



Välkommen till FCH!  
- Ungdomspolicy

# Inledning

## 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 ska alltid komma ihåg att ha roligt. Lika självklart är det att vi satsar lika mycket på killar som på tjejer.

Har man någon gång börjat spela innebandy i FC Helsingborg så 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 få en chans att utvecklas och vi kommer att uppmuntra och, till viss del, kräva vidareutbildning.



Foto: Fredric Berggren

## 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.
- Studier ska alltid prioriteras före innebandyaktiviteter, men med god planering ska dessa gå 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 och vars ledare tillsammans ansvarar för samtliga spelare.
- Lag i seriespel: Anmäls av ungdomsutskottet och ungdomskoordinatorn i samråd med tränare.





*"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.
- Förväntas i innebandysammanhang att undvika kläder som associerar till annan förening, oavsett idrott.
- Måste erlägga sin medlems- och träningsavgift senast säsongstart. Undantaget 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.
- Planerar träningar och annan verksamhet i förväg.
- Ger övervägande positiv återkoppling till spelarna.
- Föregår alltid med gott exempel – lev som du lär
- Behandlar alla spelare med respekt.
- Visar alltid upp utdrag ur belastningsregistret innan denne 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. Vid match får man inte använda kläder som associeras till konkurrenter till förenings nuvarande sponsorer.



Foto: Fredric Berggren

# 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



Foto: Fredric Berggren

mig när jag är glad.

- Upptred 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 (helst inte annars heller) 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 det.

# Policy för spelare 5- 9 år

## Grön nivå



Foto: Fredric Berggren

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap och lek.
- Spelare ska meddela sig 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 ungefär 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.



Foto: Fredric Berggren



# 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 matchliknande spel.
- Mångsidig träning, med inslag av balans och koordination.
- Störst fokus på individuell teknik men alltid tvåmålsspel på varje träning
- Enklare regelkunskap.

*Foto: Fredric Berggren*



# Policy för spelare 9-11 år

## Blå nivå

### Allmänt

- Tonvikt på kamratskap och lek.
- Spelare 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 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 ungefär lika mycket. Om en träningsgrupp är anmäld till flera matchserier på olika nivå får tränarna i viss mån styra laguttagningarna så att spelarens nivå på bästa sätt motsvarar seriens nivå.
- 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.

Foto: Fredric Berggren



Foto: Fredric Berggren



# Blå nivå

Foto: Fredric Berggren

## Utveckling

- Fokus på individuell utveckling.
- Spelarna ska uppmuntras och få chansen att spela på olika positioner i laget. Mot slutet av den blåa perioden bör ledarna sträva efter att ha fasta målvakter.
- Lagkaptensrollen skall rotera mellan alla spelare i laget.
- Spel i Poolspel eller Serie beroende på ålder och hur långt laget som helhet kommit i utvecklingen. Vi ska alltid sträva efter att lagen spelar på en nivå där matcherna blir så jämna som möjligt.

## 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 egna kroppen.
- Störst fokus på individuell teknik men alltid tvåmålsspel på varje träning.
- Fördjupad regelkunskap.





# Policy för spelare 12-13 år

## Röd nivå (steg 1)



Foto: Fredric Berggren

### Allmänt

- Kamratskap och lek är fortfarande viktiga ingredienser men högre krav ska ställas på spelarnas inställning till 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 kompisar, geografi, etc. Ingen indelning får göras baserat på hur långt spelarna kommit i sin innebandyutveckling.

- Alla ska få möjlighet att spela ungefär lika mycket. Om en träningsgrupp är anmäld till flera matchserier på olika nivå får tränarna i viss mån styra laguttagningarna så att spelarens nivå på bästa sätt motsvarar seriens nivå.
- 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 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 ska uppmuntras och få chansen att spela 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 14-16 år

## Röd nivå (steg 2)



Foto: Fredric Berggren

### Allmänt

- Utveckla spelare för juniorspel och slussa upp spelare som är redo oavsett ålder.
- 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.
- Verksamheten bör vara planerad för att spelaren bara har innebandyn som idrott men verksamheten ska vara flexibel och kunna erbjuda lösningar även för spelare med andra idrotter.
- Utveckla spelare såväl socialt som sportsligt.

