



POLICY/RIKTLINJER KATRINEHOLM BANDY UNGDOM





INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1:	INLEDNING
2:	MÅL OCH RUTINER FÖR KATRINEHOLM BANDY UNGDOM
3:	LEDSTJÄRNOR FÖR LEDARE OCH TRÄNARE
4:	RIKTLINJER BANDYUTBILDNING (Utbildningsplan)
5:	ALLMÄNNA RIKTLINJER SPELARE
6:	SOCIALT
7:	ALLMÄNNA RIKTLINJER FÖRÄLDRAR
8:	AVGIFTER
9:	EKONOMI I SAMBAND MED BORTAMATCHER
10:	EKONOMI/ÅTAGANDE VID CUPER
11:	EKONOMI /ÅTAGANDE VID A-LAGETS HEMMAMATCH
12:	RIKTLINJER VID UNGDOMSAVSLUTNINGEN
13:	ÖVRIGT



1. INLEDNING

Huvudsyftet med vår policy/verksamhetsidé och utbildningsplan är att säkerställa en hög kvalitet i vår ungdomsverksamhet.

Kvalitet och kontinuitet i vår verksamhet innebär att spelarna har roligt och längtar till nästa träning och nästa match samt att våra ledare trivs och är trygga i sina roller.

Kvalitet innebär också att våra spelare vid 20 års ålder har erbjudits en bandyutbildning där spelets alla grundläggande färdigheter och grundförutsättningar ingår.

KATRINEHOLM BANDY UNGDOM har goda förutsättningar att bedriva bandy. Backavallen tillsammans. Ishallen ger en mycket bra möjlighet för alla som vill träna bandy en stor del av året. Föreningens rekryteringsbas av barn och ungdomar kräver också att vi lever upp till de förväntningar som finns genom att bedriva bandy i en genomtänkt och väl planerad verksamhet. En fungerande, gedigen och trovärdig policy utvecklar och är ett viktigt och värdefullt arbetsinstrument och stöd för ungdomarna, ledare och föräldrar.

Därför skall ungdomspolicyn vara det självskrivna rättesnöret

Ungdomspolicyn är ett levande dokument där årligen detaljer uppdateras, men principiellt grundläggande över ett mer långsiktigt perspektiv.

Vid rekrytering av nya tränare och ledare skall vår verksamhetsidé och utbildningsplan utgöra grunden och förbehållslöst accepteras av dessa. Genom att vi tränare och ledare, visar respekt för vår policy samt följer dess målsättningar och ideal kan vi med enade krafter ytterligare utveckla KATRINEHOLM BANDY UNGDOM!

Katrineholm 2017-10-19

Ungdomskommitténs VU



2. MÅL OCH RIKTLINJER FÖR KVBS UNGDOMSBANDY

Allmänt, verksamhetsidé

Bandy är ett utpräglat lagspel som tränar balans, fysik och bollsinne samtidigt som det utvecklar barns och ungdomars förmåga att ingå i lag, och lösa problem. Bandy är därigenom en unik sport som vi fått förmånen att engagera oss i och därför ska vi också erbjuda barn och ungdomar i åldrarna upp till 20 år följande:

Fysisk träning samt en meningsfull och rolig fritid i en genomtänkt och väl planerad verksamhet.

Ett bestående intresse för bandy som spelare, ledare, domare och supportrar samt stärka intresset för KATRINEHOLM BANDY UNGDOM.

Fostran till en positiv gemenskap, ett korrekt uppträdande såväl på som utanför planen, att följa gemensamma regler samt att motverka mobbning eller annan kränkande behandling.

Klubb- och lagkänsla samt sportslig och social fostran är en ledstjärna för vår verksamhet.

Individuell utveckling för att stärka var och ens självförtroende

Erbjuda den som vill satsa på bandy möjlighet att utvecklas på bästa sätt.

Verksamhetsmål

KATRINEHOLM BANDY UNGDOM ska förutom att erbjuda en trivsamt och stimulerande idrottsverksamhet och fritidssysselsättning, verka för att försörja KVBS elitverksamhet med spelare av hög kvalitet och med hög kompetens Detta ska ske genom bl. a följande verksamhetsmål:

Ledare som generellt håller en hög ambitionsnivå för lagens och individens utveckling.

