



SPORTSLIG PLAN

Vålerenga Innebandy junior | 2016-2020

1 Innledning

Dette dokumentet gir rammene for det sportslige tilbudet og er ment å være en rettesnor for alle trenere, ledere og utøvere i Vålerenga Innebandy sin junioravdeling.

Den sportslige planen beskriver hva som er fokusområder knyttet til individuelle, relasjonelle, fysiske og sosiale ferdigheter i de ulike aldersgruppene. Planen gir også retningslinjer for treningssituasjon, kampsituasjon, hospitering og sesonglengde.

Planen ble vedtatt av Vålerenga Innebandy sitt styre i august 2016.

2 Visjon

Flest mulig, lengst mulig!

3 Verdier

Rimelig, gøy og jovialt

4 Overordnede mål

- Vi skal rekruttere spillere til et langt innebandyliv
- Vi skal ha hovedfokus på fremgang og utvikling, ikke kun resultat
- Vi skal ikke ofre de mange, for å dyrke de få

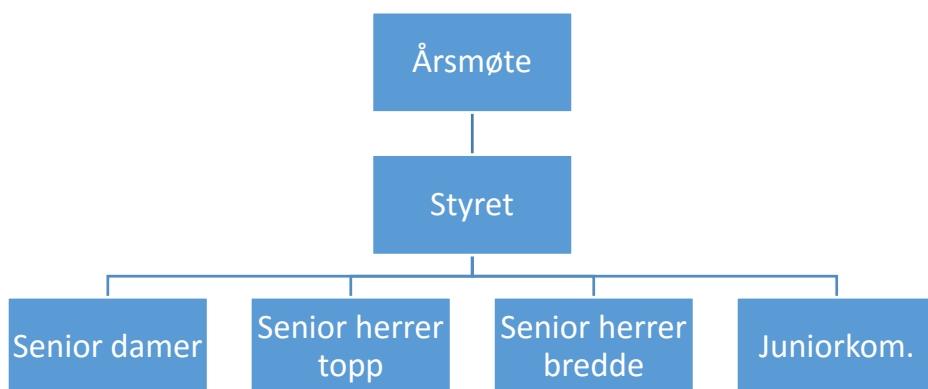
5 Sportslige målsetninger

- Alle skal føle mestring
- Stort fokus på det sosiale
- Ingen topping av lag før tidligst 16 år
- Alle skal respektere spillet og utøve Fair Play

6 Organisatoriske målsetninger

- Vålerenga Innebandy legger til rette for sportslig utvikling og rekruttering på alle nivå
- Vålerenga Innebandy er en veldrevet organisasjon der spillere, lagledere og tillitsvalgte kan kjenne tilhørighet og stolthet
- Vålerenga Innebandy har engasjerte foreldre som stiller opp på kamper og dugnader
- Vålerenga Innebandy er synlige i nærmiljøet

7 Klubbens organisering



8 Roller i treningsgruppene

8.1 Trenere

Ved sesongstart

- Delta på foreldremøte for lagets foresatte
- Delta på klubbens fellesmøte for trenere
- Sette seg inn i klubbens målsetninger for aldersgruppen laget tilhører
- Vurdere lagets deltagelse i cuper i samarbeid med foreldrekontakt, lagleder og klubbens styre (ved yngre avdeling)

Løpende oppgaver i sesong

- Ha faglig ansvar for de ukentlige treningene
- Stille godt forberedt med øktplan til hver trening
- Ha ansvaret for lagledelse av kamper i cuper og seriespill
- Få tilbud om å delta på trenerutdanning og videreutviklingsmuligheter

Ved sesongslutt

- Delta i oppsummeringsmøte sammen med foreldrekontakt, lagleder og styret (ved yngre avdeling)

8.2 Hjelpetrenerere

Ved sesongstart

- Delta på foreldremøte for lagets foresatte
- Delta på klubbens fellesmøte for trenere
- Sette seg inn i klubbens målsetninger for aldersgruppen laget tilhører

