



LINDOME IBK



LEDARGUIDE - Utvecklingsmodell

Vår vision:

Den självklara föreningen för den innebandyintresserade med en roll för alla – alltid.

Värdegrund:

Lindome IBK, en respektfull förening – tillsammans mot framtida mål.

Innehåll

1	Mål	3
2	Lindome IBK´s värdegrund kan sammanfattas med orden:	3
3	I Lindome IBK vinner vi genom att:	4
4	Lindome IBK´s utvecklingsmodell	4
5	Nivåindelning GIBF:s serier	4
6	Direktiv:	5
7	Grön Nivå (7 år)	5
8	Grön Nivå (8 år)	6
9	Gröna pusselbitar	7
10	Blå Nivå (9 år)	8
11	Blå Nivå (10 år)	9
12	Blå Nivå (11 år)	10
13	Blåa pusselbitar	11
14	Röd Nivå (12 år)	12
15	Röd Nivå (13 år)	13
16	Röd Nivå (14 år)	14
17	Röda pusselbitar	15
18	Röd Nivå (15 år)	16
19	Brun Nivå (13 år-)	17
20	Svart Nivå (16-21 år)	17
21	Guld Nivå (21+ år)	18
22	Träningspassets upplägg:	19
24	Arbetsätt för ledare	21
25	Resestege – deltagande i serier, cuper, träningsläger	23
26	Föreningens sociala medier är	23
27	Matchställ/Träningskläder/overaller	24
28	Användbara länkar:	24
29	Kontaktlista	25
30	Hur starta upp lag?	26
31	Enkla sätt att fylla på lagkassan inför cuper eller större mål.	27
32	Samarbetsöverenskommelse med LGIF	28

1 Mål

Lindome IBK's mål är att utbilda spelare i innebandy men att samtidigt delta i utvecklingen av individerna inför vuxenlivet. Vi vill på ett aktivt sätt vara med och forma ungdomarnas syn på kamratskap, respekt för varandra och även fostra ett gott sportsligt beteende.

Lindome IBK ska vara ett föredöme som idrottsklubb där vi erbjuder ungdomar ett självklart alternativ till att "hänga på stan" och där vi sedan i en positiv anda även formar framtidens innebandyspelare.

Lindome IBK's vilja är att ungdomsverksamheten skall stödja spelarna i siktet mot föreningens representationslag där målet är att merparten av spelarna skall komma från de egna leden. Vi satsar på att utbilda våra tränare för att kunna erbjuda en meningsfull verksamhet med hög kvalitet.

2 Lindome IBK's värdegrund kan sammanfattas med orden:

Glädje

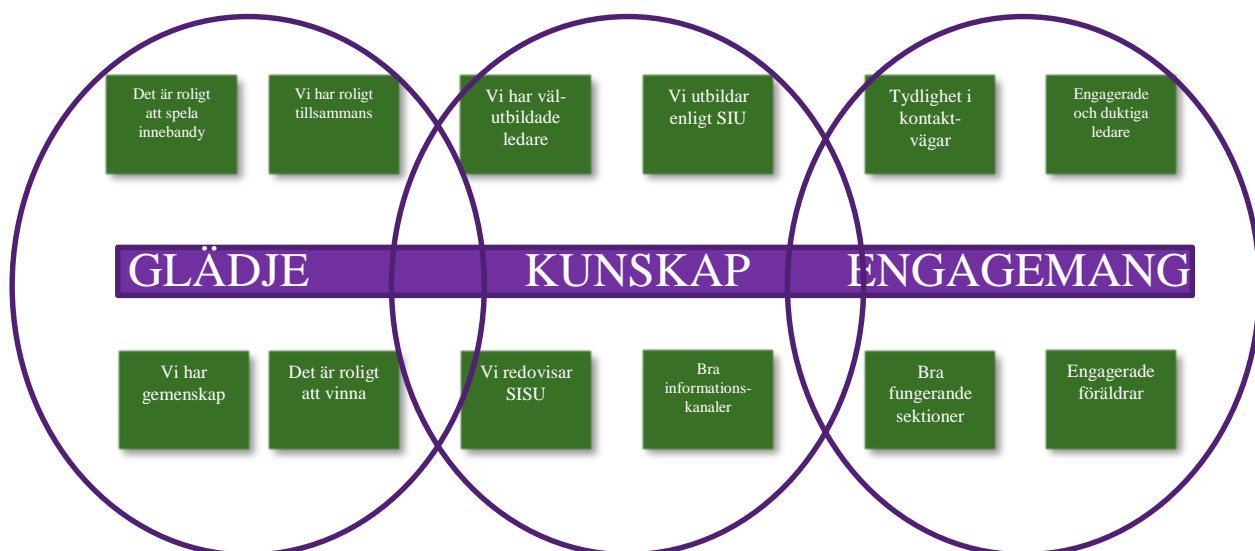
När man låter glädje och sunda värderingar styra verksamheten kan den personliga utvecklingen optimeras. Vi förtjänar våra segrar.

Kunskap

Vi vill ge de bästa förutsättningarna för att våra spelare, ledare och domare ska kunna prestera den bästa innebandyn.

Engagemang

Tillsammans, genom samarbete, når vi våra mål. En Lindome IBK-medlem är lojal och visar klubbkänsla.



3 I Lindome IBK vinner vi genom att:

- ha roliga och utvecklande träningar
- inspirera barnen/ungdomarna att göra det som krävs för att utvecklas maximalt
- respektera sig själv, sina ledare, lagkompisar, motståndare och domarna
- lära sig att vara en god lagspelare
- lära sig gott ledarskap
- lära sig hitta balansen i livet mellan idrott och skola/arbete
- lära sig att hårt och intelligent arbete leder till bra resultat
- vinna matcher tillsammans som ett lag
- lära sig att förlora matcher tillsammans som ett lag
- lära sig hur man når god fysisk form
- lära sig att god kost hjälper dig att prestera bättre

4 Lindome IBK's utvecklingsmodell

Utvecklingsmodellen nedan beskriver föreningens träningsstrategi för aktiva lag (baseras i stora drag på svenska innebandyförbundets utvecklingsmodell, SIU) och ämnar klargöra hur lagledningen bör agera och planera sin verksamhet.

