

Karlstad Innebandy

P2014 Central

Säsongen 2024/2025

Summering





MÅL

Att ha roligt och samtidigt utvecklas tillsammans och individuellt, för att så många som möjligt ska vilja spela innebandy så länge som möjligt

Strategi

- **Team-building:** Team-byggande aktiviteter för att skapa trygghet i laget, på och utanför planen.
- **Delaktighet och inflytande:** Killarna ska få vara delaktiga i sina egna trivselregler, ges möjlighet att tycka till om träning/ match, delta i planering och genomförande av träning mm.
- **Varierad träning:** Varierande träningsupplägg samt månatlig extra träning som inte är innebandy för att stärka ha roligt och stärka gemenskap.
- **Målvaktsfokus:** En tränare har särskilt ansvar för att målvakterna får bra och stimulerande träning.
- **Skadeförbyggande träning:** Skadeförebyggande fys (knäkontroll/ koordination) i samband med träningarna (extra 30 min).

Trivselregler

Skapade och definierade tillsammans i laget.

Vad betyder det "att vara snälla och schyssta mot varandra", hur är man då?

Utvärderades i slutet av säsongen hur väl vi har efterlevt dom.



TRIVSELREGLER

KARLSTAD INNEBANDY P2014 CENTRAL



Vi ska vara snälla och schyssta mot varandra

Vi ska alltid vara trevliga mot varandra och säga hej när vi träffas. Alla ska få vara med, och vi ska inte säga vem vi vill eller inte vill spela med. Vi är alla lika mycket värda och vi spelar i samma lag. På planen är det viktigt att vi spelar schysst, och passar varandra eftersom vi är ett lag. Vi peppar och ger varandra beröm när vi försöker och gör vårt bästa.

Vi ska ha roligt

För oss innebär det att inte ha för höga krav på oss själva eller varandra. Om alla gör sitt bästa kommer det bli roligt. Vi ska spela tillsammans och passa varandra. För att det ska bli roligt ska vi inte bråka med varandra eller kränka varandra med fula ord. Vi vill att alla ska känna sig välkomna och därför bjuder vi in alla till saker vi gör. Vi har roligt både på träning, match, målvaktsträning och fysträning!

