



Policy för distriktslagsverksamheten Dalarna säsongen 2026/27.

- Vision

Visionen för distriktslagsverksamheten i Dalarna över tid är att erbjuda den främsta verksamheten i landet. Det innebär ett helhetsarbete som genomförs hela Spelarutbildningsprogrammet och handlar om att skapa en kultur av goda förberedelser, hårt arbete och en nyfikenhet av att vilja utvecklas. Förberedelser och goda rutiner är en stor nyckel till framgång över tid.

- Säsongsupplägg

I säsongspaneringen för distriktslagen tas stor hänsyn till spelarnas ålder och belastning, såväl mentalt som fysiskt. Satsningen på distriktslaget och sin innebandykarriär ska kombineras med studier och ofta en kraftig ökning av träning och matcher.

För att underlätta för spelare, ledare och föräldrar i denna process är målsättningen att den absoluta majoriteten av samlingarna med distriktslagen sker på vardagar. Det innebär att om en distriktslagssamling krockar med en ordinarie träningstid i spelarens klubbtag ska spelaren ges lov att prioritera distriktslaget. Genom att göra detta får spelarna i distriktslaget en mindre total belastning jämfört med tidigare år vilket ska bidra till färre överbelastningsskador samtidigt som spelarna inte behöver välja mellan att spela match med sitt ordinarie lag på en helg och träna med distriktslaget.

Målet är alltid att säsongsplaneringen skall publiceras i så god tid som möjligt för att underlätta planering för alla inblandade parter. Säsongsplaneringen och upplägget utvärderas regelbundet och mindre förändringar kan ske från år till år.

• Uttagningsprocess

Uttagningsprocessen till distriktslaget sker i fyra faser.

- **Fas 1: Breddturnering mot Gävleborgs IBF.**

Kostnadsfritt och frivilligt tillfälle att testa på distriktlagsverksamheten och träffa ledarstab och andra spelare.

- **Fas 2: Uttagningar.**

DIBF genomför tre uttagningar, en före sommaren och två i augusti. Under uttagningarna genomförs fystester och det spelas internmatcher. För spelare som vill ta en plats i distriktslaget är det obligatoriskt att anmäla sig till minst ett uttagningstillfälle.

- **Fas 3: Breddtrupp.**

Om antalet spelare kraftigt överstiger riktvärdet 30 + 4 spelare bantas spelarna från uttagningarna ner till en breddtrupp som genomför samlingar och matcher under hösten.

Fas 4: SM-trupp.

Från breddtruppen bantas truppen ytterligare till de som tas ut för att representera Dalarna på Distriktlags-SM. SM-truppen innehåller maximalt 20 spelare och ska tas ut senast höstlovet (v.44). SM-truppen har som mål att uppnå bästa möjliga resultat på SM.

• Ledarstaber

Dalarnas IBF (DIBF) ansvarar för rekryteringen av förbundskaptener och ledare till distriktslagen. Varje lag ska bestå av minst tre, max fem ledare per årskull varav en är huvudansvarig. Ansvarig tjänsteman på DIBF tillsammans med förbundskaptener ansvarar för säsongsplanering och upplägg inför varje säsong.

En huvudregel i rekryteringen av ledare till distriktslagen är att ingen ledare ska ha egna barn i den aktuella årskullen. DIBF strävar hela tiden efter att ledarna ska ha en så hög kompetens som möjligt inom innebandy och ledarskap men där mjuka värden och förmågan att se varje individ allra viktigast. Geografisk spridning och variation av erfarenhet, ålder och kön inom ledarstaben är också önskvärt men inget direkt krav. Målet är att ha slagkraftiga ledarstaber där ledarna kompletterar varandra med olika

Besöksadress: Pelle Bergs Backe 3, 791 50 Falun | **Telefon:** 023-454 82 | **E-post:** dalarna@innebandy.se |

www.innebandy.se/dalarna

kunskaper och förmågor, med spelarnas och lagets bästa i fokus. Hälsa och välmående för såväl spelare som ledare kommer alltid först.

- **Spelare, ledare och övriga representanter**

Vid alla sammanhang som samlingar och matcher med DIBF är spelare, ledare och funktionärer representanter för DIBF. Det innebär att följa generella förhållningsregler om att alltid uppträda schysst, respektfullt och sportsligt mot med- och motspelare samt domare. DIBF tolererar inte mobbning, trakasserier, kränkningar eller diskriminering i någon form. Innebandy ska vara en idrott för alla, där alla känner sig välkomna, trygga och inkluderade. Alla som är knutna till förbundet ska bidra till ett respektfullt klimat och motverka beteenden, normer eller strukturer som kan utestänga eller kränka individer. Den som upplever sig utsatt avgör om ett beteende är kränkande. Diskriminering på grund av kön, könsöverskridande identitet eller uttryck, etnicitet, religion, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder accepteras aldrig.

Som representant för Dalarna och framförallt i sammanhang kopplade till distriktslagen är det viktigt att förstå att ansvaret för representation sträcker sig utanför den faktiska tiden tillsammans med distriktslaget. Om en spelare är uttagen i distriktslaget gäller dessa regler även på hemmaplan i sin egen förening. Skulle spelare, ledare eller annan representant på ett tydligt sätt bryta mot uppsatta regler har DIBF rätt att vidta lämpliga åtgärder.

