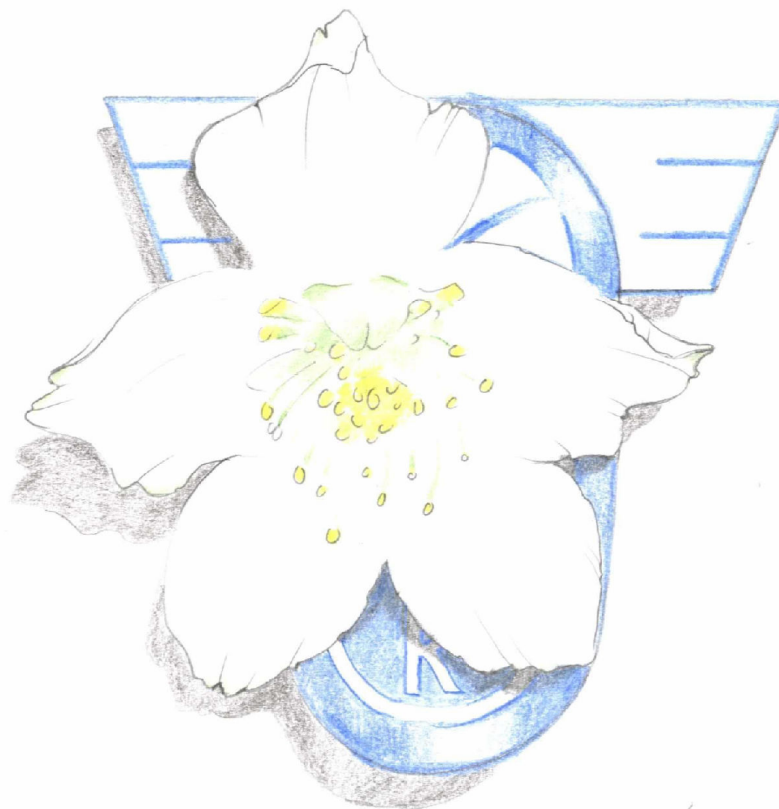




POLICY OCH HANDLINGSPLAN INOM OTTERBÄCKENS BANDYKLUBB



Dom blommor på vintern

Fastställd i OBK: s styrelse juni 2005

Vi ska locka fler barn att träna och spela bandy - bandy är roligt!

Det var en av de saker som kom fram när grunden till denna policy lades på två utvecklingsdagar förlagda till Hällekis. Vidare diskuterades att vi som vuxna har ett moraliskt ansvar gentemot våra barn och ungdomar, vilket innebär att vi ska vara goda förebilder. Ska inte detta bara bli tomma ord krävs det en gemensam plattform för ungdomsledarna och seniorlagen. Policyn och verksamhetsplanen som tagits fram med stor delaktighet ska skapa förutsättningar för detta.

Bandy - sporten för alla

Bandyn ska rikta sig till alla, såväl i kommunen som de intilliggande kommunerna utan att för den saken skall bedriva konkurrerande verksamhet.

Familjens ekonomi får inte styra huruvida barnen har möjlighet att delta i bandyns verksamhet eller inte. Med hjälp av låga avgifter och bytesdagar kan detta göras möjligt.

Bandy - på var och ens villkor

Kamratskap och laganda genomsyrar OBK:s verksamhet. Alla är lika värda oavsett ålder, kön eller ursprungsnationalitet.

Barnen/ungdomarna ska lära sig att visa medmänsklighet, hänsyn och respekt för andra.

Bandyspelet får inte inkräkta på skolarbetet.

Spelarna ska lära sig att ta förluster liksom att uppträda ödmjukt vid framgång.

OBK: s styrelse ska vara välorganiserad och effektiv

En stark och välorganiserad styrelse är en förutsättning för en varaktig och ständigt förbättrad verksamhet.

I styrelsen bör representanter från de stora kommittéerna ingå.

Dialogen mellan styrelsen och lagen ska hållas levande så att krav och måluppfyllelser harmoniserar.

Styrelsen ansvarar gemensamt för att hålla en välkött ekonomi i balans.

Ledarrollen inom OBK

Inom OBK ska vi ha välutbildade ledare som följer innehållet i policy- och verksamhetsdokumentet. Det är också ledarnas roll att göra dokumentet känt bland såväl spelare (ungdom/senior) som föräldrar.

Att vara ledare innebär ett stort ansvar, ledaren har fler roller än inte uttalat; extraförälder med ibland kanske större inflytande än föräldern.