Vi ska peppa varandra

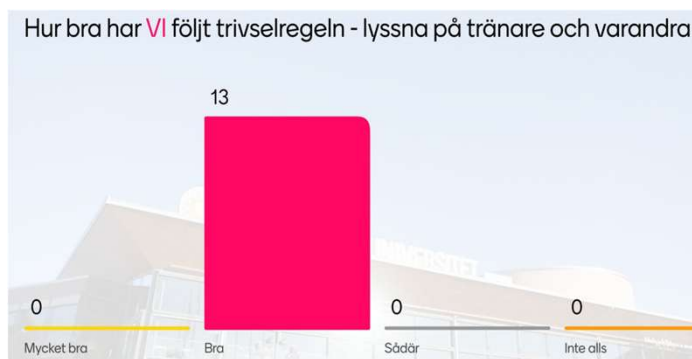
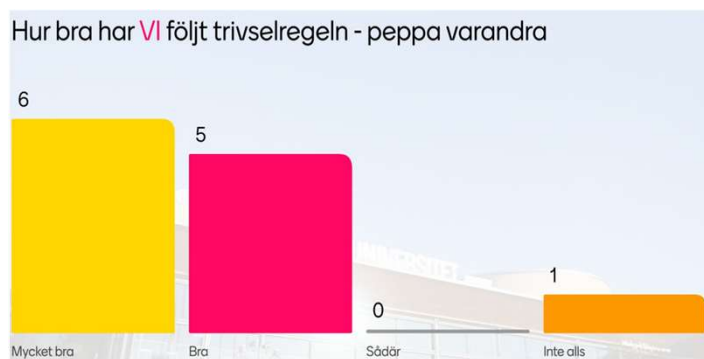
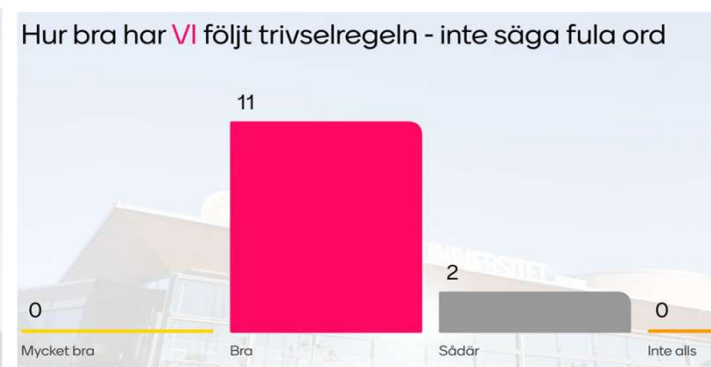
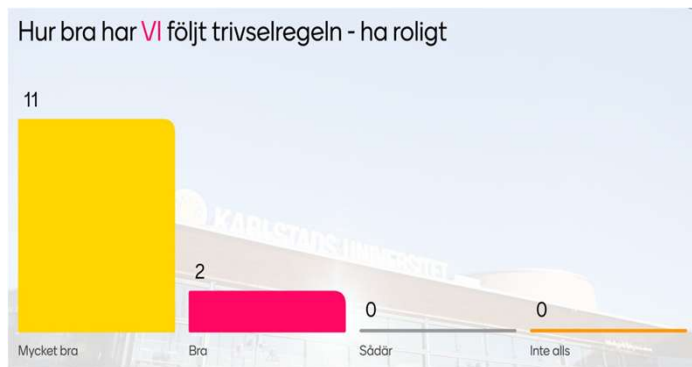
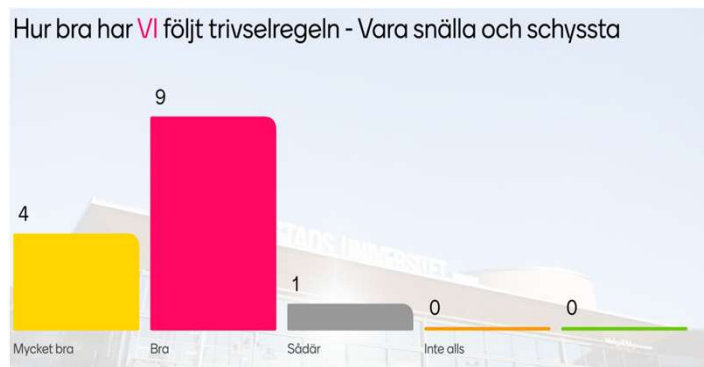
Vi ska peppa och heja på varandra, både på och utanför planen. Vi ska säga positiva saker till varandra och ge varandra beröm, och komma ihåg att vi är bra på olika saker. Det viktigaste är att vi försöker och gör vårt bästa. Vi kan sjunga sånger för att sprida glädje.

Vi ska lyssna på tränarna och varandra

Då måste vi vara tysta när någon annan pratar, så att alla kan lyssna och förstå. Vi tittar på den som pratar, så att hen ser att vi lyssnar. När tränarna blåser i visselpipan, släpper vi direkt klubba och boll och går till samlingen. Det är också viktigt att vi tar varandra på allvar och inte skämtar bort något som någon säger, så att alla känner sig hörda och respekterade.

Vi ska inte säga fula ord

Vi ska alltid tänka på hur vi pratar med och omkring varandra, under träning eller match, på planen eller utanför planen, så att ingen blir ledsen. Vi ska inte svära eller använda fula ord om vi själva eller en lagkompis missar en chans på planen. Det går att ersätta fula ord med andra bättre ord, men om vi känner frustration, kan det vara bättre att gå undan och ta en paus, så att fel ord inte kommer ut. Vi kommer ihåg att det är okej att tycka olika om saker, utan att säga dumma saker till varandra.



Utvärdering av Trivselreglerna

16 april 2025



Anonyma lådan

Här kan alla synpunkter, tankar eller förslag lämnas.

Främjar delaktighet och skapar förutsättningar för att alla ska trivas och må bra.

Finns alltid på träningarna och används även vid utvärderingar.



Träning, match & cup

- **Träningar:** 46 stycken (genomsnittlig träningsnärvaro 68%)
- **Varierad träning:** 5 stycken (5-kamp i grusgropen, pingis, jympa, rugby, karate)
- **Målvaktsträning:** 2 stycken
- **Matcher:** 32 stycken (totalt för båda matchlagen)
- **Cup:** 1 (Mälarenergi Cup)



