



Västernorrlands Innebandyförbund

EN DEL AV SVENSK INNEBANDY

Välkommen

- Säsongsuppstartsträff 18 september
- Säsongen 2024/2025
- Håll ljud och bild avstängt
- Räck upp handen om du vill ställa frågor
- Presentationen kommer att läggas ut på hemsidan tillsammans med övrig information

STYRELSEN

Styrelsen

Stina Norström (ordf), Hans Ådahl (vice ordf),
Fredrik Karlsson, Maria Dahlin, Andreas Olsson, Maria Piispanen, Sofie Gagnfors

Utbildning & utvecklings kommittén

Stina Norström (Ordf)
Miriam Maul (adj) (barnledig)
Cornelia Nyberg (adj)

Regionala Domar kommittén

Maria Dahlin (Ordf)
Markus Helsing
Sofie Gagnfors
Mikael Körning
Robin Palander
Peter Palander (adj)

Tävlingskommittè Ungdom

Fredrik Karlsson (Ordf)
Henrik Ädel
Andreas Olsson
Tony Larsson
Peter Palander (adj)

Tävlingskommittè Senior

Hans Ådahl (Ordf)
Björn Arkad
Tommy Häggström
Susanne Rönnerberg
Mikael Vågeteg
Peter Palander (adj)

Kansliet

Peter Palander, Kanslichef
Miriam Maul, Utveckling
(barnledig)
Cornelia Nyberg

Köpta tjänster:

Gerdehov – bokföring
KPMG - Revision
ÖIB – Hallbokningar Ö-viks
Kommun
Korpen Sundsvall -
Administration

Vill du vara med och utveckla vårt
förbund och innebandyn i
Västernorrland ?

Vi är ett distrikt och utvecklas
tillsammans

LICENSER VÄSTERNORRLAND

2014/2015

- ❖ 4003 licenser

2015/2016

- ❖ 4123 licenser

2016/2017

- ❖ 4327 licenser
- ❖ A-licens 851 – varav 556 killar, 295 tjejer (35 %)
- ❖ Röd 953 st – 549 killar, 404 tjejer (42 %)
- ❖ Blå 1251 st – 743 killar, 508 tjejer (41 %)
- ❖ Grön 1022 st – 673 pojkar, 349 tjejer (34 %)

2018/2019

- ❖ 4132 st
- ❖ varav 1546 kvinnor och 2438 män
- ❖ A- licenser 794 – varav 503 killar, 291 tjejer (27%)
- ❖ Röd 949 st varav – 552 killar, 397 tjejer (42%)
- ❖ Blå 1311 st varav – 813 killar, 498 tjejer (38%)
- ❖ Grön 1078 varav – 696 killar, 382 tjejer (39%)
- ❖ Motion 0

2019/2020

- ❖ 4444 st, varav 2730 killar, 1714 tjejer
- ❖ A- licenser 967 – varav 622 killar, 345 tjejer (%)
- ❖ Röd 963 st varav – 521 killar, 442 tjejer (%)
- ❖ Blå 1282 st varav – 777 killar, 505 tjejer (%)
- ❖ Grön 1216 varav – 801 killar, 415 tjejer (%)
- ❖ Motion 16 varav – 9 killar, 7 tjejer

2020/2021

- ❖ 3924 st
- ❖ varav 1580 kvinnor och 2335 män
- ❖ A-licenser 845 – varav 506 killar, 339 tjejer
- ❖ Röd 931 – varav 504 killar, 427 tjejer
- ❖ Blå 1189 – varav 707 killar, 482 tjejer
- ❖ Grön 835 – varav 532 killar, 303 tjejer
- ❖ Motion 124 – varav 104 killar, 20 tjejer

2021/2022

- ❖ 3914 st
- ❖ varav 1617 kvinnor och 2311 män
- ❖ A-licenser 867 – varav 526 killar, 341 tjejer
- ❖ Röd 867 – varav 471 killar, 396 tjejer
- ❖ Blå 1076 – varav 648 killar, 428 tjejer
- ❖ Grön 1023 – varav 600 killar, 423 tjejer
- ❖ Motion 81 – varav 55 killar, 26 tjejer

