Handbok för nya ledare

Välkommen som ledare i Sandö IBK!

I den här handboken hittar du den viktigaste praktiska informationen för att komma i gång med laget, planera träningar och hantera matcher och aktiviteter. Kontakta styrelsen om du saknar behörighet, utrustning eller information.

Senast uppdaterad: 2026-11-02

Innehåll

1. Om Sandö IBK 3
2. Spelarutveckling och ledarskap enligt SIU 3
3. Svensk innebandys nivåer och ledarskap 3
4. Sandös innebandyskola 5
5. Ledarutbildningar 5
6. Nya spelare/medlemmar 5
7. Sammandrag/Matcher 5
8. Exempel på cuper 6
9. Nycklar och tag till hall, klubbrum och skåp 6
10. Sportadmin 7
11. Café 7
12. Matchkläder 7
13. Målvaktsutrustning 7
14. Viktiga länkar 7
15. Förslag på träningsupplägg 8

1. Om Sandö IBK

Sandö IBK är en ideell innebandyförening i Vallda som grundades 1995. I dag har vi omkring 14 lag och närmare 300 aktiva medlemmar inom barn-, ungdoms- och vuxenverksamhet.

Våra kärnvärden är bredd, likabehandling och gemenskap och ligger till grund för hur vi bedriver vår verksamhet och bemöter varandra, både på och utanför planen.

Föreningen drivs av oss tillsammans. Ledare, styrelse, spelare och föräldrar bidrar på olika sätt och hjälps åt för att få lagen och föreningen att fungera.

Gemenskapen sträcker sig över laggränserna. Varje år arrangerar vi Sandöspelen den andra helgen i oktober, och under säsongen engagerar sig våra yngre lag som matchvärdar vid herrlagets hemmamatcher. Det är två tillfällen där olika delar av föreningen möts och hjälps åt.

Tillsammans skapar vi Sandö IBK.

2. Spelarutveckling och ledarskap enligt SIU

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

Sandö IBK utgår från Svensk Innebandys Utvecklingsmodell, SIU. Modellen beskriver hur träning, tävling och ledarskap bör utvecklas utifrån spelarens utveckling, ambition och förutsättningar.



SIU är indelad i olika färgnivåer som följer spelarens utveckling. Åldrarna är vägledande, inte absoluta. Barn och ungdomar utvecklas i olika takt och ledarskapet ska därför anpassas både till gruppen och individen.

I Sandö IBK innebär det att **trygghet, glädje och gemenskap finns med hela vägen**, samtidigt som träning, ansvar och krav successivt förändras.

3. Svensk innebandys nivåer och ledarskap

Ljusgrön | Lek och rörelse | 0–6 år

Fokus: Lek, rörelseglädje och trygghet.

Här handlar det framför allt om att skapa positiva upplevelser av rörelse. Träningen ska vara varierad, enkel och lekfull och utveckla barnens grundläggande motorik.

Som ledare:

- skapar vi trygghet och ser varje barn
- använder vi lek och mycket rörelse
- ger vi korta och enkla instruktioner

- undviker vi köer och väntan
- uppmuntrar och berömmer ofta
- låter vi glädje vara viktigare än prestation

Ledord: Trygghet • Lek • Rörelse • Glädje

Grön | Rörelseglädje | 6–9 år

Fokus: Ha roligt, röra sig och börja upptäcka innebandyn.

Nu introduceras innebandyteknik och spelet på ett lekfullt sätt. Att delta och göra sitt bästa är viktigare än att prestera.

Som ledare:
- skapar vi träningar med hög aktivitet och mycket boll
- använder vi lekar och smålagsspel
- introducerar vi grundläggande teknik på ett enkelt sätt
- låter vi barnen prova olika positioner
- uppmuntrar vi försök och mod att testa
- fokuserar vi på prestation och lärande, inte matchresultat

Ledord: Glädje • Boll • Gemenskap • Våga prova

Blå | Lära sig träna | 9–12 år

Fokus: Lära sig innebandy och utvecklas som spelare.

