



Västernorrland

För tränare  
och ledare

Föreningskväll



22/9 kl 17.30

# Agenda

- 17:30 Välkomna och presentation av styrelse och deltagare
- 17:45 Mingel och mat
- 18:30 Västernorrlands innebandyförbund
- 18:45 Föreningsinformation
- 19:15 RF-SISU Västernorrland – utbildning och föreningsutveckling
- 19:45 Kaffe + gruppdiskussioner
- 20:15 Avslutning/frågor
- 20:30 Slut

# Presentation av styrelsen



**Pierre Björklund**

Ordförande

☎ 0705242599

✉ pierre.bjorklund74@gmail.com



**Maria Lindegren**

Ledamot

☎ 0707308809

✉ ame58018@hotmail.com

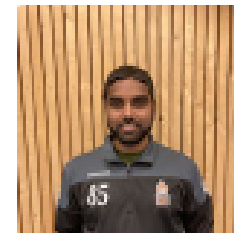


**Lars Gustavsson**

Kassör

☎ 0703445657

✉ lars.gustavsson74@gmail.com



**Per Erskjans**

Ledamot

☎ 0703373105

✉ per.erskjans@gmail.com



**Hugo Von Zeipel**

Ledamot

☎ 0705139232

✉ h.vonzeipel@gmail.com

Informationen finns på  
[www.laget.se/SundsvallCity](http://www.laget.se/SundsvallCity) under  
"Styrelse"

# Deltagare från RF-SISU Västernorrland och Västernorrlands IBF

- Håkan Melker, RF-SISU Västernorrland
- Miriam Maul, Västernorrlands IBF

# Aktuella utbildningar 22/23



- Grundutbildning Barn/Ungdom
- Grundutbildning Junior/Senior
  - Steg 1 Grön (6-9 år)
  - Steg 1 Blå (10-12 år)
  - Steg 1 Röd (13-15 år)
  - Steg 1 Svart (16 år- )