Generella instruktioner till ledarna för barn- och ungdomslagen är:

- Behålla så många som möjligt 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 i tävlingen vara överordnad resultatet
- Ge alla en bra innebandyutbildning
- Utveckla och utbilda idrottare
- Uppmuntra våra barn och ungdomar att hålla på med flera idrotter samtidigt
- Sök samarbete och håll en bra och öppen dialog med övriga idrotter i närområdet

5 Nivåindelning GIBF:s serier

7 år Grön nivå Sammandragsnivå 3 mot 3

8 år Grön nivå Sammandragsnivå 4 mot 4

9-10 år Blå nivå Sammandragsnivå 5 mot 5

11 år Blå nivå Serienivå utan tabeller

12-14 år Röd nivå Serienivå

15 år Röd nivå Serienivå

15 år - Brun nivå Motionsnivå

16-21 år Svart nivå Juniornivå

22 år - Guld nivå Seniornivå

6 Direktiv:

Glasögon ska användas av alla spelare i alla nivåer fram till spelaren fyllt 16 år.

Lindome IBK rekommenderar fortsatt användande av glasögon under hela karriären.

Vid behov av att låna spelare till match/träning från äldre eller yngre lag så ska alltid spelarnas tränare kontaktas innan.

Sök samarbeten mellan åldersgrupperna, stärk sammanhållningen inom klubben.

För att minska risker för fotskador så påpeka vikten av att ha riktiga innebandyskor med bra grepp.

7 Grön Nivå (7 år)

Rörelseglädje

7.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Grön Människan

Grön Atleten

Grön Innebandyspelaren

7.2 Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC".
- Bara smålagsspel, inget spel fem mot fem.
- Ha skoj, många lekar med boll.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Börja tidigt med att lära barnen att titta upp, dels för att minska att de krockar med varandra, men också för att skapa en grund för att lära sig se vad som händer runt omkring.
- Ge ofta positiv feedback på det som gjordes bra.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Bygg gemenskapen i gruppen (ledaren delar upp laget, så att man kan blanda gruppen och alla lär känna alla)
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.
- Lär spelarna att äta mer rätt under sammandrag. Få rätt energi. Ej godis/läsk innan sista matchen är spelad.

7.3 Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten. Se till att några föräldrar lär sig sekretariatet.. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna gärna jul och en säsongsavslutning.

7.4 Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova/att alla måste ha stått minst en gång.

7.5 Spelförståelse

Lära sig ha bredd och djup i spelet.

Lära sig vad det innebär att spela back och vad det innebär att spela forward.

Lära sig spela på tilltal, prata med varandra att man vill ha boll m.m.

7.6 Spelsystem

Lära sig grunder angående positioner, förbereda för tre mot tre, spela med en back och två forwards, låta spelarna rotera och spela på alla positioner.

Lära sig att alla tre anfaller och alla tre försvarar.

Hålla fokus på att börja spela boll inom laget.

8 Grön Nivå (8 år)

Rörelseglädje

8.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Grön Människan

Grön Atleten

Grön Innebandyspelaren

8.2 Tränarpunkter

- Grundläggande motoriska färdigheter – "Kroppens ABC".
- Bara smålagsspel, inget spel fem mot fem.
- Ha skoj, många lekar med boll.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Börja tidigt med att lära barnen att titta upp, dels för att minska att de krockar med varandra, men också för att skapa en grund för att lära sig se vad som händer runt omkring.
- Ge ofta positiv feedback på det som gjordes bra. Håll inne med feedback om det man gjort mindre bra.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Bygg gemenskapen i gruppen (ledaren delar upp laget, så att man kan blanda gruppen och alla lär känna alla)
- Lär spelarna tidigt att klubban ska hållas nere hela tiden och ej uppe i midje/huvudhöjd.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.
- Lär spelarna att äta mer rätt under sammandrag. Få rätt energi. Ej godis/läsk innan sista matchen är spelad.

8.3 Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten. Se till att några föräldrar lär sig sekretariatet. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna gärna jul och en säsongsavslutning.

8.4 Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova.

8.5 Spelförståelse

Lära sig hur backar hjälper varandra, hur man kan växla sida att spela upp bollen på.
Lära sig att hjälpa målvakterna framför mål med att täcka skott, ta bort retur.

8.6 Spelsystem

Spela fyra mot fyra, spela med två backar och två forwards.
Lära sig att alla fyra anfaller och alla fyra försvarar.
Börja jobba mer med att spela boll inom laget.

9 Gröna pusselbitar

9.1 Människan

Roligt med idrott, Uppfatta varandra

9.2 Atleten

Koordination (Öga – hand, Öga – fot, Helkroppskoordination, Balans, Ryt) m)
Rumsuppfattning (Innanför – utanför, Framför – bakom, Höger – vänster, Under – över)
Snabbhet (Fartfyllda lekar, Framåt och bakåt, Snurra, Start & stopp, Riktningförändring)
Rörelseförmåga (Rulla framåt/bakåt/sidleds, Kasta/fånga, Klättra/hoppa, Krypa/gå/springa)
Styrka (Helkroppstyrka)
Uthållighet (Naturliga intervaller i lekform)

9.3 Innebandyspelaren

Bollbehandling (Driva boll i viss fart, Växlingar stillastående, Växlingar i viss fart, Split vision)
Skott (Dragskott i viss fart, Dragskott, Släpskott)
Mottagningar (Forehand)
Passningar (Sveppassning – forehand)
Övrigt (Målvakten - Ready position)

9.4 Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna pusselbitar som möjligt innan man går mot blå nivå

10 Blå Nivå (9 år)

Lära sig träna

10.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Blå Människan

Blå Atleten

Blå Innebandyspelaren 1

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

10.2 Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – "Idrottens ABC".
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra. Börja gå in och hjälpa med feedback på det som inte riktigt är rätt.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

10.3 Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse en caféansvarig och en kassör.

