



- floorball for fremtiden

Vanløse Floorball

Børne- og ungdomspolitik

Ungdomsudvalget
Revideret januar 2019

Indhold

Forord	3
Indledning	3
Vanløse Floorballs profil.....	4
Gensidige forventninger	5
Vision	7
Målsætning	8
For børn U5 – U13.....	8
For ungdom U15 – U20	8
Handlingsplan.....	9
For børn U5 – U13.....	9
For ungdom U15 – U20	9
Træningsplan.....	10
Træningens ledende punkter - for børn U5-U13	10
U5-U9	11
U11.....	12
U13.....	13
Træningens ledende punkter - for ungdom U15-U20.....	14
U15 - første år 13- og 14-årige.....	15
U15 - andet år 14- og 15-årige.....	16
U17	16
U20.....	17

Forord

Vanløse Floorball har et mål – et ambitiøst mål: Vi vil være den bedste forening for alle børn og unge i regionen.

Vanløse Floorball har en vision – en fremadrettet vision: Vi vil udvikle dygtige og talentfulde floorballspillere i samarbejde mellem spillere, trænere, holdledere og forældre.

Vanløse Floorball har en plan – en god plan: Vi vil være det naturlige klub- og foreningsvalg ved at skabe de sjoveste og bedste rammer for de unge floorballspillere.

Men hvordan vil vi nå vores mål, indfri vores vision og udføre vores plan?

Indledning

I Vanløse Floorballs børne- og ungdomspolitik gør vi nærmere rede for vores målsætning, vision og handleplan.

Vi beskriver Vanløse Floorball som klub og vores forventninger til den enkelte spiller, træner, holdleder og forælders ansvar over for klubbens arbejde.

Vores vision gælder for hele børne- og ungdomsafdelingen og tydeliggør hvilken klub, som vi ønsker at være allerede nu og i fremtiden.

Vores målsætning og handlingsplan er naturligt opdelt i børn (U5-U13) og ungdom (U15-U20) og tydeliggør en rød tråd for klubbens børne- og ungdomshold.

Til sidst skriver vi mere detaljeret om både vores overordnede og aldersopdelte træningsplaner, som er specifikke for hver årgang fra U5 til U20.

Børne- og ungdomspolitikken understøtter den enkeltes arbejde for Vanløse Floorball, hvor alle vil det bedste for klubben og for den enkelte.

Men hvem er vi og hvad vil vi?

Vanløse Floorballs profil

I Vanløse Floorball

- Er det først og fremmest sjovt for alle at spille floorball, fordi alle hold fungerer socialt og på tværs af hinanden
- Differentierer vi træningen ved at opdele den i Børn (U5 – U13) og Ungdom (U15 – U20), så alle børn og unge trænes optimalt i forhold til deres alder og niveau
- Inddrager vi alle og forventer, at forældre og andre voksne omkring spillerne understøtter klubbens arbejde
- Bruger vi vores energi på at skabe de rigtige rammer for alle årgange ved at udarbejde træningsplaner
- Understøtter vi en god livsstil med motion, sund mad og drikke
- Samarbejder vi med svenske topkapaciteter, fordi vi vil være de bedste
- Samarbejder vi med skoler, institutioner og andre foreninger for at bidrage til et stærkere lokalmiljø
- Er vi bedre og stærkere, fordi alle bidrager til klubbens arbejde
- Rykker vi ved grænserne, fordi vi er visionære
- Vil vi lidt mere end de andre - og på den gode måde

Velkommen til Vanløse Floorball

Mange sportslige hilsner

Vanløse Floorball Ungdomsudvalg

Efterår 2015

Gensidige forventninger

Vanløse Floorball er klar og tydelig i forventningerne til klubbens spillere, trænere, holdledere og forældre.

Ved at beskrive de gensidige forventninger og efterleve dem får vi fokus på klubbens vigtige arbejde for sammen at skabe den bedste forening med glade og dygtige spillere.

Som **træner og holdleder** i Vanløse Floorballs ungdomsafdeling er du rollemodel for spillerne. Vi forventer, at du:

- kan udfylde en børneattest
- anerkender, at spillernes første prioritet er deres skole
- anerkender, at spillerne måske deltager i andre idrætsgrene
- er i jævnlig kontakt med forældrene, herunder afholder minimum et forældremøde pr. sæson og informerer/mailer om holdets status mindst 2 gange årligt
- møder velforberedt til træning og kamp
- skaber tryghed gennem åbenhed, ærlighed, hensyn, omtanke og omsorg
- tager hånd om mobning eller anden krænkende adfærd med det samme
- udvikler alle spillere på holdet ved at stille rimelige krav, som er proportioneret til børnenes alder og kunnen
- understøtter børnenes forståelse af floorball som en holdsport
- lader alle spillere, som er udtaget til kamp, spille lige meget
- undlader at kritisere dommere og modspillere under kampe og generelt udviser fairplay
- er med til at underbygge klubsammenholdet på tværs af hold og alder
- deltager aktivt i udvikling og promotion af sportsgrenen uden for klubben
- forstår vigtigheden af at være en god rollemodel, som arbejder for at skabe et sundt og udviklende socialt miljø for klubbens børn og unge

