



Verksamhetsplan 2020/21

Träningsgrupp 2009 F

Ekerö IK Innebandy

Inledning	2
Organisation	2
Träningsgruppens övergripande mål	2
Träningsgruppens aktivitetsmål	3
Ekonomi	4
bilaga 1, hänvisningar och länkar	5



Inledning

Denna plan utgår ifrån Ekerö IKs värdegrund, vision och mål samt Ekerö IK Innebandys sportsliga verksamhetsplan. Vi vill med planen lägga en grund utifrån Ekerö IKs Värdegrund där vi skapar bra möjligheter för:

- **Glädje** för alla i gruppen, som påverkar vår omgivning positivt
- **Ansvar** för alla i gruppen, som påverkar vår omgivning positivt
- **Trygghet** för alla i gruppen, som påverkar vår omgivning positivt
- **Respekt** för alla i gruppen, som påverkar vår omgivning positivt
- **Gemenskap** för alla i gruppen, som påverkar vår omgivning positivt

Verksamhetsplanen följer också Riksidrottsförbundets idéprogram ”Idrotten vill” och dess styrdokument ”Riktlinjer för barn- och ungdomsidrott”. Vi följer även idrottssveriges och RFs ”Strategi 2025”; för att fler ska börja idrotta, för att fler ska idrotta längre och att det ska göras i bättre verksamheter. (Läs mer: <https://www.strategi2025.se>)

Organisation

Enligt träningsgruppens (2009 F) uppdaterade sida på <http://www.ekeroik.se/start/?ID=179435>. Sidan uppdateras vid förändringar av ledare och spelare. Ett syfte är att bidra till att kunna visa Ekerö IKs hela aktuella organisation för stat, kommun, förbund, sponsorer. Hur organisationen är uppbyggd och dess krav finns att läsa i Ledarpärmen.

Manager: Patrik Hallerström	Materialansvarig: Pontus Lindvall
Huvudtränare: Patrik Hallerström	Caféansvarig/Funktionär?:
Tränare: Olle Ljungqvist Patrik Hallerström Pontus Lindvall Thomas Älgekrans	Webbansvarig: Patrik Hallerström
Sekretariat: Föräldrar?	Kassör: Olle Ljungqvist



Träningsgruppens övergripande mål

Vi ska verka utifrån Ekerö IK:s Värdegrund och Riksidrottsförbundets idéprogram ”Idrotten vill”

- Alla våra spelare och deras föräldrar ska ha informerats om Ekerö IK:s värdegrund och huvuddragen för Riksidrottsförbundets styrdokument ”Anvisningar för barn- och ungdomsidrott”

Vi ska ha ledare som är utbildade

- Alla våra ledare ska ha gått EIK 1 och alla våra tränare ska minst uppnå nivån som Sportsliga Verksamhetsplanen fastställer.
- Begränsat registerutdrag från belastningsregistret för föreningar (www.polisen.se) skall de som är ledare i vår barn-/ungdomsverksamhet årligen lämna in till Kanslichefen Ekerö IK.

Vi ska följa Ekerö IK övergripande policys samt sektionsvisa policys

- Exempel på policys är kommunikationspolicy, klädprofil m.m. finns beskrivna i Ledarpärmen och på hemsidan.

Vi ska ha ett Uppstartsmöte före säsongstarten, delta i Blockmöten (grön, blå och orange) samt ha ett Avslutningsmöte efter säsongavslut.

- På vårt Uppstartsmöte före säsongstart ska huvuddelen av träningsgruppens ledare sanktionera denna verksamhetsplan.
- Under Blockmötena ska träningsgruppen alltid ha representation, i syfte att utveckla verksamheten och utbyta erfarenheter.
- På vårt Avslutningsmöte skall avslutande tävlingssäsongen utvärderas och kommande tävlingssäsong planeras.