Träningar som för de yngre lagen till största delen bygger på lekmoment och barnens inneboende förmåga att själva lösa uppkomna problem.

Skridskoteknik (med och utan boll) ska utgöra en övervägande del av träningsmomenten oavsett ålder.

Vägen från skridskoskolan till elitpelare är en mångårig utbildning. Syftet är att i så stor utsträckning som möjligt bedriva rätt träning i rätt åldersgrupp, och därmed skapa en utvecklings steg för våra spelare.



Utbildning Ledare

Samtliga Ledare ska ha en bred utbildningsnivå via SISU:s Plattformen.

Tränare för Skridskokul - U12, ska minst vara utbildade i Bandy för Barn.

Tränare för lag U14 - P20 ska ha en hög utbildningsnivå och ha genomfört utbildningen Bandy för Ungdom.

Tränarna från P16 - P20 ska ges möjlighet att utbilda sig i Ungdom Elit enligt Svenska Bandyförbundets riktlinjer. Från och med säsongen 17/18 ska minst en av ledarna/tränare som finns med på bänken för P18 – P20 vara utbildade i Ungdom Elit

Samtliga Ledare ska sträva efter och ska uppmuntras att fortbilda sig via andra kurser/utbildningar.

Spelmönster och spelidéer ska vara likartade för U12 – P20 och även vara avstämde mot de spelidéer som KATRINEHOLM BANDYS elitlag tillämpar "Röda tråden".

Samarbete mellan lag i studiesyfte uppmuntras liksom möjlighet för P16 - P20 att ta aktiv del i elitlagets tränings- och utvecklingsmetodik.

3. LEDSTJÄRNOR FÖR LEDARE OCH TRÄNARE

KATRINEHOLM BANDY UNGDOM ställer höga krav på ledare och tränare på alla nivåer inom föreningen. Även allmänheten, föräldrar och andra i föreningen ställer höga krav på ledarskapet.

Det finns en medvetenhet i föreningen att olika åldrar kräver olika typer av ledarskap. Eftersom ledaren är en central roll i verksamheten är det viktigt att föreningens bästa sätts i första hand. För att leva upp till dessa krav skall varje ledare uppträda efter nedsatta riktlinjer.

Se till att utbildningsplanens åldersanpassade normer och regler följs

Våra lag får mer än gärna vinna men det är inte nödvändigt

Att använda matchresultat som prestationsmätt leder ofta till en sämre utveckling hos spelarna i ett lag. Titta istället på hur ni lyckas med moment ni tränat på en längre tid och bedöm insatsen efter detta. Att vinna är naturligtvis en stor drivkraft hos oss alla men det är skillnad på att vilja vinna matchen och på att vinna matchen till varje pris.



Uppmuntra till bra prestationer – kräv inte resultat

Utgå från varje individs förutsättningar då du bedömer en spelares insats i träning och match. Utbilda spelaren utifrån sina förutsättningar. Ställ krav på att spelaren gör sitt bästa.

Vi skiljer på person och prestation

Främja gott kamratskap. Värdera spelare främst för de personer de är och inte för de prestationer de utför. Tillåt inte att någon hamnar utanför gemenskapen! Lyssna på alla och låt alla känna sig uppmärksammade då ni träffas vid träningar, matcher och andra samlingar.

Håll huvudet högt

Sök inte efter ursäkten vid misslyckanden. Var istället generös gentemot andra lag och spelare. Vi tror på vår idé, hittar styrka i denna och påverkas inte av kortsiktiga resultat.

Var positiv

Uppmuntran och beröm mår vi alla bra av, så också var och ens utveckling som spelare och människa. Våga rätta till felaktiga handlingar men var positiv och konstruktiv i din kritik.

Förbered träningen väl

Träningar ska vara väl förberedda, träningstider skall i god tid läggas ut på respektive lags hemsida. Vid planering av träningar är utgångspunkterna följande:

Lagets mognad och utvecklingspotential

Spelarnas individuella färdigheter

KATRINEHOLM BANDY UNGDOMS utbildningsplan Röda tråden

Varierad träning - Repetition

En varierad träning är inte alltid den bästa. Upprepning är mycket viktigt! Försök förändra förpackningen i träningen, dvs. olika övningar med samma syfte.