## Licensfortbildningar (nya):

- Knäkontroll
- Träningsplanering
- Lekens Betydelse
- Innebandyfys

# Kommande utbildningar

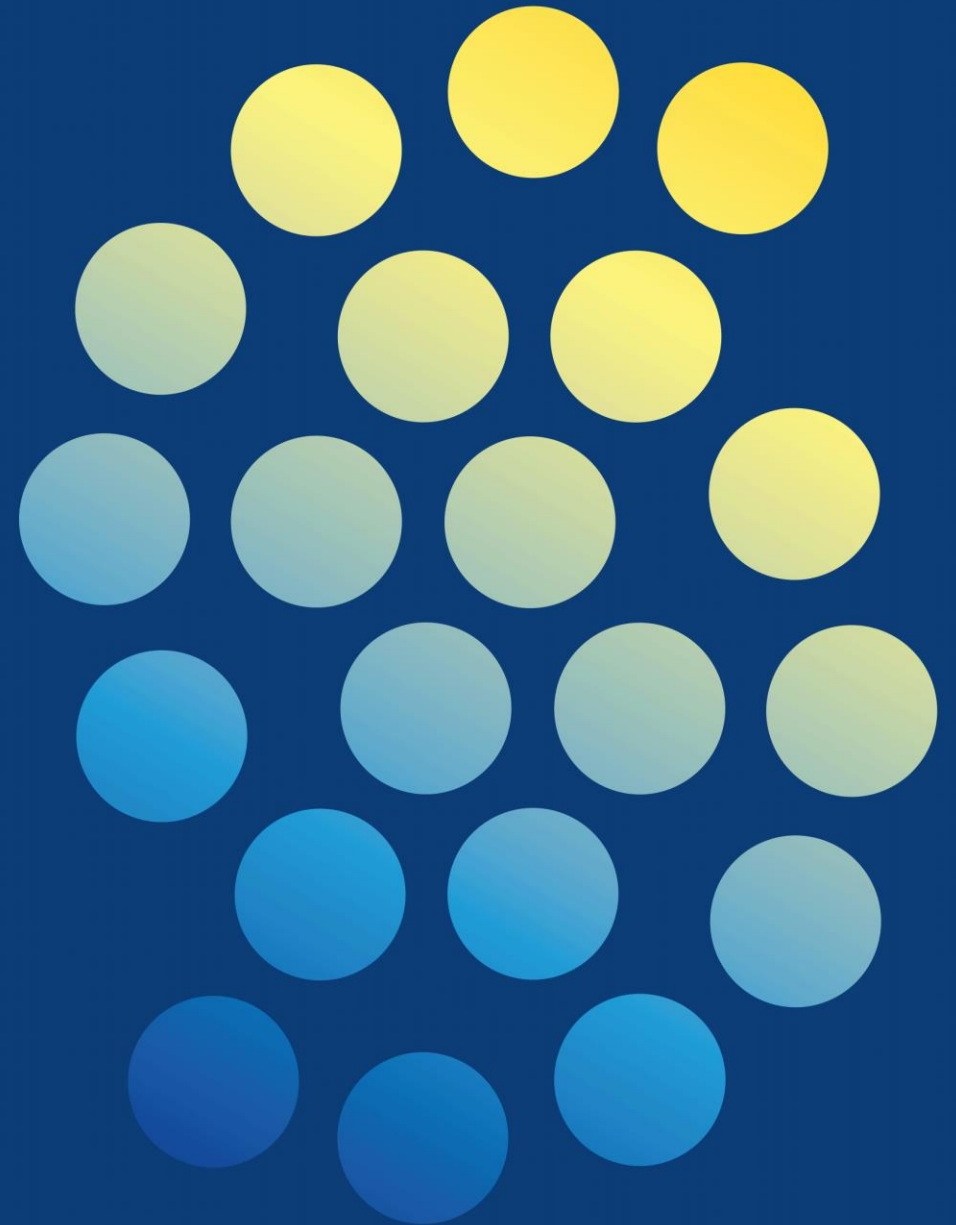
**4-5/10 Steg 1 Röd Sundsvall**

**7-8/11 Steg 1 Grön Sundsvall**

**22/11 GU för Barn/Ungdom DIGITAL**

***25/10 Uppstartsträff Grön nivå DIGITAL***

**Gå in och anmäl er via vår hemsida!**



# Vår Förening Vill

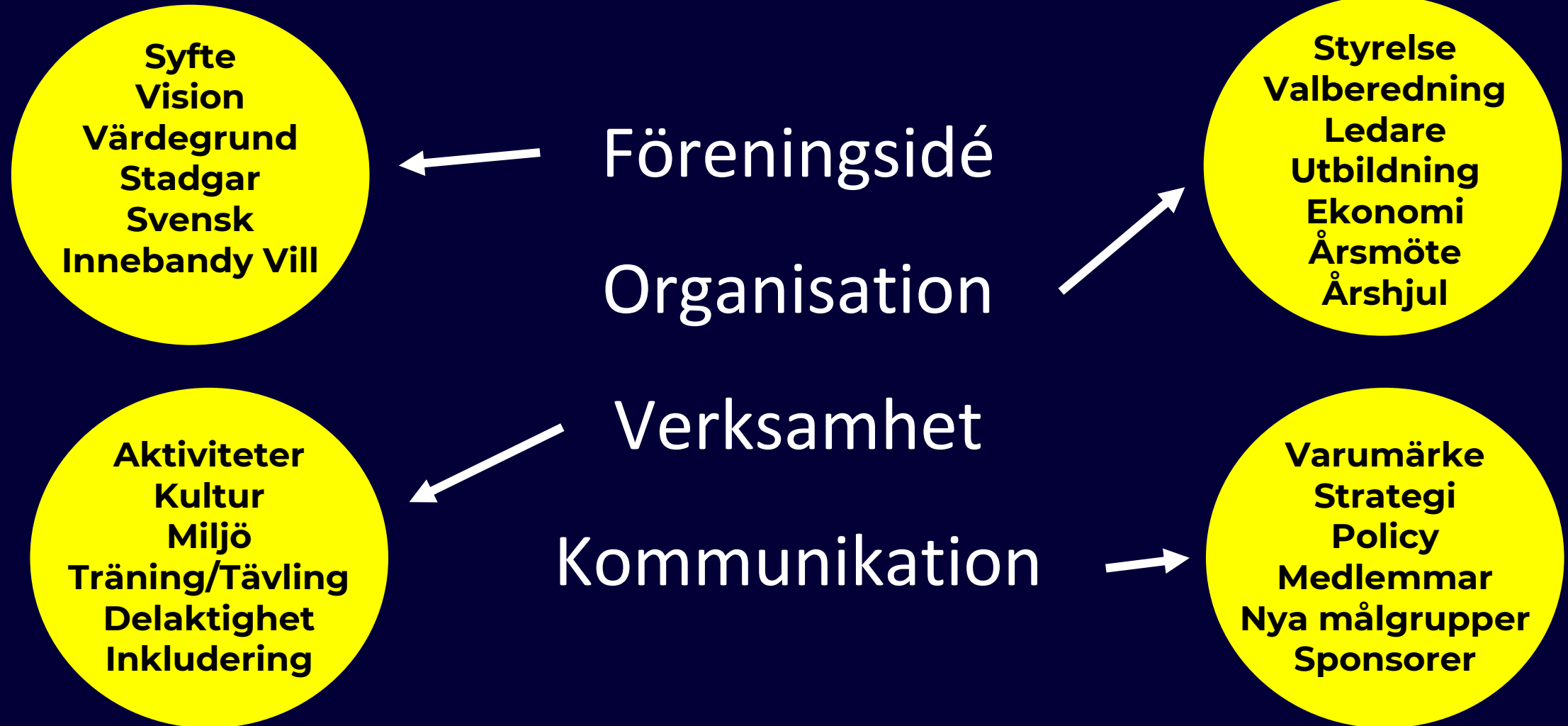
Föreningsutveckling för framtidens innebandy



