

HANDBOKEN
FÖR LJUSDALS BANDYKLUBB
2024/2025

Innehållsförteckning

1. Historia.....	4
2. LBK-Modellen.....	4
2.1 Vision	4
2.2 Skridskoskolan	4
2.3 Knattebandy.....	4
2.4 Ungdomsbandy	4
2.5 Juniorbandy	5
2.6 Seniorbandy.....	5
2.7 Livslånga LBK:are	5
2.8 Mål.....	5
3. Organisation	6
3.1 Verksamheten	6
3.2 Policys.....	6
3.2.1 Jämställdhetspolicy	6
3.2.2 Kränkande behandlingspolicy.....	6
3.2.3 Policy för ledare.....	6
3.2.4 Integritetspolicy.....	7
3.2.5 Antidrogpolicy	7
3.3 Konsekvenstrappan	8
3.4 24-timmarsregeln	8
4. Ungdomsverksamhet.....	8
4.1 Föreningens mål.....	8
4.2 Förväntningar	9
4.2.1 Förväntningar på Ljusdals Bandyklubb	9
4.2.2 Förväntningar på ledare	9
4.2.3 Förväntningar på spelare.....	10
4.2.4 Förväntningar på vuxna	10
4.3 Medlemsrekrytering.....	10
4.4 Verksamhetens målgrupper	11
4.4.1 Knatte	11
4.4.2 Ungdom	11

4.4.3	Junior.....	12
4.5	Samarbete mellan lagen	12
4.5.1	Tillfällig flytt mellan årskullar i samband med matchspel	13
4.5.2	Rotationsträning.....	13
4.5.3	Permanent flytt mellan årskullar	14
4.5.4	Ny eller återvändande spelare	14
4.6	Material	14
4.7	Ekonomiska åtaganden.....	15
4.7.1	Medlems- och spelaravgifter	15
4.7.2	Försäljningsaktiviteter.....	15
4.8	Utbildningar	15
4.8.1	Matchsekreterarutbildningar	15
4.8.2	Föreningsdomare	16
5.	Laget.....	16
5.1	Roller.....	16
5.1.1	Lagledare.....	16
5.1.2	Tränare	16
5.1.3	Assisterande tränare.....	17
5.1.4	Aktivitetsansvarig/Kassör	17
5.1.5	Materialförvaltare/Slipare.....	17
5.1.6	Spelare	17
5.2	Cuper	18
5.3	Läger	18
5.4	Resor.....	18
5.5	Ekonomi	18
5.5.1	Lagkassor	18
5.5.2	Lagsponsring.....	19
5.6	Istider	19
5.6.1	Istider under försäsong	19
6.	Version	20

1. Historia

Ljusdals Bandyklubb är en av Sveriges mest anrika bandyföreningar med en lång och stolt historia. Klubben bildades tisdagen den 19 januari 1943 över en kopp kaffe på Ericsons konditori. Belägen i Ljusdal i Hälsingland, är klubben känd för sitt engagemang både på och utanför isen. Ljusdals BK har genom åren fostrat många talangfulla spelare och har en stark tradition av att delta i både nationella och internationella tävlingar. På seniornivå har man deltagit i många SM-slutspel och finaler där man vunnit SM-guld en gång, år 1975. Klubben är djupt rotad i lokalsamhället och erbjuder en inkluderande miljö där spelare i alla åldrar och nivåer kan utvecklas. Senast ett juniorlag från Ljusdals BK spelade SM-final var år 2019 när klubbens P18 lag gick till final men tyvärr förlorade mot Edsbyns IF. Med sitt fokus på gemenskap, sportmässig utveckling och glädje, fortsätter Ljusdals Bandyklubb att vara en central aktör inom Ljusdals Kommun där alla barn och unga är varmt välkomna till att spela bandy!

Ungdomsverksamheten växer ständigt och säsongen 2023/24 hade föreningen ca 75 st nya barn som fick lära sig att åka skridskor på skridskoskolan. Föreningens representationslag avancerade under säsongen 2023/24 till Elitserien.

2. LBK-Modellen

2.1 Vision

Visionen med LBK-Modellen är att vara en förening som är skapad av Ljusdal – för Ljusdal. Vi vill bistå bygden med en mötesplats för så väl unga som äldre där du ska känna dig trygg och få en bra utbildning som sträcker sig mycket längre än till bandyplanen. Genom den gulgröna gemenskapen som modellen skapar vill vi vara en sund och självförsörjande förening som involverar hela bygden, ger glädje och möjligheter till ett betydelsefullt engagemang. För att kunna jobba efter denna vision har Ljusdals Bandyklubb tagit fram en "Sex-stegsmetod" som förklaras i stegen nedan.

2.2 Skridskoskolan

I modellens första steget lär vi oss åka skridskor och skaffar nya kompisar. Vi fokuserar på att ha kul och hur vi i LBK behandlar varandra som en "Schysst Kompis". Detta steg är för barn i åldern 4-6 år.

Schysst kompis – Oavsett vem du är, vem du tycker om, vad du tror på eller hur du gör saker så ska alla få vara med. Att vara lika schysst mot andra som du vill att andra ska vara mot dig är självklart hos oss. Hos oss ska man vara en schysst kompis så att alla vågar göra sin grej och vara med.

2.3 Knattebandy

Som knatte i LBK läggs störst fokus på att utveckla deltagarens skridskoåkning/teknik samt att instruera barnen om hur man behandlar varandra som en "Schysst Kompis". Detta steg är för barn i åldern 7-12 år.

2.4 Ungdomsbandy

Som ungdom i Ljusdals BK börjar din bandymässiga utbildning. Fortsatt ligger ett stort fokus på att vidareutveckla deltagarens skridskoåkning/teknik men här börjar deltagarna få lära sig om hur LBK vill spela bandy och träningarna blir mer taktiskt inriktade än tidigare. Vi utbildar även

ungdomarna om livet utanför isen som är lämpligt för den åldern ungdomarna befinner sig i. Detta med hjälp av exempelvis "En Framtid Tillsammans". Detta steg är för ungdomar i åldern 13-16 år.

2.5 Juniorbandy

Här ska du som spelare få erbjudas spel efter dina ambitioner där vi har ett direkt samarbete med bandygymnasiet. Som junior är det mer taktiskt lärande än tidigare samtidigt som det läggs en stor vikt på att underhålla deltagarens skridskoåkning/teknik. Detta för att förbereda deltagaren för spel på seniornivå. I detta steg blir även träningarna mer personligt inriktade där deltagaren får möjlighet att utveckla sina spetskompetenser. Vi utbildar spelarna i "vuxenlivet" som att exempelvis erbjuda trainee-platser med hjälp av våra partners. Detta steg är för ungdomar i åldern 17-19 år.

