

# **LEDARPÄRM**

**Daniel Persson**

**- den röd-svarta vägen mot framgång**



**Mångfald – Glädje – Gemenskap – Fair Play**

# Stadgar för den ideella föreningen, Innebandyförbundet Veberöd/Blentarp 97 (IBF VB97) med hemort i Veberöd i Lunds kommun, bildad den 11/12 1994. Ursprungstadgarna är fastställda vid årsmöte den 12/12 1994 och omskrivna 3 maj 2011.

- § 1 Verksamhetsområde
- Föreningen har som mål att knyta upp Veberöds, Sjöbos och Blentarps ungdomar i en drogfri och dopingfri idrott.
- § 2 Verksamhetsår
- Föreningens verksamhetsår och räkenskapsår omfattar tiden fr. o. m. 1 september till den 31 augusti.
- § 3 Stadgeändringar
- För ändring av dessa stadgar krävs beslut av årsmöte med minst 2/3 av antalet avgivna röster. Förslag till ändring av stadgarna får skriftligen avges av såväl medlem som styrelsen.
- § 4.1 Medlemmar
- Medlem är varje person som betalt medlemsavgiften för innevarande verksamhetsår. Medlem som skadar föreningen anseende eller på annat sätt inte rättar sig efter föreningens stadgar eller program, kan uteslutas av föreningsstyrelsen. Den som inte betalt medlemsavgiften före den 1 oktober innevarande år får inte anses vara medlem. Varje medlem skall erhålla ett medlemskort med sitt namn på.
- § 4.2 Alla medlemmar har rösträtt vid föreningens årsmöte. Styrelsens ledamöter samt revisorerna får inte delta i omröstning om styrelsens ansvarsfrihet. Den medlem som har skulder eller inte uppnår en ålder av minst 15 år har heller ingen rösträtt.
- § 4.3 Medlem har rätt att delta i sammankomster som anordnas för medlemmarna. Medlemmar har rätt till information om föreningens angelägenheter, Alla medlemmar skall följa föreningens stadgar och beslut som fattas av huvudstyrelsen. Medlem skall betala medlemsavgiften före den 1 oktober av varje verksamhetsår.
- § 4.4 Önskar medlem träda ur föreningen skall detta göras skriftligt till huvudstyrelsen och anses därmed omedelbart ha lämnat föreningen.
- § 5 Årsmöte
- Föreningens högsta beslutande organ är årsmötet, vilket skall hållas innan april månads utgång. Dagordning och övriga handlingar skall finnas tillgängliga för alla och skickas till styrelseledamöter senast sju dagar före årsmötet.
- § 6 Motioner
- Såväl medlem som styrelsen får avge förslag att behandlas av årsmötet. Motioner skall vara styrelsen tillhanda fyra veckor innan årsmötet äger rum.
- § 7 Rösträtt
- Medlemmar som uppnår en ålder av 13 innevarande år samt inte har tidigare skulder äger rösträtt vid årsmötet. Rösträtten är personlig och får inte överlåtas.

- § 8 Ärenden vid årsmötet
- Vid årsmötet skall följande behandlas och protokollföras:  
Val av ordförande, sekreterare, justerar och rösträknare för mötet.  
Anmälan av övriga frågor som årsmötet kan besluta ta upp till behandling  
Fastställande av föredragningslistan.  
Revisorernas berättelse.  
Styrelsens verksamhetsberättelse.  
Fråga om styrelsens ansvarfrihet.  
Val av ordförande 1 år  
Val av sekreterare 2 år  
Val av kassör 2 år  
Val av 3 ledamöter, två ledamöter på ett år, och en ledamot på två år.  
Fastställande av medlemsavgift för nästkommande verksamhetsår.  
Övriga motioner inkomna från medlemmar eller från styrelsen.
- § 9 Extra årsmöte
- Styrelsen eller medlemmar kan kalla till ett extra årsmöte. Vid extra årsmöte får endast det som föranlett mötet upptas till behandling. För att medlemmarna skall kalla till årsmöte krävs att 20 % av föreningens medlemmar står bakom det.
- § 10 Kallelse till möten
- Styrelsemöten sker första helgfria måndagen varje månad om inte särskilda skäl föreligger.
- Vid brådskande fall kan ordföranden besluta att ärenden kan avgöras genom skriftlig omröstning eller vid telefonsammanträde.  
Årsmötet skall utlysas 3 veckor innan utsatt datum på föreningens hemsida samt plansch vid idrottshallen.
- § 11 Tvist
- Uppstår en tvist mellan medlem och föreningen får inte väckas vid allmän domstol. En sådan tvist skall utom i fall då annan särskild ordning är föreskriven i RF:s eller SF:s stadgar avgöras enligt lagen om skiljeförfarande.
- § 12 Upplösning av förening
- Upplösning av föreningen kan inte ske utan ett årsmötesbeslut med 2/3 majoritet. Vid upplösning ska de behållna tillgångarna skänkas till en lokal välgörenhetsorganisation.