Tränare och lagledare ska diskutera det egna lagets målsättning. Inte bara vad som ska göras utan också hur det ska göras.

Som ledare ska vi ge förtroende såväl på som vid sidan av isen.

Som ledare ska vi engagera oss och utveckla alla, vi försöker att hålla oss opartiska och objektiva.

Som ledare ska vi vara skickliga på att ge såväl beröm som konstruktiv kritik. Beröm är mycket starkare motivationsfaktor än kritik! Yngre är så gott som aldrig förtjänta av kritik.

Kritisera aldrig någon inför gruppen. Efter säsongen ska varje ledare följa upp lagets mål för året.

Ledaren i varje lag i såväl ungdoms som seniorlag ska tillse att alla är medlemmar i OBK.

Aktivt föräldraengagemang

Alla ledare ska bjuda in föräldrarna till sina respektive lag minst en gång per år. Upplägget och ev förväntningar på kommande säsong ska redovisas. Vid detta tillfälle ska policy- och verksamhetsplanen presenteras.

Det är också viktigt att belysa den goda kommunikationen, d v s att uppmana föräldrarna att komma till respektive tränare direkt om några oklarheter skulle uppstå. Det är viktigt att prata till varandra och inte om varandra.

Ett avslutningsmöte bör hållas efter varje säsong.

Alla spelare oavsett ålder ska ha en god förståelse för domarrollen
Här har alla ledare ett stort ansvar. Barnen tar efter sin ledare och ett föredömligt uppträdande är därför ett måste.

Det här räcker inte. Vi måste aktivt arbeta för att alla har en positiv syn på domarna.

Förklara för de yngre att domarna har en svår roll.

Ett led i att utveckla en positiv syn på domarrollen är att låta de äldre spelarna gå domarutbildning och döma ungdomsbandy.

Fair play

Fair play ska uppmuntras i alla lägen oavsett konsekvenser.

Bandyspelet är en anti-våldssport, och vi ledare har ett stort ansvar för att det också förblir så.

Inom OBK ska vi ha vissa fastställda regler

Dessa regler ska underlätta arbetet inom föreningen.

- Vi silar snacket såväl vid sidan av som på planen.
- Vi samarbetar mellan lagen, oavsett ålder.
- Vi tar aktivt ansvar kring det vi kan och lastar inte över det på andra.
- Ev störningsmoment diskuteras omgående och försöker man lösa genom en positiv dialog.

- Alla visar respekt för tider.
- Vårda sin och föreningens utrustning på bästa sätt. De som av ren illvilja saboterar blir ersättningskyldig.
- Vi tar avstånd från droger i samband med idrottandet.
- Vi motsätter oss all form av mobbing och rasism.
- På alla ungdomsevenemang har vi en tobaksfri anläggning.

OBK – föreningen med ett gott ansikte utåt

Ledare, föräldrar och spelare ska uppträda positivt och värdigt i kontakt med såväl andra föreningar som representanter för kommun och idrottsanläggningar.

Vi ska aktivt engagera flera genom utåtriktad verksamhet, ex på skolor och genom årligt arrangemang av Bandyens dag.

Vi ska ha ett nära samarbete och goda relationer med andra klubbar.

Kommittéarbetet inom OBK

Inom OBK ska det finnas kommittéer som underlättar styrelsens arbete. De uttalade kommittéer som finns idag är plan- och ungdomskommittéerna samt Röda Nystanet. Till dessa kommittéer bör följande läggas: sponsrings-, bilbingo och bilfest-, Oves cup- samt trivsel och festkommittéer.

Till sist...

Denna policy ska göras känd bland alla verksamma inom föreningen så att dokumentet blir levande.

Dokumentet ska ge oss **eftertanke** i vårt handlande och agerande och det ligger på oss själva att ständigt vidareutveckla denna förmåga.

Utbildningsstege för ledare

År 1 Grundläggande ungdomsträning. Bandy för barn.

År 2 Fysiologi för barn.

Tränarutbildning Bandy för ungdom

Ledarna ska kontinuerligt fortbildas såväl inom klubbens verksamhet som uppmuntras att även gå på externa utbildningar.

Alla ledare ska ha någon form av utbildning i:

- Akut omhändertagande vid skador
- Hjärt-lung-räddning

Samtliga som slipar skridskor ska ha genomgått grundutbildning för ändamålet, därefter ska fortbildning ske.