2.6 Seniorbandy

Våra representationslag ska vara en intresseväckande verksamhet bestående av en majoritet egenfostrade spelare. Här får spelarna lära sig hur man agerar som förebild åt yngre spelare och kommuninvånare. Till representationslagen ska även U-lag (utvecklingslag fungerar som ett komplement till föreningens A-lag där seniorer som inte riktigt har nivån för A-laget ges möjlighet till utveckling) finnas som ger unga spelare som står på tröskeln till representationslagen möjlighet att utvecklas på seniornivå.

2.7 Livslånga LBK:are

Slutprodukten i trappan är att du blir en livslång LBK:are med ett brinnande gult och grönt hjärta. Detta gör att vi själva har skapat oss framtida supportrar, sponsorer, ledare eller funktionärer.

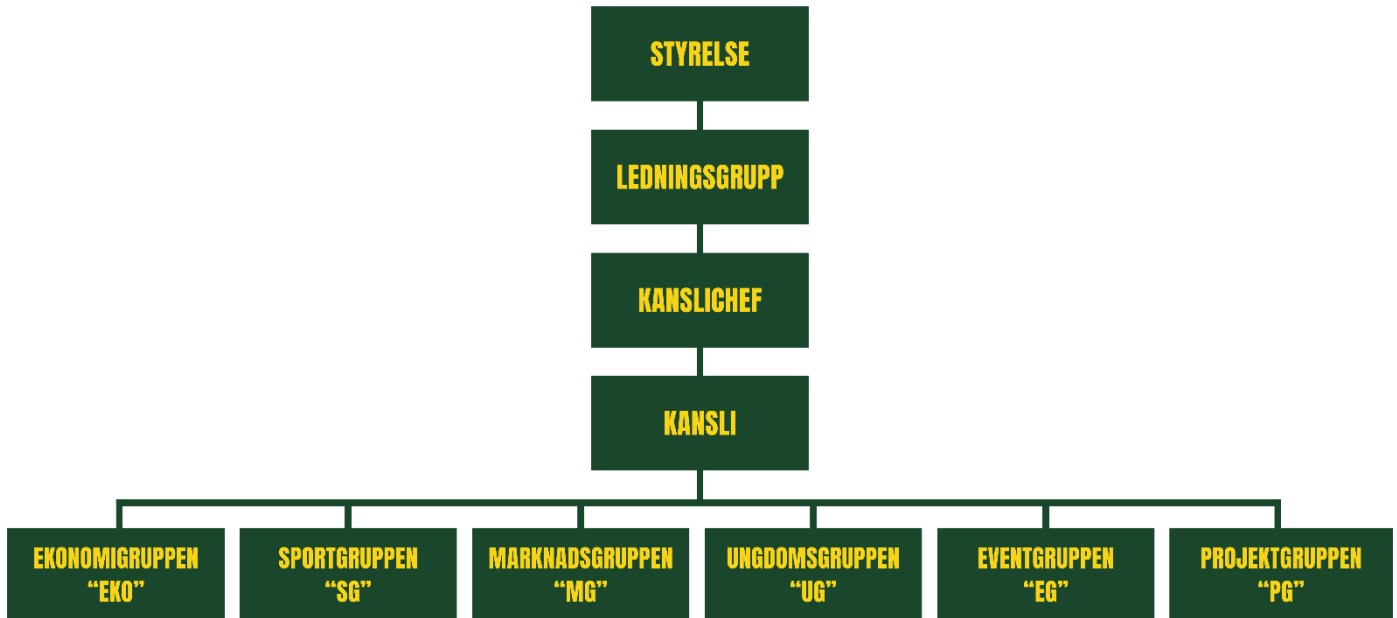
2.8 Mål

Målet med modellen är att du, oavsett vilket steg i trappan du befinner dig i ska kunna stoltsera med att just du är eller har varit involverad i LBK och känna en tillhörighet. Tack vare modellen kan vi ge barn och unga möjligheten till att idrotta länge, oavsett ambitioner och mål. Detta ger oss möjligheten till att i slutändan kunna ha slagkraftiga representationslag som representerar hela bygden och alla som tillhör den.

Oavsett om du hoppar av sex-stegsmetoden på steg 3 eller fortsätter så ska du landa i steg 6 där du ska känna en vilja att ge tillbaka till föreningen, på samma sätt som föreningen ger omgivningen möjligheter till rörelse, engagemang, tillhörighet, glädje och stolthet

3. Organisation

3.1 Verksamheten



3.2 Policy

3.2.1 Jämställdhetspolicy

Ljusdal Bandyklubbs jämställdhetspolicy vilar på grundtanken att kvinnor/flickor och män/pojkar ska ha samma möjligheter, rättigheter och skyldigheter att utvecklas inom föreningen. Vi tror att en jämställd idrott är en förutsättning för en framgångsrik idrottsutveckling i bygden. Föreningens jämställdhetspolicy förhåller sig till de mål som RF SISU antog 2017.

Det ska finnas lika möjligheter för alla, oavsett kön, att utöva och leda idrott.

Alla som vill, oavsett kön, ska få vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet. Idrotten ska utforma verksamheten så att den ger alla som deltar en trygg gemenskap.

Flickor och pojkar, kvinnor och män, ges lika möjligheter och villkor att utöva och leda idrott.

Kvinnors och mäns, flickors och pojkars idrottsutövning värderas lika och prioriteras på ett likvärdigt sätt.

3.2.2 Kränkande behandlingspolicy

Ljusdals Bandyklubb tar avstånd från alla former av kränkande behandling, såsom mobbning, rasism, sexism och trakasserier. Vi accepterar aldrig kränkningar kopplat till kön, etnisk tillhörighet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.

3.2.3 Policy för ledare

I Ljusdals Bandyklubb skall samtliga ledare (ledare, tränare, materialare/slipare och styrelsemedlemmar) i föreningen visa upp ett begränsat utdrag från belastningsregistret, detta i

enlighet med beslut på Riksidrottsmötet 2019 att börja gälla 1 januari 2020. Uppvisande av registerutdrag görs årligen, till ungdomsansvarig i föreningen. Tidpunkt för uppvisande av registerutdrag meddelas av ungdomsansvarig men preliminärt skall utdrag redovisas under oktober månad. För nya ledare som tillkommer under säsong skall utdrag redovisas snarast möjligt, dock senast inom 30 dagar från det ledaren började sitt uppdrag. Det är alla ledares skyldighet att på uppmaning visa utdraget inom angiven tid. Ledare som ej redovisar utdrag inom utsatt tid stängs av från all verksamhet med omedelbar verkan till dess registerutdrag uppvisats.