2022/2023

- ❖ 3782 st
- ❖ varav 1591 kvinnor och 2192 män
- ❖ A-licenser 808 – varav 503 killar, 305 tjejer
- ❖ Röd 764 – varav 427 killar, 337 tjejer
- ❖ Blå 1050 – varav 577 killar, 473 tjejer
- ❖ Grön 1065 – varav 641 killar, 424 tjejer
- ❖ Motion 95 – varav 41 killar, 54 tjejer

2023/2024

- ❖ 3881 st
- ❖ varav 1689 kvinnor och 2192 män
- ❖ Svart/Lila 875 – varav 515 killar, 359 tjejer
- ❖ Röd 770 – varav 413 killar, 357 tjejer
- ❖ Blå 1005 – varav 552 killar, 453 tjejer
- ❖ Grön 1205 – varav 702 killar, 503 tjejer
- ❖ Motion 26 – varav 9 killar, 17 tjejer



Nyheter inför säsongen 23/24



- ❖ Ny sida för fler reportage lokalinnebandyn.se
 - Veckans lag
 - Stjärnor vi minns
 - På tu man hand
- ❖ Matchobservationer och lagbesök
- ❖ Fler utomhusplaner

Information:



- ❖ Seriestart Röda serier preliminärt helgen V41 14-15 okt, Blå serier helgen V42 21-22 okt
- ❖ Vad gäller vid matchflytt- kostnad 500 kr vid matchflytt närmre än 14 dagar
- ❖ Matcher kan ej flyttas närmre än 7 dagar innan ordinarie fastställt speldatum. Då blir det W.O. Och avgifter för det debiteras det lag som ej kan spela matchen
- ❖ Matchflytt vid dåligt väder, se info VIBFS hemsida
- ❖ Glöm ej avbokning av halltider
- ❖ WO- ungdomslag 5000 kr/match. 5000 kr/sammandrag
- ❖ Dra sig ur en serie- Efter 1 sept serieavgiften, efter 1 okt 2x serieavgiften
- ❖ 2 matchvärdar på varje match med väst. Matchvärd SKA agera vid olämpligt beteende från publik
- ❖ Rekommendationer - Ta undan fiket när tredje perioden startar
- ❖ Domarbesök/domarsituationen
- ❖ Kontakt via mail under september- helst ej telefon, skicka i så fall ett sms om ärendet och när vi kan ringa upp

Att tänka på:



- ❖ Meddela ändrade trupp förutsättningar via mail till kansliet
- ❖ Sekretariatet begränsa gärna antalet föräldrar, 3 - 5 personer
Sekretariatsutbildning via Teams- Inget fastslaget ännu
- ❖ Rapportera slutresultatet i blå och röd serie
- ❖ Lägg in laguppställningen i IBIS senast lunch fredag
- ❖ Uppmana alla ledare att läsa tävlingsföreskrifterna och manual för sammandrag och ungdomsmatcher samt Handboken för Nationella spelformer. Prata i föreningen hur sammandrag arrangeras
www.innebandy.se/vasternorrland
- ❖ klicka på vår verksamhet +, välj tävling
- ❖ Om man anmäler sitt lag till två serier, ska det finnas en trupp för att kunna spela två matcher samtidigt
- ❖ Rekommendationer - Ta undan fiket när tredje perioden startar
- ❖ Samsyn Västernorrland – Samsyn i föreningen
- ❖ Glöm ej avboka hallar
- ❖ Uppdatera kontaktpersoner i ibis

Att tänka på:



- ❖ Viktigt att licensiera spelarna före match
- ❖ Dispens behöver sökas för killar i flickserier på röd nivå
- ❖ Blankett för dispensansökan finns på hemsidan under fliken tävling
- ❖ Generell dispens för flickor att delta i pojkserier
- ❖ Dispenser söks av föreningens ordförande

