

# VÄSBY BADMINTONKLUBB

## Tränings- & tävlingspolicy

051002, 060329, 070515, 080817  
100127, 100818, 111116, 131230, 170120

Senast rev.180201

### Grundprinciper

Väsby BMK är en liten ideell, breddförening som arbetar enligt principen "Fler gör mer". Vi verkar i Upplands Väsby kommuns lokaler och får träningstider tilldelade av kommunen i konkurrens med fler andra idrottsföreningar.

Styrelsen vill, att så många som vi har utrymme för, ska få träna & tävla med oss, alltifrån de som bara vill motionera, till dem som vill satsa på sin sport genom att visa träningsflitighet och delta i seriespel och tävlingar.

Banhyra, bollar, racketar, nät, siffervändarblock, seriesammandrag, avslutningar, utbildningar, klubbdräkter, resor till serier och tävlingar är bara några exempel på vad som kostar i en klubb. Lägg därtill all ideell tid som läggs ner av ledare i klubben!

Det är därför vi hoppas och tror att alla ska kunna dra sitt strå till stacken för att få en trevlig och väl fungerande klubb. Det är dock en förutsättning att du som spelare, ledare eller förälder hjälper till vid minst ett tillfälle per år med våra seriesammandrag, egna arrangemang och/eller försäljning för att hjälpa till att få in pengar till klubben. Då blir det också lättare att hålla nere våra medlemsavgifter.

Väsby BMK har en lokal policy gällande alkohol, tobak, droger, (dopningspreparat och narkotika) samt kost vid såväl träning som tävling som bygger på Riksidrottsförbundet och Svenska Badmintonförbundets (SBF:s) regler och policys. Vi följer också SBF:s trafikpolicy.

Styrelsen  
Väsby Badmintonklubb

---

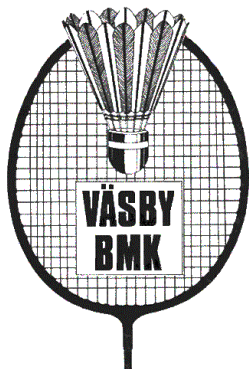
#### VÄSBY BADMINTONKLUBB

c/o Broberg, Tunavägen 3, 194 55 Upplands Väsby

Tel. 08 / 590 919 90, pg 24 22 13 - 7

Hemsida: [www.vasbybadminton.se](http://www.vasbybadminton.se) E-post: [info@vasbybadminton.se](mailto:info@vasbybadminton.se)





# VÄSBY BADMINTONKLUBB

## Tränings- & tävlingspolicy

051002, 060329, 070515, 080817  
100127, 100818, 111116, 131230, 170120

Senast rev.180201

### Träningspolicy

Klubben har olika träningsstider/grupper för tränarledd träning och alla spelare blir anvisad vilken grupp som är lämplig och betalar angiven medlems/träningsavgift. Vid träningsstart senare än mitten av terminen, debiteras halv träningsavgift. Som träningsstart räknas det första datumet man blir inskriven. Alla som tränar på tränarledd träning har också rätt att delta på "Fritt Spel/Motion" på söndagar utan extra kostnad. Vid "Fritt Spel/Motion" står spelaren själv för bollar och racket.

#### Träningsperioder:

- Höstterminen (HT) – fr.o.m. v. 34-35 t.o.m. v.50-51 ca, varierar år från år
- Vårterminen (VT) – fr.o.m. v. 2 t.o.m. v. 22 - 23 ca, varierar år från år
- Sommarträning (distans/intervall/styrke/uppbyggnadsträning utomhus) – bedrivs under juni, juli och augusti vid behov och efter intresse
- Träningsläger – bedrivs under jullovet resp. i slutet av sommarlovet vid behov och efter intresse

#### Träningsfilosofi:

- Prova 2 ggr gratis innan man bestämmer sig och behöver betala medlemsavgift.
- Utvecklas i egen takt
- Tävla om man vill och/eller är lämpad för det
- Prova andra idrotter eller hobbies parallellt
- Uppmuntra specialisering tidigast efter 12 års ålder
- Alla bidrar till bra stämning genom att alltid göra sitt bästa och ha kul på träningen