## ***Våra kärnvärden***

***Mångfald – Glädje – Gemenskap – Fair Play***

***”Vi ska ge barn och ungdomar i Veberöd, Blentarp och Sjöbo med omnejd ett stimulerande val till fritidsysselsättning i en drog och dopingfri innebandymiljö. Målet är att stimulera våra medlemmar till ett socialt, aktivt, utvecklande och livslångt idrottsliv.”***

### ***Vår verksamhetsidé***

Vi ska ge barn och ungdomar i Veberöd, Blentarp och Sjöbo med omnejd ett stimulerande val till fritidsysselsättning i en drog och dopingfri innebandymiljö. Målet är att stimulera våra medlemmar till ett socialt, aktivt, utvecklande och livslångt idrottsliv.

### ***Vår vision...***

...är att utveckla samarbete mellan andra föreningar inom vårt verksamhetsområde under den kommande 5-års perioden.

...är att utöka verksamheten med minst ett lag varje säsong samt att ha fler utbildade ledare och domare. Föreningen har också som mål att 25 % av föreningens medlemmar skall vara kvinnor .

***Verksamhetens kärna: Ungdomarna!***

## **Förord**

Varför skall varje förening ha en sådan här pärm egentligen?

Svaret är ganska enkelt. Det skall vara ett sätt för föreningen och dess ledare att gemensamt jobba mot ett och samma mål. Riktlinjer hur föreningens ledare skall utveckla och jobba tillsammans med sina spelare. Den skall också fungera som ett verktyg att använda som ny ledare att luta sig tillbaka mot när man som ny kommer in i föreningen. Vårt mål är att varje förälder också skall läsa igenom den och får större förståelse för våra ledare och deras sätt att jobba.

## **Föreningshistorik**

Veberöds IBF bildades 1994 av Bo Glantz, han sitter i skrivandets stund fortfarande med i styrelsen, dock inte som ordförande vilket han har varit i omgångar. VB 97 har haft seniorlag på herrsidan och damsidan, men är sedan 2009 en renodlad ungdomsförening.



