



LINDOME IBK



# LEDARGUIDE

---

## Innehållsförteckning

1	ATT ALLTID HA I TANKARNA!.....	3
2	Träning.....	4
2.1	Inledning.....	4
3	Utbildningsplan innebandy.....	4
3.1	Vad ett träningspass bör innehålla (alla åldersgrupper):.....	4
3.2	6 - 9 år.....	5
3.3	10-12 år.....	5
3.4	13-15 år.....	6
3.5	16-18 år.....	7
4	Arbetsätt för ledare.....	9
4.1	Innan träning.....	9
4.2	Vid matcher.....	9
4.3	Efter matcher.....	9
4.4	Fair play.....	10
4.5	Policy vid delning av lag där man är två åldersgrupper.....	10
4.6	Begreppsdefinitioner.....	10
4.7	IDA (Innebandyns Data Administration).....	11
4.8	Matchprotokoll och resultatrapportering.....	11
5	Resestege – deltagande i serier, cuper, träningsläger.....	12
5.1	Utbildningsplan för ledare och domare.....	12
6	Klubben har egen hemsida där nyheter och allmän information finns tillgänglig.....	13
7	Matchställ/Träningskläder/overaller.....	13
7.1	Användbara länkar:.....	13
8	Laglista 2010-2011.....	14
9	Kontaktlista LIBK.....	15
10	Hur starta upp lag?.....	16

## 1 ATT ALLTID HA I TANKARNA!

- *Barn ska ha roligt i sin idrottsverksamhet - tona ner allvaret, och tänk också på att alla barn kräver ärlighet.*
- *Var positiv, uppmuntra - det skapar glädje och ökar förutsättningar för en lyckad samvaro och bra inläring.*
- *Främja kamratandan i första hand, men glöm inte individen. Ägna tid åt alla och lyssna på alla spelare.*
- *Ställ inte högre krav på barnen/laget än att de kan klara av dem med tanke på kunnande, utveckling, kön och ålder. Låt barnen utvecklas efter egen förmåga*
- *Verka för rent spel i enlighet med Fair Play-punkterna. I detta ligger att du själv är ett föredöme och följer de regler som gäller. Det innefattar också att påverka ungdomarna till sunda levnadsvanor utan droger, alkohol, tobak och snus samt att föregå med gott exempel.*
- *Du skall ha tagit del av föreningens Ungdoms- Alkohol&Drog- samt Diskrimineringspolicier.*
  - *Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i träning eller match.*
- *Uppmuntra spelare på olika nivåer att åta sig domar- eller ledaruppdrag eller på annat sätt aktivera sig i föreningen.*
- *För att främja lagandan kan det vara en bra idé att utföra andra gemensamma aktiviteter utanför innebandyplan.*
  - *Ha alltid ett gott samarbete med övriga lokala klubbar inom andra idrotter.*
  - *I ungdomslagen ska innebandyglasögon användas för att förhindra ögonskador.*
  - *I varje lag ska det finnas föräldrarepresentanter för att stödja laget och tränarna.*
  - *Som ungdomsledare representerar du din förening/idrott. Beakta detta i ditt uppträdande i olika sammanhang. Tänk också på att vara rätt klädd under träning, match och resor.*

## 2 Träning

### 2.1 Inledning

För att på bästa sätt utveckla våra barn och ungdomar är det oerhört viktigt att träning sker på rätt sätt. Det är också viktigt att det finns något som binder samman de olika åldergrupperna. För det första är det bra för dig som ledare att ha tydliga riktlinjer om vad som gäller och hur man kan utveckla varje spelare på bästa sätt. Detta är också viktigt för att varje lag skall inte bara ha sin egen verksamhet utan känna sig delaktig i en hel förenings utveckling.

Vi vill inte att våra lag skall dra åt olika håll utan vill ha en stabil förening med direktiv som gör att alla spelare har en liknande grund att stå på när de senare kommer upp till ett eventuellt seniorlag. Kommentarererna här nedan är i första hand rekommendationer om hur man bör träna i olika åldrar. I princip all information är grundad på idrottsvetenskaplig forskning som bör ses som tillförlitlig. Det kommer dock ny forskning hela tiden och det som gäller idag behöver inte vara gångbart imorgon. Det är därför viktigt för dig som ledare att aktivt söka egen kunskap. Detta kan ske genom exempelvis olika utbildningar men även egen läsning som i allra högsta grad hjälper dig som ledare.