#### För alla spelare/träningsgrupper gäller:

- Anmäl förhinder till tränaren
- Om man inte är närvarande på träningen 3 ggr i följd utan att meddela anledning, mister man sin plats i träningsgruppen. Gäller även nya medlemmar vid provspel 2 ggr.
- Kom i tid till träningen (ca 15 min. innan start) och ha vattenflaskan fylld
- Alla hjälps åt att sätta upp näten
- Samling/närvarokontroll
- Uppvärmning (el. lek för de yngre)
- Teknik/taktikövningar och/eller matcher/spel – inkl. drickpauser!
- Klubben står för träningsbollarna men tränaren fördelar dessa
- Styrka (el. fysisk lek/stafett för de yngre)
- Stretch (ej de yngre)
- Avslutning/samling/tävlingsanmälan/info
- Alla hjälps åt att städa undan allt material och kasta ev. skräp så hallen ser snygg ut

---

#### VÄSBY BADMINTONKLUBB

c/o Broberg, Tunavägen 3, 194 55 Upplands Väsby

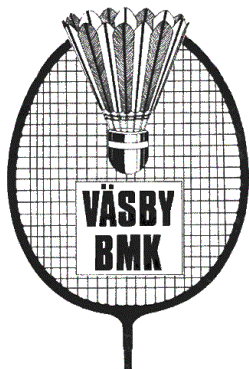
Tel. 08 / 590 919 90, pg 24 22 13 - 7

Hemsida: [www.vasbybadminton.se](http://www.vasbybadminton.se) E-post: [info@vasbybadminton.se](mailto:info@vasbybadminton.se)



Väsby BMK  
en del av Badminton Sweden

*Vi vet att du kan!*



# VÄSBY BADMINTONKLUBB

## Tränings- & tävlingspolicy

051002, 060329, 070515, 080817  
100127, 100818, 111116, 131230, 170120

Senast rev.180201

### Tränarens ansvar:

- Göra tränarschema, träningsupplägg, närvaroregistrering för resp. träningsgrupp i IOL
- Planera/arrangera avslutningar och träningsläger tillsammans med övriga ansvariga i klubben
- Samarbeta ang. kölistan, LOK-stöd och avgifter med berörda
- Ansvara för klubbens och kommunens nycklar/kort samt för sin egen fort/utbildning
- Registrera närvaro och se till att adress/tel-listor finns i hallen
- Leda och fördela övningar, matcher och personer
- Påminna om anmälan till tävlingar, funktionärer etc.
- Vid behov hämta bollrör i kylan, fördela och bestämma vilka bollar som skall användas till övningar resp. matcher. Sälja bollar på Fritt spel/motion
- Se till att begagnade bollar/plastbollar placeras i rör i sina respektive lådor och att spelarna sätter på fodralen på låneracketarna och lägger dem i säcken samt räknar in dem. Allt övrigt material samlas i resp. blå lådor och placeras i klubbens skåp i B-hallen eller det övre förrådet
- Milersättning utbetalas till tränare för resor till tävlingar, seriespel och läger efter överenskommelse med styrelsen.

## Tävlingspolicy

Alla tävlingsanmälningar måste enligt Svenska badmintonförbundet (SBF) gå via klubben. Vid seriespel tar klubben ut och anmäler lagen till SBF och/eller Stockholms badmintonförbund (St BF).

Klubbens viktigaste del är serien och den prioriteras först. Deltagande i seriespelet är obligatoriskt för uttagna spelare och för att klubben ska satsa på spelarens individuella tävlingar. Spelare som anmält sig i april/maj till att spela seriespel kommande säsong ska planera in detta i sin kalender så fort speldatumen är klara. Spelare som trots detta inte ställer upp i seriespel får inte medverka på tränarledda träningar och ej heller ta del av innevarande termins tävlingssubventioneringar. Giltig frånvaro är påvisad sjukdom eller skada, ev. andra orsaker kan endast godkännas av tränare & styrelse i samråd.

Klubben subventionerar vissa tävlingar med fria startavgifter. Vilka tävlingar det gäller framgår av aktivitetskalendern där det också framgår vilka tävlingar som har speciell uttagning. Målsättningen är att aktivitetskalendern skall innehålla subventionerade ungdomstävlingar för såväl bredd- som tävlingsspelare. Även en del seniortävlingar kan subventioneras.