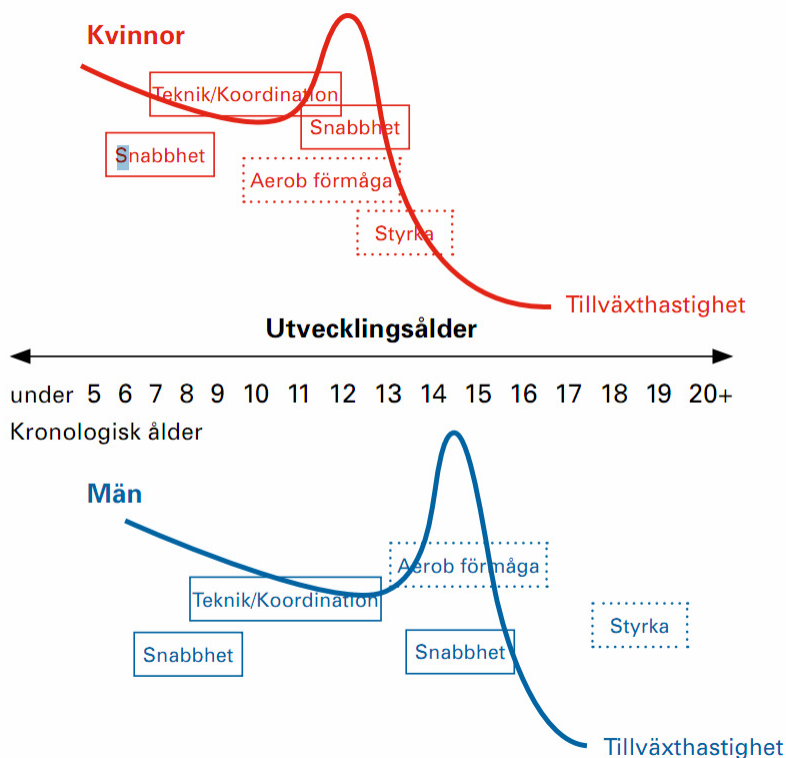
## Säsongens uppstart

Det första som är bra att göra innan säsongen börjar är att ha ett planeringsmöte med dina hjälptränare. Ni bör diskutera träningsupplägg, cuper, läger och liknande händelser som händer under säsongen. Eventuella målsättningar kan sättas upp och hur ni ska nå dit. Inventering av material är kanske också nödvändigt, finns det något som behövs införskaffas? Ha en dialog med ungdomsansvarige som kan hjälpa er med denna fråga.

VB 97 vill att ett föräldramöte skall hållas innan första seriematchen, där upplägget presenteras, dvs hur serien ser ut (matchdagar, motståndare), eventuella cuper och läger. Det rekommenderas även att hålla ett föräldramöte till under säsongen alternativt i slutet på säsongen innan spelarna börjar idrotta på annat håll. Information från styrelsen skall också förmedlas (sekretariatsschema, kioskschema, "tvättschema", ev. körschema och dylikt).

## Fokusera på rätt saker

Vi rekommenderar alla ledare att läsa igenom "**Svensk innebandys utvecklingsmodell**" för att få en lite mer fördjupad kunskap om hur våra barn och ungdomar fungerar rent fysiskt och mentalt. Har du inte den i fysiskt format så finns den att ladda ner på innebandyförbundets hemsida. Det som tas upp i den är baserat på forskning i området. Ett exempel på att fokusera på fel saker kan t ex vara att en nioårig pojke kör en övning där klubba och boll inte är med i övningen. Boll och klubba skall **alltid** vara med upp till en viss ålder. En 15 årig pojke kanske kan köra övningar utan klubba och boll som är mer inriktad på en mer fysiskt ansträngande övning, men givetvis så är klubba och boll högprioriterat även här.



Källa: hämtad från Svensk innebandys utvecklingsmodell

Man måste komma ihåg att alla utvecklas olika och att ingen är den andra lik. Nedan är en kort sammanfattning på området.

6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år
Lekfull träning						
Allmän, allsidig träning			Fortsatt allsidig utveckling			
"Kroppens ABC"						
			"Idrottens ABC"			

Källa: hämtad från Svensk innebandys utvecklingsmodell



## **Miniorer 5-7 år**

Barnen som individer utvecklas väldigt olika i denna ålder. Pojkar och flickor befinner sig på samma nivå. Träningen bör fokusera på lek och rörelse. I denna ålder utvecklas koordinationsförmågan, dvs samspelet mellan nerver och muskler. Det är viktigt att barnen får utvecklas i sin egen takt och grundfärdigheter som att hoppa, springa, rulla, kasta och fånga är saker som bör ingå i träningen.