**Svensk  
Innebandy**

[Vår Förening Vill - Film](#)

# Verktygets fyra teman





# 6-stepsprogrammet



1. Styrelsekollen



2. Grundutbildning



3. Föreningskollen



4. Analysmöte



5. Handlingsplan



6. Utvecklingsarbete



# Föreningsinformation

# Agenda

- Föreningens historia (Ronnie)
- Våra lag (Pierre)
- Ekonomi (Lars)
- Träningstider och hallar (Hugo)
- Registerutdrag (Maria)
- Information från förbundet (Maria)
- Matchtröjor och föreningskläder (Pierre)

# Föreningens historia

Sundsvall City har funnits sedan 2006 och är en förening som erbjuder barn, ungdomar, juniorer och seniorer att spela innebandy. I vår barn- och ungdomsverksamhet är bredd ett ledord som ska genomsyra alla våra handlingar och beslut.

Vi har som mål att:

- skapa en meningsfull, aktiv fritid för barn och ungdomar.
- vara med och bygga upp en tydlig och stark innebandykultur i Sundsvall.

Detta vill vi åstadkomma genom att:

- alla spelare, ledare och medlemmar ska känna att det finns en gemenskap, trivsel och glädje i vår förening
- ha en välorganiserad barn- och ungdomsverksamhet där bredd är ett ledord
- erbjuda våra ungdomar att spela innebandy under hela sin skoltid, även gymnasium, oavsett om spelaren vill spela på bredd- eller elitnivå
- ha en elitlagssatsning parallellt med breddverksamhet från 16 års ålder
- samarbeta med andra klubbar i vårt distrikt

# Våra lag säsongen 2022/2023

- Herrlag division 2
- P07/08
- P09
- P10
- P13
- P14
- PF15
- Ev. start av PF16, behövs ledare.

# Ekonomi

- Förlust på 86 935 kr i fjol. Beror till stor del på tappade medlemmar och höjda hallhyror.
- Drygt 59 000 kr i kassan sista april.
- Medlemsavgiften höjd från 100 kr till 150 kr.
- Träningsavgifter
  - 2000 kr för junior och senior
  - 1300 kr för ungdomar födda 2006-2009
  - 1000 kr för ungdomar födda 2010-2012
  - 800 kr för ungdomar födda 2013-2015
  - 200 kr för ungdomar födda 2016
- Viktigt med närvarorapportering så vi får LOK-stöd för våra aktiviteter.
- Insats som t.ex. försäljning kan bli aktuell under säsongen för att stärka föreningens ekonomi

# Ekonomi, kostnader som kan belasta lagkassan

- Vid matchflytt närmare än 10 dagar, kostnad 400 kr.
- WO – ungdomslag 5000 kr/match.
- Serieavgift om man drar sig ur serien.
- Avgift för utbildning om man uteblir.
- Om laget belastas med straffavgift för att det inte finns mins en licensierad ledare i båset.