Något som är viktigt att påpeka innan du påbörjar denna läsning är att åldrarna som står enbart är riktlinjer. Tänk på att barn i de här åldrarna har kommit olika långt i sin utveckling och en 14-åring kan därför likaväl vara 12 som 16 år om man ser till utveckling. Det finns även en skillnad mellan pojkar och flickor. Flickor utvecklas oftast något tidigare än pojkar. Detta bör du som ledare ha i beaktande när du läser texten.

## 3 Utbildningsplan innebandy

**Med denna utbildningsplan för innebandy vill vi ge en hjälp och vägledning i vad man bör träna och tänka på i olika åldersklasser.**

### 3.1 Vad ett träningspass bör innehålla (alla åldersgrupper):

- Genomgång med spelarna
- Uppvärmning
- Träning av teknik och taktik
- Tvåmålsspel
- Nedvarvning, avslappning, eftersnack mm.

***Kom alltid ihåg, det viktigaste är att ha roligt när vi tränar.***

### 3.2 6 - 9 år

När det gäller träning av ungdomar i denna ålder, så bör man tänka på att dessa ungdomar utvecklas mycket olika. Detta beroende på en mycket stor variation i mognad och färdighet hos barn i samma ålder.

- Innebandyträning ska bedrivas under vintersäsongen.
- Spelarna ska lära sig grundläggande teknik. Hantera klubba och boll, målvaktsteknik passa och ta emot bollen, dribbla och transportera bollen, skjuta och erövra bollen från en motståndare.
- Lära spelarna fungera i grupp
- Spelarna ska lära sig respektera motspelare, tränare, domare och andra ledare vid träning och match.
- Pröva olika platser i laget.
- Ingen toppning får förekomma under match.
- Sträva efter en allsidig träning och där klubba och boll är ett dominerande inslag i övningarna.
- Uppmuntra till flera idrotter och försök skapa ett samarbete med andra föreningar i kommunen så att ungdomarna inte tvingas välja idrott.

### 3.3 10-12 år

Denna ålder är mycket lämplig för teknikinläring. Man kan även börja träna grundläggande uthållighet, styrka och smidighet. Men man ska komma ihåg att de fortfarande är barn och inte några vuxna i miniatyr, så att man inte utsätter dem med för hård träning.

- Teknikträning
- Spelförståelse
- Konditionsträning
- Man börjar få en plats i laget (back, center, målvakt etc.)
- Huvuddelen av träningen bör ske med klubba och boll
- Ingen toppning får förekomma under match.
- Uppmuntra till flera idrotter och försök skapa ett samarbete med andra föreningar i kommunen så att ungdomarna inte tvingas välja idrott.

#### Den Fysiska Träningen

- De flesta forskare menar att **belastningsträning** inte ger någon större effekt i de här åldrarna. Om man skall träna styrka är det viktigt att de görs på rätt sätt och att man i första hand använder sin egen kroppsvikt som motstånd i träningen.
- Vad gäller **snabbhetsträning** så bör man som ledare introducera denna typ av träning vid runt 11-års ålder. Tänk på att barnen i första hand skall springa rakt fram och helst undvika svängar då deras fotleder ännu inte klarar av för starka svängar.

## 3.4 13-15 år

I den här åldern kan vi som ledare börja ställa lite högre krav på våra spelare. Både vad det gäller disciplin, passa tider och närvaron. Vi kan även ställa lite högre krav på den innebandymässiga biten. Tänk på att det fortfarande är viktigt med lekfullheten i idrotten och att barnen inte skall tröttna på sin idrott.

- Teknikträning
- Spelförståelse
- Konditionsträning
- Man börjar få en plats i laget (back, center etc.)
- Huvuddelen av träningen bör ske med klubba och boll
- Uppmuntra till flera idrotter och försök skapa ett samarbete med andra föreningar i kommunen så att ungdomarna inte tvingas välja idrott.

### Den Fysiska Träningen

- I den här åldern är ungdomarna som mest mottagliga för **belastningsträning**. Var dock noga med att övningarna utförs på rätt sätt.
- Även **snabbheten** är otroligt träningsbar i den här åldern. Tänk på att variera olika typer av snabbhetsträning och tänk på att snabbhet är oerhört viktigt i innebandy.

