



Välkommen till FCH!
- Ungdomspolicy

Utveckling

Glädje

Gemenskap

Målsättning

FC Helsingborg ska utveckla och förädla unga talanger till färdiga elit-spelare och se till att uppfostra våra ungdomar till bra individer även utanför idrotten. Samtidigt håller vi på principen att det ska finnas plats för alla. Vår elitsatsning bygger på en bred verksamhet från grunden och vi vill ha roligt tillsammans. Lika självklart är det att vi satsar lika mycket på killar som på tjejer.

Har man någon gång börjat spela innebandy i FC Helsingborg ska föreningen för all framtid alltid kunna erbjuda spel på en för spelaren lämplig nivå. Dessutom ska vi informera spelare som vill sluta spela att det finns andra stimulerande uppgifter i föreningen såsom domare, tränare eller övrig funktionär.

Vi vill också att våra ledare ska utvecklas och därför kräver vi

grundutbildning på minst en ledare per lag och vi uppmuntrar även till vidareutbildning.

Övergripande riktlinjer

- Skapa en lugn, bra och harmonisk tillvaro med kamrater och vuxna.
- Spelare, ledare och föräldrar ska verka som goda representanter för föreningen.
- Spelare och ledare skall fördelaktigt representera sponsorer och samarbetspartners.
- Äldre spelare ska agera som förebilder för de yngre.
- Arbeta för att så många spelare som möjligt ska spela så länge som möjligt.
- Arbeta för att skapa goda samarbeten med andra föreningar.
- Studier ska alltid prioriteras före innebandyaktiviteter och med god planering går dessa att kombinera.

Några definitioner

- Träningsgrupp: En grupp av spelare som tränar tillsammans och vars ledare tillsammans ansvarar för samtliga spelare. En träningsgrupp kan anmäla ett eller flera lag i seriespel, Poolspel eller Knatteligan.
- Åldersgrupp: En grupp av spelare i samma ålder som kan bestå av flera träningsgrupper. Resp ledare ansvarar för sin träningsgrupp inom åldersgruppen.



"FC Helsingborg skall verka efter att bedriva sin ungdomsverksamhet i linje med dokumentet Svensk Innebandys Utvecklingsmodell (SIU) som är framarbetat av Svenska Innebandyförbundet."

Vem är du?

Spelare

- Uppträder alltid på ett ödmjukt, schysst och sportsligt sätt mot domare, lagkamrater, tränare, motståndare, funktionärer och publik.
- Är på rätt plats i utsatt tid.
- Måste erlägga sin medlems- och träningsavgift senast vid säsongstart. Undantaget är nya spelare som alltid får provträna tre gånger innan de bestämmer sig för om de vill börja. Ingen spelare får

spela matcher innan medlems- och träningsavgift är betald.

Ledare

- Bedriver verksamhet inom riktlinjerna för föreningens policy och de värderingar som föreningen grundar sig på: Gemenskap, Glädje och Utveckling.
- Planerar träningar och annan verksamhet i förväg.
- Ger stärkande återkoppling till spelarna.
- Låter alla spelare komma till tals.
- Föregår alltid med gott exempel.
- Behandlar alla spelare med respekt.
- Visar alltid upp utdrag ur belastningsregistret innan man börjar arbeta med föreningens ungdomar.
- Är på rätt plats i utsatt tid.
- Förväntas i innebandysammanhang att undvika kläder som associerar till annan förening oavsett idrott.

Några goda råd till våra största supportrar

Att vara idrottsförälder är inte alltid lätt. Här kommer ett par goda råd från någon som skulle kunna vara en ung innebandyspelare i FC Helsingborg.



- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar.
- Lägg inte så stor vikt vid om jag vunnit eller inte. VM är inte i morgon, och jag orkar nog inte fortsätta till VM om du pressar mig hela tiden.
- Ge mig beröm när jag lärt mig något nytt eller när jag kämpat som besatt.
- Ge mig gärna feedback efter tävlingen om det rör min attityd eller min kämpainsats. Där är det ok att ha förväntningar på mig.
- Ge mig gärna tips på hur jag ska äta och dricka eller hur jag återhämtar mig på bästa sätt med vila och sömn.
- Tjata inte på mig. Ge mig gärna praktiska råd, men om jag inte lyssnar vill jag att du låter mig begå mina misstag själv och dra lärdom av dem utan att du ser ner på mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.
- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med
- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där. Inklusivt mig.
- Hjälp alla som är på plats i idrotten att trivas tillsammans. De är mina vänner och jag tycker om dem och idrotten. Om man är snäll kommer man långt.
- Jag kan se på dig och höra hur du säger saker om du är besviken, frustrerad eller arg när jag spelar match eller tränar. Då spelar det ingen roll vad du säger till mig, du sänder helt andra signaler till mig och andra.
- Uppmuntra mig gärna men ge inte tekniska eller taktiska råd till mig när det är tävling eftersom det gör det svårt och rörigt för mig.
- Jämför mig inte med andra spelare. Och säg definitivt inte negativa saker om mina lagkamrater så att jag hör

Policy för spelare 5- 9 år

Grön nivå



Allmänt

- Fokus på kamratskap och lek.
- Spelare eller förälder ska meddela sig och svara på kallelse till tränare vid frånvaro till match.
- Innebandy bör vara en av flera idrotter i spelarens vardag. FCH skall alltid uppmuntra och ge möjlighet till mångidrottande.

Struktur

- Träningsgrupperna ska i möjligaste mån vara åldershomogena, men det viktigaste är att ta hänsyn till kompisar, geografi, etc. Ingen indelning får göras baserat på hur långt spelarna kommit i sin innebandyutveckling.

- Alla ska få möjlighet att spela lika mycket.
- Antalet spelare i träningsgruppen fastställs av ledarna. Ingen ska nekas spel p.g.a. bristande förmåga utan endast av att maxantalet är uppnått.

En rimlig storlek är cirka 20 spelare per grupp. Färre eller fler kan också vara optimalt beroende på var man tränar och hur tränarsammansättningen ser ut.

- Minst en ledare, men gärna fler, ska ha genomfört lägst grundutbildningen plus ytterligare en av Skånes Innebandyförbund arrangerad ungdomsledarutbildning.



Grön nivå

Utveckling

- Fokus på individuell utveckling.
- Spelarna skall rotera på olika positioner i laget.
- Lagkaptensrollen skall rotera mellan alla spelare i laget.
- Spel i Knatteligan från det att laget startar sin andra säsong. Vi ska alltid sträva efter att lagen spelar på en nivå där matcherna blir så jämna som möjligt.

Träning

- Som regel träning en gång i veckan. Om tränarna önskar och om klubbens halltider tillåter är det möjligt att träna två gånger per vecka. Ungefär en tredjedel av träningen skall ägnas åt matchliknandespel.
- Mångsidig träning, med inslag av balans och koordination.
- Störst fokus på individuell teknik men alltid tvåmålsspel på varje träning.
- Enklare regelkunskap.



Policy för spelare 9-11 år

Blå nivå

Allmänt

- Fokus på kamratskap och lek.
- Spelare/förälder ska meddela sig till tränare vid frånvaro till match.
- Innebandy bör vara en av flera idrotter i spelarens vardag. FCH skall alltid uppmuntra och, i så stor utsträckning som möjligt, ge möjlighet till mångidrottande.

Struktur

- Träningsgrupperna ska i möjligaste mån vara ålders-homogena, men det viktigaste är att ta hänsyn till kompisar, geografi, etc. Ingen indelning får göras baserat på hur långt spelarna kommit i sin innebandyutveckling.
- Alla ska få möjlighet att spela lika mycket. Om en träningsgrupp är anmäld till flera matchserier på olika nivå styr tränarna laguttagningarna så att spelaren ska rotera och prova på spel i de olika serierna.



- Antalet spelare i träningsgruppen fastställs av ledarna. Ingen ska nekas spel p.g.a. bristande förmåga utan endast av att maxantalet är uppnått. En rimlig storlek är cirka 20 spelare per grupp. Färre eller fler kan också vara optimalt beroende på var man tränar och hur tränarsammansättningen ser ut.
- Minst en ledare, men gärna fler, ska ha gått lägst grundutbildningen plus ytterligare en av Skånes Innebandyförbund arrangerad ungdomsledarutbildning.