# Tränings­tider och hallar, ungdomslagen

	Höglunda			Skönsmon			Granbergsskolan			SFG			Bergsåker		
	Tid	Lag	Bok.nr.	Tid	Lag	Bok.nr.	Tid	Lag	Bok.nr.	Tid	Lag	Bok.nr.	Tid	Lag	Bok.nr.
Måndag	17-18	P09	7240	17-18	P16	6838	18-19	P15	7080						
							20-21.30	P07/08:1	7596						
Tisdag	18-19	P09	7243												
	20-21.45	P07/08:2	7265/7554	18-19	P14	6841	19-20	P10	7089						
				19-20	P13:2	7061									
Onsdag	17-18	P13:1	7241												
Torsdag	18-19	P09	7244	17-18	?		17-18	P10	6961				17-18	P16	7599
				18-19	P14	6840	20-21	P07/08:1	7081						
Fredag	17-18	P07/08:2	7242							17-18	P13:1	P13:2			

Viktigt att tider som inte ska nyttjas avbokas minst en vecka innan för att slippa onödiga kostnader för föreningen.

Ta kontakt med Hugo Von Zeipel, [h.vonzeipel@gmail.com](mailto:h.vonzeipel@gmail.com), vid behov av att avboka tid.

Befintliga passerkort är laddade med tillträde till alla föreningens tider.



# Träningstider och hallar, herrlag div.2 och motionstid

## Herrar div.2

- Tisdagar 20:30-21:00 Baldershallen 4 (halttid till 22:00)
- Torsdagar 20:00-22:00 Höglunda

## Motionstid, på förslag att starta

- Tisdagar 17:00-18:00 Granbergsskolan

# Registerutdrag

- Policy för kontroll av registerutdrag finns på laget.se under Mer/Dokument/Policy och stadgar.
- Uppdatera ledarstaben på laget.se.
- De ungdomsledare som inte har uppvisat registerutdrag behöver göra det. Registerutdrag uppvisas vartannat år.
- Beställ "Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg" från polisen.
- Registerutdrag säsongen 2022/2023 kontrolleras av Maria Lindegren eller Per Erskjans.

# VIBF - Nytt för säsongen

- Finns presentationer från uppstartsträffar på Västernorrlands IBF hemsida, gå in och läs!
- Finns ny handbok för nationella spelformer på grön och blå nivå.
- Nya regler för Blå nivå bl.a. att det är spel 4 + målvakt
- Ny regelbok
- 2 matchvärdar på varje match med väst. Kontroll från förbundet kan ske. Matchvärd SKA agera vid olämpligt beteende från publik. En matchvärd mellan båsen för att stötta domare och motverka dåligt beteende från ledare. Kontroll av ledarlicenser from 1/11.

# VIBF - Att tänka på

- Viktigt att licensiera alla spelare innan match. (Kontakta Annica Wikström för licensiering, [annica.wikstrom@hotmail.se](mailto:annica.wikstrom@hotmail.se). Medlems och träningsavgift ska vara betald innan licensiering.)
- Sekretariatet begränsa gärna antalet föräldrar, 3-5 personer.
- Redovisning av resultat
  - Röd - resultat/händelserapportering av hemmalag
  - Blå och grön – slutresultat redovisas av arrangör av sammandrag. Vid enstaka matcher redovisar hemmalaget resultatet.
- Lägg in laguppställning i IBIS senast lunch fredag.
- Gå in och läs tävlingsföreskrifter och manual för sammandrag och ungdomsmatcher på <https://innebandy.se/vasternorrland/>. Kontakta ledare för lag med äldre spelare för att få tips hur ett sammandrag arrangeras.

# VIBF - Tävlingsstruktur, ungdomsserier

## Tävlingsstruktur säsongen 2022/2023

Sista anmälan för seriespel är den 1 september. För div. 8-9 gäller anmälan två veckor innan respektive sammandrag.

Minst en ledare i bäset ska ha gått utbildningen Steg 1 på rätt nivå. Det är krav på glasögon i samtliga serier.

Samtliga spelare ska ha personlig spelarlicens. Resultat rapporteras i IBIS i div 6 - 7 för kunna lotta jämna matcher.

2 Matchvärdar ska finnas i alla serier, vars uppgift är att verka för ett gott klimat i hallarna och ta hand om våra domare.