### Vad ledaren bör tänka på

- Fortsätt med teknikträningen och försvåra träningen något. Fortsätt nöt passningar och mottagningar och att göra dom i hög fart är oerhört viktigt. Utveckla spelarnas skotteknik och fortsätt att påpeka vikten av den individuella bolltekniken.
- Introducera taktik i laget och lär spelarna grunduppställningen 2-1-2. Var noga med att påpeka varje spelares uppgift och varför man spelar så här. När spelarna är 15 år skall de behärska 2-1-2 spelet mycket gott. Spelarna skall fungera som ett lag.
- Vi kan även påbörja att pröva olika typer av uppspel. Tänk på att spelarna får prova sig fram och inte göra uppspelen till tvång under matcher.
- I den här åldern börjar det utkristallisera sig vilken position som är mest naturlig för en spelare. Variera dock positionerna något mellan spelarna för att höja förståelsen för de andra spelarnas situation i laget. Man bör ha hittat helst två intresserade målvakter.
- Utveckla spelarnas regelkunskaper genom att exempelvis genomföra regelutbildning med lagen. Detta ger ökad förståelse för domarens uppgift och uppmuntrar till fairplay.
- Börja pröva på utomhusträningar. Försök ha så roliga träningar som möjligt för att uppmuntra utomhusträning i fortsättningen.
- Fortsätt uppmuntra till flera idrotter och försök skapa ett samarbete med andra föreningar i kommunen så att ungdomarna inte tvingas välja idrott.
- Förslag till fortsatt utbildning är exempelvis BUL 3 och att påbörja Blockutbildningen

### 3.5 16-18 år

I denna ålder är träningen mer tävlingsinriktad, och man strävar efter att nå sitt mål, både för spelaren och för laget. Träningen blir därför mer specialiserad, och kräver mer av både spelare och ledare. När man kommit så här långt skall spelarna i Lindome IBK veta att det är en satsning som gäller. Vi bör som ledare ställa höga krav på våra spelare vad gäller att passa tider och alltid närvara. Vi bör även påpeka vikten av att spelarna måste planera sin skola kontra innebandyn. Självklart är skolan alltid viktigast men med en god planering bör de flesta klara av att bedriva både en bra skola och att träna innebandy på ett bra sätt. Tänk på att vi som ledare nu också skall utveckla våra spelare från ungdomsspelare till att ta klivet upp till ett eventuellt seniorlag, med allt vad det innebär. Här bör du som ledare ha ett mycket gott samarbete med föreningens senioransvarig. Detta för att steget upp till seniorlaget skall bli så litet som möjligt.

- Teknik
- Uthållighet, kondition
- Snabbhet, styrka och rörlighet
- Taktik
- Mental träning
- Kost

#### Den Fysiska Träningen

- I den här åldern bör **belastningsträningen** utvecklas och bli något hårdare. Det kan innebära att mer inkludera vikter i träningen förutom den träning som sker med den egna kroppen som belastning. Var dock noga med att alla moment utförs på rätt sätt och att om man väljer att använda vikter i träningen bör kontakta en med kunskaper på områden.
- Vad gäller **snabbhetsträningen** bör den ytterligare utvecklas och innehålla flera olika typer av träning. Glöm inte att snabbhet är en grundpelare i sådan snabb sport som innebandy är.
- Tänk på att arbeta med **intervallträningen** på ett sådant sätt att det till största möjliga mål är matchlikt.

#### Vad ledaren bör tänka på

- Tänk på att spelarna fortfarande är unga. Detta innebär att en för hård träning och specialisering kommer att minska spelarna intresse för idrotten.
- Teknikträningen är fortfarande av primär betydelse. Innebandy är i första hand en sport som handlar om tekniken med klubba och boll. Passningar och mottagningar i hög fart är otroligt viktigt. Tänk på att spel med ett tillslag i innebandy är oerhört vägvinnande. Även direktskott och en utvecklad individuell bollteknik är viktigt för att lyckas.
- Taktikgenomgångar bör nu vara ett naturligt inslag i träningen. Tänk på att inte köra fast i en uppställning utan pröva flera olika typer av försvarsspel, uppspel, power-play, box-play och frislagsvarianter. Detta ökar spelarnas förståelse för innebandyn och förbereder för eventuellt motstånd med en annorlunda taktik.
- Oftast har man i den här åldern en ganska klar syn över vilken position olika spelare fungerar bäst på. Fortsätt dock att rotera positioner på träningar och ta väl vara på dom spelare som kan spela på olika positioner. Det är en mycket god egenskap i innebandy.



# LINDOME IBK

- Glöm inte dina målvakter. Försök ge dina målvakter specifik träning i den utsträckning det går.
- Fördjupa ytterligare spelarnas regelkunskaper. I den här åldern kan du som ledare se om det finns potentiella domare i lagen. Uppmuntra dessa att söka till domarutbildning.
- Utomhusträning bör i den här åldern vara ett naturligt inslag i träningen. Även andra träningar som inte handlar om att träna innebandy. Försök att få in minst ett pass i veckan utanför den ordinarie träningen.
- Du bör nu söka dig till de något mer avancerade tränarutbildningarna. Block 2-3 rekommenderas. Försök även att utbilda dig utanför blockutbildningarna. Det kan handla om träningslära, idrottsmedicin, fysiologi, näringslära, taktik m.m.