Sätt laget i centrum

Bandy är ett utpräglat lagspel och därför ska spelare tränas och matchas så att lagets insats får stå i centrum.



Uppmuntra individuell utveckling

Träna och matcha spelare så att individuell utveckling får hög prioritet. Förhållandet mellan träning och match är mycket viktigt då utveckling förutsätter mycket träning. Dubbla matcher under en och samma spelomgång bör undvikas! Låt spelarna alternera på olika positioner i laget, (se riktlinjer för respektive åldersgrupp). Vid uppflyttning av spelare från P16 och uppåt samt prioritering mellan lagen, så är det KATRINEHOLM BANDY ungdomskommitté som beslutar om prioriteringsordningen för säsongen.

Sudda Gränser

Ett sätt att skapa extra träningstid är att ge spelare möjlighet att träna med andra lag. Efter godkännande från tränaren i respektive lag kan man få extra träningar med att träna med ett yngre lag alternativt med ett äldre lag. Medverkan i sitt ordinarie lag går alltid i första hand.

Det går också att låna spelare från olika lag vid match, allt i samförstånd med ordinarie laget tränare. Ev. permanenta uppflyttningar av spelare i äldre åldersgrupper ska ske i samförstånd med KATRINEHOLM BANDY ungdomskommitté och lagens tränare.

Var ett föredöme

Barn och ungdomar gör inte som du säger utan som du gör. Därför ska samtliga aktiva och engagerade i KATRINEHOLM BANDY UNGDOMS bandy vara ett föredöme för våra ungdomar i ovanstående.

Ledare inom KVBS ungdomsverksamhet ansvarar för:

- Att policyn och riktlinjer följs
- Att beslut i Ungdomskommitténs VU, Idrott, Styrelse följs
- Att information sprids ut vidare i verksamheten från ovanstående grupper
- Att vårda föreningens material
- Att göra en årsplanering
- Uppfylla föreningens minimikrav på utbildning
- Lämna spelarlistor till kansliet
- Redovisa LOK-stöd via Idrott Online
- Redovisa utbildningstimmar SISU via Idrott Online
- Delta på ledarträffar 1ggr/månad
- Redovisa domarkvitton snarast efter matcher
- Underlag till Stor grabb via kansliet



Ledare inom KATRINEHOLM BANDY ungdomsverksamhet ges möjlighet till:

- Ledarutveckling genom extern och intern utbildning
- Lån av vit hjälm, erhålla en vindoverall var 3:e år
- Köp av sportkläder och material till förmånliga priser på Intersport
- Träffa andra föreningars ledare, tränare i olika forum ex studiebesök mm.
- Erhåller ett säsongskort till KATRINEHOLM BANDY A-lags alla hemmamatcher, förutsatt att klubbens minimikrav uppfylls, att medlemsavgiften betalas.

4. RIKTLINJER BANDY UTBILDNING

SKRIDSKOKUL (0-UPPÅT)

Målsättning: Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt att lära sig åka skridskor med KATRINEHOLM BANDY UNGDOM och därigenom lägga grunden till deras fortsatta intresse av att vara med i föreningen.

Träning: (1-2ggr/vecka)

Planering: Träningen skall vara väl planerad för att passa alla åldrar så att även de minsta känner sig trygga. Inga klubbor används.

Engagemang: Barnen behöver mycket uppmärksamhet och beröm, ingen stress.

Lekar: Alla kan vara med oavsett om de är nybörjare eller om barnet redan lärt sig att åka lite. Fokus ligger på skridskoåkning och det ska ges möjlighet att få prova på de olika föreningarnas specifika idrotter.

Skridskokul sker i samarbete med Backa Konståkningsklubb.

Övrigt: Engagera föräldrar till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten. Knyt kontakter till eventuella nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen.



BANDYKUL (7 ÅR)

Målsättning är: Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt med bandy/lek träning med KATRINEHOLM BANDY UNGDOM och därigenom lägga grunden till deras fortsatta intresse av att vara med i föreningen.

Träning: (1-2ggr/vecka)

Planering: Träningen skall vara väl planerad för att passa alla åldrar så att alla känner att de hänger med.