Se till att några föräldrar lär sig sekretariatet. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna gärna jul och en säsongsavslutning.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1-2 cuper.

10.4 Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova under träningar och matcher.

10.5 Spelförståelse

Fortsätta lära sig om positioner, fem mot fem, spela med två backar, en center och två forwards.

Låta spelarna rotera och spela på alla positioner.

Använda tilltal för att se till att du inte passar en spelare som inte är redo.

10.6 Spelsystem

Lära sig ha bredd och djup i spelet över hela planen.

Lära sig vad det innebär att spela center, att spela i en kedja samt i en femma

Lära sig att alla fem anfaller och alla fem försvarar.

Träna grunduppspel längs kanterna, lära sig möta boll, visa sig för bollföraren.

Främja passningsspelet över hela planen.

Träna på att spela runt i anfallszonen och använda backarna i anfall.

11 Blå Nivå (10 år)

Lära sig träna

11.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Blå Människan

Blå Atleten

Blå Innebandyspelaren 1 & 2

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

11.2 Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – "Idrottens ABC".
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra. Börja gå in och hjälpa med feedback på det som inte riktigt är rätt.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

11.3 Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse en caféansvarig och en kassör.

Se till att några föräldrar lär sig sekretariatet. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna gärna jul och en säsongsavslutning.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1-2 cuper.

11.4 Målvakter

Rotera på målvakterna så att alla som vill får prova under träningar och matcher.

11.5 Spelförståelse

Fortsätta jobba med positionsspel, lära sig täcka ut bollförare och markera bort motståndare utan boll.

Lära sig hjälpa bollföraren med minst två alternativ oavsett var bollen är på planen.

Lära sig vem och hur man täcker upp en back som går upp i anfall.

Träna på att vara först på returer.

11.6 Spelsystem

Träna vidare på spel i anfallszonen, få in att alltid ha en spelare framför mål/målvakt vid skott från backposition.

Lära sig spela med hög press mot motståndarna.

12 Blå Nivå (11 år)

Lära sig träna

12.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Blå Människan

Blå Atleten

Blå Innebandyspelaren 1 & 2

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

12.2 Tränarpunkter

- Grundläggande atletiska färdigheter – "Idrottens ABC".
- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Aktiva träningar, minimera kölängder för spelarna
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Fortsätta hålla hög fokus på att alla spelarna ska titta upp under spelet.
- Alltid ha en adress på passningarna, inte slänga bort passningar i blindo.
- Låta dem våga testa saker utan kritik, det är okej att dribbla, att utveckla sin teknik.
- Fortsatt positiv feedback på det som är bra. Börja gå in och hjälpa med feedback på det som inte riktigt är rätt.
- Låt alla spela matcher, se till att alla spelar på alla positioner.

12.3 Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse en caféansvarig och en kassör.

Se till att några föräldrar lär sig sekretariatet. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna gärna jul och en säsongsavslutning.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det? Kan gälla etik och moral, godisförbud innan match etc. Lämpligt att åka på 1-2 cuper.

12.4 Målvakter

Ha mer bestämda målvakter till matcherna, men fortsätt uppmuntra fler att stå.

12.5 Spelförståelse

Lära sig dubbla både offensivt som defensivt.

Lära sig spela ett snabbare passningsspel utan att tappa boll.

12.6 Spelsystem

Träna uppspel 2-2-1 för att få mer djup och bredd i uppspelet.

Lära sig grunder i box play.

Ha enkla offensiva frislagsvarianter

13 Blå pusselbitar

13.1 Människan

Speciellt med innebandy, Uppleva varandra

13.2 Atleten

Koordination (Unilateral koordination, Balans i rörelse – låg fart, Öga – hand, Rörelse i sidled, Stegfrekvens)

Rumsuppfattning (Tidsmedvetenhet, Anpassa kraft, Bedöma hastighet, Bedöma avstånd, Anpassa hastighet)

Snabbhet (Acceleration – teknik, Start & stopp med riktningsförändring, Riktningsförändring i viss hastighet, Reaktions snabbhet)

Rörelseförmåga (Ben – höft, Roterar överkroppen, Ready position)

Styrka (Hopp, Skott & pass, Basrörelser, Ready position)

Uthållighet (Fartlek, Kortdistans, Fokus)

13.3 Innebandyspelaren

Bollbehandling (Kroppsfinter, Klubb finter, Täcka boll, Vändningar, Driva boll, Dribbla, Växlingar i hög fart, Vickningar stillastående, Split vision i fart)

Skott (Kortskott, Backhand drag skott, Drag skott i hög fart, Direktskott – stillastående, Svepskott, Snabbskott)

Mottagningar (Medtag, Backhand, Överlägg, Mottagning fot – fotsula, insida, utsida)

Passningar (Sargpassning, Slåpassning – Stillastående, Sveppass i fart – forehand, Sveppassning – backhand, Direktpassning – Stillastående, Droppassning)

Övrigt (Svepbrytning, Skottbrytningar, Täcka skott med klubban)

13.4 Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna+blå pusselbitar som möjligt innan man går mot röd nivå.

14 Röd Nivå (12 år)

Träna för att träna

14.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Röd Människan 1

Röd Atleten 1

Röd Innebandyspelaren 1

Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll

Lärt sig första hjälpen.

14.2 Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Införa regelbunden fysisk träning med fokus på ben och bålstyrka.
- Höja nivån på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Låt alla spela matcher, låt gärna spelarna fortsätta testa flera positioner.

14.3 Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse en caféansvarig, en kassör, en fotograf, en som skriver referat.