Pojkar div 1A 3x15 effektiv	Sundsvall GBK HJ
ÖIB P06-07 Röd	
Moälvens IBK P07	
Sundsvall FBC U P07	
Sundsvall FBC U P08	
Timrå IBC P07-08	
Sundsvall GBK P07	
Vattjom P07	
Pojkar div 2A 2x20 effektiv	Pojkar div 1B 3x15 effektiv
Sundsvall City P08 Orange	Sundsvall FBC U P08
IBK Härnösand P08	Timrå IBC P07-08
	Sundsvall GBK P07
	Vattjom P07
Sundsvall FBC U P09 Nord	Sundsvall City P08 Orange
Timrå IBC P08	IBK Härnösand P08
G/K P08	
Jäbo P08	
Pojkar div 3A	Pojkar div 2B 2x20 effektiv
Moälvens IBK P09	Sundsvall FBC U P09 Nord
Sundsvall GBK P08	Timrå IBC P08
Vattjoms IK P08	G/K P08
Sundsvall FBC U P09 Väst	Jäbo P08
	Moälvens IBK P09
Timrå IBC P09	Sundsvall GBK P08
Sundsvall City P08 Vit	Vattjoms IK P08
Sundsvall FBC U P09 Öst	Sundsvall FBC U P09 Väst
Pojkar div 4A	Pojkar div 3B
Jemtland P10	Timrå IBC P09
Sundsvall City P09	Sundsvall City P08 Vit
Vattjoms IK P10	Sundsvall FBC U P09 Öst
Sundsvall FBC U P10 Väst Vit	Jemtland P10
Timrå IBC P10	Sundsvall City P09
Sundsvall FBC U P10 Öst	Vattjoms IK P10
Sundsvall FBC U P10 Väst Svart	Sundsvall FBC U P10 Väst Vit
	Pojkar div 4B
	Timrå IBC P10
	Sundsvall FBC U P10 Öst

Tävlingsstruktur säsongen 2024/2025

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

Majoriteten av alla ledare i bäset ska ha gått Grundutbildning barn/ungdom och 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. Resultaten från matcher som spelas i en A serie som även finns i en B serie måste rapporteras i B serien. OBS! Endast slutresultatet behöver rapporteras in i B serien. 2 Matchvärdar ska finnas i alla serier, vars uppgift är att verka för ett gott klimat i hallarna och ta hand om våra domare.



Division	Rek. Ålder	Spelform	Matchtid	Byten	Tabell / poängliga	Paus Sidbyte	Plan	Målbur (bxh)	Sekretariat	Resultatavla	Domare (antal)	Serieavgift	Domaravgift	Ledarlicens
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	6 800 kr/Lag	P 560 kr F 450 kr	GU B&U + Steg 1 Röd
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)	6 800 kr/Lag	P 410 kr F 360 kr	GU B&U + Steg 1 Röd
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)	6 800 kr/Lag	P 360 kr F 320 kr	GU B&U + Steg 1 Röd
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)	6 800 kr/Lag	P 310 kr F 270 kr	GU B&U + Steg 1 Röd
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)	6 800 kr/Lag	P 260 kr F 240 kr	GU B&U + Steg 1 Röd
6	11-12	I första hand lokala sammandrag 4+ MV	2 x 15 Effektiv	Flygande	Nej	3-min Nej	15x30 m	120 x 90 cm	Tidtagare + match klocka	Nej	VIBF (x2)	5 800 kr/Lag	P/F: 200 kr	GU B&U + Steg 1 Blå
7	10-11	Lokala Sammandrag 4 + MV	2 x 15 Rullande	HT: Tutbyte 90 sek VT: flygande	Nej	3-min Nej	15x30 m	120 x 90 cm	Tidtagare + match klocka	Nej	Förenings - domare (x2)	4 500 kr/Lag	P/F: 160 kr	GU B&U + Steg 1 Blå
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	Förenings - domare (x1)	500 kr/Lag max 1000 kr /sammandrag	P/F: 100 kr	GU B&U + Steg 1 Grön