Som **spiller** i Vanløse Floorball er du repræsentant for sporten og klubben. Vi forventer, at du:

- møder til tiden til træning og kamp, så holdet som helhed er klar til tiden
- forstår betydningen og værdien af at være en del af et hold
- kan fokusere, lytte og vise respekt for din træner og holdleder
- taler positivt om dine holdkammerater, trænere og holdledere
- er en god kammerat på og udenfor banen, som tager hensyn og viser omsorg for kammeraterne
- respekterer dommerne og modspillere under kampe og udviser fair play
- bader efter træning og kamp
- bakker op om klubbens kampe i størst muligt omfang

Som **forældre** til børn og unge i Vanløse Floorball er du en afgørende faktor og ressource for børne- og ungdomsarbejdet. Vi forventer, at du:

- sørger for, at dit barn møder til træning og kamp, herunder melder eventuelt afbud til træneren i god tid
- skaber tryghed for holdet ved at opmuntre dit barn og holdets øvrige spillere med positive og anerkendende tilråb under kampe, men lader træneren stå for de spilmæssige kommentarer til spillerne under træning og kamp
- deltager til kampe og træning i størst muligt omfang, fordi du bakker op om dit barn, holdet og klubben
- sørger for, at dit barn har det rette udstyr og træningstøj, så træning og kamp bliver en god oplevelse
- spørger ind til, hvordan træning og kampe er gået, hvis du ikke har haft mulighed for at deltage
- støtter op om praktiske forhold omkring dit barns hold og klubben som helhed ved fx at:
 - give dit barn vandflaske (til vand) og madpakke eller sund snack med til kampe og stævner
 - køre til og fra kampe, hvis du har bil
 - medbringe frugt/grønt til hele holdet ved kampe og stævner
 - sidde i sekretariatet ved hjemmekampe

- deltage i stævner og være en støtte for træneren med at være omkring holdet
- tage billeder eller video til holdets kampe
- have mod på at deltage i klubbens forskellige udvalg, særligt hvis du gennem dit netværk eller profession har særlige forudsætninger, som kan hjælpe arbejdet i klubben

Vision

Vi har en vision om:

- At have et stærkt socialt grundlag og netværk i direkte sammenhæng med udvikling af talenter
- At udvikle et fællesskab og sammenhold i hele klubben – helt fra de yngste hold og op til ligaholdet
- At skabe en rød tråd mellem børne-, ungdoms- og ligahold med henblik på at hente eliteidrætsspillere fra egne rækker
- At fastholde og tiltrække talentfulde ungdomsspillere og udvikle dem målrettet til opgaven i ligaen
- At være fast leverandør af spillere til Floorball Danmarks talentprojekter, U-landshold og A-landshold
- At være et lokalt og positivt samlingspunkt for børn og unge i vores bydel
- At være et forbillede for andre foreninger

Målsætning

For børn U5 – U13

- At floorball skal være sjovt og for alle
- At leg, motorik og koordinationstræning er i højsæde
- At skabe klubfællesskab og sammenhold
- At opnå "rene" årgangshold, så alder og niveau passer sammen
- At medlemstallet altid er stigende
- At være den førende forening i regionen

For ungdom U15 – U20

- At opnå ligahold, hvor 75-80 % af spillerne er fra egen udvikling
- At skabe klubfællesskab og -sammenhold
- Ligahold – slutspil/medaljer
- U20/U17 – Final 4/medaljer
- A-landshold: 2-4 spillere
- U19 landshold: 4-6 spillere
- Floorball Danmarks Regionshold: 5– 7 spillere
- At være den førende forening i regionen

Handlingsplan

For børn U5 – U13

- At skabe positiv omtale omkring børneholdene
- At opbygge en seriøs og forpligtende træningskultur blandt de deltagende udøvere
- At uddanne trænere løbende
- At involvere og inddrage forældre til at være en del af vores ungdomsafdeling

For ungdom U15 – U20

- At skabe positiv omtale omkring vores ungdomsafdeling
- At opbygge en seriøs og forpligtende træningskultur blandt de deltagende udøvere
- At sørge for strømlinet træning med ensartet tråd fra U15 og op til liga
- At involvere alle spillere fra U15 op til liga på tværs, så alle arbejder for et fælles mål
- At samarbejde med svenske klubber omkring udvikling af spillerne (fx turneringer, trænere m.m.)
- At ansøge om tilskud til ungdomsarbejdet fra fonde, puljer mv.
- At vedligeholde og udbygge sponsorstøtte til fortsat udvikling af talenter og forsøge at dække omkostninger i forbindelse med optræden i Floorball Danmark-regi
- At uddanne trænere løbende
- At involvere og inddrage forældre til at være en del af ungdomsafdelingen
- At inddrage lokale medier på en positiv måde og fastholde samarbejdet
- At anskaffe og vedligeholde det bedste træningsudstyr

Træningsplan

I Vanløse Floorball ønsker vi en offensiv, effektiv og underholdende spillestil.