3.2.4 Integritetspolicy

Ljusdals Bandyklubb behandlar personuppgifter för olika ändamål kopplade till verksamheten. Föreningen har antagit en integritetspolicy som närmare beskriver vilka personuppgiftsbehandlingar som utförs, vilka rättsliga grunder dessa behandlingar har, hur länge föreningen sparar personuppgifterna etc. Integritetspolicyen finns på www.ljusdalsbandyklubb.sportadmin.se

3.2.5 Antidrogpolicy

Under föreningens barn- och ungdomsverksamhet är allt bruk av alkohol och droger förbjudet. Detta gäller alla spelare och ledare på resor, cuper och i samband med matcher och träningar eller i andra sammanhang där man kan uppfattas som representant för föreningen. Vuxna ska alltid vara goda förebilder för våra spelare.

3.2.5.1 Doping

Ljusdals Bandyklubb förbjuder all användning av doping och andra illegala droger eftersom det varken är förenligt med vår förenings värderingar eller god hälsa.

3.2.5.2 Sjukdomar & Medicinering

Det är viktigt att lagets ledare känner till eventuella sjukdomar och mediciner som kan vara av stor vikt för spelarens hälsa (exempelvis diabetes, astma eller allergier). Ledare och andra vuxna får inte ge läkemedel, om än icke receptbelagda, till spelare andra än sina egna barn.

3.2.5.3 Energidryck, Kost & Kosttillskott

För att säkerställa att spelare inte får i sig ämnen som är skadliga eller förbjudna råder en restriktiv hållning till energidryck och kosttillskott inom Ljusdals Bandyklubb. Vanlig husmanskost, som konsumeras i tillräckliga mängder ska räcka som näringsförsörjning.

3.2.5.4 En Framtid Tillsammans

Ljusdals BK är stolt medlem i föreningen "En Framtid Tillsammans" (tidigare; Föreningarnas Fight Mot Droger). Medlemskapet innebär att vi använder vår organisation som verktyg för att skapa en tryggare miljö för alla människor på orten. Detta betyder att samtliga aktiva spelare i Ljusdals Bandyklubb från U14 till A-laget (målsman om under 18 år) ska skriva under ett kontrakt där man ger sitt medgivande till att lämna urinprov vid slumpmässiga tester. Klubbens målsättning med detta är inte att "sätta dit" den enskilda individen utan att ge våra aktiva och människorna runt om dem fler anledningar till att avstå illegala substanser då vi tyvärr ser en negativ utveckling i samhället när det gäller drogproblematiken.

3.3 Konsekvenstrappan

Det finns olika tillvägagångssätt att hantera spelare, ledare, föräldrar och funktionärer som inte lever upp till våra policys och förhållningssätt. Ljusdals BK använder sig av en konsekvenstrappa som vägledning när vi hanterar händelser som faller utanför ramarna.

Oavsett om det handlar om en enskild incident eller upprepade händelser. Ska respektive ledare samtala med berörd spelare, samt informera föräldrar och ansvariga för Ljusdals Bandyklubb om vad som hänt. Detta bör ske omgående men minst 24h efter att incidenten eller händelsen uppstått. Det rekommenderas starkt att inte göra detta i anknytning till träning eller match.

1. Tillsägelse från ledare.
2. Tillsägelse från ledare samt kontakt med föräldrar.
3. Möte med ledare, inblandade spelare samt föräldrar.
4. Möte med ledare, inblandade spelare, föräldrar samt ansvariga för Ljusdals Bandyklubb för att göra en handlingsplan
5. Om inget av ovan nämnda åtgärder löser problemet äger LBK rätten att vidta åtgärder så som att stänga av spelare/ledare.

Vid tillfällen där en händelse hanterats utifrån steg 3-5 på konsekvenstrappan behöver det dokumenteras skriftligen. En sammanfattning behöver göras och fattade beslut behöver skrivas ner. Detta dokument görs därefter tillgängligt för berörda ledare, spelare, föräldrar och ansvariga inom Ljusdals Bandyklubb.

3.4 24-timmarsregeln

Idrott i allmänhet är fyllt av känslor och där är bandyn inget undantag. Om det i samband med lagets verksamhet uppkommer synpunkter eller frågor av känslig karaktär råder vi alla vuxna och ledare att först sova på saken innan det tas upp för diskussion. Detta ger oftast tid för eftertanke och ger möjlighet att formulera sina tankar på ett mer konstruktivt sätt. Den här typen av diskussioner tas vuxna emellan utan att barnen påverkas.

4. Ungdomsverksamhet

4.1 Föreningens mål

Föreningens övergripande mål för vår ungdomsverksamhet är i linje med LBK-modellen.

- Utbilda och utveckla bygdens barn och ungdomar till bandy- och lagspelare samt till goda medmänniskor och kamrater.
- Behålla barn och ungdomar inom föreningen för att utveckla bredden, eliten och bygden.
- Producera egna bandyspelare som representerar LBK i seniorsammanhang.
- Hålla ihop årskullarna lagmässigt så länge som möjligt.
- Utbildning och utveckling ska primärt ske i det egna laget.
- Få barn och ungdomar att utöva idrott så länge som möjligt oavsett ambitioner och mål.

I Ljusdals Bandyklubb vill vi ge barn och ungdomar samma möjlighet till utveckling oavsett vilken nivå spelaren för närvarande befinner sig på genom att säkerställa spelmöjligheter i det egna laget och om behovet finns ska spelaren få möjlighet i andra äldre eller yngre lag.

Detta innebär att Ljusdals BK:s verksamhet är utformad för att främja långvarigt idrottande oavsett kunskaps- och utvecklingsnivå samtidigt som vi från juniorer och uppåt även bedriver elitverksamhet. Främjandet av spelarens utveckling ska främst ske inom det egna lagets verksamhet men även i samarbete med närliggande lag. Detta ger varje ledare ett ansvar att skapa förutsättningar för att inte bara utveckla sitt eget lags spelare utan även andra lags spelare, under såväl träning som match.

Ljusdals Bandyklubb jobbar för en verksamhet där bredd och elit får lika mycket plats och där man samverkar för spelarens och föreningens bästa. Detta för att som tidigare nämnt, främja långvarigt idrottande samtidigt som vi med LBK-modellen vill fylla våra representationslag med egenproducerade spelare.