Division	Anpassningar i regler:
1	Målvakt får senare delta som utespelare. Spelare som under match upptäcks inte finns med i matchprotokoll skall läggas till, spelaren får fortsätta delta i matchen (ingen straffpåföljd).
2	Målvakt får senare delta som utespelare. Spelare som under match upptäcks inte finns med i matchprotokoll skall läggas till, spelaren får fortsätta delta i matchen (ingen straffpåföljd).
3	Målvakt får senare delta som utespelare. Spelare som under match upptäcks inte finns med i matchprotokoll skall läggas till, spelaren får fortsätta delta i matchen (ingen straffpåföljd).
4	Målvakt får senare delta som utespelare. Spelare som under match upptäcks inte finns med i matchprotokoll skall läggas till, spelaren får fortsätta delta i matchen (ingen straffpåföljd).
5	Målvakt får senare delta som utespelare, restriktiv med utvisningar, prata mycket förebyggande. Spelare som under match upptäcks inte finns med i matchprotokoll skall läggas till, spelaren får fortsätta delta i matchen (ingen straffpåföljd).
6.7	Nationell handbok för spelformer och regler tillämpas. Målvakt får senare delta som utespelare. Lagkapten behöver inte utses. Utvisningar ska undvikas, utan istället ska domaren tillrättavisa spelarna. Vid upprepad utvisningsbelagd förseelse, trots tillrättavisning, eller grov förseelse döms 2 minuter PERSONLIGT straff. Som grov förseelse räknas om spelare agerar vårdslöst/våldsamt på ett sätt som bedöms kunna orsaka skada, eller spelare som använder grovt ovärdat språk. Det är domaren själv som avgör detta. Observera att detta kan vara svårt för nya/unga domare att agera på. Var behjälplig som ledare att plocka av egna spelare som spelar farligt eller använder grovt ovärdat språk. Restriktiv med numerära över-/underlägen. Spelare som under match upptäcks inte finns med i matchprotokoll skall läggas till, spelaren får fortsätta delta i matchen (ingen straffpåföljd).
8.9	Nationell handbok för spelformer och regler tillämpas. Lokala regler: Inga mål får göras från egen planhalva/halva plan. Viktigt att ledare stöttar våra föreningsdomare i den frågan och uppmanar till spel och att spelare inte står i målgården.