Vi ligger vægt på det tekniske og fysiske samt at "uddanne" vores spillere bedst i den taktiske forstand.

Hovedvægten af vores træning foregår med stav og bold samt med koordinations- og motorikøvelser for at udvikle den tekniske og fysiske del af spillet bedst muligt.

Vi opfordrer spillerne til at turde tage initiativ og altid udfordre sig selv.

Vores holdning er, at det er naturligt at lave fejl, og at vi skal lære af dem.

Vi husker, at et hurtigt pasningsspil er lige så smukt som en dribletur.

Træningens ledende punkter - for børn U5-U13

- Vi synes, at det er sjovt at spille og træne floorball samtidig med vi udvikler os
- Vi værdsætter et godt pasningsspil
- Vi lærer at holde staven rigtigt fra starten
- Bolden er en del af alle øvelser
- Vi skiftes til at være anfører
- Vi lærer at spille alle positioner
- Vi lader spillere, der er længere i deres udvikling, træne med ældre hold
- Vi bruger tid på motorik og koordination via øvelser og leg
- Vi varmer altid op inden træning.
- Efter træning "varmer vi ned" og strækker ud
- Vi synes, at det er helt naturligt at lave fejl, da det er en del af spillerens udvikling
- Vi opfordrer til at tage initiativ og prøve nye ting for at udvikle en kreativ spillestil
- Der er fokus på det positive

U5-U9

- Leg er en del af træningen
- Ingen former for topning af hold. Alle skal spille
- Deltagelse i stævner
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Ingen bestemte opstillinger i overtal eller undertal
- Ingen positioner. Spillerne spiller alle positioner
- Ingen taktik. Spillerne skal i stedet for selv lære fordele og ulemper ved placeringer på banen
- Gode afleveringer, rigtige løb og kampgejst er vigtigere end scorede mål
- Træning foregår på lille bane, når der spilles, for at sikre flest mulige boldberøringer
- Kampe og stævner forgår i 3-mod-3 på lillebane

Spillerne skal lære følgende:

- Boldføling i fremløb/baglæns og forhånd/baghånd
- Trækpasninger stående
- Introduktion til skud fx håndledsskud
- Holde staven korrekt
- Modtagninger
- Pasninger
- De grundlæggende regler

U11

- Leg er en del af træningen
- Ingen former for topning af hold. Alle skal spille
- Deltagelse i stævner og turnering
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Ingen bestemte opstillinger i overtal eller undertal
- Der læres om positioner og spilsystemet 2-1-2
- Spillerne skal opfordres til at spille på alle positioner
- Gode afleveringer, rigtige løb og kampgejst vigtigere end scorede mål
- Træning mest på lille bane, men også på stor bane
- Kampe er både 5-mod-5 og lillebane 3-mod-3
- Alle prøver at være målmand, med henblik på at få 2-3 faste målmænd pr. hold

Spillerne skal lære følgende:

- Spilsystemet 2-1-2
- Baghåndsafleveringer
- Baghåndsskud
- Trækskud i fart
- Trækpasninger i fart
- Førstegangsafleveringer
- Førstegangsskud
- Positionsspil
- Flydende udskiftninger
- Fortsat regelkundskab i forhold til at spille på stor bane
- Returer
- Frislagsopdækning: Kombination og opdækning
- Dække bold
- Overlap

- Snak og kommunikation på banen
- Basal tegnskrivning
- Grundlæggende målmandstræning indføres

U13

- Leg er en del af træningen
- Ingen former for topning af hold og alle skal spille
- Deltagelse i stævner og turneringer
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Ingen bestemte opstillinger i overtal eller undertal
- Der spilles et fast spilsystem (2-1-2)
- Spillerne skal opfordres til at spille på alle positioner
- Gode afleveringer, rigtige løb og kampgejst vigtigere end scorede mål
- Motorik- og koordinationsøvelser
- Træning lige meget på lille bane og stor bane
- Kampe er både 5-mod-5 og ved stævner 3-mod-3
- Der skal findes 2-3 faste målmænd

Spillerne skal lære følgende i løbet af 2 år:

- 1 mod 1
- 2 mod 1
- Backchecking
- Flydende udskiftninger
- Forechecking
- Håndledsskud
- Stavfinter
- Markeringsspil
- Pasningskygge

- Dække skud
- Balancetræning
- Halvvolley
- Knackskud
- Kombiskud
- Luftaflevering
- Tæmninger
- Duelspil
- Volley
- Zone-opdækning
- Målmandsteknik
- Styrespil
- Skadesforebyggelse
- Kost og ernæring

Træningens ledende punkter - for ungdom U15-U20

- Vi synes, at det er sjovt at spille og træne floorball samtidig med vi udvikler os
- Vi skaber vindermentalitet
- Vi lader spillere, der er længere i deres udvikling, træne med ældre hold
- Vi vænnes til at træne fysisk både i opstart og under sæsonen
- Træningen tilpasses spillernes fysik og alder
- Forsat fokus på motorik og koordination og korrekt udførelse af øvelserne
- Vi varmer op inden træning
- Efter træning "varmer vi ned" samt strækker ud
- Vi får mulighed for at få vejledning i kost og ernæring

- Vi dommeruddanner alle spillere for at give dem den optimale regelkundskab
- Vi videreudvikler taktik og spilforståelse

U15 - første år 13- og 14-årige

- Ingen former for topning af hold. Alle skal spille
- Deltagelse i stævner og turnering
- Intet resultatmæssigt fokus eller målsætning
- Overtals- og undertalskæder laves - dog spiller alle lige meget
- Der spilles et fast spilsystem
- Spillerne får lov til at spille deres yndlings - (eller efter trænerens skøn) position 50 % af tiden og til kampe 75 % ellers forsat bytten-rundt
- Fysisk træning og forsæsons-træning
- Træning på stor bane og i mindre omfang på lille bane
- Kampe er både 5-mod-5 og 3-mod-3 til stævner
- Der introduceres målmandstræning

Spillerne skal lære følgende:

- 3 mod 1
- 3 mod 2
- Dubleringer
- Afslutninger under pres
- Offensive frislæg
- Kropsfinter
- Modtagelse udvidet
- Understøtte/opfølgning
- Styrespil
- Skadesforebyggelse

U15 - andet år 14- og 15-årige

- Alle skal have spillet lige meget, når sæsonen er slut - dog kan der optimeres fra kamp til kamp, men alle skal spille i hver kamp
- Deltagelse i stævner og turnering
- Lettere målsætninger sættes
- Der spilles et fast spilsystem
- Spillerne får lov til at spille deres yndlings- (eller efter trænerens skøn) position 50 % af tiden og til kampe 75 % ellers forsat bytten-rundt
- Fysisk træning og forsæsonstræning
- Træning på stor bane og på lille bane. Prøv 6-mod-5
- Kampe er både 5-mod-5
- Der er fast målmandstræning

Spillerne skal lære følgende:

- Grundlæggende taktikforståelse
- Boxplay
- Powerplay
- Positionsbyt
- Opspil
- Faste situationer
- Dommerkursus
- Kost og ernæring

U17

- Fokus på resultater
- Klare målsætninger for sæsonen
- Øget fokus på og krav til den enkelte spiller
- Deltagelse i stævner og turnering
- Faste kæder i overtal eller undertal
- Spilsystemet skal kunne tilpasses fra kamp til kamp

- Specialtræning alt efter position på banen
- Fysisk træning og forsæsonstræning
- Træning på stor bane og i mindre omfang på lille bane
- Kampe er 5-mod-5
- Der er fast målmandstræning

Spillerne skal lære følgende:

- Træne for at træne
- Fysisk træning for at opnå mål og ambitioner
- Faste positioner
- Fuldbanepres
- Detaljetræning
- Udspil og vendespil
- Selvtræning
- Snak og kommunikation på banen udvidet
- Træneren bestemmer

U20

- Klare forventninger til resultaterne
- Klare målsætninger for sæsonen
- Krav til den enkelte spiller
- Øget fokus på spillerens fysiske form
- Deltagelse i stævner og turnering
- Faste kæder i overtal eller undertal
- Spilsystemet skal kunne tilpasses fra kamp til kamp
- Specialtræning alt efter position på banen
- Fysisk træning og forsæsonstræning
- Træning på stor bane og i mindre omfang på lille bane

- Kampe er 5-mod-5
- Der er fast målmandstræning
- Overgang til seniorhold med fokus på hurtigere spil

Spillerne skal lære følgende:

- At kunne tilpasse sit spil i forhold til modstander
- Variere spilsystemer
- Den fysiske del af spillet
- Kunne opsætte frislæg
- Stille krav til sig selv og medspillerne
- Styre tempoet i kampe
- Opspil udvidet
- Udspil og vendespil udvidet
- Detaljetræning udvidet