Blå nivå

Utveckling

- Fokus på individuella samtal och individuell utveckling.
- Spelarna skall rotera på olika positioner i laget.
- Lagkapstensrollen skall rotera mellan alla spelare i laget.
- Spel i Poolspel eller Serie beroende på ålder och hur långt laget som helhet kommit i utvecklingen.

Träning

- Träning 1–2 gånger i veckan. Från tio år rekommenderas 2 träningspass per vecka.
- Mångsidig träning, med inslag av koordination, balans och styrketräning med egnakroppen.
- Störst fokus på individuell teknik men alltid tvåmålsspel på varje träning.
- Fokus på enklare innebandybegrepp och fördjupad regelkunskap.



Policyförspelare 12-13år

Röd nivå (steg 1)



Allmänt

- Kamratskap och glädje är viktiga ingredienser. Högre krav ställs på spelarnas inställning till att träna för att utvecklas som spelare.
- Spelare ska meddela sig till tränare vid frånvaro till både träning och match.
- Innebandy bör vara en av flera idrotter i spelarens vardag. FCH skall alltid uppmuntra och ge möjlighet till mångidrottande.

Struktur

- Träningsgrupperna ska i möjligaste mån vara åldershomogena, men det viktigaste är att ta hänsyn till kompetens, geografi, etc. Ingen indelning får göras baserat på hur långt spelarna kommit i sin innebandyutveckling.
- Alla ska få möjlighet att spela lika

anmäld till flera matchserier på olika nivå styr tränarna laguttagningarna så att spelaren ska rotera och prova på spel i de olika serierna.

- Antalet spelare i träningsgruppen fastställs av ledarna. Ingen ska nekas spel.

p.g.a. bristande förmåga utan endast av att maxantalet är uppnått. En rimlig storlek är cirka 20 spelare per grupp. Färre eller fler kan också vara optimalt beroende på var man tränar och hur tränarsammansättningen ser ut.

- Minst en ledare, men gärna fler, ska ha gått lägst grundutbildningen plus ytterligare en av Skånes Innebandyförbund arrangerad ungdomsledarutbildning.

Röd nivå (steg 1)

Foto: Fredric Berggren



Utveckling

- Fokus på individuella samtal och individuell utveckling.
- Delta i Seriespel och turneringar.
- Vi ska alltid sträva efter att lagen spelar på en nivå där matcherna blir så jämna som möjligt.
- Spelarna skall rotera på olika positioner i laget.
- Lagkaptensrollen skall rotera mellan alla spelare i laget.
- Spelarna ska uppmuntras att prova träning på högre nivå för att stimuleras i sin utveckling.

Träning

- Träning 2 gånger i veckan. Önskemål från enskilda spelare som vill träna mer ska höras och om möjligt genomföras genom samarbete med andra träningsgrupper.
- Mångsidig träning, med inslag av balans, koordination och styrketräning. Introduktion till mer fysisk träning.
- Stort fokus på individuell teknik men allt fler inslag av taktik och lagspel ju äldre spelarna blir.

Policy för spelare 14-15 år

Röd nivå (steg 2)



Allmänt

- Spelare ska meddela sig till tränare vid frånvaro från träning respektive match. Vid skada eller icke smittsam sjukdom bör spelaren vara på plats vid träningarna även om denne inte kan delta aktivt.
- Innebandy bör vara en av flera idrotter i spelarens vardag. FCH ska alltid uppmuntra och ge möjlighet till mångidrottande.
- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.

Struktur

- Träningsgrupperna ska i möjligaste mån vara åldershomogena, men det viktigaste är att ta hänsyn till kompisar, geografi etc. Ingen indelning får göras baserat på hur långt spelarna kommit i sin innebandyutveckling.
- Samtliga ledare bör ha genomgått grundutbildningen. Minst en tränare, men gärna fler, ska varje år gå minst en fördjupningskurs i Skånes Innebandyförbunds regi på röd eller svart nivå.
- Målsättningen är att det ska finnas en extern (ej förälder) tränare över 20 år, i varje åldersgrupp

Röd nivå (steg 2)

Utveckling

- Delta i seriespel och turneringar.
- Börja spela med speciella uppställningar i numerärt över- respektive underläge.
- Spelarna uppmuntras att rotera på olika positioner i laget.
- Ledarna ska ge individuell stärkande feedback till varje spelare.
- Spelare ska få information om kost och skadeförebyggande träning relaterat till innebandy.
- Alla spelare ska gå en obligatorisk domarutbildning och dessutom ges möjlighet att engagera sig både som domare och som tränare för yngre.