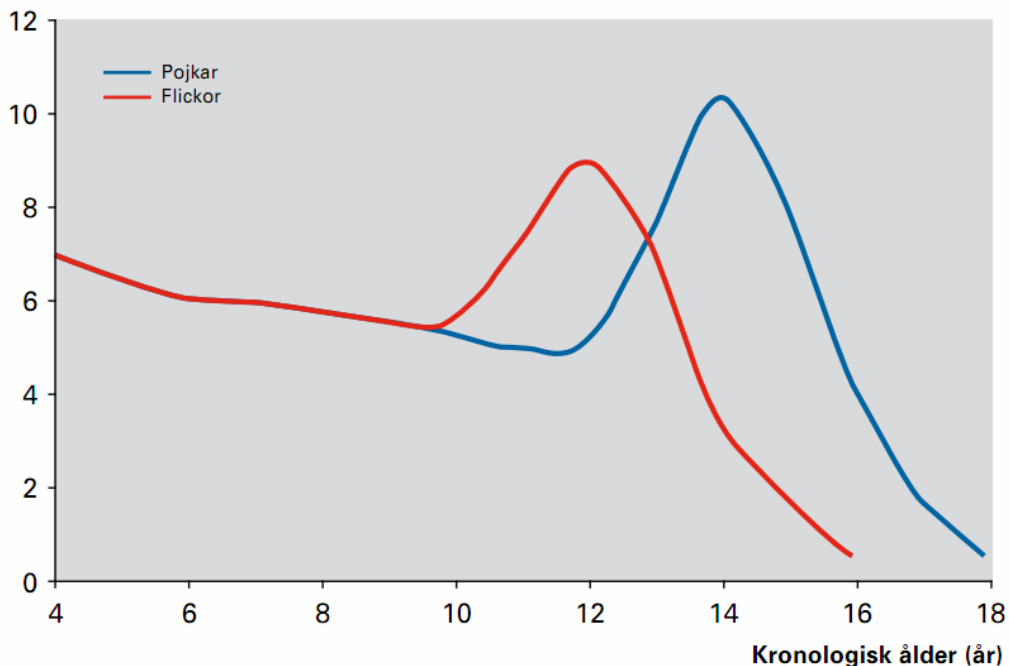
## **7-9 år**

Barnen har nu kommit så pass långt att de kan kombinera olika rörelser, både flickor och pojkar befinner sig fortfarande på samma nivå. Här har man möjlighet att börja träna teknik. Här skall också verksamheten kring laget börja styras upp och spelarna får lära känna den organiserade föreningsverksamheten. Det är viktigt att Du som är ledare gör detta till något positivt och roligt. Det är först i 7-års åldern som ett barn är tillräckligt utvecklat för att förstå enklare muntliga instruktioner och att handla efter dem. Träning bör bestå av varierande övningar och lekar av olika slag, ta gärna hjälp av spelarnas önskemål och förslag. Undvik övningar som har kösystem. Enklare regler gällande laget som spelarna förstår skapar trygghet, det är viktigt att du som ledare säger gränser och reagerar om barnen inte följer reglerna.

## **9-12 år**

Grunderna i spelet skall börja införas här, fortfarande mycket fokus på teknik på träning. Det skall vara mycket fokus på skott och pass övningar. Undvik övningar med kösystem. Uppmuntra gärna till deltagande i andra idrotter för att få så allsidig träning som möjligt. Viktigt att man får testa på olika positioner när det är matchspel. Uppvärmning/nerjogg och stretchning är ett naturligt inslag i träningen nu. Här börjar man se olikheter mellan flickor och pojkar rent mognadsmässigt och tillväxtmässigt.

### Längdtillväxt (cm/år)



Källa: hämtad från Svensk innebandys utvecklingsmodell

### **13-14 år**

Fördjupning i innebandyspelet på plan, dvs det offensiva och defensiva spelet. Spelarna börjar hitta sin plats på banan. Viktigt här är att jobba vidare med den tekniska biten (skott och pass). Stor skillnad i fysiken förekommer här och det är viktigt att spelarna som ligger lite efter i fysiken får samma möjligheter att utvecklas som de andra. Viss fysträning och taktikträning bör läggas in. Laganda och kamratskap är nyckelord! Spelare som "sticker ut" skall om det finns möjlighet att träna med äldre spelare i samråd med förälder och styrelse/ungdomsansvarig. Utvecklingsmässigt ser man nu större skillnader pojkar/flickor.

### **15-16 år**

Den taktiska biten i spelet fördjupas. Fysträning är nu ett naturligt inslag i träningen. Specialträning (frislag, taktik, powerplay) är en del av träningen. Mer individuella målsättningar kan införas. Uppvärmning och stretchning är mycket viktigt, muskelmassan ökar mycket i denna ålder. Lagspelare skall fostras och andan skall vara att alltid göra sitt bästa för laget och att alltid göra sitt bästa på match samt träning. Stor vikt på uppträdande både på och utanför planen.

