



HANDBOK FÖR TRÄNARE OCH LAGLEDARE

Den här handboken är för tränare och lagledare inom Nynäshamns Innebandyklubb. Dokumentet kompletterar föreningens styrande dokument och syftet är att hjälpa tränare och lagledare i deras roller.

Innehållsförteckning

- Välkommen
- Träningstider
- Material
- Nycklar
- Utdrag ur belastningsregistret
- Försäkringar
- Träningsplanering
- Roller inom lagen
- Ekonomi
- Cafeterian
- Anmälan till seriespel
- Cuper
- Ledarutbildning

Välkommen till NIBK!

Välkommen som ledare i Nynäshamns Innebandyklubb. Vi är en ideell förening som tillsammans jobbar för att skapa en så bra verksamhet som möjligt. Styrelse, ledare och föräldrar jobbar tillsammans med barnens bästa i fokus.

Det är många frågor när man kommer som ny in i en förening, kanske som ny i innebandy över huvud taget. Det här dokumentet kan förhoppningsvis svara på några av dina frågor.

Men först måste du och ditt lag få en träningstid, nycklar, bollar och material för att komma igång och det här dokumentet förklarar hur det fungerar.

NIBK styrelse

Via vår hemsida www.nynashamnsibk.com kan du hitta uppdaterade kontaktuppgifter till styrelsen och våra olika roller så du vet vem du kan kontakta i vilken fråga.

Träningsstider

De yngsta lagen tränar ofta på helger, ett pass i veckan. På vardagar har de yngsta lagen förtur på de tidigare tiderna och barnen tränar sedan senare tider och 2-3 träningar i veckan i takt med att de blir äldre.

Vid frågor om träningsstider kontakta hallbokningar@nynashamnsibk.com

Material

Bollar – Föreningen håller lagen med bollar. Inköp av nya bollar beslutas av materialansvarig i styrelsen.

Västar och koner med mera – Västar och koner är föreningens egendom och bör delas mellan lagen. Önskemål om inköp av nya träningsredskap och material skickas till materialansvarig.

Sjukvårdsväska – Föreningen tillhandahåller en sjukvårdsväska/lag. Lagledaren ansvarar för att den fylls på vid behov. Kontakta materialansvarig om material saknas.

Matchställ – Föreningen äger lagens matchställ. Efter varje säsong skall matchtröjor, shorts och strumpor inventeras av varje lags lagledare och eventuellt behov av nya tröjor/shorts/strumpor meddelas till materialansvarig.

Överdragskläder – Styrelsen beslutar om gemensamma överdragskläder för alla lag. Dessa finns till försäljning via webbshop. Tränare och lagledare får en uppsättning överdragskläder vid inbetald medlemsavgift.

<https://www.klubbtryck.se/nibk>

Vid frågor om material, kontakta kansli@nynashamnsibk.com

Nycklar (tagg)

Varje lag i föreningen ska ha minst en uppsättning nycklar.

Nycklarna används för att låsa upp samt larma av hallen samt även låsa och larma på hallen.

Nycklarna används även för att låsa upp omklädningsrummen.

Det är av stor vikt att man låser och larmar om ingen har träning efter sin träningsstid.

Vid frågor om nycklar, kontakta hallbokningar@nynashamnsibk.com

Utdrag ur belastningsregistret

Alla NIBKens ledare måste varje år visat upp ett utdrag från belastningsregistret. Det ska vara registerutdrag för "Föreningar m.m. där personer ska arbeta med barn" Läs mer här

<https://www.rf.se/RFarbetarmed/Tryggidrott/fragorochsvaromregisterutdrag>

Utdraget ska visas för någon i styrelsen, detta skall göras under uppstartsmånaderna augusti-september.

Vid frågor om belastningsregistret, kontakta kansli@nynashamnsibk.com

Försäkringar

Du som är aktiv i en förening som ingår i Svenska Innebandyförbundet omfattas av en idrottsförsäkring. Den ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller match.

I din försäkring genom Svenska Innebandyförbundet ingår också *tjänsten Råd och Vård för idrottsskador*. Hit ringer du för att prata med en fysioterapeut om hur du förebygger, behandlar och anmäler idrottsskador.

Fysioterapeuten gör en första bedömning på telefon och vid behov kan du i vissa fall ha rätt till vidare bedömning och bokad tid till en fysioterapeut eller läkare. I försäkringen ingår två besök till fysioterapeut och ett besök till läkare.

Ring 020-44 11 11 och boka tid för en första bedömning via telefon!

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/innebandy>

Träningsplanering

När barnen är små och börjar med innebandy handlar det mycket om att leka och prova sig fram. Nyckeln är att barnen ska få ha så mycket bollkontakt som möjligt och först öva upp sin individuella förmåga innan de kan börja samspela med andra.

Innebandyförbundets utbildningsmaterial innehåller också mycket tips och råd som du kan ta del av även om du ännu inte hunnit gå någon av deras utbildningar.