Vi ska registrera träningsnärvaro kontinuerligt

- Närvaro ska registreras kontinuerligt i gruppens kalender på SportAdmin, för att sektionen ska kunna få full ersättning via LOKAK-stödet från Ekerö Kommun och Riksidrottsförbundet.
- En stor andel av intäkterna fås in via LOKAK-stödet (Lokalt aktivitetsstöd).
- Vi ska registrera närvaro efter varje genomförd aktivitet.

Sportsliga aktivitetsmål

- Vi har utvecklingsmål istället för resultat-/placeringsmål.
- Vi vill behålla så många som möjligt så länge som möjligt.
- Vi vill främja samarbete med både äldre och yngre EIK lag.
- Vi vill öka antalet ledare/tränare och behålla de nuvarande ledare/tränare.
- Vi jobbar tillsammans för att få in ekonomi till en gemensam cupresa och ev övriga aktiviteter med laget.

Hänsyn till Covid-19

- [Stockholm Innebandys Rekommendationer gällande Covid-19](#)



Träningsgruppens aktivitetsmål

Träning:

- Vi kommer ha gemensamma träningstillfällen med 2010/2011 F två gånger i veckan fram till oktober, samt 1 gång i veckan från oktober och framåt.
- Fokus på ”Lära dig spela innebandy” träna” (9-12 år)
- Träningssäsongen är september-maj.
- 2 träningstillfällen per vecka.
- Vi följer våra träningsrutiner; samling, genomgång, träning, samling och ramsa.
- Varje träningstillfälle har ett centralt tema som utgår från anfallsspel eller försvarsspel. Utifrån respektive tema väljs övningarna med inriktning på färdighets- eller spelträning.
- Vi strävar efter att vara tydliga med vad vi tränar, varför vi gör det och hur vi gör det så att varje övning blir meningsfull för alla spelare.

För kommande säsong:

Individuell Teknik

- Bollföring/ teknik i hög fart med och utan motståndare.
- Skott i stillastående och i fart.
- Passningar och mottagningar med fart med större krav på precision.
- Lättare närkampsspel
- Splitvision
- Spelövningar med olika antal (1 mot 1, 2 mot 1, 2 mot 2 osv.)
- Smålagsspel, små matcher med få spelare på 1 boll.
- Tvåmålsspel över hela planen.

Fysik	<ul style="list-style-type: none">● Optimal mottagningsålder för koordinationsträning; grundfärdigheter, kombinationer, balans, reaktion, komplicerad motorik och rörelseprecision. Dessutom mottagningsålder för snabbhetsträning/frekvens.● Skadeförebyggande uppvärmning (fokus på knän) och introducera stretching efter träning och match som goda vanor.
Mentalt/socialt	<ul style="list-style-type: none">● Kunna följa reglerna samt att lyssna på tränaren.● Lära sig respektera med- och motspelare samt domare● Fair play, lära sig att alltid uppträda sportsligt.● Kunna ta eget ansvar för utrustning, anmäla frånvaro
Taktik	<ul style="list-style-type: none">● Lära ut grunderna för positionsspel över hela planen enligt EIK innebandys taktiska röda tråd.● Vi ger inte spelarna fasta positioner.



	<ul style="list-style-type: none">• ”Förbjudet” att lära ut spelförstörelse ex sarg ut, filmning, etc.
Innebandykunskap/ regler	<ul style="list-style-type: none">• Kunna förstå grundläggande regler.
Målvakt	<ul style="list-style-type: none">• De som har störst intresse får stå i mål. Dock skall målvakter ges tillfälle att spela utespelare. Viss tid av träningen kan avsättas till speciell målvaktsträning, dock bör målvakter även delta i samtliga ”utespelarövningar”.