Se till att några föräldrar lär sig sekretariatet. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna gärna jul och en säsongsavslutning.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det på träningarna, i omklädningsrummet, mellan matcher på cup?

Lämpligt att åka på några cuper, även någon övernattningscup.

14.4 Målvakter

Ha bestämda målvakter som tränar på träningarna och spelar på matcherna

14.5 Spelförståelse

Lära sig vad det innebär att spela med två "mitt" spelare och en på topp.

Lära sig hur man spelar mot olika försvarssystem.

Lära sig förstå vad som menas med gröna, gula och röda beslut.

Lära sig använda bredd och djup i spelet över hela planen.

14.6 Spelsystem

Lära sig spela man mot man försvar.

Lära sig spela 2-2-1, för att öka spelförståelsen.

Lära sig hur man spelar power play.

Fortsätta utveckla uppspelen så man får ett mer varierat spel.

Lära sig spela kontringspel.

14.7 Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning. Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

15 Röd Nivå (13 år)

Träna för att träna

15.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Röd Människan 1 & 2

Röd Atleten 1 & 2

Röd Innebandyspelaren 1 & 2

Röd Spelsystemet

Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll

Lärt sig första hjälpen.

15.2 Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Införa regelbunden fysisk träning med fokus på ben och bålstyrka.
- Höja nivån på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Låt alla spela matcher, låt gärna spelarna fortsätta ha flera positioner.

15.3 Tips till laget

Involvera många föräldrar i verksamheten, utse en caféansvarig, en kassör, en fotograf, en som skriver referat.

Se till att några föräldrar lär sig sekretariatet. Ordna gärna träningsmatcher mot ett andra lag.

Skaffa en liten lagkassa och ordna gärna jul och en säsongsavslutning.

Kom överens om regler inom laget. Hur vill ni ha det på träningarna, i omklädningsrummet, mellan matcher på cup?

Lämpligt att åka på några cuper, även någon/några övernattningscuper.

15.4 Målvakter

Ha bestämda målvakter som tränar på träningarna och spelar på matcherna

15.5 Spelförståelse

Lära sig att spela med en libero i uppspelen.

Lära sig att kunna växla mellan libero och två backar under spel vid uppspel.

15.6 Spelsystem

Lära sig spela lågt försvarsspel i egen zon och kunna växla upp till högt försvarsspel.

Lära sig flera sätt att spela power play.

Lära sig flera sätt att spela box play.

Börja jobba mer med ett effektivt kontringspel.

15.7 Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

16 Röd Nivå (14 år)

Träna för att träna

16.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning

Röd Människan 1 & 2

Röd Atleten 1 & 2

Röd Innebandyspelaren 1 & 2

Röd Spelsystemet

Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll

Lärt sig första hjälpen.

16.2 Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Införa regelbunden fysisk träning med fokus på ben och bålstyrka.
- Höja nivån på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Låt alla spela matcher, låt gärna spelarna fortsätta ha flera positioner.

16.3 Tips till laget

Spela många cuper under säsongen, se till att aktivera så många spelare som möjligt ofta.

16.4 Målvakter

Ha bestämda målvakter som tränar på träningarna och spelar på matcherna

16.5 Spelförståelse

Lära sig använda debriefing regelbundet för individuell utveckling.

Lära sig utföra bestämda uppgifter under matchspel.

16.6 Spelsystem

Lära sig spela styrspel.

Kunna spela ett effektivt kontringsspel.

16.7 Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

17 Röda pusselbitar

17.1 Människan

Viktigt att få spela innebandy

Använda varandra

17.2 Atleten

Koordination (Statisk koordination, Balans i rörelse – hög fart, Förflyttning i sidled & bakåt, Komplexa rörelser)

Rumsuppfattning (Komplexa situationer)

Snabbhet (Acceleration – belastning, Stegfrekvens, Steglängd, Riktningförändring i hög hastighet)

Rörelseförmåga (Skadeförebyggande, Funktionell rörlighet)

Styrka (Bålstabilitet, Uthållighetsstyrka, Komplexa rörelser, Skadeförebyggande)

Uthållighet (Fartlek, Återhämtningsträning, Intervallträning)

17.3 Innebandyspelaren

Bollbehandling (Överstegsfint, Fotfint, Intramp, Båge, Vickningar i fart, Passningsfint, Tittfint, Lyftfint, Pausfint)

Skott (Backhandvolleyskott, Backhandknack, Styrningar, Direktskott i fart, Slagskott, Volleyskott)

Mottagningar (Lår, Bröst, Vridning, En hand, Volley – forehand, Volley – backhand)

Passningar (Slåpassningar i fart, Dragpassning – hög, Volleypassning, Knackpassning – backhand, Flippassning, Baklängespasning, Slagskottspass, Direktpass i fart, Backhandvolleypassning, Enhandspassning)

Övrigt (Tekningar, Underbrytning, Överbrytning, Täcka skott med benen, Täcka skott med överkroppen)

17.4 Spelsystemet

Offensivt (Gröna beslut, Gula beslut, Röda beslut, Hjälpsspelare, Avlastare, Skapa spelyta,

Passningsskugga, V-löpning, Give and go, Väggspele, Gunnarpass, Spärr, Triangelspel, Andravåg)

Defensivt (Primärförsvare, Sekundärförsvare, Försvarsida, Täckt spelyta, Press, Understöd, Dubbling, Zonförsvare, Man-man, Högt försvare, Helplanspress)

Spelmoment (1 mot 1, 2 mot 1, 3 mot 2, 3 mot 1, 2 mot 1, 1 mot 2)

Övrigt (Spelidé, Bollsida, Hjälpsida, Överbelasta)

17.5 Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna+blå+röda pusselbitar som möjligt innan man går mot röd nivå 15 år.