Engagemang: Barnen behöver mycket uppmärksamhet och beröm, ingen stress.

Träningen: Träningstiden skall fyllas med sådant som barnen tycker om, viktigt att vara lyhörd. Mer klubba boll används i övningarna. Delen lek minskas något i jämförelse med skridskokul.

Övrigt: Engagera föräldrar till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten. Knyt kontakter till ev. nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen.

U9

Målsättning är: Att på ett engagerat och instruerat sätt lära våra spelare bandyns grunder på ett lekfullt sätt.

Träning: (2ggr/vecka) Gruppen ska träna minst 2ggr i veckan.

Planering: Träningen skall vara väl planerad, stationsövningar rekommenderas. Viktigt att ge instruktioner vid de olika momenten som tränas. Var noga med att hålla ned antalet spelare vid respektive station. (undvik köer)

Spel: Låt barnen spela mycket i mindre lag mycket bollkontakt/spelare

Matcher: Deltar i 5-7 manna bandy. Alla som tränar ska spela lika mycket under året. Alla som kallas till match skall få spela lika mycket. Uppmuntra olika positioner glöm inte målvakten.

Cuper: Barnen skall ges möjlighet att delta i cuper

Övrigt: Engagera föräldrar till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten. Knyt kontakter till ev. nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen.



U10

Målsättning är: Att på ett engagerat och instruerat sätt lära våra spelare bandyns grunder.

Träning: (2ggr/vecka) Gruppen ska träna minst 2ggr i veckan.

Planering: Träningen skall vara väl planerad, stationsövningar rekommenderas. Viktigt att ge instruktioner vid de olika momenten som tränas. Var noga med att hålla ned antalet spelare vid respektive station. (undvik köer)

Spel: Låt barnen spela mycket smålagsspel med mycket bollkontakt per spelare

Matcher: Deltar i 5-7manna bandy. Alla som tränar ska spela lika mycket under året. Alla som kallas till match skall få spela lika mycket. Uppmuntra olika positioner glöm inte målvakten.

Cuper: Barnen skall ges möjlighet att delta i cuper

Spelarutbildning: Arbeta med minst 2st avsnitt i Bandyförbundets spelarutbildnings material.

Övrigt: Engagera föräldrar till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten. Knyt kontakter till ev. nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen. Sök efter föräldrar som kan ta lagledarrollen, slipning, föräldragrupp, kontaktperson för cuper/arrangemang.

U12

Målsättning är: Att på ett engagerat och instruerat sätt lära våra spelare bandyns grunder.

Träning: (2ggr/vecka) Om möjlighet finns bör spelarna ges möjligheten till att träna 3ggr/veckan. Träningsupplägg – årsplanering KATRINEHOLM BANDY UNGDOM.

Matcher: Deltar i spel för 7-manna lag. Alla som tränar ska spela lika mycket under året. Träningsflit skall vara en stark faktor vid laguttagning. Alla som blir kallade till match skall få spela. Uppmuntra olika positioner glöm inte målvakten.

Cuper: Barnen skall ges möjlighet att delta i cuper.

Spelarutbildning: Arbeta med minst 2st avsnitt i Bandyförbundets spelarutbildnings material.

Övrigt: Engagera föräldrar till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten. Knyt kontakter till ev. nya ledare/tränare som kan följa med barnen vidare i utvecklingen. Sök efter föräldrar som kan ta lagledarrollen, slipning, föräldragrupp, kontaktperson för cuper/arrangemang.



U14

Målsättning är: Att på ett engagerat och instruerat sätt lära våra spelare bandyns grunder.

Träning: (3ggr/vecka). Träningsupplägg – årsplanering KATRINEHOLM BANDY UNGDOM.

Matcher: Deltar i spel för 11-manna lag. Alla som tränar ska spela lika mycket under året. Träningsflit skall vara en stark faktor vid laguttagning. Alla som blir kallade till match skall få spela. Uppmuntra olika positioner glöm inte målvakten.

Cuper: Barnen skall ges möjlighet att delta i cuper. Deltar i KATRINEHOLM BANDY årliga U14 cup där Sveriges bästa U14 lag bjuds in. I denna cup spelar KATRINEHOLM BANDY med de spelare som bandymässigt anses fungera bäst inom åldersgruppen.