Walk Over avgift 5 000 kr. Vid matchflytt närmare än 10 dagar innan match 400 kr i avgift. Före 10 dagar ingen avgift.



Seriestart, preliminärt  
-Röda serier helgen V41

15-16 okt

-Blå serier helgen V42

22-23 okt

Sammandrag gröna ej  
klart.

Division	Rek. Ålder	Spelform	Matchtid	Byten	Tabell / poängliga	Paus Sidbyte	Plan	Målbur (bxh)	Sekretariat	Resultattavla	Domare (antal)	Serieavgift	Domar avgift
1	15-16	Seriespel VN + J/H 5 + MV	3 x 15 effektiv	Flygande	Ja	5 min, Nej	min 18x36m	160 x 115 cm	Ja, IBIS OnLine	Ja	VIBF 2 domare	5 300 kr/Lag	P 540 kr F 430 kr
2	14-15	Seriespel VN + J/H 5 + MV	2 x 20 Effektiv	Flygande	Ja/Nej	5 min, Nej	min 18x36m	160 x 115 cm	Ja, IBIS OnLine	Ja	VIBF (x2)	5 300 kr/Lag	P 390 kr F 340 kr
3	13-14	Seriespel VN + J/H 5 + MV	2 x 20 Effektiv	Flygande	Ja/Nej	5 min, Nej	min 18x36m	160 x 115 cm	Ja, IBIS OnLine	Ja	VIBF (x2)	5 300 kr/Lag	P 340 kr F 300 kr
4	13-14	Seriespel VN + J/H 5 + MV	2 x 20 Effektiv	Flygande	Ja/Nej	5 min, Nej	min 18x36m	160 x 115 cm	Ja, IBIS OnLine	Ja	VIBF (x2)	5 300 kr/Lag	P 290 kr F 250 kr
5	12-13	Seriespel VN + J/H 5 + MV	2 x 20 Effektiv	Flygande	Ja/Nej	5 min, Nej	min 18x36m	160 x 115 cm	Ja, IBIS OnLine	Ja	VIBF (x2)	5 300 kr/Lag	P 240 kr F 220 kr
6	11-12	I första hand lokala sammandrag 4+ MV	2 x 15 Effektiv	Flygande	Nej	3-min Nej	min 15x30 m	120 x 90 cm	Tidtagare + match klocka	Ja	VIBF (x2)	4 800 kr/Lag	P/F: 180 kr
7	10-11	Lokala Sammandrag 4 + MV	2 x 15 Rullande	HT: Tutbyte 90 sek VT: flygande	Nej	3-min Nej	5 x 10 sargbitar + hörn	120 x 90 cm	Tidtagare + match klocka	Ja	Föreningsdomare (x2)	4 000 kr/Lag	P/F: 140 kr
8.9	7-10	Lokala Sammandrag, div 8 3 mot 3 med MV Div 9 utan MV	1 x 15 Rullande	Tutbyte 90 sek	Nej	Nej	3 x 6/7 sargbitar +hörn	Små (ca 60x40 cm) Med MV: 120 x 90	Tidtagare även för byten	Nej	Föreningsdomare (x1)	400 kr/Lag max 800 kr /sammandrag	P/F: 80 kr

# VIBF - Förslag serieindelning, division 1-7

Sundsvall FBC U P08 Timrå IBC P07-08 Sundsvall GBK P07 Vattjom P07	<b>Pojkar div 1B 3x15 effektiv</b> Sundsvall FBC U P08 Timrå IBC P07-08 Sundsvall GBK P07 Vattjom P07
<b>Pojkar div 2A 2x20 effektiv</b>	<b>Pojkar div 2B 2x20 effektiv</b>
Sundsvall City P08 Orange IBK Härnösand P08	Sundsvall City P08 Orange IBK Härnösand P08
Sundsvall FBC U P09 Nord Timrå IBC P08 G/K P08 Jäbo P08	Sundsvall FBC U P09 Nord Timrå IBC P08 G/K P08 Jäbo P08
<b>Pojkar div 3A</b>	<b>Pojkar div 3B</b>
Moälvens IBK P09 Sundsvall GBK P08 Vattjoms IK P08 Sundsvall FBC U P09 Väst	Moälvens IBK P09 Sundsvall GBK P08 Vattjoms IK P08 Sundsvall FBC U P09 Väst
Timrå IBC P09 Sundsvall City P08 Vit Sundsvall FBC U P09 Öst	Timrå IBC P09 Sundsvall City P08 Vit Sundsvall FBC U P09 Öst
<b>Pojkar div 4A</b>	<b>Pojkar div 4B</b>
Jemtland P10 Sundsvall City P09 Vattjoms IK P10 Sundsvall FBC U P10 Väst Vit Timrå IBC P10 Sundsvall FBC U P10 Öst Sundsvall FBC U P10 Väst Svart SKB Sundsvall P09-10	Sundsvall FBC U P09 Öst Jemtland P10 Sundsvall City P09 Vattjoms IK P10 Sundsvall FBC U P10 Väst Vit Timrå IBC P10 Sundsvall FBC U P10 Öst Sundsvall FBC U P10 Väst Svart