18 Röd Nivå (15 år)

Träna för att träna

18.1 Tränare

Utbildningskrav:

SIU Grundutbildning

Röd Människan 1 & 2

Röd Atleten 1 & 2

Röd Innebandyspelaren 1 & 2

Röd Spelsystemet

Röd Målvakten

Ha läst boken "Din spelbok – en bok om innebandytaktik"

Utbildad inom Knäkontroll

Lärt sig första hjälpen.

18.2 Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Ha koll på de individuella pusselbitarna för varje spelare.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Spela med hög nivå på passningsspelet med snabbare spel med bibehållet bollinnehav.
- Ha föreläsningar om kost.
- Ha föreläsningar om hur man tränar rätt med vikter.
- Ha regelbundna utvecklingssamtal.

18.3 Tips till laget

Ordentlig försäsong, spela många cuper under hela säsongen.

18.4 Spelsystem

Lära sig följande taktiska spel:

- Hur man spelar lågt försvarsspel i egen zon
- Hur man spelar högt försvarsspel
- Libero uppspel
- Två backs uppspel
- Box play – två varianter
- Power Play – minst två varianter
- Man-mot-man-försvar
- Anfallsspel
- Kontringsspel

18.5 Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben, knä, fotled och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

18.6 Slutmål

Att så många som möjligt kan så många gröna+blå+röda pusselbitar som möjligt innan man går mot brun/svart nivå.

Bra utbildade spelare med bred grund som kan spela på olika sätt som lag.

Spelare som förstår vikten av fysisk träning och god kost för att nå bra resultat som individuell spelare.

19 Brun Nivå (13 år-)

Träna för att motionera

19.1 Info

Träning 1-2 ggr i veckan för de som inte hinner eller vill satsa mer än så. Inga planerade matcher. Det får ske på eget initiativ. Fokus på kamratskap, generositet; kravlöst, men ändå seriöst. Alla får vara med. Mixat lag.

19.2 Tips till laget

Var noggranna med anmälan av närvaro i god tid.

20 Svart Nivå (16-21 år)

Träna för att tävla

20.1 Tränare

Utbildning:

SIU Grundutbildning (Junior+Senior)

Svart/Guld Människan

Svart/Guld Atleten

Svart/Guld Innebandyspelaren

Svart/Guld Spelsystemet

Utbildad inom Knäkontroll

Lärt sig första hjälpen.

Ha en målvaktstränare som gått Svart/Guld Målvakten

Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Använda innebandyns fysprofil för varje spelare
- Ha föreläsningar om kost.
- Ha föreläsningar om hur man tränar rätt med vikter.
- Ha regelbundna utvecklingssamtal.

Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben, knä, fotled och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.



LINDOME IBK

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

USM/DJSM/HJSM

Bästa laget spelar oberoende vilken ålder spelarna har.

Sportkommittén/Styrelsen ansvarar för att ta ut ansvariga tränare för USM/DJSM/HJSM.

Seniorlag

Inga spelare under 16 år spelar/tränar med representationslaget utan godkännande av sportkommittén.

Slutmål

Att så många som möjligt av egna produkter når spel i representationslaget vid rätt tidpunkt för den individuella utvecklingen.

21 Guld Nivå (21+ år)

Träna för att vinna

21.1 Tränare

Utbildningskrav:

SIU Grundutbildning (Junior+Senior)

Svart/Guld Människan

Svart/Guld Atleten

Svart/Guld Innebandyspelaren

Svart/Guld Spelsystemet

Svart/Guld Målvakten

Lärt sig första hjälpen.

21.2 Tränarpunkter

- Mycket smålagsspel, inte bara fem mot fem.
- Regelbundet använda knäkontroll.
- Använda innebandyns fysprofil för varje spelare
- Ha föreläsningar om kost.
- Ha föreläsningar om hur man tränar rätt med vikter.
- Ha regelbundna utvecklingssamtal.

21.3 Fysisk träning

Försäsongsträning med fokus på ben och bålstyrka samt kondition och mjölksyreträning.

Fysisk träning genomförs regelbundet under hela säsongen.

22 Träningspassets upplägg:

- Samling
- Uppvärmning (med boll så mycket som möjligt i yngre åldrar, ju äldre så behövs det läggas in mer koordination och rörlighetsträning också)
- Snabbhet (Se Atleten)
- Teknik (Se Innebandyspelaren)
- Spelmoment (Se Spelsystem)
- Spel
- Fys (Se Atleten, kan läggas utanför spelplanen efter halltiden för att på så sätt utnyttja halltiden i plan till max med boll)
- Avslutning

22.1 Skapa övningar:

- Gör en analys (Vad behöver laget träna på? Utveckla en styrka? Förbättra en svaghet?)
- Anpassa nivån på övningarna till ditt lag.
- Bestäm ett tydligt syfte och mål med övningen.
- Bygg gärna upp övningarna steg för steg.
- Ta hänsyn till antal spelare.
- Ta hänsyn till hall.
- Var tydlig med var bollar ska vara och hur spelarna ska byta led.
- Fantasi
- Döp övningen (så kommer du och spelarna ihåg den lättare och det går fortare nästa gång att starta den).
- Rita med rätt tecken. (Se SIU)
- Tänk på tempo, köer, målvakter, rightare, ledarnas position på planen.

22.2 Strategi:

- Börja enkelt och gör det svårare efter hand.
- Börja smått och gör det större efter hand.
- Tänk på att visa behöver bara höra övningen för att förstå den, medan andra behöver se den och en del även testa den innan dem förstår hur den går till.
- Tänk: Vad ska vi träna på? → Varför ska vi träna på det? → Hur ska vi träna på det? → Vilka ska träna på det?

23 Ordlista:

Andraboll är när anfallande lag tappar bollen, utan att motståndarna får kontroll över bollen. Då uppstår situationer där bollen tillfälligt är fri och där något av lagen vinner den.

Andravåg är spelare som fyller på bakom fronten i en kontring. Andravågen kan lätt bli bortglömda. Andravågen kan utnyttjas för passning snett bakåt eller returtagning.

Anfallsspelare är alla spelare på planen i det laget som har bollen.