Vid tävlingsfrågor kontakta

Kansliet Peter Palander

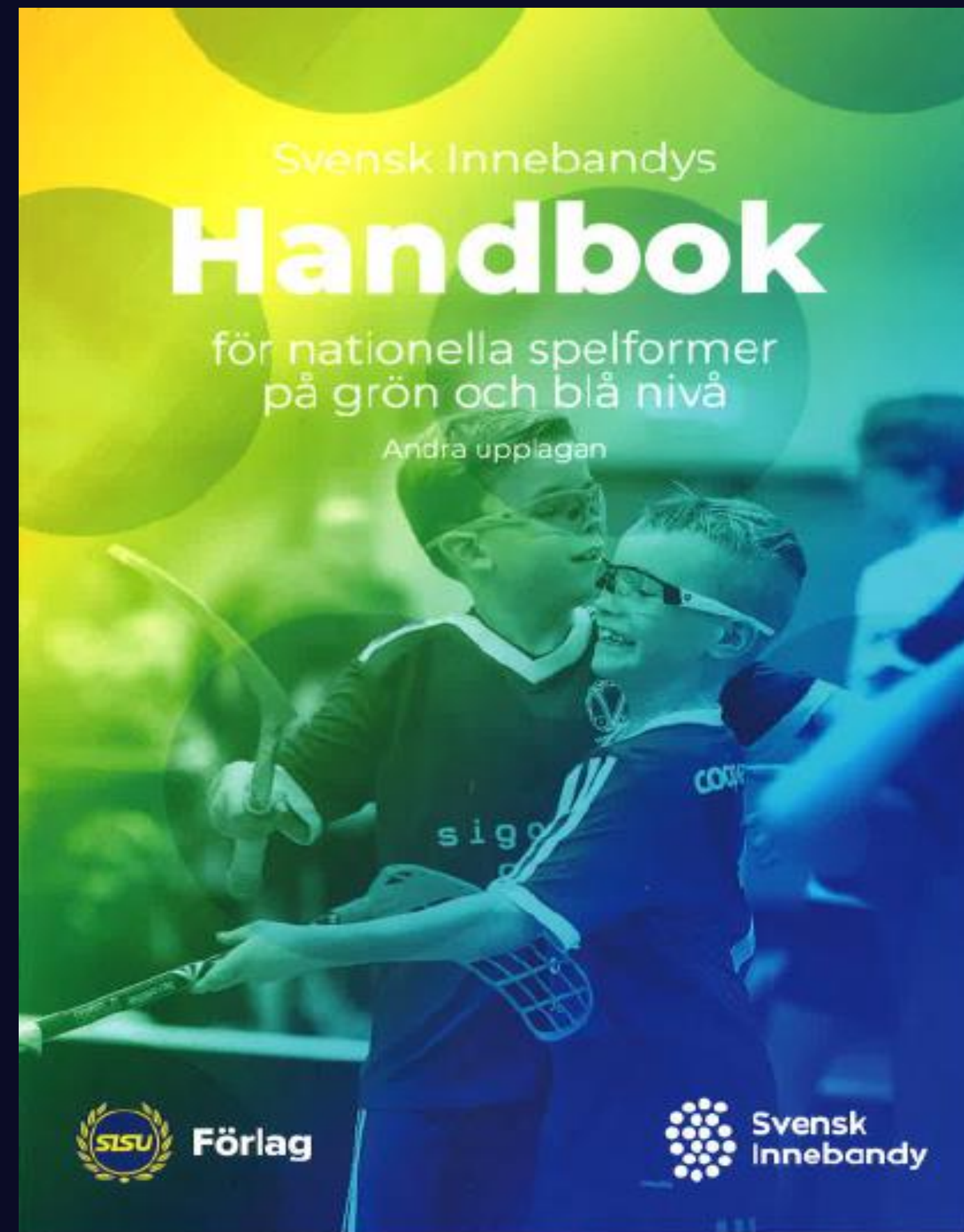
E-post peter.palander@innebandy.se

Tfn. 060-56 61 22, 070-220 18 34

Nyheter inför säsongen 22/23

www.sisuforlag.se - Kostnad 55 kronor+frakt

https://www.innebandy.se/media/fktlevti/svensk-innebandys-handbok-fo-r-nationella-spelformer-pa-gron-och-bla-niva_upt_20231019.pdf



Nyheter inför säsongen 22/23

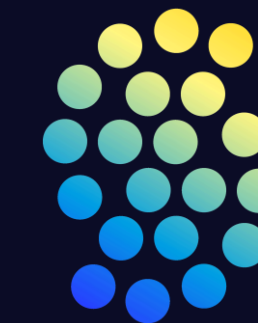


Blå nivå	Antal spelare	4 + målvakt
	Mixade lag	Lokala förutsättningar
	Sammandrag/säsong	Lokala förutsättningar
	Matcher/sammandrag	Lokala förutsättningar
	Speltid/match (rullande)	Lokala förutsättningar
	Periodpaus	Lokala förutsättningar
	Total speltid/sammandrag	Lokala förutsättningar
	Timeout	Nej
	Ta ut målvakt	Nej
	Planstorlek	30 x 15 meter (28 x 15–32 x 16)
	Målbursstorlek	120 x 90 centimeter
	Målvaktsområde	1 x 2,5 meter
	Målområde	4 x 5 meter
	Målvakt	Ja
	Synlig resultattavla	Nej
	Byten	Flygande byten
	Utvisning	Personlig, 2 minuter
	Straffslag	Ja
	Antal domare	2
	Fasta situationer	Får gå direkt i mål
	Avstånd fasta situationer	3 meter
	Vid inslag	Ska slås
	Vid frislag	Ska slås
Efter mål	Tekning vid mittpunkt	
Fördelsregeln	Ja, restriktivt	

BETALNING AV DOMARARVODE:

- ❖ Alla domararvoden kommer betalas ut av VIBF, via kansliet – detta gäller seniorer till ungdomsserier division 6.
- ❖ Förbundet gör utbetalningarna som "ombud för föreningen". Förbundet skickar även inkomstuppgifter på dessa till skatteverket. Så till skatteverket står föreningen som utbetalare (det är det smidigaste sättet så inte domarna hamnar över halvt prisbasbelopp i lön).
- ❖ För ungdomsserier division 7,8 och 9, samt för övriga matcher där klubben betalar domaren själv (ex: träningsmatcher, cuper), så är det föreningen som ansvarar för utbetalning och rapportering till skatteverket (som när föreningen skötte det själv).
- ❖ Föreningen faktureras preliminärt 3ggr/säsong för dessa domarkostnader. I samband med första fakturan tas en administrativ avgift ut, 500 kr per lag för hela säsongen. När ni får fakturan finns matchlista med så föreningen kan särskilja vilka lag/matcher det gäller (som underlag om ni skall fördela detta internt i eran förening).
- ❖ Vad behöver laget göra efter avslutad match?
 - Om 2 domare kom och matchen spelats som planerat behöver ni inte göra någonting!
 - Enda gång ni behöver göra någonting är när något gått fel. T.ex. om det bara kom en domare, eller ingen domare alls. Informera då kansliet!
 - Dock är det kansliets uppgift att, ihop med domarna, hålla koll på om matchbyten utförts. Domarna har också ett ansvar att själva rapportera om dom dömt en match själv etc. Inte föreningens ansvar, men meddela oss gärna!