### **Tips**

- När ett barn gör fel, ge feedback på ett positivt sätt
- Barn förstår lättare om man visar en övning själv än att bara ta det muntligt
- Slösa med beröm när det är motiverat
- Använd barnens namn när du instruerar så de känner sig uppmärksammade, nämn varje barn vid namn vid något tillfälle under träningspasset.
- Vi rekommenderar att duschning skall ske gemensamt, om möjligt, efter träning och match för att främja lagsammanhållningen
- Försök få spelarna förstå att förberedelse inför träning är viktigt och att man ska vara redo att gå på planen minst fem minuter innan träningsstart



## **Ledarrollen**

Du som ledare har ett stort ansvar som ledare för våra ungdomar. Du måste vara medveten om att det kommer att ta en del av din fritid, men troligtvis är detta något du aldrig kommer att ångra och få tillbaka på andra personliga plan.

Du är inte bara en ledare eller tränare, utan även en medmänniska, extraförälder, föredöme och vägledare. Du har även visst ansvar för föräldrarna till barnen i ditt lag, ha återkommande föräldramöten för att dra upp riktlinjer hur man ska vara när man är med barnen på match. Uppträdande mot det egna laget, motståndare och domare är något som bör poängteras.

## **Hjälpmedel**

Vi ser gärna att du är med och bidrar till utveckling. På informationsplanet så kommer hela tiden nya hjälpmedel som man kan utnyttja. Föreningen har en lagsida på Internet till varje lag och även en föreningshemsida. Klubben finns även med på Facebook och en rekommendation, beroende på ålder på laget, är att skaffa en sluten grupp på FB om alla deltagarna använder sig av det regelbundet för att sköta snabb kommunikation. På lagsidan finns även möjligheter till SMS och mailfunktioner för att sköta information till spelare och föräldrar.

På hemsidan finns också en närvarofunktion som är väldigt bra. Ha som vana att gå in där efter varje träning och fylla i närvarorapporten. Förutom att den sammanställs efterhand du fyller i så ser du också träningsprocent på varje deltagare. Att inte använda den vore oklokt och det underlättar även för vår kassör som enkelt kan gå in på varje lagsida och plocka ut närvaolistorna när det är dags att lämna in de statliga och kommunala aktivitetskorten för att få aktivitetsstöd. Aktivitetsstödet är en väldigt viktig intäktspost för alla föreningar så detta måste skötas klanderfritt. Är du osäker på hur du gör, kontakta styrelsen så visar de dig hur du ska göra.

Vi använder oss av ett onlinebaserat administrationsverktyg för att underlätta just det administrativa i föreningen som heter Sportadmin.se. Det är viktigt att informationen uppdateras där under och inför säsongerna för att kunna skicka ut medlemsinformation samt påminnelser om medlemsavgiften. Alla ledare i föreningen ska ha inloggningsuppgifter till Sportadmin för att kunna sköta uppdateringen löpande, har du inte det så kontakta styrelsen för vidare information.

## **Som ledare i VB 97 får du:**

- Utbildning för att kunna utföra dina uppgifter på ett bra sätt
- Kläder att bära de gånger du representerar VB 97
- Interna utvecklingsmöten med andra ledare i föreningen
- Tränar/nätverksträffar
- Personlig utveckling i en trivsam innebandymiljö
- Rabatterat pris hos vår sportleverantör på sportartiklar
- En riktigt kul fritidsysselsättning!



## **Att vara ledare i VB 97 innebär:**

- Att alltid vara väl förberedd till träning och match
- Att bära rätt kläder när du representerar föreningen
- Att skapa bra relationer med andra föreningar, spelare och domare
- Att skapa bra föräldrarelationer
- Att skapa vikänsla inom laget och stärka föreningen
- Att ställa upp vid olika föreningsarrangemang
- Att leda och uppmuntra spelare vid med och motgång

VB 97 vill alltid att alla skall ha möjlighet till utveckling och finns det någon ledarkurs eller annan utbildning som har anknytning till vår verksamhet som du vill gå så tveka inte att höra av dig till lämplig person i styrelsen.