<https://www.sisuidrottsbocker.se/produkt-kategori/idrotter/innebandy/>

Roller inom lagen

Det är viktigt att ha en fungerande organisation runt lagen och att tidigt få med sig föräldrarna. Föreningens riktlinjer för ungdomsverksamheten är att ha en tränare per 8 barn, och en lagledare för hela gruppen. En trupp med 20 spelare bör alltså ha minst två tränare.

Huvudansvarig tränare

Tränare är i princip alltid föräldrar till spelare i träningsgruppen, förutom inom seniorverksamheten. Den huvudansvarige tränaren har som huvuduppgift att arbeta med det som sker **PÅ** planen, till exempel spelarutveckling. Detta görs utifrån de tillfällen gruppen träffas, d.v.s. vid träning och match. Huvudansvarig tränare ansvarar även för planeringen av lagets innebandysverksamhet.

Som huvudansvarig tränare ska man delta på de träffar föreningen kallar till samt ha god kunskap om föreningens riktlinjer.

Målsättningen ska vara en god ledartäthet. Vi ska försöka hålla en tränare per 8 spelare. Föreningens ambition är att alla huvudtränare ska vara utbildade för den nivå laget spelarna på.

Huvudtränare har ansvar för att

- Planera och genomföra träningspass. Såväl under säsong som försäsong.
- Ta ut lag till match.
- Coacha laget under matcher tillsammans med assisterande.
- Skaffa ersättare till träning eller match om du inte kan närvara och laget saknar tränare.

- Tillsammans med lagledaren se till att närvarorapporteringen sköts löpande via Sport Admin.
- I lagledares frånvaro faller dennes sysslor nämnda nedan på tränarna.
- Genomföra regelbundna ledarträffar inom gruppen.
- Närvara på möten som föreningen kallar till.

Hjälptränare

För att klara av att hantera gruppen behöver den huvudansvariga tränaren assistans. Hos de flesta grupper finns det engagerade föräldrar som tittar på och är närvarande vid såväl träning som match och det finns alltid någon uppgift som man kan hjälpa till med, oavsett tidigare innebandykunskap.

Att vara hjälptränare innebär främst att man agerar på uppdrag av den huvudansvariga tränaren. Ingen tidigare erfarenhet av idrottsligt utövande eller ledarskap behövs. Ambitionen hos en hjälptränare varierar mycket. För de mest ambitiösa och som kanske siktar på att själva bli huvudansvariga tränare erbjuder föreningen de utbildningssteg som krävs och för de som vill hjälpa till där deras barn finns med och inte har några långt gångna "tränarambitioner" finns förenklade utbildningar som utgår ifrån föreningens riktlinjer och värdegrunder.

Hjälptränaren underlättar genomförandet av gruppens verksamhet och förbättrar kvalitén på träningarna. Rollen definieras i detalj i samråd med övriga ledare inom respektive gruppering.

Lagledare

Lagledaren är precis som tränarna oftast en förälder till någon av spelarna inom gruppen. Lagledarens huvudsakliga uppgift är att arbeta nära tränarna med planering av gruppens verksamhet kopplat till träningar och matcher samt ansvara för all administration runt omkring. Lagledaren ansvarar för allt som sker **UTANFÖR** planen.

Det är en fördel om det är fler personer som har rollen lagledare om gruppen består av 20 spelare eller fler. Men alltid med en huvudansvarig lagledare.

Som lagledare ska man delta på de träffar föreningen kallar till, ha god kunskap om föreningens riktlinjer samt vara kontaktperson för föreningens kansli & styrelse.

Lagledaren har ansvar för att (Delegering av nedan uppgifter är ok)

- Informera styrelsen om hur organisationen runt laget ser ut (Tränare, assisterande tränare, materialansvarig etc.)
- Planera och leda föräldramöten.
- Kontakta med övriga/närliggande träningsgrupper i samma åldersklass
- Vara gruppens kontaktperson gällande plantider för träning och match gentemot föreningens styrelse.
- Anmäla laget till eventuella cuper
- Hålla koll på dispensregler och hantering
- Ansvara för att samordna transport till och från bortamatch finns (vid behov upprätta ett körschema för föräldragruppen)
- Ansvara för matchställ (i god tid innan säsongstart inventera behovet)
- Sköta lagets medlemsförteckning via Sport Admin.
- Tillsammans med övriga ledare se till att närvarorapporteringen sköts löpande via Sport Admin.
- Via medlemsregistret i Sport Admin följa upp att medlemmarna betalat sina avgifter.
- Ansvara för lagets del av föreningens gemensamma hemsida. Gärna skriva reportage/matchrapporter på lagets egna sida. (nynashamnsibk.com)
- Agera mottagare och ansvara för att vidarebefordra information som berör laget eller

- föreningens ungdomsverksamhet i stort till övriga ledare, föräldrar och spelare.
- Agera som cafeteriaansvarig, eller delegera detta till föräldrarna.
 - Ansvara för lagkassa.
 - Närvara på möten som föreningen kallar till
 - Hantering av IBIS

Ekonomi

En god ekonomi är en förutsättning för att kunna bedriva en hållbar verksamhet. Alla tränare och lagledare har ett ansvar för att få detta att fungera. Det handlar framförallt om att aktivt bidra till att medlemsavgifter betalas och att närvarorapporteringen sköts löpande, men även att bidra till fungerande sponsorsarbeten.