Anfallszon är motståndarnas planhalva.

Backchecka är det spelarna gör när man springer till försvarszonen från anfallszonen för att stoppa motståndarlaget spelvändning.

Bollförare kallas den av anfallsspelarna som har bollen.

Etablerat anfallsspel är när laget etablerar sig i anfallszonen och försöker hitta ett avslut.

Försvarspelare är alla spelare på planen i det laget som inte har bollen.

Försvarszon är egna lagets planhalva.

Hjälpspelare kallas de anfallsspelare som inte har bollen.

Högt försvar är när motståndarna har bollen på egen planhalva och det egna laget är organiserat.

Kontring är när laget vänder spelet snabbt från försvarsspel till anfall.

Lågt försvar är när det egna laget intagit sina positioner och agerar mot motståndarnas bollförare i försvarszon.

Markering är att bevaka en spelare. Sker oftast i försvarsspelssyfte, men kan även förekomma i till exempel ett uppspel.

Reträtt sker när laget tappar bollen och man måste ställa om från anfallsspel till försvar.

Slottet är området framför mål och mitt på planhalvan därifrån avslut tas med bäst förutsättningar.

Spelidén beskriver kortfattat, men tydligt, hur man vill spela innebandy.

Spelsystem är det gemensamma tankesätt utifrån hur spelarna organiserar sig så att grundförutsättningarna för anfall och försvar uppfylls.

Spelvändning är den första fasen i en kontring. Från bollvinst till att den första passningen eller dribblingen genomförs för att iscensätta kontringen.

Tempoväxling är att öka farten från en hastighet till en högre hastighet. Kan göras både med och utan boll.

Uppspel är när laget förflyttar sig från försvarszonen till anfallszonen med bollen under kontroll.

Överlämning är en situation som uppstår när två anfallsspelare rör sig mot varandra, varav en är bollförare. När dem möts lämnar bollföraren över bollen bakom sig till medspelaren som fortsätter i motsatt riktning.

24 Arbetssätt för ledare

Det finns en del punkter som är viktiga för sig som ledare att veta om vad gäller planering och vad som gäller vid varje träning m.m. Övergripande är det viktigt att du som ledare tillsammans med ditt lag gör upp en säsongsplanering med träningstider, träningsmatcher, cuper, seriematcher och eventuellt andra samlingar tillsammans med laget. Försök även att tillsammans med laget göra upp en **målsättning**. Viktigt är att denna målsättning inte enbart innehåller **resultatmål** utan även andra delar ni vill uppnå i ert spel, **sociala mål** m.m. Detta bör sedan presenteras på ett introduktionsmöte någon gång i september. Bjud in föräldrar, samtliga spelare och föräldrarepresentanten till mötet så att alla vet om vad som gäller.

I början av säsongen bör du även kolla upp vilka som eventuellt har slutat och vilka som har börjat. Kontrollera födelsedata, adress, telefonnummer och föräldrakontakt för varje spelare och meddela föreningen detta genom att lägga in rätt uppgifter på laget.se

Alla spelare skall ha betalt medlemsavgiften för att få träna och spela.

Det är helt okej för spelare att testa på innebandy några gånger (2-4ggr) innan denna betalar in avgiften. Tänk även på att alla spelare skall ha licens, personuppgifter meddelas till styrelsen genom inbetalad medlemsavgift och läggs då in i IBIS.

Glöm inte att föra in närvaron för alla träningar, matcher och cuper på laget.se, detta skall sedan skrivas ut och lämnas in påskriften till LOK-stödsansvarige i Lindome senast den 15/1 och den 1/6 varje år, påminnelse kommer i god tid innan.

24.1 Innan träning

- Se till att alla som skall komma är kallade
- Att du planerat träningen och att du har all utrustning du behöver
- Se till att det finns minst en ledare på plats minst en kvart innan träningen startar
- Var som ledare alltid ombytt

24.2 Vid matcher

- Se till att du kallat tillräckligt med spelare till rätt tid och plats.
- Se till att alla spelare har varsin spelardräkt. Det är bortalaget som byter vid liknande tröj färger.
- Se till att ha med dig sjukvårdsväska. Om det är hemmamatch ha även med dig bollar till både ditt eget lag och bortalaget.
- Glöm inte att fylla i matchprotokoll och ordna att någon sitter i sekretariatet.
- Glöm heller inte att ta kvitto från domarna, skicka dessa till domarkvitto@lindomeibk.se

24.3 Efter matcher

- Se till att alla i laget tackar motståndarna och domare. Tacka även själv motståndare, domare, sekretariat och eventuella funktionärer.
- Lämna omklädningsrummet som ledare sist och se till att det inte finns några kvarglömda saker
- Se till att matchdräkterna blir tvättade. Gör exempelvis upp en tvättlista för alla i laget så att de vet när de skall ta tvätten.

24.4 Fair play

- Vi följer idrottens regler
- Vi uppmuntrar inte till fult spel
- Vi försöker inte filma till oss ett domslut
- Vi tycker att domarna och motståndarna är bland andra i gänget
- Vi fuskar oss inte till fördelar
- Vi tackar alltid varandra för spelad match
- Vi respekterar domarens uppfattning
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna
- Vi använder vårt språk

24.5 Policy vid delning av lag där man är två åldersgrupper

Dessa kriterier skall gälla om man skall dela ett lag till två

- Man bör vara minst 15 st licensierade spelare i varje grupp.
- Man skall vara minst två tränare per grupp
- Majoriteten av föräldrarna skall vara för en delning av laget.
- Det måste finnas träningstider för båda lagen.
- Varje lagledare måste informera styrelsen innan man går ut och diskuterar en delning av lag.

24.6 IBIS (Svensk Innebandyns Informationssystem)

Detta system används över hela Sverige för att administrera i stort sett allt som rör seriespelen, DM, registrering av nya ledare och spelare, licensiering av spelare, laganmälan till serier, matchrapportering, resultatrapportering, statistik e.t.c. e.t.c.