- **Föreningar**

Distriktslagen ska vara hela Dalarnas lag. Det är därför DIBF:s målsättning att samtliga föreningar i Dalarna ska känna ett stort engagemang och ha en positiv inställning till distriktlagsverksamheten. Detta är framförallt viktigt för alla unga killar och tjejer som kämpar om att få uppleva en resa tillsammans med distriktslaget. Att känna stöd från den egna föreningen är allt som oftast av yttersta vikt för den enskilde spelaren. För att detta ska vara möjligt krävs en tydlig och bra kommunikation mellan DIBF och distriktets föreningar. Det är DIBF:s ansvar att i så god tid som möjligt kunna presentera ett säsongsupplägg för spelare och föreningar att kunna förhålla sig till. Från perioden jul och fram till SM i januari avråder DIBF starkt ifrån att spelare uttagna i distriktslaget spelar cup eller matcher med sin ordinarie förening. Detta för att minimera skaderisk och sjukdomar.

- **Vårdnadshavare**

Varje spelares vårdnadshavare spelar en ovärderlig roll i att stötta och uppmuntra sina barn att utvecklas, tävla och att upprätthålla en positiv anda på och utanför planen. Då distriktslagsverksamheten för många spelare i början kan präglas av osäkerhet och nervositet i nya sammanhang är det viktigt för vårdnadshavare att uppmuntra barnen till dialog och inflytande med såväl spelare som ledare.

Det är av yttersta vikt att vårdnadshavare har förståelse för och visar respekt gentemot de beslut som fattas av ledarna i distriktslagen i syfte att bygga ett lag. Ev. missnöje eller frågor tas direkt med respektive lags förbundskapten eller ansvarig för distriktslagsverksamheten och bör inte vädras gentemot den enskilde spelaren. Under matcher, turneringar och framförallt på SM är det viktigt att stå bakom och heja på hela laget och agera som goda förebilder från läktarplats.

- **Sociala medier**

Spelare och ledare som representerar Dalarnas Innebandyförbund ska använda sociala medier och annan kommunikation på ett ansvarsfullt, respektfullt och professionellt sätt. All kommunikation – både intern och extern – ska präglas av transparens, saklighet och respekt för andra och får aldrig kränka, diskriminera eller på annat sätt skada individer eller förbundets förtroende. Personliga åsikter ska tydligt skiljas från officiella uttalanden för Dalarnas Innebandyförbund och spelare eller ledare får inte agera som talesperson utan mandat.

Misstänkt olämpligt beteende i kommunikation, inklusive via sociala medier, ska omedelbart rapporteras till närmaste ledare eller ansvarig. Spelare och ledare uppmuntras att bidra till en inkluderande och trygg kultur genom att använda kommunikationskanaler på ett sätt som främjar respekt, öppenhet och ansvarstagande.

- **Förhållningsregler**

Förutom ovan nämnda mer generella förhållningsregler gäller även mer specifika regler med syfte att skapa en trygg, utvecklande och professionell miljö för spelare och ledare:

- Återbud till samlingar meddelas av spelare till förbundskapten på telefon eller sms i så god tid som möjligt. Detta för att kunna ha en bra och utvecklande dialog.
- Mobiltelefoner används inte under träningar och matcher med distriktslaget.

- All form av alkohol, nikotin och narkotika är strikt förbjudet i samband med distriktlagsverksamheten.
- Fram till DSM används DIBF-kläder endast vid samlingar med distriktslaget.
- Spelare och ledare respekterar och följer regler som sätts upp inom respektive lag P16/F16.

• Distriktlags-SM

Dalarnas målsättning är att varje år ställa upp i Distriktlags-SM med lag i både F16 och P16. Till SM åker båda lagen gemensamt med buss till spelorten och boende under SM sker i skolsal eller liknande på hårt underlag. Det är inte tillåtet som spelare att resa till SM på egen hand eller att anordna eget boende utanför laget. Eventuella särskilda behov ska diskuteras och godkännas av ansvarig på DIBF.

Distriktlags-SM är en otroligt intensiv turnering med många matcher på få dagar med såväl fysisk som psykisk påfrestning. Det ligger därför ett stort ansvar på spelare och ledare att förbereda sig väl dagarna och veckorna inför turneringen. Det innebär framförallt att återhämta och ladda batterierna med mat och sömn. Under turneringens gång är det varje spelares ansvar att varje dag göra sitt bästa för laget och stötta och hjälpa varandra framåt.

Att spela distriktlags-SM innebär en stor ekonomisk utmaning för många distrikt med resor, kläder och boende etc., så även för Dalarna. Vi arbetar aktivt med att försöka hålla nere kostnaderna för en spelare att delta på SM inför varje år. Om du som spelare/familj har utmaningar ekonomiskt kan ni ta kontakt med DIBF för att komma överens om ett upplägg. Ingen spelare ska behöva avstå distriktlagsverksamheten p.g.a. ekonomi.