## 4 Arbetssätt för ledare

Det finns en del punkter som är viktiga för dig 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 säsongspanering 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 styrelsen detta.

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

Det är helt okej för spelare att testa på innebandy några gånger innan denna betalar in avgiften. Tänk även på att alla spelare skall ha licens, personuppgifter meddelas till styrelsen för upplägg i IDA.

Glöm inte att föra statistik över alla samlingar som du har med ditt lag. Detta skall sedan fyllas i på **närvarokort** som skall lämnas in till styrelsen senast den 15/1 och den 1/5 varje år. Närvarotillfällen summeras och närvarokorten signeras av respektive ledare.

### 4.1 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

### 4.2 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 tröjfärger.
- 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 betala domaren. Redovisning av domarpengar görs en gång/säsong

### 4.3 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.

#### 4.4 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 respektera domarens uppfattning
- Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och hånar inte motståndarna
- Vi använder vårt språk

#### 4.5 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 ungdomsansvariga och styrelsen innan man går ut och diskuterar en delning av lag.

#### 4.6 Begreppsdefinitioner

I denna Ledarguide finns en del ord som kan vara bra att få en förklaring på. Här nedan finns definitioner som handlar om den fysiska träningen.

##### **Belastningsträning (styrketräning)**

Många anser att styrketräning och belastningsträning är liktydigt. I den här policyn har vi dock valt att använda begreppet belastningsträning eftersom många ser styrketräning med enbart träning med vikter och vi vill undvika detta missförstånd. Belastningsträning definieras annars som .

*Användandet av motståndsmetoder för att öka sin möjlighet att använda eller motverka kraft. Träningen kan innehålla fria vikter, personens egna kroppsvikt, maskiner och/eller andra redskap för att uppnå detta mål*

Detta innebär förutom maskiner och vikter exempelvis armhävning för att använda sin egen kroppsvikt eller t.ex. användandet av en medicinboll för att nämna andra redskap.

##### **Snabbhetsträning**

Snabbhet anses allmänt som den mest komplicerade grundegenskapen och innehåller flera olika element. Snabbhet definieras enligt Annerstedt (1997, s. 313):

*Med snabbhet menar man musklernas förmåga att skapa största möjliga acceleration.*

*(Acceleration = hastighetsförändring per tidsenhet m/s<sup>2</sup>).*

Som ovan nämnt innehåller snabbhetsträning flera olika element. Vanligtvis pratar man om 6 olika delar som kan tränas på olika sätt:

- Reaktionssnabbhet – förmåga att reagera på en startsignal eller rörelse
- Accelerationssnabbhet – öka sin hastighet successivt, stegringslopp
- Maximal snabbhet – högsta farten du kan uppnå
- Snabbhetsuthållning – bibehålla maximala farten så länge som möjligt
- Aktionssnabbhet – maximal hastighet i enskilda moment
- Frekvenssnabbhet – hastighet i rörelse som upprepas många gånger i rad



## 4.7 IDA (Innebandyns Data Administration)

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 IDA förut måste du få ett lösenord som du får av IDA-ansvarig.

## 4.8 Matchprotokoll och resultatrapportering

Vid allt seriespel, även för de minsta skall matchprotokoll skrivas. Manualer och mallar för detta finns som filer.

I de serier som är ”tabellösa” 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 ända föra matchprotokoll på papper av ovanstående skäl samt måste rapportera matchresultaten.

Från och med det är 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.

## 5 Resestege – deltagande i serier, cuper, träningsläger

Lindome IBK betalar anmälningsavgifter till serier och cuper enligt nedan.

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

Lindome IBK rekommenderar läger som säsongsupptakt.

Rekommenderad deltagargrad:

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

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

### 5.1 Utbildningsplan för ledare och domare

Utbildning (intern eller extern) ska erbjudas enligt följande steg:

Ledare	Spelare	Utbildning
7-8 år		Introduktion, Lindome IBK mål och policys
9-10 år	fr.o.m.15år	Bul 1
11-12 år	fr.o.m.17år	Bul 1-2
13-14 år		Bul 2-3
15-18 år		Block 1-4
Alla	fr.o.m. 13 år	Domarkurs

Dessutom ska **årliga ledarträffar** genomföras med inslag av utbildning, diskussion om måldokument, trivselaktiviteter, skratt, glädje och gemenskap.