Løpende oppgaver i sesong

- Hjelp til i gjennomføringen av øvelser som hovedtrener organiserer
- Kunne kjøre en enkelt øktplan hvis hovedtrener er forhindret fra å stille
- Spesielt på de yngste lagene er det en viktig oppgave å trøste, rose og sørge for at alle blir sett
- Ha medansvar for lagledelse av kamper i cuper og seriespill
- Få tilbud om å delta på trenerutdanning og videreutviklingsmuligheter

Ved sesongslutt

- Delta i oppsummeringsmøte sammen med foreldrekontakt, lagleder og styret (ved yngre avdeling)

8.3 Lagledere

Før kamp

- Kartlegge spillerstallens tilgjengelighet
- Sørge for at vi kan stille lag
- Samarbeide med Sportslig leder ved manko på spillere
- Sjekk hvilken draktfarge motstanderen har og skaffe til veie reservedrakter ved behov
- Organisere eventuell felles transport til bortekamp

På kampdag

- Sørge for baller til oppvarming
- Sørge for at alle på laget har drakter
- Fulle ut kamrappport og sørge for at alle spillere er påført
- Sørge for at dommere får betalt ved hjemmekamper

Etter kamp

- Vaske drakter og/eller overtrekksdrakter
- Ta vare på kopi av kamrappport
- Sørge for at alle kommer trygt hjem

Annet

- Delta på foreldremøte ved oppstart av sesongen
- Delta i oppsummeringsmøte sammen med foreldrekontakt, lagleder og styret (ved yngre avdeling) ved endt sesong

8.4 Foreldrekontakt

Ved sesongstart

- Sørge for at kontaktinformasjon til alle spillere og foresatte er oppdatert og rapportere informasjonen videre til styret
- Skaffe til veie kontaktinformasjon på eventuelle nye spillere
- Gjennomføre foreldremøte i samarbeid med lagleder
- Vurdere lagets deltagelse i cuper i samarbeid med trener, lagleder og klubbens styre (ved yngre avdeling)

Løpende oppgaver i sesong

- Ansvar for den sosiale aktiviteten rundt laget
- Kommunikasjon mellom styret (ved yngre avdeling) og laget
- Kommunikasjon mellom laget og spillernes foresatte
- Ved behov, gjennomføre foreldremøte i samarbeid med lagleder
- Ansvar for koordinering av eventuelle felles dugnader i klubben

Ved sesongslutt

- Delta i oppsummeringsmøte sammen med trener, lagleder og styret (ved yngre avdeling)

9 Målsetninger for de ulike aldersgruppene

9.1 Fra 0 til 5 år

Det gis ikke tilbud til denne aldersgruppen. Spillere skal ha startet på skolen for å delta i aktiviteter i Vålerenga Innebandys regi. I spesielle tilfeller kan barnehagebarn få prøve seg de siste halvåret før de begynner på skolen. Dette avgjøres av trener i samråd med jr.-kom.

9.2 Fra 6 til 9 år

9.2.1 Faglig fokus

Individuelle ferdigheter

- Individuelle ferdigheter har størst prioritet
- Lekbetont trening, minst mulig detaljert instruksjon
- Ingen øvelser med lange «køer»
- Teknisk innlæring foregår stillestående
- Hovedfokus:
 - o Grunnstilling
 - o Ballføring/ballkontroll
 - o Pasning og mottak
 - o Driblinger
 - o Dragskudd

Relasjonelle ferdigheter

- Har lavere prioritet
- Fokus på småspill
- Fokus på offensivt spill

Fysiske ferdigheter

- Rendyrket fysisk trening prioriteres ikke

Sosiale ferdigheter

- Ha det gøy
- Være del av en gruppe
- Fellesskap
- Respekt

9.2.2 Treningssituasjon

- Alle spiller på alle posisjoner
- Ikke fast målvakt
- Jenter og gutter sammen
- Én trening i uka
- Det benyttes gymsal, ½-bane eller ⅓-bane
- Mulig å prøve 3 ganger gratis før medlems-/treningssavgift betales og personlig utstyr kjøpes inn (kølle, briller, sokker og shorts)