4.2 Förväntningar

4.2.1 Förväntningar på Ljusdals Bandyklubb

- Att vi erbjuder unga en bra verksamhet som ger varje individ goda möjligheter att utvecklas som spelare och människa.
- Att vi jobbar för att utveckla varje spelare utifrån deras egna förutsättningar.
- Att vi har utbildade och kunniga ledare som har ett stort engagemang för barn och unga och LBK.
- Att vi tar avstånd för all form av kränkande behandling.
- Att vi har en tydlig struktur i verksamheten och följer föreningens riktlinjer.
- Att vi verkar för en jämställd verksamhet där pojkar och flickor får samma möjligheter att utveckla sin idrott.
- Att vi avsätter resurser både ekonomiskt och personellt för att bidra till utveckling av både verksamheten och individen.

4.2.2 Förväntningar på ledare

- Att Ljusdal Bandyklubbs handbok för verksamheten följs.
- Att sportsliga direktiv från LBK följs.
- Att träningar är väl förberedda och dokumenterade med ett tydligt syfte.
- Att man verkar som ambassadör för LBK, och är en god förebild som ledare och människa, både på och utanför isen.
- Att man ser och uppmärksammar lagets spelare på träning, match och övriga aktiviteter.
- Att man representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt och professionellt mot motståndare, domare, föräldrar och funktionärer.
- Att man är uppmärksam och aktivt motarbetar alla former av kränkande behandling.
- Att man jobbar enligt LBK-Modellen och dess steg.

Tränare och övriga ledare är våra viktigaste resurser i arbetet med att skapa en verksamhet i enlighet med LBK-Modellen. De är förebilder som ledare och människor för våra ungdomar, både på och utanför isen. Med våra styrdokument, riktlinjer samt av våra internutbildningar hjälper vi våra ledare att vara väl förberedda för att bedriva en högklassig och inkluderande verksamhet.

4.2.3 Förväntningar på spelare

- Att du är en schysst kompis som hjälper och stöttar dina kompisar och tar helt avstånd från all form av kränkande behandling.
- Att du alltid kämpar och gör ditt bästa.
- Att du sköter skolan på ett bra sätt samt respekterar lärare och klasskamrater.
- Att du uppträder på ett respektfullt sätt mot alla människor du möter runt bandyn och LBK.
- Att du passar tider och lyssnar på ledarna.
- Att du skapar goda vanor gällande kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Att du sköter om din egen och föreningens utrustning/materiell.
- Att du alltid är en god ambassadör för Ljusdals Bandyklubb.

4.2.4 Förväntningar på vuxna

- Att man agerar stöttande och positivt mot spelare och ledare.
- Att man respekterar att det är ledarna som håller i träningar, match och genomgångar.
- Det är viktigt att våra spelare lär sig att ta eget ansvar samt att tränarna får göra sitt jobb. Därför är inte föräldrar utanför ledarstaben välkomna på avbytarbänken eller i anslutning till den under match från U13 och uppåt. På läktaren är man välkommen.
- Att man hjälper barnen att få ihop helheten med kost, sömn, skola, träning och fritid.
- Att man ställer upp och arbetar vid gemensamma uppdrag som ingår i Ljusdal Bandyklubbs verksamhet.
- Att man som förälder också representerar föreningen på ett positivt sätt och uppträder respektfullt mot ledare, spelare, domare och funktionärer.
- Att man vid frågor eller synpunkter kring lagets verksamhet i första hand vänder sig till lagets ledare omgående.
- Att du ser och pratar med ditt barn utan att jämföra med eller prata om andra barn.
- Att man läser igenom och följer Ljusdal Bandyklubbs handbok för verksamheten.

4.3 Medlemsrekrytering

Alla inblandade i Ljusdals Bandyklubbs verksamhet (spelare, ledare och föräldrar) är ambassadörer för föreningen och ansvarar tillsammans för att marknadsföra Ljusdals BK som en attraktiv förening. Detta gör vi framför allt genom ett gott uppförande i alla sammanhang. Dessutom ska LBK bedriva aktiviteter som uppmärksammas och som synliggör föreningens verksamhet, t ex:

- Skridskoskola
- Information i skolorna
- Annonser i lokalpress
- Hemsida med aktuell information
- Sociala Medier

Det är upp till varje lag att ansvara för medlemsrekrytering till sitt lag. Medlemmar i laget räknas här som spelare och ledare.

4.4 Verksamhetens målgrupper

Ljusdals BK:s verksamhet pågår från oktober – mars månad (barmarksträning borträknad). Detta är verksamhetens målgrupper och nedan information berör dessa:

Ålder	Definition
U/F8 – U/F12	Knatte
U/F13 – U/F16	Ungdom
U/F17 – U/F19	Junior
A-lag + Järvsö Bandy	Senior

4.4.1 Knatte

Ledord: Kul på skridskor

De grundläggande målen är att skapa glädje och lust att spela bandy. Fokus skall läggas på att utveckla färdigheter inom skridskoteknik men där klubba, boll och matchspel får ett visst utrymme. Att arbeta med att rekrytera nya aktiva och behålla de befintliga spelarna är alltså ett prioriterat mål.

Träningen är inriktad mot skridskoåkning, passningar och skott. Efter stigande färdighet utvecklas träningen till mer teknikträning där klubba, boll och grundläggande matchspel involveras allt mer. Ingen försäsongsträning förrän istider i Järvsö hockeyhall kan erhållas.

När vi har is på IP rekommenderas det att genomföra två ispass per vecka á 60-75 minuter och ett tredje träningspass kan genomföras genom Rotationsträning med äldre eller yngre årskull. Mer information om Rotationsträning finns nedan under rubriken 4.5.2. Alla spelar lika mycket och alla provar på att spela på alla platserna i laget.

4.4.2 Ungdom

Ledord: Träna för att lära

De grundläggande målen är alltså att skapa glädje och lust att spela bandy. Fokus skall fortfarande läggas på att utveckla färdigheter inom skridskoteknik men där klubba, boll och matchspel får ännu större utrymme än tidigare. Först här blir Ljusdals BK:s spelidé och taktik samt spelarens spelförståelse nu en väsentlig del i träningen.

Försäsongsträning bör anordnas, särskilt för de spelare som inte utövar någon idrott under barmarkssäsong. Det rekommenderas att genomföra två ispass på IP per vecka á 60-75 minuter.

Samarbete mellan åldersgrupperna ska nu vara väl etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med yngre och äldre årskullar.

Rotationsträning, dvs att spelare erbjuds extra utmaning och utveckling genom att träna med ett till två år äldre träningsgrupp är etablerat. Mer information om Rotationsträning finns nedan under rubriken 4.5.2.