## 6 Klubben har egen hemsida där nyheter och allmän information finns tillgänglig.

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

- Det är viktigt att varje ledare söker information och minst 1 ggr/vecka håller sig uppdaterad med aktuell information för att hålla hemsidan levande.
- Ledare kan också meddela ansvarig för hemsidan och lägga in egen nyhet
- Varje lag har egen lagsida på <http://www.laget.se> 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.
- 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.).

## 7 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 kansliet.

### 7.1 Användbara länkar:

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



## 8 Laglista 2010-11

---

### Senior/Junior

### TRÄNARE

Herrveteran.....	Magnus Stålhammar
Damveteran.....	Therese Hedlund, Maria Hellberg, Peter Lundgren
Herr.....	Mikael Bäckelöv
Dam.....	Peter Elgqvist
Herrjunior.....	Mikael Bäckelöv
Damjunior.....	Mats Viberg, Tomas Apell, Mathias Grimgard, Stefan Karlholm

### Ungdom

F95.....	Odei Honsani, Sonny Sjögren, Harri Blixt
P97.....	Mikael Ärlig, Tommy Paberit, Oscar Faxen, Martin Rotter, Staffan Jansson
F97.....	Cecilia Hejnebo, Tor Lundgren, Henrik Malm
P98.....	Anders Grundin, Reine Simonsson, Daniel Sannerholm Marcus Pålsson
F98/99.....	Christian Wilhelmsson, Per Westling
P99.....	Veronica Ronnebro, Joakim Jögi, Andreas Wohlers, Marko Salmi, Dan Holm
P00.....	Pelle Hellberg, Linda Sannerholm, Johan Fristedt, Patrick Kunst, Tomas Andersson
F00.....	Dieter Nilsson, Hans Pettersson,
P01.....	Tomas Carlström, Daniel Sannerholm, Rasmus Carlström, Fredrik Håkansson, Lars Berndtsoon
F01.....	Peter Verssen, Jan-Olof Norrman, Göran Hedqvist
P02.....	Mats Lindberg, Magnus Ullerholt, Håkan Petersson, Per Wedin, Mona Henriksson
F02/03.....	Andreas Wholers, Sandra Sartipy
P03.....	Ingmar Bengtsson, Niklas Åshamn, Johan Fristedt
P04.....	Jonas Hellstrand, Henrik Eliasson, Thomas Berthou, Joakim Kahlman
F04.....	Julia Eriksson
P05.....	



## 9 Kontaktlista

---

### Styrelse mm.

Styrelse.....	styrelse@lindomeibk.se
Ordförande .....	ordforande@lindomeibk.se
Ekonomi.....	kassor@lindomeibk.se
Kansli.....	kansli@lindomeibk.se
Material.....	material@lindomeibk.se
Arrangemang.....	arrangemang@lindomeibk.se
Cafe.....	cafe@lindomeibk.se
Ungdomssektionen.....	ungdom@lindomeibk.se
Webmaster.....	webmaster@lindomeibk.se

### Senior/Junior

Herrveteran.....	herrveteran@lindomeibk.se
Damveteran.....	damveteran@lindomeibk.se
Herr.....	herr@lindomeibk.se
Dam.....	dam@lindomeibk.se
Herrjunior.....	herrjunior@lindomeibk.se
Damjunior.....	damjunior@lindomeibk.se

### Ungdom

F95.....	F95@lindomeibk.se
P97.....	p97@lindomeibk.se
F97.....	f97@lindomeibk.se
P98.....	p98@lindomeibk.se
F98/99.....	f98/99@lindomeibk.se
P99.....	p99@lindomeibk.se
P00.....	p00@lindomeibk.se
F00.....	f00@lindomeibk.se
P01.....	<a href="mailto:p01@lindomeibk.se">p01@lindomeibk.se</a>
F01.....	f01@lindomeibk.se
F02/03.....	f02/03@lindomeibk.se
P02.....	p02@lindomeibk.se
P03.....	p03@lindomeibk.se
P04.....	<a href="mailto:p04@lindomeibk.se">p04@lindomeibk.se</a>
P05.....	p05@lindomeibk.se



## 10 Hur starta upp lag?

Ledare för det laget som är 3 år äldre är med och startar upp, se tabell.

Uppstartslag	Fadderlag
F04.....	F00
P04.....	P00
F05.....	F01
P05.....	P01
F06.....	F02
P06.....	P02
F07.....	F03
P07.....	P03
F08.....	F04
P08.....	P04
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.

**LEDARGUIDEN ÄR REVIDERAD**

**20110911**

**AV**

**UNGDOMSSEKTIONEN**