Medlemsavgifter

Ekonomiansvarig skickar ut fakturor för medlemsavgifter i innan seriespelet startar på hösten. Lagledare och tränare ska aktivt bidra till att medlemsavgifterna betalas in genom att påminna föräldrar/spelare som är sena med inbetalningar. Spelare som inte betalt medlemsavgiften och träningsavgiften är oförsäkrade och får inte delta i seriespel och cuper.

Nya spelare som tillkommer under säsongen uppmanas till att gå in på nynashamnsibk.com och där trycka på länken "börja spela hos oss" och där fylla i uppgifterna. (detta görs från första träningen) Spelaren får efter det en faktura med 21 dagar på sig att betala. Dessa 21 dagar ses som en "prova på" period.

Inga matcher spelas innan fakturan är betald.

När fakturan är betald så mailar lagledaren detta till kansli@nynashamnsibk.com, licens ordnas då.

Inga medlemsavgifter betalas tillbaka oavsett anledning till att spelaren lämnar föreningen.

Vid frågor om medlemsavgifter, kontakta ekonomi@nynashamnsibk.com

Närvarorapportering

En av föreningens viktigaste inkomstkällor är bidrag. För varje registrerad spelare och träningstillfälle/match får föreningen ett bidrag som tillsammans utgör en stor del av föreningens omsättning. Tränare och lagledare ansvarar för att rapporteringen sker efter varje träningstillfälle och match i Sport Admin.

Sponsring

Det är viktigt för föreningen att ha bra och långsiktiga sponsorsarbeten. De sponsorpengar som styrelsen drar in ska användas där behovet är som störst.

Enskilda lag har också möjligheten att ta in sponsorer.

Läs klädpolicy innan tryck på kläder sker.

Lagkassa

Alla lag har rätt att starta en egen lagkassa. Lagen ansvarar själva för att sätta upp ett sådant konto i valfri bank och att via insamlingar och försäljningar bygga upp sin lagkassa. Styrelsen ser över hur lagkassor i framtiden ska skötas.

Kansli

Ledare som önskar tillgång till kansliet för tex möte eller för att prova kläder kan höra av sig till någon i styrelsen.

Cafeterian

Alla lag hjälps åt att bemanna cafeterian under säsongen. Det kan vara ca 3 lördagar som ett lag i taget behöver bemanna. Lagledaren ser till att skicka ut schema till föräldrarna i god tid före bemanningen. Vid cuper eller andra större arrangemang förväntas att lagen ställa upp och hjälpa till i cafeterian.

Vid frågor om cafeteria, kontakta kansli@nynashamnsibk.com

Anmälan till seriespel

Styrelsen ansvarar för att anmäla lagen till seriespel.

Lagledare och tränare pratar ihop sej om plan för kommande säsong. Kommunikation sker sedan mellan lag och styrelse och beslut tas om kommande säsong.

IBIS

IBIS är innebandyns portal där allt kring matcher hanteras. Bla detta görs i IBIS:

- Matchflyttar.
- Lägga in laguppställning före match. (minst 24tim före match)
- Lägga in resultatet efter match. (hemmalaget ansvarar för detta)
- Livesända matcher. (ej video)

Nya spelare som har lagts in på sport admin måste även licensieras på IBIS. Detta sker genom att maila ibis ansvarig. (observera att spelaren först måste ha betalat medlemsavgift samt träningsavgift) Även eventuella övergångar från andra föreningar sker via IBIS och det är även här ibis ansvarig som sköter detta.

Vid frågor om IBIS, kontakta kansli@nynashamnsibk.com

Cuper

Utöver deltagande i seriespel betalar föreningen anmälningsavgiften för alla cuper som lagen vill delta i. Gäller tills vidare.

Det är lagledarens ansvar att anmäla laget till cuper.

Om deltagaravgiften faktureras kontaktar lagledare föreningens kassör och ber om hjälp.

Ledarutbildning

Styrelsen ansvarar för att samordna alla utbildningsinsatser. Målsättningen är att ledarna skall vara utbildade för den utbildningsfas som spelarna befinner sig i. Ledarna skall beredas möjlighet att på NIBKens bekostnad gå de utbildningar som deras ledaruppdrag kräver. Ledare kan även själva kolla efter utbildningar som man önskar gå och ansöka om detta till utbildningsansvarig.

Vid frågor om utbildning, kontakta kansli@nynashamnsibk.com

Utgåva 7, 2026-08-26