Träningen får en tydligare inriktning på innebandyteknik, spel och allmänna idrottsliga färdigheter. Tävling finns med, men ska inte vara verksamhetens huvudsakliga fokus.

Som ledare:
- utvecklar vi passning, mottagning, skott och bollkontroll
- använder vi mycket spel och situationer där spelaren behöver fatta beslut
- börjar vi utveckla förståelsen för anfall och försvar
- ger vi individuella utmaningar utifrån spelarens nivå
- ger vi konkret och positiv feedback
- uppmuntrar vi andra idrotter och aktiviteter
- prioriterar vi lärande och individuell utveckling framför resultat

Ledord: Lära • Teknik • Spelförståelse • Utveckling

Röd | Träna för att träna | 12–16 år

Fokus: Utveckling, spelförståelse och ökat eget ansvar.

Tekniken och spelet utvecklas vidare och träningen kan bli mer komplex. Fysisk utveckling inom exempelvis styrka, uthållighet och rörlighet får också större betydelse.

Som ledare:
- planerar vi träningen med tydligt syfte och progression
- tränar vi teknik i högre tempo och mer matchlika situationer
- utvecklar vi spelarnas spelförståelse och beslutsfattande
- förklarar vi varför, inte bara vad spelaren ska göra
- introducerar och utvecklar lagets gemensamma sätt att spela
- ger vi mer individuell återkoppling
- ställer vi successivt tydligare krav på fokus, ansvar och träningskvalitet
- tar vi hänsyn till fysisk utveckling, belastning och skadeförebyggande träning

Ledord: Utveckling • Spelförståelse • Ansvar • Kvalitet

4. Sandös innebandyskola

Innebandyskolan i Sandö IBK utgår från SIU:s ljusgröna och gröna nivåer. Ibland omfattar den två åldersgrupper, och ett barn kan delta i två år. Lek, trygghet och rörelseglädje står i centrum. Genom lekar och enkla övningar utvecklar barnen sin motorik och lär känna klubba, boll och gemensamt spel. Träningen anpassas efter barnens utveckling och förutsättningar. Att ha roligt, delta och våga prova är viktigare än att vinna.

5. Ledarutbildningar

I Sandö IBK ser vi ledarnas utveckling som en viktig del av föreningens verksamhet. Våra ledare ska få rätt kunskap och verktyg för att känna sig trygga i sin roll och kunna skapa bra förutsättningar för våra spelare. Som ledare i Sandö IBK

- Ledare i innebandyskola år 1: Går utbildningen Grundutbildning för tränare Barn/ungdom
- Därefter går du de utbildningar som hör till den nivå och ålder du leder, kallas stegutbildning, där steg 1 är Grön
- delar du kunskap och erfarenheter med andra ledare i föreningen

Utöver nivåutbildningar finns möjlighet till fortbildning inom exempelvis:

- knäkontroll och skadeförebyggande träning
- målvaktsträning
- fysisk träning
- ledarskap och idrottspsykologi
- spelförståelse och träningsplanering

Sandö IBK står för kostnaden för de utbildningar som föreningen godkänner. På så sätt vill vi skapa goda möjligheter för våra ledare att utvecklas och växa i sin ledarroll.

6. Nya spelare/medlemmar

Nya spelare får prova på gratis vid fyra tillfällen innan träningsavgiften ska betalas. Be alla att anmäla sig direkt via ”Bli medlem” på sandoibk.com. SportAdmin skickar då ut en betalningsuppmaning. Efter de fyra tillfällena väljer föräldrarna om barnet ska fortsätta.

Alla spelare ska bära glasögon på planen. Glasögon och klubbor finns att låna i klubbrummet, som ni kommer in i med tag. Utrustningen lånas under träningen och ska lämnas tillbaka i klubbrummet efteråt, så att andra årskullar kan använda den.