<b>Pojkar div 5A</b>	<b>SKB Sundsvall P09-10</b>
ÖIB P09 Husums IBK PF09 IBK Härnösand P09-10 Högländs AIF P10 Moälvens IBK P10 Nätra IBK P10-11 G/K IBS P10 FBC Lo P10	ÖIB P09 Husums IBK PF09 IBK Härnösand P09-10 Högländs AIF P10
<b>Pojkar div 6A Syd 2x15 Effektiv</b>	<b>Pojkar div 5B</b>
Klockarberget P09 Sundsvall City P10 FBC Nordic P12 Timrå P11 Sundsvall GBK P11 Vattjom P11 Sundsvall GBK P10-11 IBK Härnösand PF11	Moälvens IBK P10 Nätra IBK P10-11 G/K IBS P10 FBC Lo P10 Jäbo P10 ÖIB P10 Klockarberget P09 Sundsvall City P10
<b>Pojkar div 7 Syd 2x15 min rullande</b>	<b>Pojkar Div 6A Nord 2x15 effektiv</b>
Klockarberget P11-12 IBK Härnösand P12 Sundsvall FBC U P12 Sydväst Sundsvall FBC U P12 Väst Sundsvall FBC U P12 Öst Sundsvall FBC P13 Öst Sundsvall FBC P13 Väst 1 Sundsvall FBC P13 Väst 2 Sundsvall FBC P13 Väst 3 Timrå IBC P12	Jäbo P10 ÖIB P10 Klockarberget P09 Sundsvall City P10 Jäbo P10 ÖIB P10 Jäbo P11 Moälvens IBK P11-12 Orange Moälvens IBK P11-12 Svart Husums IBK P11-12 G/K P11-12 Blå ÖIB P11 Röd
	<b>Pojkar div 7 Norr 2x15 min rullande</b>
	ÖIB P12 G/K P11-12 Vit ÖIB P11 Svart

# Matchtröjor och föreningskläder

- Byte av leverantör från Stanno till Salming pågår.
- Planen är att fortsätta att köpa kläder via Lindbloms i Njurunda.
- I första hand ärver vi matchtröjor från lag med äldre spelare.
- Kostnad för träningskläder står spelar/lag själva för.

Det här är vi:

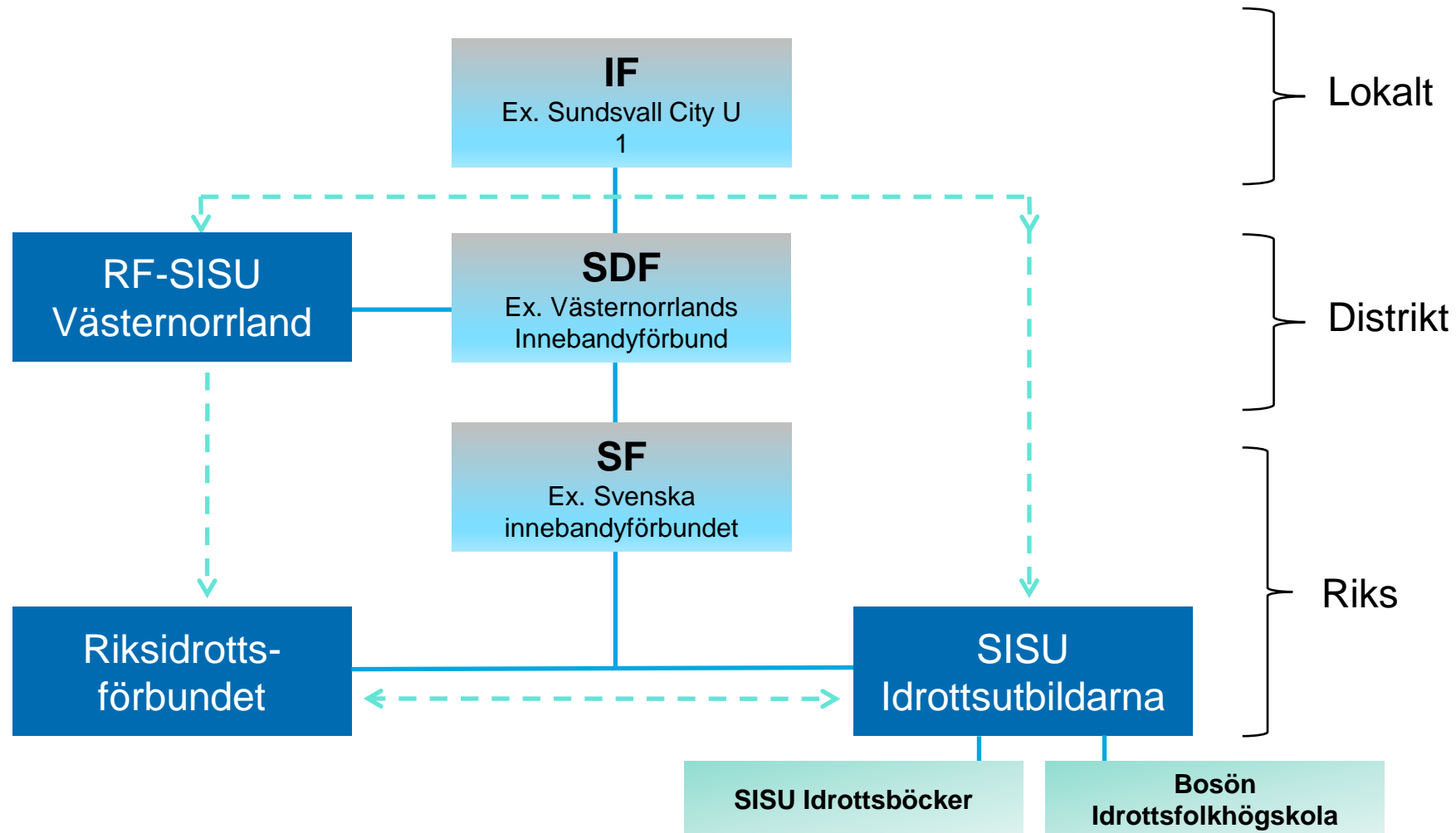
# Idrottens stödrorganisation



**Västernorrland**



# Idrottens organisation





# **RF-SISU**

## **Västernorrland**

**Sundsvall** (Ånge, Timrå)

**Härnösand**

**Kramfors** (Sollefteå)

**Örnsköldsvik**

Styrelse (ordf. Hans Rosengren)

Distriktsidrottschef – Elisabeth Byström

Idrottskonsulenter

Administration (ekonomi, kurser, idrottonline)

Projektanställda (rörelsesatsning i skolan)

# RF-SISU basverksamhet

<b>Idrottsuppdraget</b>	<b>Folkbildningsuppdraget</b>
Stödja	Bilda
Företräda	Utbilda
Leda	

## Vår ambition/vårt mål;

Distrikten ska nå ut till och utveckla en samverkan med merparten av de föreningar och SDF som finns verksamma i distriktet. Årligen genomföra dialoger med samtliga kommuner och landsting/region. Synliggöra idrottens samhällsnytta genom väl upparbetade kontakter med media och genom spridning via egna kanaler.

## Vårt arbetssätt;

Distrikten ska värna om och säkerställa den lokala närvaron där det personliga mötet med föreningen är centralt. Distriktet har det geografiska ansvaret att vara ett stöd för idrotten i hela distriktet utifrån de lokala förutsättningar som ges.



# Bildning

- **Lärgrupp**

Deltagarna möts för att lära av och med varandra. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt. Lärande sker med utgångspunkt från ett lärande material, som kan vara en bok, film, tidningsartikel, webb eller annat samtalsunderlag som bidrar till ökad kunskap. Det är i samtalet och dialogen som ny kunskap växer fram. Anpassning i pedagogiken sker utifrån verksamhet för barn 7-12 år.