Uttagning till match ska baseras på spelarnas träningsnävar. Alla spelare som är uttagna till match skall alltid ges speltid. Alla spelar ungefär lika mycket och alla som vill provar på att spela på alla platserna i laget.

Laget bör delta i cuper med övernattningsarrangerade av andra föreningar och träningsläger. Träningsmatcher rekommenderas.

4.4.3 Junior

Ledord: Träna för att prestera

Denna ålder utgör den viktiga länken mellan ungdoms- och seniorbandy.

De grundläggande målen är alltså att skapa glädje och lust att spela bandy oavsett regionala eller nationella serier. De grundläggande individuella färdigheterna ska i huvudsak vara inlärd nu, medan taktik och spelförståelse är alltmer prioriterat samt den enskilda individens utveckling.

Det rekommenderas att genomföra 2-3 ispass per vecka á 60-90 minuter. Försäsongsträning med styrka, smidighet och kondition ska genomföras 2-3 gånger i veckan.

Samarbete mellan åldersgrupperna samt mellan regional och nationell ska nu vara väl etablerat och ledarna fortsätter hålla kontakten med närmast yngre årskull och med närmast äldre.

Rotationsträning, dvs att spelare erbjuds extra utmaning och utveckling genom att träna med ett eller två år äldre träningsgrupper är etablerat. Samma sak gäller mellan regional och nationell.

Olika spelare har kommit olika långt i utvecklingen och deras behov skiljer sig därför åt. Möjligheterna behöver därför anpassas efter spelares olika behov. För de flesta spelare erbjuds spel i det egna laget tillräckliga förutsättningar till utveckling. Spelare som ligger längre fram i utveckling kan erbjudas matchspel och träning med t.ex. äldre lag men lagtillhörigheten ska bestå (se nedan). Om så sker är det inte självklart att man spelar matchen med sitt egna lag, om man spelar med ett äldre lag/lag på högre nivå samma helg/vecka.

Om ett äldre lag/lag på högre nivå vill låna spelare till match skall individen gå före laget dvs spelarens möjlighet att utvecklas även om det påverkar det egna laget. Det är lagledningarnas uppgift och ansvar att motivera sig och sina spelare att vilja spela med äldre lag/lag på högre nivå, även om det innebär att spelaren inte kan spela match med sitt eget lag. Det äldre laget skall i så god tid som möjligt meddela det yngre laget om behovet att låna spelare.

Laguttagning kan baseras på träningsnärvaro, engagemang och nivå. Alla spelare som är uttagna till match skall alltid ges speltid i regionala serier men i nationella serier är inte speltid garanterad. Spelare som är inlånad från yngre lag/lag på lägre nivå kan få mindre speltid under match än spelare som tillhör laget. Om så sker ska det kommuniceras till spelaren tydligt i god tid innan match av lagledaren/tränaren i utlånande lag. Detta förutsätter god kommunikation mellan lagledningarna i inlånande- respektive utlånande lag.

Spelare som deltar i seniorverksamhet: Likt lagen tillhörande nationella juniorserier så tas spelare i A-laget och Järvsö Bandy ut efter lagets ambition att prestera, vilket innebär att ingen har garanterad speltid. I de fall ungdomsspelare inte får speltid i seniorlagen skall de beredas matchtid i U/F19, för att säkerställa möjlighet till spel och utveckling.

Laget bör delta i cuper med övernattningsarrangerade av andra föreningar och träningsläger. Träningsmatcher är normalt inslag i verksamheten.

4.5 Samarbete mellan lagen

Grundfilosofin och huvudregeln är att man ska spela (match och träning) i den årskull man tillhör genom sitt födelsedatum. För att spelare och verksamheten ska utvecklas är ett gott samarbete mellan föreningens alla lag en grundförutsättning.

En av målsättningarna med LBK-Modellen är att Ljusdals Bandyklubb har tillräckligt många spelare för att kunna ha minst ett aktivt lag per årskull från U/F8 – U/F19. Om vi lyckas med målsättningen kan vi erbjuda idrottande och rörelse i alla åldrar för bygdens ungdomar samtidigt

som vi ger föreningen en ökad chans till att producera egna seniorspelare som i framtiden ska bära fram våra representationslag.

Vi vet att antalet spelare minskar ju äldre spelarna blir av olika anledningar. Detta gör att samarbete mellan lag blir av yttersta vikt för att säkerställa matchspel i så många ålderskullar som möjligt. En del i det är kravet att yngre lag lånar ut spelare till äldre lag i samband med matchspel vid efterfrågan. För ett framgångsrikt samarbete mellan lagen bör även spelare från yngre lag träna med äldre lag (rotationsträning). Utöver lagens möjlighet till matchspel skapas även fler möjligheter för spelare att utvecklas.

Nedan redogörs de principer som ska gälla avseende samarbete mellan lagen under match och träning.

Frågeställningarna är förhållandevis komplexa och ställer krav på samarbets- och kommunikationsförmåga hos de parter/aktörer som är involverade. Det är varje ledares skyldighet att i dessa sammanhang beakta såväl sitt lags intresse av att till exempel hålla ihop sitt lag som grupp å ena sidan som andra äldre lags och föreningens intresse av att till exempel inte behöva lämna W.O. eller dra ur lag ur serier eller cuper p.g.a. för få spelare.

4.5.1 Tillfällig flytt mellan årskullar i samband med matchspel

Behov av tillfällig flytt uppstår om ett lag saknar egna spelare inför en cup eller seriematch och behöver tillfällig förstärkning. Lagledning i det yngre laget (t ex U13) ska göra sitt yttersta för att bistå det äldre laget (t ex U14) med spelare. Om det yngre laget till följd av utlåning själv får spelarbrist ska den bristen avhjälpas med spelare från ett yngre lag (t ex U12) osv.

Det är lagledningen i det lag som lånar ut spelare som bestämmer vem eller vilka som ska lånas ut. Det äldre laget får med andra ord inte kräva att få specifika/namngivna spelare från det yngre laget. (På nationell juniornivå och mellan junior och seniornivå är det ok att efterfråga specifika/namngivna spelare. Detta görs genom en dialog mellan lagens tränare/lagledare).

Lagledningen i det yngre laget ska dock, över tid, eftersträva att så många spelare som möjligt får möjlighet att spela match med äldre lag. Utgångspunkten för val av spelare ska vara spelarens vilja och ambition till att utveckla sitt bandyspel. En tillfällig flytt får aldrig genomföras mot den/de aktuella spelarens/spelarnas vilja.

