

## **Bilaga 1**

### **Riktlinjer för ungdomsverksamhet 17 år-äldre**



#### Allmänt

- Utveckla spelare till representationslaget
- Innebandyn är den huvudsakliga idrotten
- Meddela sig vid frånvaro från träning respektive match
- Hänsyn tas till studier, men detta bör planeras
- Verka som goda föredömen för klubben i alla situationer
- då klubben representeras
- Deltagande i träningar krävs för matchspel
- Se så många andra lags matcher som möjligt

#### Målsättning

- Hävda sig i distriktets juniorserie
- Vinna de tävlingar man ställer upp i
- Spela många turneringar såsom DM och SM

#### Utveckling

- Riktig elitsatsning inleds
- Bästa laget spelar
- Kvalificerade spelare bör efter samråd träna och spela med representationslaget (17)
- Erbjuda spelare att bli ledare inom föreningen
- Spela träningsmatcher mot seniorlaget (17)
- Spelare får värvas från andra föreningar på bekostnad av befintliga spelare

#### Träningsinnehåll

- Träning 2 – 3 gånger i veckan
- Mycket skotträning i kombination med spelövningar
- Taktik
- Teknikövningar
- Passövningar
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning samt försäsongsträning enligt tränarens upplägg
- Stretchning
- Målvaktsträning

## **Bilaga 2**

### **Riktlinjer för ungdomsverksamhet 14 -16 år**



#### Allmänt

- Tonvikten på kamratskap
- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt
- Meddela sig frånvaro från träning och match
- Hänsyn tas till studier
- Verka som goda föredömen för klubben i alla situationer då klubben representeras
- Deltagande i träningar krävs för matchspel
- Se så många andra lags matcher som möjligt
- Utveckla spelare till juniorlaget (16)
- Övergång mot innebandy som huvudsaklig idrott (16)

#### Målsättning

- Vikten läggs vid att spelare tycker att innebandy är roligt vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär
- Spela i seriespel samt turneringar och hävda sig i sin åldersgrupp
- Utvecklas som spelare och lagkamrat
- Utbilda spelare till föreningsdomare

#### Utveckling

- Bästa laget spelar vid behov och i utsatta lägen
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarig tränare. Här får ingen ratas på grund av speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått.
- Delta i seriespel och turneringar
- Börja spela med uppställningar i numerära över – respektive underlägen
- Spelare ska uppmuntras att spela på olika positioner
- Spelare tillåts att spela med äldre lag
- Viktigt att ha uppsikt över hur spelare fungerar i sin vardagliga omgivning

#### Träningsinnehåll

- Träning 2 gånger i veckan
- Passningsspel och tekniken är de centrala delarna av träningen
- Skotträning
- Stretchning
- Målvaktsträning
- Teknik och koordinationsövningar
- Stor tyngdpunkt på passningsspelet
- Introducera taktik på allvar (16)
- Fysisk träning, enklare styrketräning med kroppen som belastning (16)

## Bilaga 3

### Riktlinjer för ungdomsverksamhet 12 -13 år



#### Allmänt

- Tonvikten på kamratskap
- Uppmuntra till att vara aktiv inom flera idrotter
- Meddela sig vid frånvaro från träning och matcher
- Deltagande i träningar krävs för matchspel
- Se så många andra lags matcher som möjligt
- Verka som goda föredömen för klubben i alla situationer då klubben representeras
- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt
- 

#### Målsättning

- Vikten läggs vid att spelaren tycker att innebandy är roligt, vilket uppmuntrar en fortsatt innebandykarriär
- Spela i seriespel samt turneringar
- God stämning i laget

#### Utveckling

- Bästa laget spelar endast vid behov och i utsatta lägen
- Antalet spelare i truppen fastställs av huvudansvarig tränare. Här får ingen ratas på grund av speltekniska kvaliteter utan endast av att maximum antalet är uppnått. Delta i seriespel och turneringar
- Spelare ska prova på att spela på olika positioner

#### Träningsinnehåll

- Träning 2 gånger i veckan
- Regelkunskap
- Viktigt med mångsidig träning
- Passningsspelet och tekniken är de centrala delarna av träningen
- Allmän grundträning
- Målvaktsträning
- Stretching
- Enkel information om personlig hygien och kost

## **Bilaga 4**

### **Riktlinjer för ungdomsverksamhet 8 -11 år**



#### Allmänt

- Tonvikten på kamratskap
- Uppmuntra till att vara aktiv inom flera idrotter
- Meddela sig vid frånvaro från träning och matcher
- Deltagande i träningar krävs för matchspel
- Se så många andra lags matcher som möjligt

#### Målsättning

- Att ha roligt med inslag av teknik och speluppfattning
- Ingen resultatmässig träning
- Spela sammandrag/turneringar och ha så roligt som möjligt
- God stämning i laget

#### Utveckling

- Alla skall få spela lika mycket
- Ingen form av toppning
- Spelare skall uppmuntras att spela på olika positioner

#### Träningsinnehåll

- Träning 1/2 gånger i veckan
- Viktigt med mångsidig träning
- Regelkunskap
- Enkel information om personlig hygien och kost

## **Bilaga 5**

### **Riktlinjer för ungdomsverksamhet 7 år och yngre**



#### Allmänt

- Tonvikten på kamratskap
- Uppmuntra till att vara aktiv inom flera idrotter
- Meddela sig vid frånvaro från träning och matcher
- Se så många andra lags matcher som möjligt

#### Målsättning

- Att ha roligt med stora inslag av lek är det primära
- Ingen resultatmässig träning
- Spela turneringar och ha så roligt som möjligt
- God stämning i laget

#### Utveckling

- Alla skall få spela lika mycket
- Ingen form av toppning
- Spelare skall uppmuntras att spela på olika positioner
- Inga speciella uppställningar eller positioner i spel eller träning

#### Träningsinnehåll

- Träning 1 gång i veckan
- Viktigt med mångsidig träning
- Grundträning med klubba och boll
- Enkel information om personlig hygien och kost