### Struktur

- Alla spelare i samma ålder utgör en åldersgrupp. Om antalet spelare överstiger vad som är lämpligt i en träningsgrupp kan åldersgruppen indelas i flera träningsgrupper. Träningsgrupperna skall vara nivåindelade men viss rotation skall alltid förekomma mellan grupperna.
- Ledarna för en åldersgrupp har ett gemensamt ansvar för hela gruppen, oavsett hur många träningsgrupper som finns. Om det finns flera träningsgrupper utses en ledare som huvudansvarig för hela åldersgruppen.
- Samtliga ledare bör ha genomgått Grundutbildningen. Minst en tränare,



# Röd nivå (steg 2)

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.

## Utveckling

- Delta i seriespel och turneringar.
- Börja spela med speciella uppställningar i numerärt över- respektive underläge.
- Ledarna ska ge individuell feedback till varje spelare.
- Spelare ska få information om kost och skadeförebyggande relaterat till innebandy.

- Spelarna ska ges möjlighet att engagera sig som tränare för yngre lag.

## 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 nedjogging efter varje träning och match.
- Separat målvaktsträning.

Foto: Fredric Berggren



# 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, klubbchef, ungdomsansvarige eller ordförande kan underteckna en sådan övergångshandling.

Om en spelare anmäler sitt intresse för att spela för FC Helsingborg skall vi kontakta den spelarens nuvarande förening/ledare innan det första träningstillfället. Spelare som inte fyllt 18 år företräds i övergångsfrågor av sina målsmän.

Om en spelare anmäler sitt intresse i samband med en träning så är det OK att låta spelaren träna, men direkt efter kontaktar 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 enskilde ledaren som skall göra det utan det sker i samråd med ungdomsutskottet eller elitutskottet.

## Uppstart av nya träningsgrupper

Nya träningsgrupper ska i möjligaste mån vara åldershomogena, dvs alla spelare är födda samma år. Nystart av träningsgrupper sker i regel i åldern 6-9 år. Om det finns ett stort intresse, och ifall befintliga träningsgrupper är fulla, kan nya träningsgrupper startas även för äldre spelare.

## 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 ungdomskoordinatorn 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. Dock måste det alltid föregås av att spelaren, spelarens målsmän samt ledarna för respektive träningsgrupp är överens.

Inga andra än ledarna för respektive träningsgrupp får ta initiativ till eller komma överens om lån av spelare mellan träningsgrupper. Ledarna ska verka för ett väl utvecklat 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. FC Helsingborg ska aldrig ha lag där någon spelare blir "bänkvärmare" under hel match. Från och med röd nivå är det dock tillåtet att under kortare perioder i matchen gå ner på antalet spelare för att höja kvaliteten. Uttagning av spelare ska ske utifrån policy, nivå och lämpligt antal. Ett aktivt samarbete mellan närliggande åldersgrupper ska uppmuntras genom uppflyttning av spelare för att fylla vakanser vid matchspel.

## Distrikts- och SM-tävlingar

Spel i Skånemästerskapen och Svenska Mästerskapen (inkluderar även Newbody Cup) finansieras av föreningen. Varje träningsgrupp har rätt att ställa upp med ett eget lag. Från och med P14/F14 skall bästa möjliga lag som föreningen kan ställa på plan tas ut. Man skall inte ta hänsyn till ålder utan yngre spelare ska ges samma

möjligheter som äldre om de är bra nog. Laget matchas för att gå så långt som möjligt i turneringarna.

Det är även möjligt för ledarna i P14/F14 och uppåt att ställa upp med flera nivåindelade lag om truppantalet tillåter det.

## Övriga turneringar

Klubben finansierar anmälningsavgift för en (1) turnering per säsong (utöver SM och SkM). För lag som spelar Knatteligan bekostar föreningen anmälan för så många lag som krävs för att alla spelare ska kunna vara med och spela.

Vill laget åka på ytterligare turneringar måste dessa finansieras av laget självt. Antingen genom en kioskkassa från hemmamatcherna, gemensamt arvoderat arbete eller föräldrafinansiering.

## 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.



## Användande av skydds- glasögon

Alla spelare på Grön (5-9 år) och Blå (9-11 år) skall använda sig av godkända innebandyglasögon vid både träningar och matcher i FC Helsingborgs 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.

## 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 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.

Ett antal bortaställ finns för utlåning på kansliet och återlämnas, gärna tvättade, snarast efter användande.

*Policyn är ett levande dokument som kan ändras efterhand. Ungdomsutskottet är ansvarigt för dokumentet som godkänns av styrelsen.*

*Samtliga ledare och spelare ska ha kännedom om, och arbeta utifrån, klubbens policy.*

*Reviderad och fastställd av ungdomsutskottet och styrelsen oktober 2013.*



FC Helsingborg

FC Helsingborg

Grant Thornton  
An instinct for growth

9