För att delta i individuella tävlingar och/eller seriespel:

- Bör spelaren vara mogen för det och bli tillfrågad/uttagen av sin tränare samt deltagit på de för spelaren anvisade träningarna.
- Ha förälders godkännande att tävla och i förekommande fall betala för detta (gäller ungdomar under 18 år).

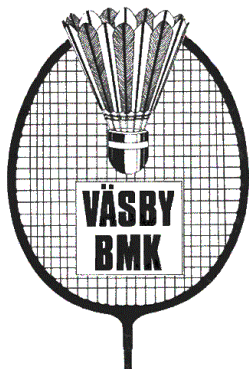
### VÄSBY BADMINTONKLUBB

c/o Broberg, Tunavägen 3, 194 55 Upplands Väsby

Tel. 08 / 590 919 90, pg 24 22 13 - 7

Hemsida: [www.vasbybadminton.se](http://www.vasbybadminton.se) E-post: [info@vasbybadminton.se](mailto:info@vasbybadminton.se)





# VÄSBY BADMINTONKLUBB

## Tränings- & tävlingspolicy

051002, 060329, 070515, 080817  
100127, 100818, 111116, 131230, 170120

Senast rev.180201

- Måste spelaren själv/spelarens föräldrar (gäller ungdomar under 18 år) anmäla till tävlingsansvarige, för respektive tävling, senast det datum som står i aktivitetskalendern.
- Ska spelaren ha betalt medlems/träningsavgift till VBMK samt ha tävlingslicens i Svenska badmintonförbundet (SBF) där även en försäkring ingår (frivilligt för U11 spelare).
- Klubben administrerar och betalar licens till SBF för de spelare som ska tävla i seriespel och/eller individuella tävlingar. För spel endast i Ungdomsserie i Stockholms BF behövs ej licens.
- Tävlingsspelare ungdomar bör träna 2 ggr/vecka för att bli uttagen eller subventionerad av klubben.
- Bland seniorerna gäller träningsflitighet och/eller styrkeordning som kriterier för uttagning och subventionering.

### Regler för spelare/föräldrar:

- Klubben betalar startavgiften för subventionerade tävlingar om spelaren deltar. Uteblir spelaren faktureras startavgiften spelaren. Giltig frånvaro är påvisad sjukdom eller skada, ev. andra orsaker kan endast godkännas av tränare & styrelse.
- Vid icke subventionerade tävlingar betalar klubben startavgiften som sedan debiteras resp. spelare.
- Från fall till fall tar styrelsen också upp andra subventioneringar ex. boende- och resekostnader i samband med SJT/SGP/Elit/SM-tävlingar, externa läger etc. Principen är dock att både resa och boende ska vara kostnadseffektiva.
- Vid Ungdomsseriespel skall spelarna dela på bollåtgången med motståndarlaget. Ledare/förälder ansvarar för att bollarna förvaras på ett ställe i hallen så att klubbens spelare hämtar dem där och ett rör i taget öppnas. Kvarvarande nya bollar samt begagnade bollar samlas in och tas med till nästa träning.
- Vid seriespel och tävlingar ska VBMK:s spelare i första hand spela i klubbdräkt därefter i speldräkt enligt SBF: bestämmelser. Klubbdräkt finns att köpa till subventionerade priser. En Väsbyspelare uppträder alltid sportsligt och kamratligt både på och utanför banan.
- Milersättning utbetalas för resor till tävlingar, seriespel och läger inom Stor-Stockholm och i förekommande fall även utanför Stor-Stockholm efter beslut av styrelsen.
- Egna arrangemang: Klubbmästerskap, seriesammandrag i svenska nationella seriesystemet och seriesammandrag i St BF:s ungdomsserie. Spelare, ledare och föräldrar hjälper till vid minst ett tillfälle per år.

---

### VÄSBY BADMINTONKLUBB

c/o Broberg, Tunavägen 3, 194 55 Upplands Väsby

Tel. 08 / 590 919 90, pg 24 22 13 - 7

Hemsida: [www.vasbybadminton.se](http://www.vasbybadminton.se) E-post: [info@vasbybadminton.se](mailto:info@vasbybadminton.se)



*Vi vet att du kan!*