## **Cuper och läger**

VB 97 har inga restriktioner på hur cuper skall användas inom lagen i skrivandets stund. Urvalet av cuper i Skåne är lågt, vilket kan öppna för cuper utanför Skånes gränser när barnen har kommit upp lite i åldern. Läger ser vi som positivt dock har föreningen begränsat med ekonomiska resurser för att stötta ett läger. Det viktiga är att det förekommer en dialog med föräldrar, ledare och styrelsen.

## **Att tänka på som ledare**

VB 97 är en liten förening där bl a mångfald är ett av kärnvärdena, d v s **alla ska få vara med**. Det är viktigt att vi får behålla **alla spelarna så länge som möjligt**. Så kallad "toppning" av lagen är inte accepterat i VB 97 för spelare under 16 år. Detta dels för att bibehålla god sammanhållning i laget samt bland föräldrarna. I så stor utsträckning som möjligt ska alla få så likartad speltid som möjligt, dock så har givetvis träningsmängden en viss betydelse i matchningen samt laguttagningar.

- Låt så många som möjligt vara med så länge som möjligt.
- Låt varje individ utvecklas utifrån sina egna unika förutsättningar.
- Varje individ ska i sin utveckling endast jämföras med sig själv.
- Låt kampmomentet vara överordnad resultat
- Ge alla en bra grenspecifik utbildning.

Vi vill att du som ledare alltid är sista person ifrån anläggningen vare sig det är träning eller match, lämna aldrig spelare själva i idrottshallen eller omklädningsrummet. Det finns alltid anledningar till undantag, men se till så någon annan stannar kvar i så fall.

## **Matchspel**

När det är dags för match så skall ett matchprotokoll fyllas i, när det är gjort så skall det lämnas över till motståndarlaget. Matchprotokoll finns i ett av våra skåp i hallen mellan idrottshallen och fritidsgården. När matchprotokollet är ifyllt från båda lagen skall det sedan finnas i sekretariatet under hela matchen gång. Rent praktiskt så är detta bra att ha gjort innan man kommer till hallen, för då är det många andra moment som kan störa t ex uppvärmningen.

Vid hemmamatcher ser vi gärna att där är minst en ledare på plats ca en timme innan matchstart. Du ska välkomna motståndarna och visa dem till rätt omklädningsrum samt vara behjälpligt till sekretariat och cafe. Du som ledare är ansvarig för att alla dörrar låses efter matchen, om det är det sista som händer i hallen för dagen. Är du osäker så gå och lås.

### **Vid matchsituationer så ska vi tänka på:**

- Vinna är inte allt!
- Var positiv och avspänd
- Stör inte bollhållaren med instruktion
- Byten skall göras när ditt eget lag har bollen
- Skrik inte ut ditt missnöje mot domare eller motståndare
- Gör klart för intresserade föräldrar att det är Du som leder laget
- Uppmuntra till RENT SPEL – byt ut spelare som uppträder ojust och förklara för dem varför du gjorde det
- Tacka domare och motståndare efter matchen
- Lämna omklädningsrummet i snyggt skick



## **Kontaktuppgifter VB 97 2011/2012**



Innebandyförningen Veberöd/Blentarp 97  
Hampåkersvägen 22  
247 64 Veberöd

Organisationsnummer: 846502-1155  
Bankgiro nummer: 5967-0273  
[www.klubben.se/vb97](http://www.klubben.se/vb97)

Jonas Magnusson, ordförande och tränare miniorer  
0735-09 94 21  
[jonas.magnusson@veberod.com](mailto:jonas.magnusson@veberod.com)

Daniel Persson, sekreterare och tränare F95/96  
0708-34 41 62  
[ibfvb97@hotmail.com](mailto:ibfvb97@hotmail.com)

Anders Norin, ledamot och tränare P97/98  
0706-25 69 84  
[anders.n@lsn.se](mailto:anders.n@lsn.se)

Roger Clausson, ledamot och tränare P99/00 samt ungdomsansvarig  
0730-96 96 61  
[rogerclausson@lsn.se](mailto:rogerclausson@lsn.se)

Monika Höglund, kassör  
0703-60 67 08

Bo Glantz, ledamot och materialansvarig  
0709-74 14 25

Niklas Persson, ledamot  
0703-268 268

Dick Bengtsson, suppleant  
0707-88 15 17