Spelarutbildning: Arbeta med minst 2st avsnitt i Bandyförbundets spelarutbildnings material.

Övrigt: Spelarna ska genomgå domarutbildning (obligatorisk). Engagera föräldrar till att hjälpa till med diverse göromål kring verksamheten. Sök efter föräldrar som kan ta lagledarrollen, slipning, föräldrargrupp, kontaktperson för cuper/arrangemang.

P16-P20

Målsättning är: Att på ett engagerat och instruerat sätt lära våra spelare bandyns grunder. Individens utveckling tydliggörs. Viktigt att hålla liv i spelarnas intresse att vara med i föreningen.

Träning: (3ggr/vecka). Om möjlighet finns bör spelarna ges möjligheten till att träna 4ggr/veckan. Träningsupplägg – års planering KATRINEHOLM BANDY UNGDOM.

Matcher: Alla som tränar skall ges möjlighet att spela match. Träningsflit skall vara en stark faktor vid laguttagning. Alla som blir kallade till match skall få spela. De starkaste spelarna spelar mest. Vid slutspel tar ledarna ut de spelare som bandymässigt fungerar bäst ihop vid tillfället.

Cuper: Spelarna skall ges möjlighet att delta i cuper. Ledarna avgör vilka cupspel som passar bäst och ger möjligheten till positivt resultat för laget och föreningen. Deltagandet skall fördelas jämt mellan spelare som visar träningsflit. Vid en stor cup tar ledarna ut de spelare som bandymässigt fungerar bäst ihop vid tillfället.

Spelarutbildning: Arbeta med minst 3st avsnitt i Bandyförbundets spelarutbildnings material.

Övrigt: För att utveckla spelarna i mer än bandysporten är studiecirklar ett bra komplement, t.ex. "kost, skador, mental träning mm". Spelarna ska genomgå domarutbildning (obligatorisk).



5. ALLMÄNNA RIKTLINJER SPELARE

Grundläggande principer:

- Regler och uppträdande
- Hög närvaro
- Bra sammanhållning, dra åt samma håll
- Vara införstådda med spelidéer och grundspelet
- Positivt snack på träningar och matcher
- Fokuserade träningar
- Samlas direkt när tränare säger till
- Var ordentligt uppvärmd när träningarna börjar
- Våga säga till om man inte förstår en övning
- Leva sunt i anslutning till matcher och träning
- Höra av sig i tid vid förhinder och sjukdom
- Mobilfria omklädningsrum
- Komma i god tid före träningar och matcher
- Hålla rent o snyggt i omklädningsrum
- Möjlighet till förvaring av skridskor, hjälm, skydd (inga kläder)
- Seriös inställning på träning, matcher, i omklädningsrummet före match
- kunna ge och ta kritik
- Uppträda mot domare, funktionärer och motståndare på samma sätt som du själv vill bli bemött.
- Undvika onödiga utvisningar genom dåligt uppträdande
- Påverka det som är påverkbart
- Peppa varandra

6. SOCIALT

För att spelarna ska utvecklas på isen måste de trivas med sin omgivning. Därför lägger vi stor vikt vid att skapa en god klubbssammanhållning, där alla ska känna att de har ett värde och är av betydelse. Vi bannlyser all form av mobbning och vi måste få veta om det är någon som känner sig utsatt. Den som upptäcker någon tendens till åt det hållet eller känner sig utsatt ska genast kontakta vår Ungdoms- eller Sportkommitté. Allt behandlas konfidentiellt.

KATRINEHOLM BANDY UNGDOM tycker det är viktigt hur spelarna uppträder både inom vår verksamhet men också utanför. Vi är alltid representanter för vår förening. Det är viktigt att vi har en öppen och återkommande dialog för att visa vår ståndpunkt. Disciplinära åtgärder kan komma att vidtas i de fall där det visar sig nödvändigt.



MOBBNING, TRAKASSERIER, RASISM OCH SVORDOMAR

Den negativa samhällsutvecklingen påverkar även föreningslivet. Men mobbning, trakasserier, rasism och svordomar hör inte hemma i idrottsrörelsen. Det är allas vår skyldighet att motverka den negativa utvecklingen och det är alla tränare, ledare och funktionärers skyldighet att motverka mobbning, trakasserier, våld, rasism och svordomar.