7. Sammandrag/Matcher

Innebandyskolan omfattar ofta flera årskullar. Första året fokuserar vi på träning och gemenskap, normalt utan matcher. Från andra året kan laget delta i Sammandrag. Ledarna anmäler laget till Sammandrag för sin åldersklass. Anmälan inför nästa säsong görs i slutet av maj, till Hallands innebandyförbund.

Sammandrag spelas några gånger per säsong, hemma eller borta. Vanligtvis möts fyra lag i samma hall och spelar tre matcher var. Hallands innebandyförbund bestämmer tid och plats. Spelschemat finns i ibis: https://ibis.innebandy.se/

Vid sammandrag på hemmaplan ansvarar laget för omklädningsrum till alla lag och för att bekräfta dag och tid med domarna. Skicka gärna en påminnelse. Via ibis kan ni bjuda in lag och domare. Där registrerar ni också spelartrupp och ledare för att säkerställa att alla har rätt licens.

Storlek på plan
På grön nivå är planen 12 × 20 meter. Utan målvakt används de minsta målburarna, med målvakt juniormål på 90 × 120 centimeter. I hallens befintliga sarg används fyra raka delar på kortsidan, åtta på långsidan och två böjda delar per hörn. Kontrollera alltid planmåtten, eftersom sargdelarnas längd kan variera.

Regler
På grön nivå spelar lagen med tre utespelare, med eller utan målvakt enligt spelschemat. I Hallands sammandrag är matchtiden × 15 minuter med rullande tid. Gemensamma byten sker ungefär varannan minut på signal från domaren eller sekretariatet. Alla utespelare ska bära skyddsglasögon. Höga klubbor och slag på motståndarens klubba är förbjudna. När bollen går över sargen får laget som inte rörde den sist inslag, inte frislag. Kontrollera alltid aktuella regler för sammandraget eller cupen.

Ledarlicens – krav vid match
Alla ledare som leder eller coachar laget under match ska ha ledarlicens. Föreningen får en straffavgift för varje match där en obehörig ledare medverkar.

8. Exempel på cuper

Anmälan till cuper ansvarar respektive lag och ledargrupp för.

Många lag börjar sitt cupspel i Våffelcupen i Varberg, som arrangeras på våren i anslutning till våffeldagen. Cupen är mycket populär och platserna fylls ofta snabbt, därför är det viktigt att anmäla laget så snart anmälan öppnar.

Andra cuper: Miniinnebandydagen på Gothia Cup, spelas efter nyår varje år.
Warbergspelen, spelas runt påsk varje år.

9. Nycklar och tag till hall, klubbrum och skåp

För att komma in i byggnaden används tagg eller kod vid ytterdörren. Varje hallbokning har en unik kod som endast Sandös hallbokare har tillgång till. Tillträdet aktiveras 30 minuter före den schemalagda träningstiden och fungerar till 20 minuter efteråt. Tagg kvitteras ut hos fastighetsansvarig efter överenskommelse. Kontakta styrelsen för att få kontakt med fastighetsansvarig.

Valldahallen:
Tag används för att ta sig in i byggnaden och vidare in i hallen från de inre dörrarna i mitten av korridoren. Nyckel används för att resa jalusierna, sänka ner vikväggen samt låsa upp dörren till mediaskåpet. Nycklar finns att hämta i klubbrummet men ska lämnas åter så fort jalusierna är upphissade. Nyckeln har en stor målad träbit som nyckelhållare! Detta för att nycklarna inte ska få fötter och råka följa med hem.

Ledare har tillgång till klubbrummet samt lagets skåp (finns i eget utrymme i Valldahallen) även utanför bokade halltider - kl. 16.30–22.30 och helger kl. 06.00–22.00.

Furulidshallen:
Tag används för att komma in byggnaden och vidare i hallen, längre in i skolans uppehållsrum. I Furulidshallen har Sandö ett eget skåp, beläget i förrådet inne i hallen. För att komma in i förrådet finns nyckel i nyckelskåp (inne i hallen) med koden XXXX och för att sedan komma in i Sandös skåp gäller koden XXXX.