Mälarenergi Cup

12-13 april 2025



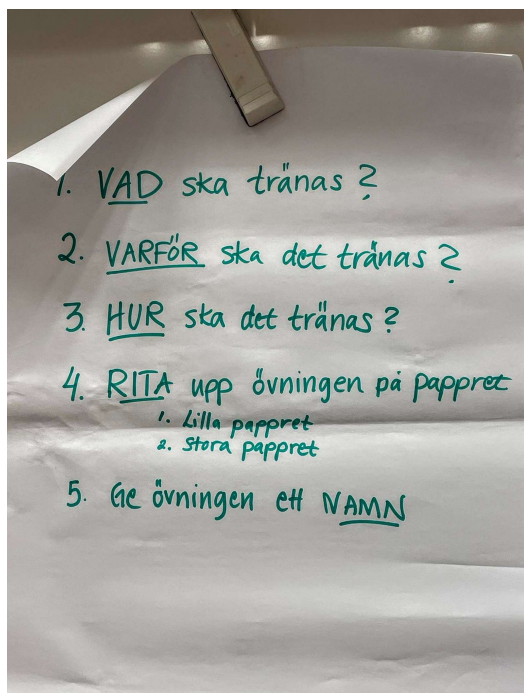
Spelarnas omdöme

Vilket betyg skulle du ge på Mälarenergi cup utifrån:



KARLSTAD
INNEBANDY

Spelarna har fått planera och leda övningar, samt ge varandra feedback



Fysträning/ Knäkontroll

Skadeförebyggande samt för att få rutin på uppvärmning, stretch och knäkontroll.

30 min i samband med varje träning



Målvaktsträning



KARLSTAD
INNEBANDY

”Varierad träning & Team-building”

För att träna kroppen på andra sätt än vi gör i innebandyhallen, ha roligt tillsammans och bygga en gemenskap – där vi ser varandra som mer än innebandyspelare.

- 5-kamp i grusgropen
- Friskis & Sveltis
- Bordtennis (CBTK)
- Rugby (Karlstad Rugby)
- Karate (Karlstad karateförening)

KARLSTAD
INNEBANDY







Team-building:
Innebandy-VM, quiz & pizza

Team-building: Hockey Champions League

Färjestad - Salzburg





* Laget fick spela uppvisningsmatcher i pausen under en av herrarnas Allsvenska match

A group of adults and children are playing indoor bandy in a gymnasium. Many participants are wearing red Santa hats. The scene is active, with players in motion on a blue court. The background shows wooden walls and a basketball hoop.

Föräldrainvolvering & engagemang

- Två föräldramöten
- Gemensamma träningar
- Aktiv hemsida för informationsdelning
- Säsongsutvärdering

Föräldra-utvärdering säsongen 2024/25

Jag känner mig som en del av föreningen.	Antal svar	Fördelning (%)
1=Inte alls	0	0,0%
2=Nja, lite grann	2	13,3%
3=Ja, ganska bra	8	53,3%
4=Ja, instämmer helt	5	33,3%
Summa	15	100,0%

Jag upplever att mitt barn utvecklas och utmanas på träningarna	Antal svar	Fördelning (%)
1=Inte alls	0	0,0%
2=Nja, lite grann	0	0,0%
3=Ja, ganska bra	5	33,3%
4=Ja, instämmer helt	10	66,7%
Summa	15	100,0%

Jag upplever att mitt barn känner sig trygg i laget.	Antal svar	Fördelning (%)
1=Inte alls	0	0,0%
2=Nja, lite grann	0	0,0%
3=Ja, ganska bra	1	6,7%
4=Ja, instämmer helt	14	93,3%
Summa	15	100,0%

Jag som förälder skulle vilja engagera mig mer i föreningen eller laget	Antal svar	Fördelning (%)
Ja	0	0,0%
Nej	9	60,0%
Vet inte	6	40,0%
Vill ha mer info	0	0,0%
Summa	15	100,0%

Jag upplever att mitt barn känner sig trygg med tränarna.	Antal svar	Fördelning (%)
1=Inte alls	0	0,0%
2=Nja, lite grann	0	0,0%
3=Ja, ganska bra	0	0,0%
4=Ja, instämmer helt	15	100,0%
Summa	15	100,0%



LAGETS SPOTIFYLISTA

”KIBF P-14 Central Innebandy”

bellista

KIBF P-14 Central Innebandy

orrstrand10 • 1 sparning • 12 låtar, 42 min 36 sek

Album	Datum ti
Allez Allez Allez	28 okt. 20
Eye Of The Tiger	8 nov. 20
The Final Countdown (Expanded Editi...	8 nov. 20
UFO	8 dec. 20
The John Denver Collection, Vol 1: Tak...	för 4 veck

Hemsida

Karlstad Innebandyförening - P14 Central/Öst

Nyhetsarkiv

Mälarenergi Cup 2025

TACK till våra sponsorer!