Skulle det uppstå problem med ovanstående vidtas följande åtgärder:

1. Tränare eller ledare talar med inblandade spelare
2. Hjälper inte det kontaktar tränare eller ledare spelarnas föräldrar
3. Inblandade kan bli hemskickade från träning eller match
4. Sker ingen förbättring informeras Sport- och Ungdomskommittén som kontaktar inblandade
5. Fortsätter problemen kan inblandade bli avstängda från träning och matcher
6. Sker fortfarande ingen förbättring finns det risk för att inblandade polisanmäls. Anmälan till polis görs av KATRINEHOLM BANDY styrelse
7. Som sista utväg blir uteslutning ur föreningen nödvändig
8. Åtgärderna bör ske i den ordning som anges ovan.

SKOLAN

Bandy på barn- och ungdomsnivå är i första hand en fritidssysselsättning, vilket gör att vi ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Skolan ska skötas föredömligt.

DROGER OCH DOPING

KATRINEHOLM BANDY UNGDOM tar helt avstånd från droger, narkotiska preparat och doping. Vi tillåter ingen användning av vare sig snus, tobak, alkohol eller narkotika inom våra ungdomsgrupper. När det gäller doping följer vi RF:s listor över preparat klassade som doping.

ANDRA IDROTTER

I KATRINEHOLM BANDY UNGDOM ser vi positivt på att barnen deltar i andra idrotter.



7. ALLMÄNNA RIKTLINJER FÖR FÖRÄLDRAR

Som förälder vill vi att du

- Tar del av ledarnas och föreningens information och policy
 - Bidrar till att skapa Föräldragrupp
 - I samband med träningar och matcher uppträder på ett för klubben hedervärt och sportsligt sätt
 - Inte lägger dig i ditt barns roll i matchen eller utvecklingen på träningen, det sköter ledarna
 - Lämnar dina eventuella åsikter om hur verksamheten bedrivs till de ansvariga, dvs. Ledarna eller Ungdomskommitténs VU
 - Respekterar ledarens åsikter om föräldranärvaro i omklädningsrummen
 - Undviker att sätta negativ press på ditt barn – uppmuntra och beröm istället. Fråga om barnet haft roligt under träning och match
 - Kritisera inte domarens beslut utan ser honom/henne som en vägledare
 - Hjälper till som funktionär vid matcher och cuper
 - Hjälper till med resor i bil till bortamatcher
-
- Skapar en trygg och harmonisk stämning genom att samarbeta med andra föräldrar, lagets ledare samt med andra grupper inom KATRINEHOLM BANDY UNGDOM
 - Verkar för att föräldramötena blir ett forum där kreativa idéer och synpunkter diskuteras
 - Ser till att ditt barn har godkänd och funktionsduglig utrustning. Ledarna kan hjälpa till att råda dig
 - Hjälper ditt barn att komma i tid till träningar och matcher
 - Informerar ledaren när spelaren har förhinder eller sjukdom
 - Inte skickar ditt barn till träningen om han/hon är sjuk
 - Blir medlem i KATRINEHOLM BANDY och att du aktivt stödjer och hjälper till i klubbens arbete

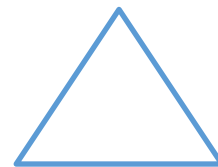
Föräldrar tips gällande träning, kost och vila

Träningstriangeln

Träning – Kost – Vila

Alla sidor lika långa

Ökar jag träningsdosen, behöver jag även öka min kost och min vila



Träning

Utvecklande träningar kräver bra förberedelse från både spelare och ledare

5 nycklar som vi alla kan påverka för att nå målsättningen dvs, öka prestationen + **Må Bra**

Glädje : Ha kul både på och utanför isen.