Träning

- Träning 2-3 gånger i veckan.
- Fortsatt individuell teknikträning men med ett ökande inslag av spelövningar.
- Ska lära sig olika typer av spelsystem och få taktikundervisning.
- Enklare styrketräning med kroppen som belastning samt kondition.
- Uppvärmning och nedjoggning efter varje träning och match.
- Separat målvaktsträning.



Policy för spelare 16-18 år

Svart Nivå



Allmänt

- Spelare ska meddela sig till tränare vid frånvaro från träning respektive match. Vid skada eller icke smittsam sjukdom bör spelaren vara på plats vid träningarna även om denne inte kan delta aktivt.
- Innebandy bör vara en av flera idrotter i spelarens vardag. FCH ska alltid uppmuntra och ge möjlighet till mångidrottande.
- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.

Struktur

- Grupperna är indelade efter spelarnas utveckling. Alla ska få chansen att spela men alla ska göra det på rätt nivå.
- Samtliga ledare ska ha genomgått grundutbildningen. Minst en tränare, men gärna fler, ska varje år gå minst en fördjupningskurs i Skånes Innebandyförbunds regi på röd eller svart nivå.
- Målsättningen är att det ska finnas en extern (ej förälder) tränare över 20 år, i varje åldersgrupp

Svart Nivå

Utveckling

- Delta i seriespel och turneringar. Bland annat SM_tävlingar med tydligare resultatfokus
- Spela med speciella uppställningar i numerärt över-respektive underläge.
- Spelarna börja specialiseras på sina positioner.
- Ledarna ska ge individuell stärkande feedback till varje spelare.
- Spelare ska få information om kost och skadeförebyggande träning relaterat till innebandy.

Träning

- Träning 3-4 gånger i veckan.
- Fortsatt individuell teknikträning men med ett ökande inslag av spelövningar.
- Ska lära sig spela enligt samma system som representationslagen.
- Börja lära sig göra styrkeövningar på gym.
- Uppvärmning och nedjogging efter varje träning och match.

Generell policy

Övergångar mellan föreningar

Vi accepterar att våra spelare väljer att spela för en annan förening. Vi kommer att ta emot övergångshandlingar och hantera dem så snabbt vi kan. Vid övergångar från FC Helsingborg till andra föreningar kommer vi kontrollera eventuella avtal, att spelaren betalat sin sektionsavgift samt att spelaren återlämnat allt föreningsmaterial, innan vi skriver under handlingarna. Endast ungdomskoordinator och klubbchef kan underteckna en sådan övergångshandling.

Spelare som inte fyllt 18 år företräds i övergångsfrågor av sina målsmän.

Om en spelare anmäler sitt intresse i samband med en träning är det OK att låta spelaren träna, men direkt efter kontakter vi spelarens nuvarande förening/ledare. Varken klubben eller klubbens ledare ska aktivt värva spelare under pågående säsong.

Från och med 16 års ålder kan klubben aktivt försöka värva

spelare från andra föreningar. Det är aldrig den enskilde ledaren som gör detta utan det sker i samråd med Managern.

Uppstart av nya träningsgrupper

Inför hösten 2016 startar FCH en innebandyskola för de yngsta (5-7år). Tanken är sedan att dessa spelare/grupper ska slussas in som enskilda lag i seriespel.

Uppstart av andra träningsgrupper kan ske om intresse finns från någon att vara ledare. Godkännande ges genom ungdomsstyrelsen.

Intag av nya spelare

FCH är positiva till att ta in nya spelare. Om det finns plats i befintliga träningsgrupper kan nya spelare börja kontinuerligt under året. Intag av nya spelare görs alltid i samråd mellan ungdomskoordinatören och ledarna för respektive träningsgrupp.

Lån av spelare mellan träningsgrupper

Det är tillåtet att låna spelare från andra träningsgrupper för spel i match eller cup om spelarbrevet uppställt

(gäller ej svart nivå). Dock måste detta alltid föregås av att spelaren, spelarens målsmän samt ledarna för respektive träningsgrupp är överens. Inga andra än ledarna för respektive

komma överens om lån av spelare mellan träningsgrupper. Ledarna ska verka för ett väl fungerande träningsutbyte mellan åldersgrupperna.

