



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: Delat ansvar alla ledare
Huvudtränare: Thomas Älgekrans	Caféansvarig/Funktionär?:
Tränare: Olle Ljungqvist Patrik Hallerström Lasse Westerberg	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 sektionens 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 samt ha ett Avslutningsmöte efter säsongsavslut.

- 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 LOK-stödet från Ekerö Kommun och Riksidrottsförbundet.
- 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 i organisationen kring laget förutom ledare/tränare och behålla nuvarande ledare/tränare.
- Vi jobbar tillsammans för att få in ekonomi till en cupresor och övriga aktiviteter med laget.

Träningsgruppens aktivitetsmål

Träning:

- Träningssäsongen är augusti-maj.
- 2 träningstillfällen per vecka.



- Vi följer våra träningsrutiner; samling, uppvärmning, genomgång, träning.
- 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.
- **Vi startar även säsongen med ett träningsläger i Motala 2-3 september där vi samtränar och spelar match med Solfjäderstaden IBK.**

Tränarpunkter för kommande säsong:

- *Många smålagsspel, inte bara fem mot fem.*
- *Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.*
- *Regelbundet använda knäkontroll.*
- *Införa regelbunden fysisk träning med fokus på ben och bålstyrka.*
- *Höja nivån på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.*
- *Låt alla spela matcher, låt gärna spelarna fortsätta testa flera positioner.*

<i>Fysik</i>	<ul style="list-style-type: none">● <i>Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning. Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.</i>● <i>Skadeförebyggande uppvärmning (fokus på knän) och introducera stretching efter träning och match som goda vanor.</i>
<i>Mentalt/socialt</i>	<ul style="list-style-type: none">● <i>Kunna följa reglerna samt att lyssna på tränaren.</i>● <i>Lära sig respektera med- och motspelare samt domare</i>● <i>Fair play, lära sig att alltid uppträda sportsligt.</i>● <i>Kunna ta eget ansvar för utrustning, anmäla frånvaro</i>
<i>Taktik</i>	<ul style="list-style-type: none">● <i>Lära sig vad det innebär att spela med två "mitt" spelare och en på topp.</i>● <i>Lära sig hur man spelar mot olika försvarssystem.</i>● <i>Lära sig använda bredd och djup i spelet över hela planen.</i>● <i>Lära sig spela man mot man försvar.</i>● <i>Lära sig spela 2-2-1, för att öka spelförståelsen.</i>● <i>Lära sig hur man spelar power play.</i>● <i>Fortsätta utveckla uppspelen så man får ett mer varierat spel.</i>● <i>Lära sig spela kontringspel.</i>
<i>Innebandykunskap/ regler</i>	<ul style="list-style-type: none">● <i>Kunna förstå grundläggande regler.</i>



Målvakt	<ul style="list-style-type: none">• <i>Ha bestämda målvakter som tränar på träningarna och spelar på matcherna men erbjuda fler att träna på att stå i mål.</i>
---------	---

Matcher:

- Alla spelare som tränar regelbundet blir kallade till matcher.
- 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 Röd Medellätt och ett till Röd Medel, preliminärt startdatum 30 september.
- Vi spelar 4-5 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 och träningsläger** hölls 2-3 september, 2023. Uppstartsmötets syfte är att fastställa samt förankra detta dokument bland ledare och spelare.
- **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 gemensamma aktiviteter.
- Vi finansierar främst cupdeltagande med ”pay and play” då varje spelare som deltar betalar en spelaravgift/cup.
- Lagkassan används främst till gemensamma aktiviteter vid uppstart/avslutnings och framtida resor.
- Vi delar ut matchställ till våra spelare som tar hand om sin egna tröja/shorts.
- 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 ([Floorball Cup Sollentuna](#), 16-17 september 2022) är anmälningsavgiften 2,900 kronor/lag.

Andra bokade cuper under säsong

-Örebrocupen 12-14 april

bilaga 1, hänvisningar och länkar

[Seriedirektiv Röd Nivå 2023/24](#)

[Spelprogram Röd Medellätt Mellersta](#)

[Spelprogram Röd Medel Norra](#)