Om du aldrig varit inne på IBIS förut måste du få ett lösenord som du får av IBIS-ansvarig.

(ibis@lindomeibk.se)

24.7 Matchprotokoll och resultatrapportering

Vid allt seriespel, även för de minsta skall matchprotokoll skrivas. I de serier som är "tabellösa" (upp till 11 år) behöver inte protokollen skickas in eller göras på IDA, men de måste ändå göras på papper ifall det skulle hända något som protester, olyckor, diskussioner med domare e.t.c. Inga matchresultat skall redovisas upp t.o.m. P/F11.

De serier som har tabell men inte behöver föra matchprotokoll på IDA måste ändå föra matchprotokoll på papper av ovanstående skäl samt måste rapportera matchresultaten.

Från och med det år serien räknas som P/F14 skall alla resultat redovisas via IDA, inklusive matchhändelser som mål, målgörare, assist, utvisningar och resultat eller andra viktiga händelser under matchen, domaren är alltid behjälplig under matchen med detta.

25 Resestege – deltagande i serier, cuper, träningsläger

Lindome IBK betalar anmälningsavgifter till serier och cuper enligt nedan, övriga cupavgifter står lagen för själva.

Styrelsen/kansliet/ungdom anmäler, på uppmaning av ansvarig ledare, till alla cuper och serier.

Rekommenderad deltagargrad:

Ålder	Serie	Cup	Cupresor
7 år	Sammandrag.....	0 st	Nej
8 år	Sammandrag.....	0 st	Närområde
9 år	Seriespel	1 st.	Närområde
10-12 år	Seriespel.....	2 / år	35 mil
13-15 år	Seriespel	2 / år	Sverige*
16-18 år	Seriespel	2 / år	Sverige*

* En resa till Nationell Cup när barnen är 14 år eller äldre.

Föreningen står inte för transporter till och från arrangemang, inte heller kost&logi.

26 Föreningens sociala medier är

<http://www.laget.se/LindomeIBK/>

https://instagram.com/lindome_ibk/

<https://www.facebook.com/pages/Lindome-IBK/196148920410847>

- Det är viktigt att varje ledare söker information aktivt och håller sig uppdaterad för att hålla de sociala medierna levande.
- Ledare kan också meddela ansvarig för hemsidan och lägga in egen nyhet
- Varje lag har egen lagsida som är länkad från klubbens hemsida, för mer information kontakta ansvarig för klubbens hemsida.
- Styrelsen skickar ut aktuell information via sms och mail. Det är viktigt att ledare försöker svara på dessa på bästa sätt.
- Frågor kan alltid ställas till ledare och styrelse per telefon, sms, mail.
- **Tänk på att särskilda regler gäller för att publicera bilder på barn på internet.**
- Vid komplettering eller behov av nytt material kontaktas materialansvarig.



LINDOME IBK

- Ledare ansvarar för att gå igenom lagets materiel som matchkläder, bollar, etc. och meddela eventuella kompletteringar/behov efter säsongens slut.
- Ledarna ansvarar för lagets material och håller ordning på utrustningen (matchställ, etc.).
- Varje år genomför föreningen flertalet träffar med inslag av utbildning, diskussion om måldokument, trivselaktiviteter, skratt, glädje och gemenskap.

27 Matchställ/Träningskläder/overaller

- Ett matchställ skall räcka i minst två år och skall "ärvas" av yngre lag när man har växt ur det.
- Vill laget ha egna tryck på matchtröjorna så måste laget betala stället själva.
- Overaller och övriga klädinköp samlas ihop lagvis och beställs genom materialansvarig alternativt genom föreningens klubbsida hos vår leverantör.
- Målvaktskläder:
 - Upp till 12 år står föreningen för komplett målvaktsutrustning som lämnas tillbaka när den är urvuxen.
 - Från 13 år till och med Junior står föreningen för byxa och tröja, övriga skydd står målvakten själv för (motsvarar klubba för utespelare)
 - Seniorer får en komplett utrustning per säsong med ett par extra byxor samt knäskydd.
 - Vill man ha eget tryck så får man stå för kläderna själv.

28 Användbara länkar:

[Göteborgs Innebandyförbund](#)
[Svenska Innebandyförbundet](#)
[Förenklat matchprotokoll upp till 11år](#)



29 Kontaktlista

arrangemang@lindomeibk.se
cafe@lindomeibk.se
sisu@lindomeibk.se
webmaster@lindomeibk.se
domarkvitto@lindomeibk.se

Händelser runt om föreningen
Cafefrågor
Frågor om SISU
Frågor om våra IT-system
Hit skickas all domarkvitton

synas@lindomeibk.se
tider@lindomeibk.se
ungdom@lindomeibk.se
utbildning@lindomeibk.se

valberedning@lindomeibk.se

hallbygget@lindomeibk.se

Frågor om samarbetspartners
Frågor om halltider
Alla ungdomsfrågor
Frågor om ledarutbildning, etc.
Förslag till nya styrelsemedlemmar
Frågor om hallbygget

styrelsen@lindomeibk.se
kassor@lindomeibk.se
ordforande@lindomeibk.se
sekreterare@lindomeibk.se
viceordforande@lindomeibk.se

Frågor som rör föreningen i stort
Frågor om ekonomi

ledare@lindomeibk.se
lovskoj@lindomeibk.se
mailadressandring@lindomeibk.se
material@lindomeibk.se
instagram@lindomeibk.se
facebook@lindomeibk.se
tips@lindomeibk.se

Samtliga ledare i föreningen
Frågor om händelser på lov
Frågor om mail
Frågor om material
Bilder som ska in på instagram
Frågor/förslag om/till Facebooksidan
Info som bör spridas via LIBK's sociala medier

Övriga frågor

kansli@lindomeibk.se

30 Hur starta upp lag?

Ledare för det laget som är 4 år äldre är med och startar upp, se tabell.
Fadderledarna är med och leder 2-3 gånger, efter det tar föräldrar till barnen över.
Mallar för ansvarsfördelning för nya ledare finns hos ungdom.