10. Sportadmin

Föreningen använder SportAdmin för medlemskommunikation, närvarorapportering, tränings- och matchtider samt kallelser. Rapportera spelarnas närvaro vid träning och match. Rapporteringen är mycket viktig för att föreningen ska få ekonomiskt stöd och tilldelning av halltider.

Tillgång till sportadmin får ni från styrelsen. Börja med att registrera dig som medlem i föreningen, genom “Bli medlem”-knappen på sandoibk.com

11. Café

Vid hemmamatcher ansvarar laget för att öppna, bemanna och ställa i ordning caféet. Laget tar med egna kakor till försäljning. Kaffe, dryck, godis och övrigt sortiment köps in och hanteras av Sandö IBK:s caféansvariga. Nyckeln till Sandö IBK:s skåp i caféet finns i nyckelskåpet i klubbrummet. Efter matcherna ska caféet städas och stängas. Soporna slängs i soprummet på parkeringen. Nyckeln dit hänger innanför dörren i caféet. Caféförsäljningen är en viktig inkomstkälla för föreningen och bidrar samtidigt till en trevlig atmosfär för publiken.

12. Matchkläder

Matchkläder kvitteras ut från materialansvarig i början av säsongen. Detta gäller de lag som spelar seriespel/sammandrag. De yngre lagen som matchdebuterar i ex. Våffelcupen tar kontakt med materialansvarig inför cup och begär ut matchkläder för de spelare som ska delta. Efter genomförd cup, lämnas matchkläderna tvättade tillbaka till materialansvarig. För att minska risken att matchkläder försvinner rekommenderas att ledarna delar ut kläderna vid cupstart, samlar in dem direkt efter sista matchen, tvättar dem och lämnar tillbaka dem till materialansvarig.

13. Målvaktsutrustning

När det blir aktuellt att spela med målvakter så kvitterar laget ut utrustning från materialansvarig. Som regel så brukar varje lag få två uppsättningar ställ + hjälm som används på träning och match. I de yngre åldrarna brukar många vilja stå i mål så låt alla som vill testa.

14. Viktiga länkar

- Sandö IBK:s webbplats, sandoibk.com
  Vår officiella hemsida, här finns kalender, viktiga dokument, ert lags egna webbplats

- Sandö IBK på Instagram och Facebook
  Föreningens officiella kanaler för nyheter och information. Skicka gärna bilder och underlag via WhatsApp så att den som ansvarar för sociala medier kan publicera dem.

- WhatsApp-grupp för Sandö IBK:s sektionsledare. Gruppen används för snabb kommunikation mellan lagen, ordföranden samt hall- och matchansvarig. Minst en sektionsledare från varje lag ska vara medlem. Även andra ledare kan vara med.

- SportAdmin används för lagets medlemmar, kommunikation, aktiviteter och matcher och den viktiga närvarorapporteringen. Web, https://identity.sportadmin.se/, App,

Rekommenderar starkt att ni laddar ner denna! Länk appstore

- Ibis, https://ibis.innebandy.se/, används för information om matcher, trupper och domare.

- Hallands Innebandyförbund, https://www.innebandy.se/halland/utbildningar. Bra kanal för de senaste om regler, serier, utbildningar och nyheter

15. Förslag på träningsupplägg

Träningstiden är vanligtvis 60–75 minuter. Det kan verka länge, men tiden går snabbt. Begränsa antalet övningar, eftersom det tar tid att plocka fram och undan utrustning. Barnen i innebandyskolan har mycket spring i benen, och väntan kan göra det rörigt för både barn och ledare. Fördela arbetet så att några ledare samlar barnen och leder exempelvis en lek medan andra förbereder nästa övning.

Samling

Samla alla barn i ring, hälsa alla välkomna, ropa upp för närvaro. Berätta kortfattat vad dagens träning ska innehålla. Låt turen gå runt barnen att varje träning bestämma den avslutande leken.

Uppvärmning

Låt barnen stå på led två och två, de ska nu springa tillsammans med sin träningskompis, ingen tränger sig förbi utan man håller sin plats i ledet. En ledare springer först och leder i lagom tempo. Spring ett par varv runt planen, spring på sidan, bakåt, plocka äpplen, gör högan knän.