9.2.3 Kampsituasjon

- Minirunder
- Alle spiller på alle posisjoner
- Alle får spille like mye
- Alle skal være med – det legges ikke vekt på ferdigheter eller oppmøte på trening
- Jenter og gutter på samme lag i årsklassene 6 og 7 år
- Kan starte skille på kjønn i årsklassene 8 og 9 år
- Må ha betalt medlemsavgift og treningsavgift for å delta

9.2.4 Hospitering

- Hovedregel er at spillerne trener og spiller med «sin treningsgruppe»
- I spesielle tilfeller kan en spiller få trene med nærmeste eldre treningsgruppe. Treneren for de eldste avgjør hospiteringen i samråd med jr.-kom.

9.2.5 Sesonglengde

- Sesongen strekker seg fra 1. september til påske.
- Det gis ikke tilbud i sommersesongen og aktivitet i denne perioden gjøres på eget initiativ.
- Spillerne oppfordres til å drive andre idretter, spesielt i sommerhalvåret.

9.3 Fra 10 til 12 år

9.3.1 Faglig fokus

Individuelle ferdigheter

- Individuelle ferdigheter har størst prioritet
- Hovedfokus på lekbetont trening, noe instruksjon
- Tekniske øvelser i sakte/rolig fart
- Hovedfokus:
 - o Ballføring/ballkontroll
 - o Pasning og mottak (i rolig bevegelse)
 - o Driblinger
 - o Dragskudd
 - o Håndleddskudd

Relasjonelle ferdigheter

- Gjennomgang av posisjonene på banen
- Variere spill på hel bane og småspill
- Fokus på offensivt spill

Fysiske ferdigheter

- Rendyrket fysisk trening prioriteres ikke
- Fysisk trening er en del av det generelle øvelsesutvalget

Sosiale ferdigheter

- Ha det gøy
- Respekt
- Samarbeid
- Lagfølelse
- Personlig trening av
 - o Vennskap
 - o Opptreden på og utenfor banen

9.3.2 Trenings situasjon

- Alle spiller på alle posisjoner
- Ikke fast målvakt
- Skille på kjønnene hvis mulig
- Én til to treninger i uka
 - o «Hovedtrening» på stor bane hvis mulig
 - o Trening nummer to i gymsal, på ½-bane eller på ⅓-bane
- Mulig å prøve 3 ganger gratis før medlems-/treningsavgift betales og personlig utstyr kjøpes inn (kølle, briller, sokker og shorts)

9.3.3 Kampsituasjon

- Aktivitetsserie
- Alle spiller på alle posisjoner

- Alle får spille like mye
- Alle skal få være med, men det kan legges noe vekt på treningsoppmøte. Personlige ferdigheter vektlegges ikke.
- Skille på kjønn hvis mulig
- Må ha betalt medlemsavgift og treningsavgift for å delta

9.3.4 Hospitering

- Hovedregel er at spillerne trener og spiller med «sin treningsgruppe»
- I spesielle tilfeller kan en spiller få trene med nærmeste eldre treningsgruppe. Treneren for de eldste avgjør hospiteringen i samråd med jr.-kom.

9.3.5 Sesonglengde

- Kjernesesongen strekker seg fra 1. september til påske.
- Utvidet sesong strekker seg fra 15. august til 31. mai.
- Det gis ikke tilbud utover utvidet sesong.
- Aktiviteter i sommersesongen gjøres på eget initiativ.
- Spillerne oppfordres til å drive andre idretter, spesielt i sommerhalvåret.
- Spillere oppfordres til å drive uorganisert innebandy i sommerhalvåret.