Uppstartslag	Fadderlag
F09.....	F05
P09.....	P05
F10.....	F06
P10.....	P06
F11.....	F07
P11.....	P07
F12.....	F08
P12.....	P08
F13.....	F09
P13.....	P09
F14.....	F10
P14.....	P10

Osv...

Ungdomssektionen ansvarar för att:

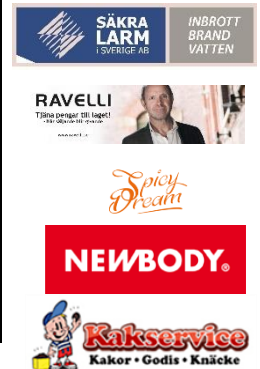
- Anskaffa materialpaket genom materielansvarig.
- Marknadsföringsmaterial tas fram samt sätts upp.
- Informera webmaster samt styrelse om uppstarten.
- Se till att det finns träningslokal.
- Se till att faddergrupp vet vad som gäller.

31 Enkla sätt att fylla på lagkassan inför cuper eller större mål.

Det finns flera bra sätt att starta och utöka sin lagkassa men här är några som flera av våra lag har provat med framgång.

Aktivitet	Kontakt	Vinst till laget	Vinst vid 250 pkt
Boka upp och genomför 10 hembesök med Säkra Larm i laget	ted.jokiniemi@sakralarm.se	3000:-*	
Sälja Ravelli	info@ravelli.se	Ca 55:-/pkt*	13 750:-
Sälja Kryddor	Info@sweetdream.nu	Ca 25:-/pkt*	6 250:-
Sälja Newbody	info@newbody.se	Ca 37,50/pkt*	9 375:-
Sälja kakor	info@kakservice.se	Ca 20:-/burk*	5 000:-

*All vinst från dessa aktiviteter går direkt in till lagkassorna.



Utöver dessa finns det givetvis otaliga andra aktörer som ni kan samarbeta med, fördelen med ovan är att de är testade av flera lag innan och genererar bra med vinst till lagkassan.

Klicka på länken nedanför så kommer ni till ännu fler möjligheter:

<http://www.laget.se/tjana-pengar>

Sen finns det ju den roligaste aktiviteten också, att anordna en egen cup!

Anordna egen cup	kansli@lindomeibk.se för att boka hall	1000-20 000 beroende på kringaktiviteter och antal lag.
Om cupen genomförs i Almåshallen så tar Lindome IBK en avgift på 30% av <u>nettovinsten</u> men då ingår caféutrustning och ljudanläggning.		
Cafépass i Almåshallen	cafe@lindomeibk.se	Laget får betalt i timpenning som räknas ut vid säsongsslut.



LINDOME IBK



Samarbetsöverenskommelse

Lindome GIF och Lindome IBK är de två största ungdomsföreningarna i Lindome, detta gör att många av de ungdomar som är medlemmar i ena föreningen även är medlemmar i den andra.

Huvudsyftet med denna överenskommelse är att inspirera våra medlemmars dubbelidrottande.

Vi vet att det kommer att gynna individens utveckling samt att vi inte lägger press på spelaren att välja idrott under individens tidiga idrottskarriär. Ett annat syfte är att undvika konflikter föreningarna emellan och därmed på ett bättre sätt kunna samarbeta kring våra gemensamma medlemmar.

Föreningarna Lindome GIF och Lindome IBK är överens om följande:

- **Idrotten vars seriespel man är inne i skall respekteras och prioriteras.**
 - Under oktober krockar serierna och då är det dialog och planering som gäller.
- **Det rekommenderas att närvara på bägge idrotters träningar så ofta man kan.**
- **Dubbelidrottande skall uppmuntras av förening, ledare och föräldrar.**
- **Föreningarna skall fortsätta att uppmuntra varandra till en positiv och konstruktiv kommunikation, för att på bästa sätt kunna samarbeta kring föreningarnas gemensamma medlemmar samt föreningarnas utveckling.**
- **Minst ett möte per år bör hållas föreningarna emellan för att diskutera våra gemensamma intressen.**
- **Kontakt mellan lagen i föreningarna skall hållas löpande för att undvika krockar.**
 - Kontaktpersoner finns uppdaterad på hemsidorna och via respektive kansli.
- **Slutspel prioriteras över andra aktiviteter**
 - Detta gäller efter dialog ledarna emellan.
- **Det är alltid varje *spelares individuella önskemål* som gäller i första hand vid prioritering av sporter**

Årsschema och planering

- I mars kommer seriematcherna i fotboll, då tar respektive fotbollsledare kontakt med sin motsvarighet i innebandyn och flyttar de matcher som eventuellt krockar.
- I september och december kommer seriematcherna i innebandyn, då tar respektive innebandyledare kontakt med sin motsvarighet i fotbollen och flyttar de matcher som eventuellt krockar.
- I uppstarten varje år (Fotboll i mars och Innebandy i augusti) ska en årsplan upprättas av ansvariga ledare, denna plan skall även kommuniceras till den andra idrotten.

Allan Ronnebro, ordförande LGIF

Johan Fristedt, ordförande LIBK

Niklas Carlén, ungdomsansvarig LGIF

Sandra Sartipy, ungdomsansvarig LIBK

Björn Andersson, Vice ordförande LGIF

Fredrik Håkansson, Vice ordförande LIBK

Har du frågor om samarbetsöverenskommelsen?
Maila till: samarbete@lindomeibk.se eller info@lindomegif.se

November 2015

LEDARGUIDEN ÄR REVIDERAD

2015-12-23

GODKÄND AV STYRELSEN

januari 2016

Lindome IBK, en respektfull förening – tillsammans mot framtida mål.