Matcher:

- Alla spelare som tränar regelbundet (minst 1 träning/vecka) blir kallade till matcher.
- Vi spelar matcher med olika femmor eftersom vi är en stor grupp och vill undvika fasta indelningar. Vi både mixar och nivåanpassar.
- I alla matcher gäller EIKs policy och Fair Play.
- Vi ska se till att alla spelare känner sig utvalda, sedda och kompetenta i matchen, att alla får chans att spela från start, samt att alla får delta i alla perioderna och få så mycket speltid som möjligt.
- Varje match är ett inläringstillfälle och en del av spelarnas innebandyutbildning, där resultatet i sig inte är någon bra måttstock för hur bra verksamheten är.

Tävling/Match:

- Vi har anmält ett lag till Pantamera F Blå Medel-Lätt (09-10), preliminärt startdatum 26-27 september
- Då spelarunderlaget hos 2010/2011 F är färre än 2009 F vill vi säkerställa att de kan utföra matcher med stöd av spelare från 2009 F. Vi ser positivt till detta då våra spelare har möjlighet att få mer matchträning och fortsatt fokus på grunder då färdigheterna i vårt lag är varierande spelare till spelare.
- Vi spelar 3-4 cuper under säsongen

Möten:

- Tränar-/ledarmöten kontinuerligt under året både för planering, reflektering och utvärdering.
- Spelarmöten i början och slutet av säsongen, och vid behov.
- Individuella spelarsamtal två gånger om året.
- Träningsgruppen kommer att delta på de Blockmöten som Kansliet kallar till.
- Träningsgruppen kommer att delta på det Materialmöte som Kansliet kallar till.
- **Uppstartsmöte** hölls 16 augusti, 2020. Uppstartsmötets syfte är att fastställa samt förankra detta dokument bland ledare och spelare/föräldrar
- **Avslutningsmöte** kommer vi att ha (datum och plats ej fastställt), Avslutningsmötets syfte är utvärdera tävlingssäsongen samt att uppdatera detta dokument inför kommande tävlingssäsong.



Ekonomi

- Vi har en liten lagkassa. Vi jobbar tillsammans med hela laget för att samla pengar till årets cupavgifter och andra gemensamma aktiviteter. Hittills har vi finansierat cupdeltagande med ”pay and play” då varje spelare som deltar betalar en spelaravgift/cup.
- Vi delar ut matchställ till våra spelare som tar hand om sin egna tröja/shorts. Vi gör det för att få en smidigare hantering för oss ledare.
- Material sköts enligt Ekerö IKs materialrutin av utsedd Materialansvarig.
- Övrigt individuellt material såsom träningskläder, skor, skyddsglasögon, innebandyklubba och vattenflaska har varje spelare ett eget ansvar för.
- Lok rapporteras kontinuerligt.
- Träningsgruppen har en egen budget, som är en del av hela sektionens samt ytterst föreningens totala ekonomi (för en utförlig ekonomisk redovisning se hemsidan).

Medlemsavgiften är 300 kronor. Aktivitetsavgiften är 1700 kronor.

För en ansvarsfull och god total ekonomi ska träningsgruppen följa angivna rutiner för kontinuerlig närvarorapportering (ska göras i samband med/efter varje aktivitet; träning, tävling/match, spelarmöten, teambuildingsamlingar, avslutssamlingar etc).

Ekonomi, material inom träningsgruppen

Gemensamt material sköts enligt Sektionens materialrutin, av utsedd ansvarig för material. Individuellt material; träningskläder, skor, skydd, vattenflaska har varje deltagare ett eget ansvar för.

Ekonomi, deltagande i tävlingar/cuper (utanför av förbund arrangerade tävlingar/serier)

För deltagande i cup 1 (Töjnan Cup, 12/13 september) är anmälningsavgiften 2300 kronor/lag.

För deltagande i cup 2 (Scorpions Cup, 30 okt -1 nov) är anmälningsavgiften 2500 kronor/lag.

För deltagande i tävling/cup 3 (Storvretacupen, 4-6 januari 2021)

bilaga 1, hänvisningar och länkar

[Stockholm Innebandys information om säsongen 2020-21](#)

[Stockholm Innebandys Rekommendationer gällande Covid-19](#)