9.4 Fra 13 til 15 år

9.4.1 Faglig fokus

Individuelle ferdigheter

- Individuelle ferdigheter har fortsatt stor prioritet
- Noe mer detaljert instruksjon og komplekse øvelser
- Øke tempo på tekniske øvelser
- Hovedfokus:
 - o Ballføring/ballkontroll
 - o Pasning og mottak (økt hastighet på bevegelser)
 - o Driblinger
 - o Dragskudd
 - o Håndleddskudd
 - o Slagskudd
 - o Backhandskudd
- Noe spesialisert keepertrening

Relasjonelle ferdigheter

- Økt fokus på taktiske og relasjonelle ferdigheter
- Spilleforståelse utvikles
 - o Markering
 - o Dybde og bredde
 - o Pasningsskygge
 - o Støtte
- Mye spill i ulike former: 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2 osv. (spillrelatert)
- Basis i forsvars- og angrepsspill (mindre enheter 1 mot 1 og 2 mot 1 etc.)
- Alle spillere skal lære seg flygende bytter.

Fysiske ferdigheter

- Fysisk trening legges inn mellom annen aktivitet
- Det kan vurderes egen fysisk økt hvis spillerne er motivert for det. Avgjøres av spillergruppen, ikke trener.

Sosiale ferdigheter

- Ha det gøy
- Gruppen over seg selv
- Lag- og klubbfølelse
- Høflighet
- Opptreden på og utenfor banen i fokus
- Spesielt fokus på holdninger ovenfor dommer

9.4.2 Treningssituasjon

- Noe spesialisering av posisjoner
- Skille på kjønnene hvis mulig
- To til tre treninger i uka
 - o «Hovedtrening» på stor bane

- Trening nummer to i gymsal, på ½-bane eller på ⅓-bane
- Trening nummer tre i gymsal, på ½-bane, på ⅓-bane eller ute (fysisk)
- Mulig å prøve 2 ganger gratis før medlems-/treningsavgift betales og personlig utstyr kjøpes inn (kølle, briller, sokker og shorts)

9.4.3 Kampsituasjon

- Seriespill. Trener avgjør påmeldingsnivå i samråd med jr.-kom
- Noe spesialisering av posisjoner
- Alle får spille like mye
- Alle skal få være med, men det kan legges noe vekt på treningsoppmøte.
- Finnes det to lag i treningsgruppen kan det laguttaket gjøres på bakgrunn av ferdigheter og oppmøte på trening. De to hensynene skal vektes i like stor grad.
- Skille på kjønn hvis mulig
- Må ha betalt medlemsavgift og treningsavgift for å delta

9.4.4 Hospitering

- Hovedtrening gjøres med «egen treningsgruppe»
- Ønskes det utfordringer i ferdighetsnivå eller økt totalbelastning kan spillere delta på treninger med nærmeste eldre treningsgruppe. Treneren for de eldste avgjør hospiteringen i samråd med jr.-kom.
- Lån av spillere til kamper avtales mellom trenere på de to berørte treningsgruppene. Oppnås det ikke enighet har jr.kom siste ordet.

9.4.5 Sesonglengde

- Kjernesesongen strekker seg fra 15. august til 31. mai.
- Utvidet sesong strekker seg fra 1. august til 30. juni (forutsetter tilgang på hall).
- Det gis ikke tilbud utover utvidet sesong.
- Aktiviteter i sommersesongen gjøres på eget initiativ.
- Spillerne oppfordres til å drive andre idretter, spesielt i sommerhalvåret.
- Spillere oppfordres til å drive uorganisert innebandy i sommerhalvåret.