Roliga och utvecklande träningar - ökar prestationen - **Må Bra**

Närvaro : Plats, inställning och fokus på uppgiften, 100% - ökar prestationen

Trygghet : Färre övningar för ökad kvalitet, 5 grundövningar som går att bygga vidare

Respekt : Tid, lagkamrater, övningar, närvaro, 100% - ökar prestationen

Gemenskap : Sammanhållning ökar glädje och respekt - ökar prestationen - **Må Bra**

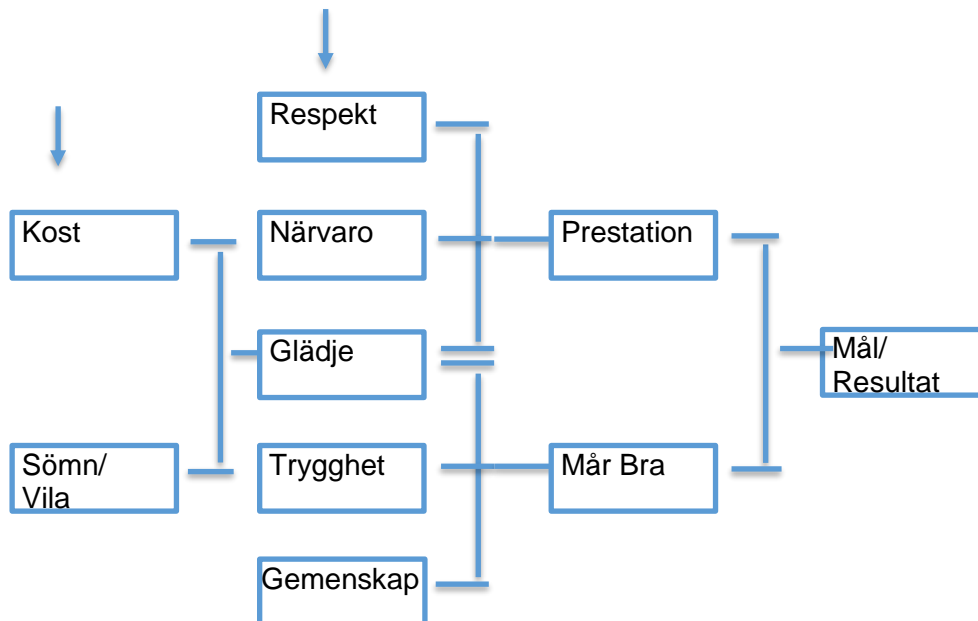


Kost och vila

- Fyll på vätskenivån innan träning, 2 liter vatten under dagen, och 1 liter efter träning
- Fukt med till varje träning för att hålla oss friska
- Rätt kost, 50% kolhydrater, 25% proteiner, 25% grönsaker/vitaminer
- Sömn mellan 22:00 - 02:00 då kroppen återhämtar sig som bäst
- Respektera kost och sömn för att orka nå målsättningen = öka prestationen + **Må Bra**

Resultat eller Prestation, vad ska vi fokusera på?

Prestationsångest är rädsla för att misslyckas eller rädsla för att man inte ska lyckas leva upp till sina egna eller andras förväntningar. Här blir det lite klurigt! Idrott handlar ändå någonstans om resultat och att nå en viss målsättning. Hur gör vi då? Målet är ett resultat av Prestation och att **Må Bra**, vilket i sin tur är ett resultat av **Respekt, Närvaro, Glädje, Trygghet** och **Gemenskap**. Fokusera därför på att öka dessa parametrar vilket blir vår framgångsfaktor





8. AVGIFTER

Medlems- och Deltagaravgifter

Lag	Medlemsavgift	Deltagaravgift
Skridskokul		100 kr
Bandykul	Gratis tack vare Fastighetsbyrån	
Medlemsavgift födda 2004 eller senare	150 kr	
Medlemsavgift födda 2003 och tidigare	250 kr	
Deltagaravgift födda 2009 och senare		250 kr
Deltagaravgift födda 2006-2008		600 kr
Deltagaravgift födda 2003-2005		1100 kr
Deltagaravgift födda 1998-2002		1400 kr
Ledare/Tränare	250 kr	Familj 500 kr

Medlems och deltagaravgifterna skall vara klubben tillhanda senast den 31/10 innevarande säsong. Om dessa avgifter inte är betalda kan föreningen inte garantera att försäkringar gäller och då kan inte föreningen tillåta den enskilde spelaren att delta vid träning eller match. Familjemedlemskap gäller för boende på samma adress.