Mjuka upp handledarna genom att vicka på dem, rulla fotlederna genom att ha tåspetsarna i golvet.

Knäkontroll

Då innebandy är en sport med mycket fart och där spelarna snabbt behöver byta rörelseriktning är det viktigt att tidigt få in rutinen att stärka spelarnas knän. Ha som vana att ha med 2-3 övningar för just detta.

Sätta sig på stolen

Stå med fötterna axelbrett isär, gör nu en rörelse som om man försiktigt skulle sätta sig på en stol utan att använda händerna. Upprepa 10 gånger.

Hoppa över linjen

Alla väljer var sin färgad linje, stå på ett ben och hoppa över linjen sidledes. Spelaren ska nu landa på den andra foten och bibehålla balansen under ett par sekunder innan denne på nytt hoppar över linjen och landar på den första foten. Gör 20 hopp.

Fingerdutt

Stå och balansera på ett ben, spelarna böjer sig framåt och ska nu dutta med handens alla fingrar i tur och ordning mot golvet. Står man på höger fot ska man dutta med vänster hand. Därefter reser sig spelaren fortfarande på ett ben. Upprepa 5 gånger innan man skiftar ben.

Stafett

Bra sätt att öva explosivitet och uthållighet, här följer några exempel.

“Hämta bollar”

Dela in barnen i grupper om 4-5 spelare. Varje grupp har ett led med 4 koner framför sig med 3 meter mellan sig. Se till att det ligger en boll på varje kon utom den första som gruppen står vid. På kommando sätter alla i gång, springer till första konen och hämtar en

boll, springer tillbaka och lämnar den och sedan vidare till kon 2 för att hämta nästa boll. När första spelaren sprungit och hämtat alla bollar är det spelare 2s tur att göra tvärtom, springa och lämna en boll i taget så att banan blir återställd. När en spelare sprungit sin runda kan de sätta sig ner. Är det ojämnt antal spelare får en ledare ställa upp eller om någon vill springa två gånger.

“Linjen”

Använd de vita linjerna som hör till basketplanen. Barnen lägger sig ned på mage med armbågarna på vita linjen. Ledarna går till andra sidan planen vid en annan vit linje. När ledaren klappar händerna börjar barnen springa allt vad de kan till dit ledaren står. Lägger sig ner på mage igen med armbågarna på linjen. Ledaren flyttar sig till den första vita linjen och upprepar övningen. Variera barnens startposition, ibland kanske de börjar på rygg, ibland börjar de på mage med händerna knutna på ryggen och behöver då resa sig utan att använda händerna.

“Ut och resa”

Bestäm tre linjer på planen som alla tilldelas namn, be barnen om hjälp. Det kan var länder, städer, nöjesparker, favoritmat. Alla barnen ställer sig vid samma linje, ledaren ropar ut ett av det bestämda namnen och det är nu upp till barnen att ta sig dig så snabbt som möjligt. När alla kommit fram säger ledaren en ny destination. Lägg gärna in moment där barnen ska springa till samma destination för att se deras reaktion, vissa brukar vara med på noterna och vissa springer direkt.

Lek

Bryt av träningen med en lek, här följer några exempel

“Kom alla mina kycklingar”

Barnen blir indelade i grupper om tre, de har klubba och glasögon och gruppen har 1 boll. Ledaren står på ena sidan planen och barnen på andra. Uppgiften för barnen är nu att ta sig över som grupp till andra sidan, de behöver passa sinsemellan för att ta sig framåt. Gruppen behöver passa minst tre gånger inom gruppen innan de når andra sidan. Ledarens uppgift är att försöka bryta en passning, om detta sker så ansluter sig spelaren som slog sista passningen till ledaren och hjälper till att bryta passningen nästa gång. Om en grupp blir så liten att bara en spelare är kvar så går denna till en annan befintlig grupp. Vid övningens slut kommer det vara fler som försöker bryta passningen än vad det finns spelare som kan passa.