För det fall då det äldre lagets behov av förstärkning av yngre spelare bedöms vara av mer ständig karaktär ska lagledningen ta fram en handlingsplan för en hållbar lösning av den uppkomna situationen. Lagledaren ska i detta läge även hålla LBK:s ungdomsansvarig informerad om innehållet i och genomförandet av handlingsplanen. Exempel på förebyggande åtgärder kan vara att värdera antal lag om ska anmälas till seriespel givet att erfarenheten visar att antalet spelare minskar kraftigt från säsong till säsong vid 14-16 års ålder.

Lagledning, spelare/förälder i ett yngre lag kan inte kräva att få flytta upp en/flera spelare till ett äldre lag.

4.5.2 Rotationsträning

I syfte att främja den individuella utvecklingen hos enskilda spelare och samtidigt skapa goda förutsättningar för tillfällig flytt mellan årskullar i samband med matchspel (se ovan) ska vi uppmuntra och främja så kallad rotationsträning med äldre eller yngre lag.

Rotationsträning är positivt för att utmana sig själv och skall därför erbjudas alla spelare och inte bara ett fåtal i en träningsgrupp. Det är lagledningen i det utlåande laget som i samråd med lagledningen i det mottagande laget som bestämmer vem eller vilka spelare som från tid till annan ska få möjlighet att rotationsträna. Spelare med stark vilja och ambition att utveckla sitt

bandyspel ska prioriteras före spelare med lägre dito. En spelare/förälder har med andra ord inte rätt att på egen hand bestämma om när och med vilket lag rotationsträning ska ske.

Det rekommenderas att varje spelare får rotera upp eller ner under några träningspass i följd och inte bara ett träningspass i taget. De första träningspassen tillsammans med ett annat lag handlar mycket om att aklimatisera sig innan spelaren kan tillgodogöra sig träningen där. Det är viktigt att lagledningen i mottagande lag gör sitt yttersta för att rotationsspelarna ska känna sig välkomna vid dessa träningspass.

Rotationsträning får aldrig ske mot spelarens vilja. Det bör även säkerställas att rotationsträningen inte leder till en alltför hög träningsmängd med risk för skador och att spelglädjen minskar.

Gällande rotationsträning upp till nationella juniorlag, Järvsö Bandy och A-lag erbjuds rotationsträning för de spelare som av utlånande och inlånande tränare och ungdomsansvarig anses lämpade att träna på en högre nivå/ålder än normalt). Alltså erbjuds inte alla den möjligheten då kravbilderna för prestation ligger på en hög nivå.

4.5.3 Permanent flytt mellan årskullar

Permanent flytt mellan årskullar sker endast innan en säsong har börjat och sker endast undantagsvis i följande fall;

1. Spelaren har mycket starka sociala skäl som gör att hon eller han bör få spela permanent i annan årskull, eller om
2. Spelaren bedöms av sin huvudtränare ha behov av sådan idrottsmässig utveckling som inom överskådlig framtid inte kan erbjudas i den egna årskullen.

Beslut enligt 1 och 2 fattas av ungdomsansvarig. Spelare eller dennes vårdnadshavare har vetorätt emot beslut som innebär flytt av spelare till annan åldersgrupp. Lagledningen (lagledare/tränare) i spelarens nuvarande lag ansvarar för att ta fram ett skriftligt beslutsunderlag enligt föreningens mall som ska innehålla; beslutsrekommendation, motivering samt samtliga inblandade parter inställning till frågan (mall finns att få genom att ta kontakt med ungdomsansvarig). Med inblandade parter avses spelaren och dennes vårdnadshavare, lagledning (lagledare/tränare) i såväl avgivande lag som eventuellt mottagande lag. I de fall ungdomsansvarig fattar beslut om flytt ansvarar ungdomsansvarig även för att söka eventuella nödvändiga dispenser från bandyförbundet.

4.5.4 Ny eller återvändande spelare

Enligt samma huvudregel som ovan (4.5) ska en återvändande spelare alternativt en för föreningen ny spelare, spela i det lag som han eller hon tillhör genom sitt födelsedatum.

4.6 Material

Föreningen står för matchtröjor, bollar, sjukvårdsväska och målvaktsutrustning i standardmodell. Målvaktsutrustningen består av benskydd, magplatta och handskar som föreningen tillhandahåller upp till U/F13 (I nationella juniorserier står föreningen, utöver tidigare nämnt för byxor, damasker och hjälm). Sjukvårdsväskan är anpassad till lagets ålder och det är lagets skyldighet att se till att den är komplett. Behöver laget fylla på sin sjukvårdsväska under pågående säsong står laget själva för kostnaderna.

Inför varje säsong görs en materialinventering för att se till att alla lag har den utrustning som de behöver. Efter varje säsong är det lagledningens ansvar att utdelat material (träningströjor, matchtröjor, bollar, sjukvårdsväska och målvaktsutrustning) samlas in och lämnas in till kansliet.

Om det vid inlämning visar sig att det saknas material mot vad som gavs ut innan säsongen debiteras det laget kostnaden för att komplettera utrustningen.

4.7 Ekonomiska åtaganden

4.7.1 Medlems- och spelaravgifter

För att bli medlem i föreningen och därmed få tillgång till föreningens verksamhet ska medlemsavgift och spelaravgift vara betald. Medlemsavgiften finansierar föreningens verksamhet och spelarens försäkring hos Dina Försäkringar. Spelaravgiften finansierar föreningens tränings- och matchverksamhet och avser perioden 1 maj till sista april nästkommande år vilket är föreningens räkenskapsår. För att få delta i föreningens verksamhet (träning och matchspel) ska medlemsavgift och spelaravgift vara betald per sista oktober varje år. Viss provperiod för potentiella nya spelare (2-3 träningar) kan ske utan erlagd avgift. Erlagd spelaravgift och medlemsavgift återbetalas inte.

Medlems- och spelaravgifter betalas via SportAdmin som från och med säsongen 2024/25 är Ljusdals Bandyklubb's föreningssystem. Information om avgifterna och hur man betalar finns på www.ljusdalsbandyklubb.sportadmin.se

4.7.2 Försäljningsaktiviteter

Ljusdals Bandyklubb har som oftast två försäljningsaktiviteter (högst tre) mellan oktober-mars för att delfinansiera sin verksamhet. Om försäljningsaktiviteten skall utföras under en säsong beslutas av styrelsen och grundas i det ekonomiska behovet i föreningen. Alla spelare i ungdomslagen åläggs att sälja de varor som styrelsen beslutat för säsongen. Ingen kan köpa sig fri från denna aktivitet. Även nytillkomna spelare som går med i något av föreningens ungdomslag under säsong skall vara delaktig i försäljning av varor.