- **Processarbete**

för att stärka strukturen och utvecklingen i föreningen kan ett processarbete vara en god arbetsform. Leds en av RF-SISU konsulent. Processarbetet resulterar i en dokumentation och handlingsplan som ger föreningen möjlighet till vidare arbete.

- **Kulturarrangemang**

När ni vill skapa delaktighet, upplevelse och eftertanke kan ett kulturprogram vara en bra arbetsform. Det kan exempelvis vara teater, sång, dans eller filmvisning på programmet. Ett kulturprogram kan också vara en utställning som väcker tankar kring olika ämnen.

# Utbildning

- **Kurs**

En kurs har en kursledare som leder verksamheten utifrån en tydlig kurs- och timplan. En kurs ska ha en inriktning och ett uttalat utbildningsmål.

- **Föreläsning**

När föreningen vill samla sina medlemmar kring ett tema kan föreläsning vara en arbetsform. En föreläsning ska inspirera och det är temat som står i fokus.



RF-SISU Västernorrland  
KURSER HÖSTEN 2020

IDROTTONLINE	LEDARSKAP OCH TRÄNARSKAP	EKONOMI
ADMINISTRATION - GRUND Onsdag 1:10 Webb utbildning 8:10 Webb utbildning 25:10	GRUNDUTBILDNING FÖR TRÄNARE Söndag 28:20 Onsdag 22:5, 19:10	KASSÖRSUTBILDNING Söndag 26:10 Webb utbildning 27:10
ADMINISTRATION - FORTSÄTTNING Webb utbildning 8:10	ÅLDERSANPASSAD FYSISK TRÄNING Söndag 10:10 Onsdag 21:11	ÖVRIGA UTBILDNINGAR
HERSDIA - GRUND Webb utbildning 4:11	IDROTTENS FÖRENINGSLÄRA - IFL GRUND Webb utbildning 21:10	IDROTTSKADOR Ång 27:10 Söndag 3:11
HERSDIA - FORTSÄTTNING Söndag 18:11	ÖPPNANDEUTBILDNING Webb utbildning 13:10	
	VALBEREDNINGsutbildning Webb utbildning 13:11	

SKRÄDDARSYDD UTBILDNING

Mer information om utbildning och anmälan finns på [www.rfisu.se/vasternorrland](http://www.rfisu.se/vasternorrland)  
Eventuella förändringar gällande datum kan förekomma. Uppdaterad augusti 2020.

# Föreningsutveckling – en ständig process

”Den organisation som slutar med att bli bättre slutar att vara bra”



## Planering av föreningens verksamhet – för att nå våra mål



Träningsplanering

Tävling

Styrelsearbete

Läger

Egna arrangemang

Sponsring

Föräldrautbildning

Ledarutveckling



# Föreningsutveckling

## Styrelseutveckling

- Verksamhetsidé  
Värdegrund, Vision
- Föreningskunskap
- Trygg idrottsmiljö
- IdrottOnline

## Ledare/tränare

- Grundutbildning för tränare
- Åldersanpassad fysisk träning
- Säsongspanering/Utvärdera
- Ledarsamtal
- Idrottsskador
- Kost
- Tränarskap
- HLR

## Föräldrar

- Världen bästa idrottsförälder
- Gör det bättre själv om du kan

## Aktiva

- Wilda & Walter
- Kost Sömn Vila
- Knäkontroll
- Teambuildning

# Tack!

**Håkan Melker, Idrottskonsulent**

**010-476 49 03**

**[hakan.melker@rfsisu.se](mailto:hakan.melker@rfsisu.se)**

**Nordichallen, Sundsvall**







Gruppdiskussioner

# Gruppdiskussioner

1 .

-Vad tycker ni att Vi/föreningen behöver prioritera framåt?

-Hur borde vi gå till väga?

2.

-Vad kan tränare/ledare göra för att utvecklas i sin roll och för att utveckla spelarna på ett bra sätt?

[www.menti.com](https://www.menti.com) 1215 2192

# Vad tycker ni att Vi/föreningen behöver prioritera framåt? - Hur borde vi gå till väga?

Föreningskläder

Få in spelare och ledare, få dem att  
stanna  
kvar.Föreningskänsla.Ledarutbyte  
mellan lag.