Antal ledare per träningsgrupp

En träningsgrupp bör ledas av minst två tränare. Alla lag har olika förutsättningar och det är viktigt att utnyttja den enskilde tränarens bästa egenskaper.

Efterhand som ansvaret och arbetsinsatsen ökar är det bra ifall det finns flera som kan dela på ansvaret. Även den sportsliga utvecklingen av lagen gynnas av att det finns flera tränare som gemensamt kan hjälpas åt.

Kallelse till match

Samtliga spelare som kallas till match ska spela. FCH ska aldrig ha lag där någon spelare blir "bänkvärmare" under match. Från och med röd nivå (steg 2) är det dock tillåtet att under kortare perioder i matchen gå ner på antalet spelare. Uttagning av spelare ska ske utifrån policy, nivå och lämpligt antal.

Distrikts- och SM-tävlingar

Spel i Skånemästerskapen och Svenska Mästerskapen finansieras av föreningen. Varje träningsgrupp har rätt att ställa upp med ett eget

bästa möjliga lag som föreningen kan ställa på plan tas ut. Laget matchas för att gå så långt som möjligt i turneringarna.

Övriga turneringar

Klubben finansierar anmälningsavgifter för totala 2200 kr för varje träningsgrupp. Vill laget åka på ytterligare turneringar måste dessa finansieras av laget självt. Klubben bjuder även på anmälningsavgiften för Gothia Cup.

Spelarutveckling och distriktslag i SkIBF:s regi

Deltagande i Spelarutveckling och spel i distriktslag uppmuntras och de olika ledarna för respektive träningsgrupp har ett gemensamt ansvar att informera spelarna om dessa.

Utbildning

Alla tränare erbjuds utbildningar som motsvarar den nivå de är tränare på. Utbildningen är kostnadsfri för ledarna. Ungdomar uppmuntras att utbildas till ledare och domare. Utöver dessa utbildningar strävar FCH mot att ha interna utbildningar inom mental träning, styrketräning mm.

Samarbete med föräldrar

Under säsongen kommer det att behövas hjälp av föräldrar vid vissa tillfällen. FCH vill främja en positiv kontakt och samarbete

mellan föräldrar samt syskon till spelarna inom varje lag. Tränaren/ledarna för respektive lag skall tillkalla till föräldramöte 1 gång per termin, där information utdelas om laget och FCH. Här finns det även möjlighet till att skapa nya kontakter och vänner.

Användande av skyddsglasögon

Alla spelare på Grön nivå (5-9 år), Blå nivå (9-11 år) samt Röd nivå (12-15 år) ska använda sig av godkända innebandyglasögon vid både träningar och matcher i FCH:s regi.

Matchställ

Samtliga lag skall spela i av föreningen tillhandahållna matchtröjor. Shorts och strumpor står den enskilde spelaren själv för. Dessa skall vara svarta och helst från FCH:s profilsortiment. Varje lag har rätt att köpa egna bortaställ dock måste ingångna sponsoravtal synas på fram och baksida av ställen. Ett antal bortaställ finns för utlåning på kansliet och återlämnas tvättade, snarast efter användande.

Föreningsmaterial

I varje träningsgrupp skall det finnas basuppsättning bestående av bollar, västar, konor och sjukvårdsväska. Ett lämpligt antal bollar är antal spelare i truppen multiplicerat med 1,5.

För lag som spelar i Knatteligan A, Poolspel och Seriespel tillhandahåller föreningen två målvaktsutrustningar per träningsgrupp utifrån behov. Med målvaktsutrustning avses byxa, tröja och hjälm.

Handskar, suspensoar, knäskydd och övrig extrautrustning bekostas inte av klubben. Även yngre lag kan få låna målvaktsutrustning för att prova på spel med målvakt. Ej godkända och icke budgeterade inköp bekostas av gruppen självt.

Policyn är ett levande dokument som kan och bör ändras efter hand. Ungdomsutskottet är ansvarig för dokumentet som godkänns av huvudstyrelsen. Samtliga ledare och spelare ska ha kännedom om, och arbeta utifrån, klubbens policy.

Reviderad och fastställd av ungdomsutskottet och styrelsen augusti 2016.