Lagen hjälper även till med aktiviteter under A-lagets matcher så som bollkastning, försäljning av 50/50-lotter, bemanning av kiosker, bemanning av fanzone mm. Dessa aktiviteter sker som motprestation för anmälningsavgifter till cuper, material mm.

Ansvarig för dessa aktiviteter är aktivitetsansvarig i respektive lag (utförligare förklaring finns nedan under 5.1.4).

4.8 Utbildningar

LBK erbjuder ett antal olika utbildningar till ledarna i Ljusdals BK. För nya ledare är en grundutbildning i idrottsledarskap för barn och ungdom det som är mest aktuellt. För mer erfarna ledare erbjuds vidareutbildningar inom bandy och skridskoteknik, m.m. Det är relativt mycket upp till ledarna att själva visa intresse för kurser och utbildningar och informera sig om vilka utbildningar som finns. Det är ytterst ungdomsansvarig inom Ljusdals Bandyklubb som godkänner vilka utbildningar som man som ledare kan gå.

4.8.1 Matchsekreterarutbildningar

Innan varje säsong arrangerar Svenska Bandyförbundet matchsekreterarutbildningar. Utbildningen är en utbildning som alla matchsekreterare ska gå oavsett om du aldrig tidigare har matchrapporterat eller om du är en erfaren matchrapportör.

Ljusdals Bandyklubb kräver att minst 3 personer anknutna (föräldrar/vårdnadshavare) till lag från U/F13 och uppåt genomför denna utbildning årligen. Detta för att säkerställa varje lags matchrapportering. Ansvar för att detta genomförs ligger på lagledningen i respektive lag och

lagledningen har även ansvaret att informera ungdomsansvarig om vilka personer från laget som går utbildningen.

4.8.2 Föreningsdomare

Ljusdals Bandyklubb har som ambition att årligen erbjuda ungdomar från U/F13 och uppåt en domarutbildning. Genom att utbilda sig får man möjligheten att döma matcher för föreningens lag vilket genererar pengar till den som dömer samtidigt som man får med sig erfarenheter in i sitt framtida bandyspelande. Bandyförbundet är i ständigt behov av nya domare och vem vet, kanske just du blir en av Sveriges framtida domar-stjärnor.

Information om aktuell utbildning finns på www.ljusdalsbandyklubb.sportadmin.se

5. Laget

Ljusdals Bandyklubb vill förena spelare, ledare och föräldrar i föreningen så att alla känner ansvar, glädje och delaktighet i verksamheten. Laget spelar i detta sammanhang en stor roll och innefattar alla spelare, ledare och föräldrar i en åldersgrupp. Utöver de roller som beskrivs nedan så är det rekommenderat att sträva efter att ha en eller helst flera av ledarna eller föräldrarna som är sjukvårdsutbildade. Det kan finnas föräldrar eller ledare som redan är sjukvårdsutbildade men om inte så är fallet så finns det olika kurser att tillgå.

5.1 Roller

Det finns ett antal olika roller i ett lag som tillsätts av föräldrar till spelande barn. Föreningen är uppbyggd på ideellt arbete så det är viktigt att få med alla föräldrar som vill och kan vara delaktiga i föreningen. Ingen ersättning betalas ut till ledarna på ungdomssidan utan all verksamhet sker på ideell basis. För att göra detta så lätt som möjligt för alla inblandade rekommenderas det att sprida rollerna på så många föräldrar i laget som möjligt.

Oavsett om vi startar ett nytt lag eller om vi går in i en ny säsong med ett befintligt lag är vårt mål att arbetsuppgifterna delas mellan flera olika roller inom laget. Även om rollerna kan variera något mellan lagen, är det viktigt att varje lag tillsätter nedanstående roller för att ingen uppgift ska bli alltför tidskrävande. Att fördela uppgifterna inom laget gör det även lättare för fler föräldrar att bidra i en roll där de känner sig bekväma. Självklart anpassar sig Ljusdals BK efter de förutsättningar som finns i de olika lagen.

5.1.1 Lagledare

Lagledaren har huvudsakligen en administrativ roll med ansvar för att laget följer föreningens verksamhetshandbok. Lagledaren ansvarar för att sköta uppgifter som rör laget. Så som rapportering, närvaro, kallelser, registrering för Svenska Bandyförbundet/distriktet, kommunikation samt fungerar som officiell kontaktperson, såväl internt som externt. Lagledaren tar även hand om koordineringen av övriga uppgifter som kan uppstå inom laget, men som inte är specifikt angivna här. Dessutom är lagledaren ansvarig för att planera lagets ledar- och föräldramöten.

5.1.2 Tränare

Tränarens roll är att planera, genomföra och utvärdera träningar och matcher med sitt lag. Vi strävar efter att ha åtminstone två tränare i varje lag, och det är viktigt att tränarna kommunicerar med varandra både inför säsongen och under de löpande träningarna. Tränarna har även ansvar för att laget följer föreningens verksamhetshandbok.

5.1.3 Assisterande tränare

Assisterande tränare är aktiva ledare under träningar och matcher och hjälper främst till under träningarna enligt tränarnas planering. Vi strävar efter att ha minst en assisterande tränare per sex spelare, och det är önskvärt att åtminstone en av dem har en särskild inriktning på målvaktsfärdigheter från U13 och uppåt. De assisterande tränarna har även ansvar för att laget följer föreningens verksamhetshandbok för ungdomslagen.

5.1.4 Aktivitetsansvarig/Kassör

Aktivitetsansvarig ska det finnas minst en av i varje lag, det är fördelaktigt att vara minst två i varje lag. Ansvaret som en aktivitetsansvarig har är att samordna aktiviteter som antingen anordnas av laget själva eller om det är en säljaktivitet som klubben arrangerar (innefattar även aktiviteter runt A-lagets hemmamatcher). Personen är även kassör och administrerar lagets kassa som sköts genom SportAdmin. Personen är ansvarig för att alla lagets utgifter betalas och att alla intäkter läggs in och ska regelbundet redovisa till sitt lag. Aktivitetsansvarig/kassören är också kontakt vid transaktioner mot/med föreningen.

5.1.5 Materialförvaltare/Slipare

Materialförvaltarens ansvar är att se till så att rutiner kring skridskoslipning upprättas och efterföljs, att det råder ordning och reda i lagets gemensamma förvaringsutrymmen samt att tvätt och underhåll av gemensamt material sköts.

5.1.6 Spelare

Som spelare i Ljusdals Bandyklubb så är du försäkrad med ett grundskydd. Villkoren för denna försäkring finns [här!](#) Det kan vara bra att se över den och om det anses nödvändigt utöka den med en egen olycksfallsförsäkring.