9.5 Fra 16 til 19 år

9.5.1 Faglig fokus

Individuelle ferdigheter

- Lekbetont trening, men noe mer detaljert instruksjon
- Teknikktrening og skuddtrening videreutvikles
 - o Oppmuntre til teknisk kreativitet
- Spesialiserte arbeidsoppgaver for hver enkelt spiller
- Spesialisert keepertrening
- Øvelser i utføres i «kamphastighet»
- Obligatorisk med dommerkurs

Relasjonelle ferdigheter

- Spilleforståelse videreutvikles
 - o Markering
 - o Dybde og bredde
 - o Pasningsskygge
 - o Støtte
- Mye spill i ulike former: 1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2 osv. (spillrelatert)
- Basis i forsvars- og angrepsspill (mindre enheter 1 mot 1 og 2 mot 1 etc.)
- Trene i organiserte femmere
- Øvelser i utføres i «kamphastighet»

Fysiske ferdigheter

- Lettere fysisk trening året rundt
- Introdusere spillere for prinsippene knyttet til målrettet styrke- og utholdenhetstrening
- Det kan vurderes egen fysisk økt hvis spillerne er motivert for det. Avgjøres av spillergruppen, ikke trener.

Sosiale ferdigheter

- Ha det gøy
- Stort fokus på det sosiale
- Kunne veksle mellom tøys og alvor – tilpasset situasjon
- Opptreden på og utenfor banen i fokus
- Spesielt fokus på holdninger ovenfor dommer

9.5.2 Treningssituasjon

- Spesialisering av posisjoner
- Skille på kjønnene hvis mulig
- To til fire treninger i uka
 - o «Hovedtrening» og trening nummer to på stor bane
 - o Trening nummer tre i gymsal, på ½-bane eller på ⅓-bane
 - o Trening nummer tre i gymsal, på ½-bane, på ⅓-bane eller ute (fysisk)
- Mulig å prøve 2 ganger gratis før medlems-/treningsavgift betales og personlig utstyr kjøpes inn (kølle, briller, sokker og shorts)

9.5.3 Kampsituasjon

- Seriespill. Trener avgjør påmeldingsnivå i samråd med jr.-kom
- Spesialisering av posisjoner
- Alle skal få være med, men det kan legges vekt på ferdigheter og oppmøte på trening.
- Finnes det to lag i treningsgruppen skal det ene laget ha utpreget sosial profil
- Skille på kjønn hvis mulig
- Må ha betalt medlemsavgift og treningsavgift for å delta

9.5.4 Hospitering

- Hovedtrening gjøres med «egen treningsgruppe»
- Ønskes det utfordringer i ferdighetsnivå eller økt totalbelastning kan spillere delta på treninger med nærmeste eldre treningsgruppe. Treneren for de eldste avgjør hospiteringen i samråd med jr.-kom.
- Lån av spillere til kamper avtales mellom trenere på de to berørte treningsgruppene. Oppnås det ikke enighet har jr.kom siste ordet.
- Bruk av spillere på seniornivå avtales mellom jr-trener og sr-trener. Oppnås det ikke enighet har styret det siste ordet.

9.5.5 Sesonglengde

- Kjernesesongen strekker seg fra 15. august til 31. mai.
- Utvidet sesong strekker seg fra 1. august til 30. juni (forutsetter tilgang på hall).
- Det kan gis tilbud om organisert sommertrening, men enkeltindividet har hovedansvaret.
- Spillerne oppfordres til å drive andre idretter, hovedsaklig i sommerhalvåret.
- Spillere oppfordres til å drive uorganisert innebandy i sommerhalvåret.

10 Spesielle tiltak

10.1 Klubbens dag

Klubbens dag arrangeres årlig i oktober/november og har som mål å:

- Skape samhold på tvers av lag og alder
- Bygge klubbidentitet
- Skape forbilder og lære å være forbilder (gjelder både eldre jr-spillere og sr-spillere)

Klubbens dag inneholder ulike aktiviteter som:

- Spill med blandede lag på tvers aldersgrupper
- Hastighetsskyting
- Presisjonsskyting
- Hinderløype

Viktige prinsipp:

- Skal være gratis å delta
- Førstelagene (menn senior og kvinner senior) har oppmøteplikt⁷