela på småplan
- Avslut på plan med varierande kul aktivitet
- **Avslutning:** Samlas utanför plan. (meddela föräldrarna att träningen slutar 15 min efter halltiden)

Föräldrar bygger & river sarg så att vi får mer tid för träning



Sigtuna träning Blå 10-12 år

- **Samling:** 15min innan halftid utanför plan
- **Uppvärmning:** Utanför plan
- **Övning 1:** kvadrater, ”triangeln”, separat målvaktsövning/uppvärmning (parallellt), Spel 1 upp till 3 spelare mot varandra
- **Övning 2:** Spelövning (passningar, mottagningar, skott)
- **Spel:** Varierande spelformer (superligan, arenan, två-touch, utan mål)
- **Avslutning:** Samlas utanför plan. (meddela föräldrarna att träningen slutar 15 min efter halftiden)
- *Skottövningsblock på vissa träningar*



Sigtuna träning **Röd 13-15 år**

- **Samling:** 30 min innan halltid, uppvärmning utanför plan
- **Övning 1:** kvadrater, "triangeln", separat målvaktsövning/ uppvärmning (parallellt), Spel 1 upp till 3 spelare mot varandra
- **Övning 2:** Spelövning (passningar, mottagningar, skott)
- **Spel:** Varierande spelformer (mest 5-5, syfte spelboken)
- **Avslutning:** Samlas utanför plan. (meddela föräldrarna att träningen slutar 15 min efter halltiden)



Atleten

Grön (använda hela kroppen)

- Träning genom Lek och Rörelseglädje

Blå (lära sig träna)

- Strukturerad fys & uppvärmning (förklara syfte för spelarna)

Röd (träna för att träna)

- 1 pass i veckan är alltid fys

Klubben hjälper till med utbildning av fysövningar



Människan

Jobba aktivt värdeorden i laget för att bygga laget och de ska finnas med på träningar, cuper etc.

För spelare som önskar större utmaning än vad som erbjuds i eget lag:

- Spelare pratar med sin tränare om möjlighet till vidare utmaning
- Aktuella tränare pratar ihop sig
- Man har alltid en "hemmatillhörighet" i eget lag
- Utnyttja denna möjlighet för att förenkla när spelarna blir äldre och åldersgrupper slås ihop till ett lag

Sigtuna IF Värdegrund

Sigtuna IFs tre stjärnor och krona



Utveckling



Glädje



Gemenskap



Vi utvecklar Sigtuna IF tillsammans genom glädje och gemenskap.



Utveckling

Varje individs utveckling är unik, både som idrottare och som medmänniska.

Vi bidrar alla både till vår egen, andras och föreningens utveckling.



Glädje

Glädje är den känsla vi alla bidrar med i vår förening. Vår glädje kommer från passion till sporten, från lekfullhet och härlig energi.



Gemenskap

Vi utvecklar gemenskap genom att vara inkluderande och generösa mot varandra och där jämlikhet genomsyrar allt vi gör.



Verksamhetsidé

Sigtuna IF står för utveckling genom glädje och gemenskap där alla människors lika värde respekteras och tas tillvara.

Sigtuna IF:s mål är att erbjuda idrott till så många som möjligt och så länge som möjligt. Verksamheten skall präglas av lekfullhet och generositet.



Innebandyspelaren

- Teknik med klubba
- Balans
- Fart
- Timing
- Öva hemma
- Skott
- Pass
- Försvara och anfälla tillsammans
- Tävla om allt



Målvakten

- Alltid lyfta fram målvakten
- Ta fram övningar som även ger bra utväxling för målvakten
- En ledare jobbar specifikt med målvakterna i varje lag
- Ta hjälp av de äldre målvakterna i klubben att komma ner och köra träningar för målvakterna
- Ta hjälp av extern målvaktstränare i samråd med sportchef/styrelse



Matcher

★ Lag uttagning

Alla ska få chansen att spela lika många matcher, överskrider antal spelare så premieras tränings närvaro och insats på träning, 50 % tränings närvaro insats – spel ca 50 %

★ Nivåanpassning

Kan ske för att alla ska kunna öva sig på så många saker som möjligt på den nivå de befinner sig just nu.

★ Toppning

Sker först på juniornivå dvs att vi spelar för att vinna matcher genom att kombinera spelares färdigheter och utvecklingsnivå. Före denna nivå kan nivåanpassning ske för utveckling av spelare i olika matchsituationer vilket inte är toppning.



Coach på match

- Enkelt sagt ska tränarna/ coacherna ta fram så många kompletta innebandyspelare med "stor verktygslåda" som möjligt till juniortränarna
- Coacher uppmuntrar barnen att utöva det som tränats på träning på match, ingen detaljcoachning, barnen lär sig bäst genom att göra fel och rätt och själva komma underfund med vad som fungerar.
- Coachningen sker med spelarna i båset och i periodvila. Ej genom "styra" spelet på plan.
- Vi spelar självklart för vinst men spelarutvecklingen går först.



SIF IBK Prioriterar

- Vår värdegrund Utveckling, Glädje och Gemenskap
- Så många som möjligt, så länge som möjligt
- Unga ledare och ledare
- Domare
- Ge spelarna en så stor "Innebandyverktygslåda" som möjligt till de når Junioråldern.



Förväntningar på föräldrar

- Hjälptill med allt runt omkring så tränarna kan fokusera på träningar och matcher, t.ex. bygga sarg
- Uppmuntra barnen att ge allt, komma i tid, delta aktivt, hjälpa varandra
- Förbered barnen med rätt mat, vila, sömn, rätt utrustning och skolan går först
- Uppför dig efter våra värderingar låt domarna döma på matcher de är barn under inskolning precis som ditt.
- Klubben är alla vi, ska något hända så måste vi göra det själva.



Övrigt

- Värdegrund med på träningar
 - Jobba med "Människan"
- Träna som vi vill spela
- Skapa rutiner för träningarna
- Skapa rutiner för förberedelse för match
- Övningar för att främja samarbete



Spelspråk

- ★ Aktiv spelare
- ★ Andra boll
- ★ Anfallsspel
- ★ Anfallszon
- ★ Boxen
- ★ Centrallinjen
- ★ Dubbla
- ★ Försvarszon
- ★ Högt försvar
- ★ Kontring
- ★ Låga försvar
- ★ Mittplansförsvar
- ★ Nivåanpassning
- ★ Omstart/börja om
- ★ Point
- ★ Press
- ★ Slottet
- ★ Uppspel



Sponsorer

Vad är det vi vill sponsra?

- ★ Unga Ledare
- ★ Föreningsutvecklare
- ★ Tränare/ Coacher
- ★ Avlönade tränare

Hur kan man sponsra?

- ★ Sargsponsorer
- ★ Skylt på väggen i hallen
- ★ Banner sponsorer (hemsida)
- ★ Roll Ups
- ★ Reklam på matchställ



Roller

- ★ Målvaktstränare i varje lag + en i föreningen
- ★ Lagledare (admin och logistik utanför plan)
- ★ Tränare (fokus på Innebandyspelaren, träningsupplägg)
- ★ Fystränare (fokus på Atleten. Fysträning och uppvärmning)
- ★ Ledare (fokus på Människan. Spelarsamtal, beteende mm)
- ★ Kaféansvarig, julmarknad och eventgrupp
- ★ Lagkassa, fixa pengar till cuper, sponsring etc.





SIGTUNA IF

<https://www.sigtnaifinnebandy.se>