Bilden på omslaget tecknad av Ronny Steen

Utveckling och åldersanpassad träningsinriktning

U9 - U10 (8 - 10 år)

Utveckling

Längd och viktillväxten relativt liten
Muskeltillväxten och förmågan att spänna musklerna är relativt liten
Kombinationsmotoriken börjar automatiseras
Cirkulationsorganen utvecklas lite
Rörelserna flyter ganska lätt
Lär sig bäst genom att se det rätta utförandet och härma efter
Har svårt att klara ett ordnat passningsspel
Klarar av att följa reglerna
Förmågan att lösa problem börjar utvecklas
Stark känsla för rättvisa
Stort kontaktbehov av att känna gemenskap i grupp
Tränar gärna men har dåligt med tålamod
Bra kontakt med kamrater och tränare har stor betydelse för träningsresultatet

Träningsinriktning

Grundläggande teknikträning
Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg, glidsvängar, vändningar, start och stopp)
Driva bollen
Smålagsspel
Mycket koordinationsövningar
Balansövningar

U11 - U12 (10 - 12 år)

Utveckling

Koordinationsförmågan i armar och ben
Förbättras avsevärt
Längdtillväxten och viktökningen sker något långsammare
Cirkulationsorganen utvecklas mycket
Perifera rörelser blir enklare
Stor och snabb tillväxt i de flesta kvaliteter
Snabbheten ökas
Har en väl utvecklad perception och uppfattar därför snabbt en förevisad övning
Mycket gynnsam inlärningsålder
Är mycket intresserad av träning
Känslan för gruppen växer sig starkare

Träningsinriktning

Grundläggande teknikträning
Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg, glidsväng, vändningar, start och stopp)
Passningar

Driva bollen
Passningsmottagning
Övningar
Målvaktsträning
Smålagsspel bör förekomma rikligt

Spelarnas arbetsområden på banan
Skottövningar
Speldjup
Fortsatt koordinationssträning
Balansövningar

U13 - U14 (12 - 14 år)

Utveckling

Kroppen genomgår stora förändringar och hastig utveckling
Viss tillbakagång i koordinativt avseende
Snabb utveckling av muskelstyrka
Stor längdtillväxt
Cirkulationsorganen utvecklas kraftigt
Den maximala syreupptagningsförmågan ökas kraftigt
Uthålligheten utvecklas från puberteten
Viss försämring av rörligheten
Viss försämring av passningsprecisionen
Långsammare ökning av spelarnas manövreringsförmåga
Tillväxttempot för det operativa tänkandet är störst
Intellettet färdigutvecklas
Mer mottaglig för teoretiska resonemang
Stora psykiska förändringar sker
Strävar efter självständighet
Har förmåga att i större utsträckning än tidigare, lära genom språkliga instruktioner

Träningssinriktning

Grundläggande teknikträning (tempohöjningar bör eftersträvas)
Skridskoåkning (framåt, bakåt, översteg, vändningar, start, stopp och balans)
Driva bollen
Rakningar och lyftningar
Passningar
Skott

Målvaktsträning
Merparten av de individuella tekniska momenten ska tränas
Vidareutveckla den individuella spelförståelsen
Balansträning
Teori
Träna grunder i olika anfall- och försvarsspels typer
Grunderna i spelförståelseträning
Smålagsspel
Rörlighetsträning
Teknikträning bör inriktas på att befästa tidigare inlärd moment
Svårighetsgraden och tempot höjs succesivt

U15 - U16 (14 - 16 år)

Utveckling

Fortsatt utveckling av cirkulationsorganen, den maximala syreupptagningsförmågan, uthålligheten och styrkan
Efter puberteten stabiliseras koordinationsförmågan, dessförinnan sker en viss tillbakagång
Förmåga att tåla mjölksyra påbörjas
Intellettet blir färdigutvecklat
Medvetenheten är stor
Ungdomarna blir självständigare och börjar därmed frigöra sig

Träningssinriktning

Fortsatt grundläggande teknikträning på samtliga moment. Träning sker i högt tempo med hög svårighetsgrad
Skott och passning
Balansträning
Närkampsspel
Vidareutveckla spelförståelseträningen
Successiv ökning av träning av olika spelsituationer (försvarsspel och anfallsspel)
Teori
Systematisk specialträning (individuellt)
Konditionsträning
Rörlighetsträning
Svårighetsgraden och tempot höjs successivt
Matcherna börjar påverka övningsvalet
Träning under matchlika former
Domarutbildning
Styrketräning, allmän och uthållig karaktär, ej vikter
Målvaktsträning
Smålagsspel