Matchvärdar:



- ❖ 1 matchvärd/match på seniornivå.
- ❖ Matchvärdar ska bära väst (rosa)
- ❖ Matchvärden ska kolla ledarlicenser gäller from 1 november
- ❖ Tänk på att utse "rätt" matchvärd, gärna samma person
Vad är viktigt att tänka på:
mottagandet av domarna och lagen, stäm av emellanåt hur det fungerar för domare, ledare och spelare
- ❖ Ge oss feedback, maila till vasternorrand@innebandy.se
vid bra och mindre bra domarinsatser,
ledarbeteende avsaknad av ledarlicens.
- ❖ Uppdatering av matchvärdsinformation
- ❖ Matchvärdsutbildning (planeras under hösten via teams)

Att tänka på domare:



- ❖ Föreningsdomare = Matchledare
- ❖ Föreningsdomare/Matchledare är föreningens ansvar
- ❖ Föreningsdomare/Matchledare, obligatoriskt för spelare födda 2008-2009, bokas via kansliet. 300 kr/deltagare
- ❖ Domarutbildningar/Matchledarutbildning, projektstöd finns, söks via Idrottonline
- ❖ Föreningsdomare, Blå (nybörjare)
Minimum 15 år, anmäles via hemsidan, september/oktober
- ❖ Match ska alltid spelas upp tom div 2 ungdom
Om domare saknas, vi har ej domarjour,
arrangerade hemmalag ansvarar för att tillsätta domare på plats
Tävlingsjour (SMS till Peter Palander)
- ❖ I div 7 tillsätter arrangerande förening domarna. I första hand föreningens egna föreningsdomare. Listor kommer att finnas på hemsidan med domare från andra föreningar. Kontakta först en ledare från det laget innan man börjar ringa spelarna
- ❖ Domarsituationen



REKOMMENDATIONER FÖR ÖVERGÅNGAR

Inga förfrågningar direkt till spelare och föräldrar

Dialog med föreningarnas ordföranden tillsammans med lagens ledare

Team Västernorrland:



- ❖ 2008 SDF SM – Nyköping 3-6/1 2025
- ❖ Pojkar 2009 – Spelarutveckling löpande under hösten. Första öppna uttagningen våren 2025.
- ❖ Flickor 2009 – Spelarutveckling löpande under hösten. Första öppna uttagningen våren 2025.
- ❖ Pojkar och Flickor födda 2010 sker spelarutveckling löpande under säsongen

- ❖ Förbundskaptener
 - Pojkar 08 Peter Palander, Johan Nordell, Johan Alsén
 - Pojkar 09
 - Flickor 08 Nicklas Bäckström, Robin Palander, Stefan Sundquist
 - Flickor 09 Nicklas Bäckström, Lars Markström, Markus Kjellin
- ❖ Kullansvariga/Förbundskaptener 10 – 11 sökes
- ❖ Ansvarig Team Västernorrland säsongen 2024-2025 Sofie Gagnfors
- ❖ Ny hemsida Team Västernorrlands Innebandyförbund på laget.se

Svenska Innebandyförbundets utbildningar



Grundutbildning

- 3 timmar, förberedelse krävs, kod skickas ut i förväg i kallelsen
- Svensk Idrott och Svensk Innebandy, Svensk Innebandys utvecklingsmodell (SIU)
Ledarskap, spelet och träningen