Varierad träning & Team-building #8: I dojo med Karlstad karateförening

När killarna själva får bestämma...

Varierad träning & Team-building #7: Tacklas med Karlstad Rugby Klubb

Lagets Spotify-lista lanserad

Målvaktsträning

Varierad träning & Team-building #6: Kickstart med Friskis & Svettis

Team-building #5: Tillsammans på herrallsvensk match (intro & uppvisningsmatch)

Tomte-innebandy med föräldrarna

Team-building #4: CHL-hockey

Anonyma lådan

Team-building #3: Innebandy-VM, quiz & pizza

Varierad träning & Team-building #2: Pingis med CBTK

Tips! Innebandy-VM för herrar på SVT Play!

Fotografering och annat skoj!

Trivselregler med killarnas egna ord

Kakservice - gottigott

Se hit alla idrottsföräldrar!

Varierad träning & Team-building #1: Sörmons grusgrop

Välkomna till ny säsong!



REPRESENTATIONSLAG

VÅRA UNGDOMSLAG

ORGANISATION

ENGAGERA DIG

Hem

Nyheter

Kalender

Matcher

Truppen

Bildgalleri

Dokument

Kontakt

Välkomna till Karlstad Innebandy P2014 Central



Vårt mål är att ha roligt och samtidigt utvecklas tillsammans och individuellt, för att så många som möjligt ska vilja spela innebandy så länge som möjligt.

För att nå dit, strävar vi efter varierad träning med lekfulla inslag, i en trygg och välkomnande miljö, team-byggande extra aktiviteter - samt att aktivt låta killarna uttrycka åsikt och vara delaktiga i det som berör dom. Vi inkluderar skadeförebyggande fysträning samt har i år ett ökat fokus på stimulans av målvakter.

För att trivas tillsammans, har killarna tagit fram egna trivselregler:

- Vi ska vara snälla och schyssta mot varandra
- Vi ska ha roligt
- Vi ska lyssna på tränarna och varandra
- Vi ska peppa varandra
- Vi ska inte använda fula ord

Kontakta oss: Karlstad.ibf.p2014@gmail.com

SPELADE MATCHER

Karlstad IBF Bredd Öst/Central 2
- BKI Sunnanå 2
Sön 30/3 15:30

Karlstad IBF Bredd Öst/Central 1
- Skoghalls IBK Utveckling 1
Lör 15/3 10:30

Karlstad IBF Bredd Central (15)
- **Karlstad IBF Bredd Öst/Central 2**
Sön 9/3 09:00

Karlstad IBF Bredd Syd
- **Karlstad IBF Bredd Öst/Central 2**
Lör 8/3 13:30

Karlstad IBF Bredd Öst/Central - Filipstad IBK
Sön 23/2 12:30

Karlstad IBF Bredd Öst/Central 2 - Hultsberg IBF
Lör 22/2 10:45

KOMMANDE AKTIVITETER

Inga aktiviteter inbokade

NYHETER FRÅN FÖRENINGEN

KARLSTAD
INNEBANDY

Truppen 2024/25

Spelare: Adrian AJ, Adrian Ö, Charlie, Edvin, Filip, Frank, Jack, Kaspian, Leon, Leonell, Levi, Max, Niilas, Nils, Sixten, Roy, William AB, William N, William P
(Slutat: Colin, Oliver)

Tränare: Hanna (Kaspian), Malin (Sixten), Andreas (Jack), Christian (Levi), David (Nils E), Thomas (Adrian), Olof (Max)



*Saknas på bild gör: William AB, Leonell, Filip, Charlie, Niklas

Vad har varit roligast
under säsongen?

passningsspelet

hockeyn att kolla på

träningar delicatoboll

löpningsfysen

skott övningar

kuppen

onsdagsträningarna

cupen

matcher skott

spelövningar

matcher

vara med kompisar

mälaren energi cup

cupen hockey

passningsspelet

vesterås cupen

passningsspel

rugby

match

fysen

karate

träningen

Sponsorer

- Balco
- BENNAB
- LJ Montage
- SP-gruppen
- Team Håslagarna
- T.M.E (Trestad Mark & Entreprenadtjänst AB)

TACK!

KARLSTAD
INNEBANDY



Tack för en jätterolig säsong!

/Ledarna