Som spelare i Ljusdals Bandyklubb får du:

- Upptäcka glädjen i att spela bandy.
- Idrotta i en frisk miljö.
- Lära om hur man är en Schysst Kompis.
- Lära känna nya kompisar med samma intresse.
- Möjligheten till att utöva idrott efter dina förutsättningar samtidigt som de som vill får chansen att elitsatsa.
- En personlig resa i enlighet med LBK-Modellen som utvecklar personen lika mycket som bandyspelaren.

5.1.6.1 Utrustning

Föreningen står för viss utrustning (se sektionen Material ovan) men mycket av utrustningen står den enskilde spelaren för. Viss utrustning är obligatorisk medan annan utrustning är valfri.

Den obligatoriska utrustning som alla spelare skall ha på isen är:

- Hjälmskydd
- Halsskydd
- Benskydd
- Skridskor
- Klubba
- Handskar (vadderade/skyddande)

- Suspensoar
- Armbågsskydd

Den valfria utrustningen består av:

- Bandybyxor med skydd
- Vattenflaska

Notera att det EJ är tillåtet att bära axelskydd (hockeyskydd) som utespelare.

5.2 Cuper

Ljusdals Bandyklubb står för anmälningsavgiften till en cup per lag och säsong. Resterande kostnader bekostas av laget själva, antingen med hjälp av lagkassan eller egen betalning. Med lag menas här ett lag som är anmäld till pool- eller seriespel. Om en årskull har två lag anmälda till pool- eller seriespel så får alltså den årskullen två Cup-avgifter betalda. Dock står inte föreningen för fler cuper än vad laget har anmälts till i sin årskull.

5.3 Läger

Det uppmuntras från föreningen att alla lag åker på någon form av träningsläger innan, under eller efter säsong. Detta för att det sammansvetsar laget och ger spelare och ledare en chans att lära känna varandra bättre och jobba på att få ett sammansvetsat lag. Läger betalas inte av föreningen utan är något varje enskilt lag får stå för, från lagkassa eller egen betalning. Undantaget är spelare som blir uttagna till breddelitläger, elitläger eller annat läger som anordnas av Svenska Bandyförbundet, där föreningen står för 50% av avgiften och spelaren står själv för resterande 50%.

5.4 Resor

Inom Hälsingland reser samtliga lag med personbilar till seriematch/poolspel. Resorna bekostas av laget själva. Ersättning för resor till valfria cuper ersätts ej av föreningen.

För lag anmälda till regional serie:

Vid resor utanför Hälsingland erbjuder föreningen ersättning för resa i form av hyra av minibussar/buss och drivmedel. Vid dessa typer av resor samarbetar lagen och föreningen för att hitta det bästa sättet att resa på ur ett säkerhets- och ekonomiskt perspektiv. Samåkning mellan lagen rekommenderas efter spelschemats utformning.

5.5 Ekonomi

5.5.1 Lagkassor

Varje lag har möjlighet att arbeta ihop en egen lagkassa som sedan kan användas för diverse aktiviteter för laget. Ett sätt att få in pengar till lagkassan är att grilla och sälja korv och/eller hamburgare under lagets egna poolspel och/eller matcher. De lag som står som arrangör till poolspel/matcher har arrangemangs rättighet till försäljning vid bandybanan under matchtid. Lagen får inte ersätta ledare med pengar direkt ur lagets egna intäkter utan sådana transaktioner måste gå via föreningen på ett regelrätt sätt. Alla inköp till lagets egna poolspel/matcher skall endast göras via Stora Coop Ljusdal som är Ljusdals Bandyklubbs sponsor. Det får således ej förekomma varor från andra matvarubutiker vid dessa tillfällen.

5.5.2 Lagsponsring

Det finns en möjlighet för lag att ingå avtal om sponsring genom att erbjuda sponsor reklamplats på de profilkläder som skall köpas via den leverantör som föreningen har avtal med. All sponsring till ett enskilt lag måste ha en direkt anknytning till laget samt att det alltid måste stämmas av med marknadskommittén så att inte konflikt uppstår med föreningens sponsorer. Marknadskommittén har beslutat om vilka ytor på respektive klädesplagg som får erbjudas som reklamplats. Dessa ytor är för närvarande på ryggen och allt tryck måste vara i vitt. Det får således ej förekomma tryck i annan färg.

För att säkerställa en korrekt hantering av betalning av reklamplats ska leverantören vid var tid gällande rutin för detta användas. Den innebär sammanfattningsvis att leverantören fakturerar sponsorn för hela eller delar av kostnaden för den aktuella beställningen. Lag får under inga omständigheter framställa fakturor i föreningens namn avseende t ex sponsring. Det är inte tillåtet att utan styrelsens godkännande använda föreningens namn eller logga på annat sätt eller på andra kläder än de som tillhandahålls inom ramen för den leverantör som föreningen har avtal med. All kommunikation mellan lag och förening avseende profilkläder och sponsring ska ske till ungdom@ljusdalbandy.se.

5.6 Istider

Bandysäsongen på Idrottsparken börjar i oktober/november runt vecka 44 och håller på till mars runt vecka 10. Säsongens längd på Idrottsparken beror på rådande väderlek samt när kommunen väljer att lägga is på bandybanan. Träningstiderna för lagen i föreningen på Idrottsparken beräknas vara klar i september inför kommande säsong.

Ljusdals Bandyklubb kommer i så lång utsträckning som möjligt att premiera de allra yngsta lagens träningstider. Detta betyder att ju yngre du är, desto tidigare träningstider får du och ju äldre du är, desto senare träningstider får du.

5.6.1 Istider under försäsong

Varje lag har rätt till två ispass (två timmar totalt) i Järvsö under försäsongen, dessa bekostas av föreningen. Med lag menas här ett lag som är anmäld till pool- eller seriespel. Vill ett lag ha fler träningar på is under försäsong än det som bekostas av föreningen så bekostas de passen av lagen själva, antingen med hjälp av lagkassan eller egen betalning. Betalning sker då till föreningen och samtliga bokningar av ispass under försäsongen ska göras till erik@ljusdalbandy.se

6. Version

Ljusdal Bandyklubbs knatte-, ungdoms-, junior- och seniorverksamhet skall under säsongen 2024/25 bedrivas i enlighet med denna handbok.

Reviderad och fastställd 2024-10-31

Mats Skalberg

Ordförande

Erik Lidell

Ungdomsansvarig

Handboken revideras senast under juni månad varje år och publiceras därefter digitalt på föreningens hemsida och hos de berörda lagens interna kanaler så att den finns tillgänglig för ledare, spelare, föräldrar och allmänhet.