Prenumeration på Bingolott

Samtliga spelare U9-U20 skall sälja minst 2 st. bingolottprenumerant/säsong i minst 20 veckor eller betala en avgift på 600 kr/säsong som skall vara föreningen tillhanda senast 31/10 innevarande säsong. Prenumerera kan man göra via Bingolottos hemsida där man registrerar sig med KVBS som förening. Vid flera aktiva spelare i samma familj har respektive familj möjlighet att enbart sälja 2 st. prenumeration bingolott.



9. RUTINER/EKONOMI VID RESOR I SAMBAND MED BORTAMATCHER I SERIER FÖR 11-MANNA

RESEBIDRAG

Ungdomskommitténs VU tillsammans med Sport gruppen beslutar om resebidrag för 11-manna spel efter lagets behov i relation till antal matcher och antal res mil.

Avstämning skall ske löpande under säsongen mellan kansliet och respektive lags ledare.

Vid användning av buss beställs dessa av kansliet. Det är upp till varje lag att ta stor buss eller minibuss, att utnyttja sitt bussbidrag som anses bäst för dem. Övriga bortamatcher sker transport med bilar, där fördelning får skötas i respektive lag med körlistor.

Ingen milersättning utgår från föreningen.

10. EKONOMI/ÅTAGANDE CUPER

Varje lag kan delta i cuper under säsongen. KATRINEHOLM BANDY UNGDOM betalar ett fast belopp till respektive lag. Resterande kostnader står respektive lag/spelare för. Det går inte avstå en cup ett år för lyfta dubbla belopp från klubben kommande säsong.

Vid cup resa står KATRINEHOLM BANDY UNGDOM för cupdeltagaravgiften med max 2000 kr lag/säsong.

Hur eventuella lagkassor används avgörs av respektive lag. (En rekommendation är att respektive spelare står för halva cupdeltagaravgiften.)

Cupens spelort och kostnadens storlek måste vara rimlig i förhållande till spelarnas ålder och kunnande.

Alla anmälningar och betalningar görs genom kansliet.

SM-slutspel räknas som seriespel.

Cuper som arrangeras av Svenska Bandyförbundet räknas som seriespel.



11. ÅTAGANDE PÅ A-LAGET

- Bollkallar till A-lagets matcher är U10 - U14. Fyra spelare samt minst en ansvarig vuxen utses.
- Ansvara för kiosken enligt schema.

12. RIKTLINJER FÖR UNGDOMSAVSLUTNINGEN

Varje lag ska till avslutningen minst två veckor före avslutningen lämna in en kort verksamhetsberättelse till VU.

Till exempel:

- Hur många träningar man haft
 - I vilken serie man deltagit, vilka poolspel. Hur har det gått
 - Vilka cuper man deltagit i
 - Andra aktiviteter man kanske haft, t.ex. upptakt, träningsläger, lagavslutning
 - En positiv sak om laget
 - Tänk på att det viktigaste inte är resultatet utan hur säsongen har varit för laget
- Minst två veckor före avslutningen lämna in till VU, en sammanställning av poängen för säsongen till "Stor Grabb/Stor Tjej" för sina spelare

Priser

- Varje spelare får ett individuellt pris
- Bandyskolan och 7-mannalagen får diplom
- "Stor Grabb/Stor Tjej" i KATRINEHOLM BANDY" vid uppnådd poängnivå

Extrapriser

- Supporterklubbens priser till årets ungdomsspelare och årets ungdomsledare
- Ungdomskommitténs hederspris

13. ÖVRIGT

Beställning av bussar/betalning av cuper. Bussresor beställs av kansli på anmodan från respektive lag. Faktura hanteras av kansli och attesteras av Ungdomskommitténs VU.

Beställning av material görs till inköpsansvarig i Ungdomskommitténs VU.

Cupspel med två eller flera lag.

Från 9 år indelas spelarna i kvalitetsmässigt jämna lag vid spel med två eller flera lag i cupspel. Vi strävar också, om möjligt, efter att åldersgruppens spelare håller ihop så länge något av lagen finns kvar i turneringen. Vi vill på detta sätt stärka samhörigheten och delaktigheten i åldersgruppens resultat. Lagfärg (Röd, Blå, Vit etc.) Oavsett lag sammansättning har lag 1 2, lag 3 osv. en negativ klang. Våra ungdomslag skall därför benämnas enligt ovanstående.