“Svansjage”

Alla får en väst som de hänger som en svans från shortsen på den sida som spelaren har klubban. Ledaren gör en hage med hjälp av koner, barnen får bara springa i hagen. På signal börjar barnen springa och försöka rycka en svans från de andra utan att bli av med sin egen. Man får inte hålla fast sin egen väst. Om man fångar en väst springer man och lämnar den till tränaren, den som blir av med sin väst springer till ledaren för att få en ny. Kör övningen ett par minuter med att kontinuerligt dela ut nya västar. För att avsluta övningen så sluta ge ut nya västa så att de som blir av med sina svansar kliver av utanför hagen och hejar på de som är kvar.

“Skattjakt”

Dela upp barnen i två grupper, bygg två banor där det finns två små mål vid var sin sida av banan. Vänd målen upp och ner så att de blir som korgar. Barnen samlas vid var sin “startkorg”, ledaren fyller de andra målen med bollar, detta är diamanter. På signal ska barnen springa och hämta diamanter från gruvan och lämna dem i det egna boet. Man får använda båda händerna men bara ta en boll per hand den första omgången. Det lag som först tömt sin gruva och fyllt sitt bo vinner.

Återställ banorna och denna gång får de plocka hur många bollar som helst, låt barnen vara påhittiga om hur de kan flytta många bollar samtidigt.

Stationer

Beroende på hallens storlek och antal deltagare byggs tre stationer som man rullar grupperna på.

“Hinderbana”

Bygg en hinderbana med konor att driva boll kring, använd plintar ställda på sidan som "passnings kompis", passager där man måste backa med boll och klubba, skott på mål. Låt fantasin sprudla.

“Passa”

Ge barnen olika färg på västarna men så att det finns minst två av varje färg i gruppen. Gör en hage inom vilken de får röra sig. Uppgiften är att röra sig och driva bollen, de får bara passa till kompisar som inte har samma färg på västen som de själva. Det gäller för spelarna att få ögonkontakt och ropa kompisens namn. Båda spelarna passar samtidigt till varandra.

“Match”

3 mot 3

Match 3 mot 3 utan målvakt, barnen får lära sig teka och sträva mot att försöka få bollen i mål.

Sifferbandy

De två lagen ställer upp sig utanför sargen, ledaren ropar ut två siffror, exempelvis 1 / 2. Då ska 1 spelare från lag 1 springa ut och runda sin målbur innan de får röra bollen. 2 spelare från lag två springer också in. När ledaren ropat ut två siffror, slänger denne in bollen. Omgången är slut när bollen hamnat i mål, utanför sarg eller om det gått för lång tid. Vid det senare kan ledarna uppmärksamma detta genom att börja räkna ned från 15 till 0.

Felväntmål

Laguppställning liknande 3 mot 3 men målen är ställda så att öppningen är riktad mot sargen närmast målet. Detta för att främja spelmål snarare än skottmål.

Avslutande lek

Låt barnen få välja mellan ett antal avslutande lekar, om det känns bra i gruppen så låt en spelare få bestämma per träning och låt detta bestämmande få vandra runt så att alla får chans till medbestämmande.

Tandläkaren

Alla barn ligger på mage och sträcker ut armarna, de fattar varandras händer och bildar en ring. Ledaren ska nu försiktigt dra någon i fötterna tills händerna släpper och “tanden” lossnar. Det barn som lossnade blir nu tandläkare tillsammans med ledaren. Fortsätt tills det bara finns en “tand” kvar.

Matt-race

Använd de små tjocka madrasserna men lägg dem upp och ner så att de glider bättre. Ställ upp barnen i två led med varsin matta. Låt mattan ligga 5 meter framför leden och på signal springer en spelare från var sitt lag och kastar sig på mattan för att på det viset få den att glida framåt. Spelaren springer sedan tillbaka till ledet och nästa person får starta när de klappat varandra i händerna. Det lag som först fått mattan över en bestämd linje vinner.