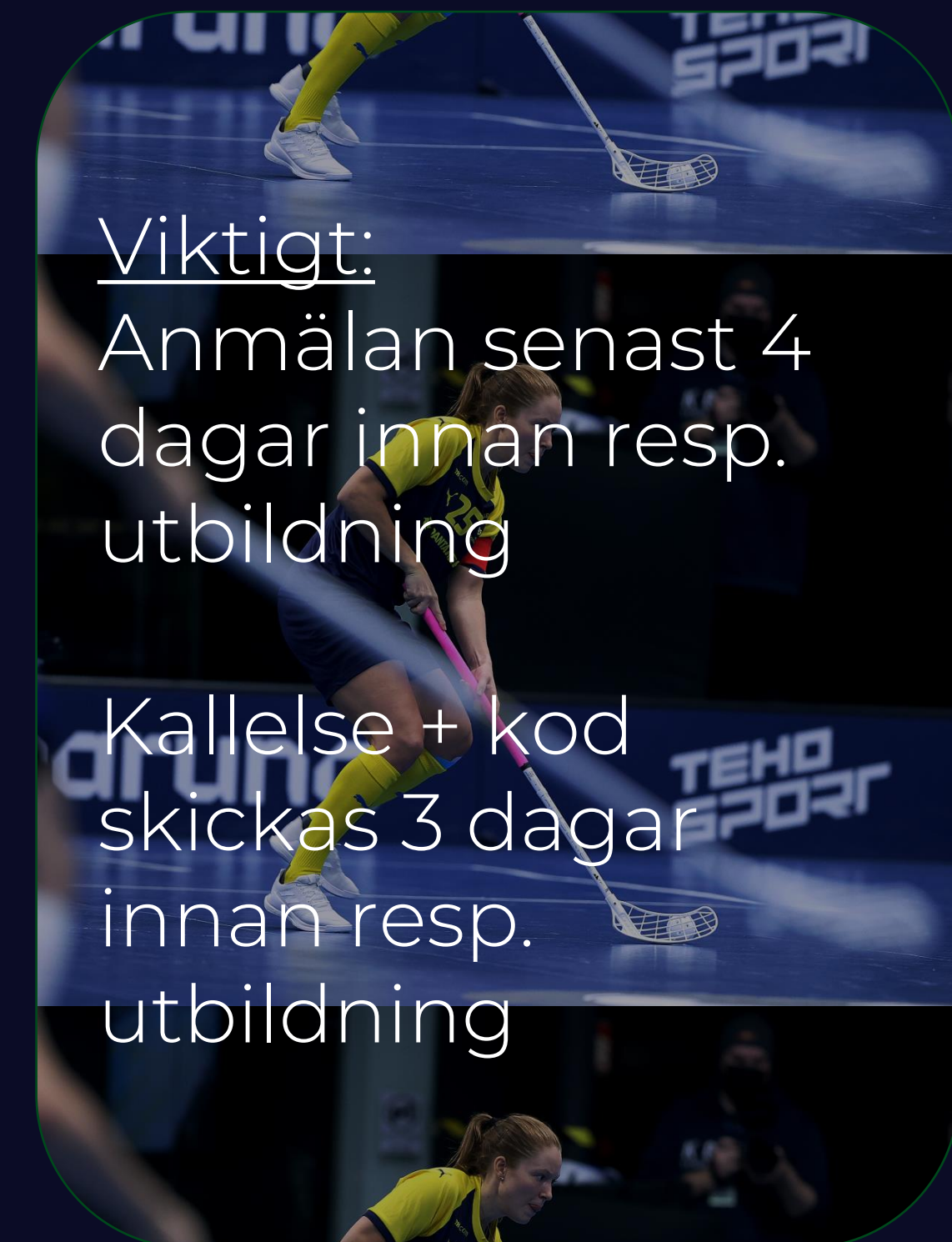
Steg 1, grön, blå och röd

Du måste ha gått GU för att få gå Steg 1

- Förberedelse krävs, kod till utbildningsportalen skickas ut i samband med kallelsen
Två kvällar kl. 16.30 - 21.30 + två timmar praktik eller en helgdag kl. 9.00 – 17.00
- Teori och praktik - Ledarskap, Spelet Innebandy och Innebandyfys
- Utbildningsmaterialet text, filmer, webinarium och övningsbank till respektive nivå

Finns på hemsida under fliken utbildningar

<https://innebandy.se/vasternorrland/tranare-startsida/ga-en-utbildning/aktuella-utbildningar/>



Ledarlicens i Västernorrlands Innebandyförbund



2024/2025



Grundutbildning + Steg 1 på rätt nivå (den färg du tränar)



Ledarlicens gäller tre år, säsongsbaserat



Majoriteten av ledarna i båset ska ha ledarlicens (2 ledare 1 licens, 3 ledare 2 licens, 5 ledare 3 licens)
Säsongen 25/26 krav på licens på samtliga ledare i båset

Att tänka på



Gå gärna utbildningarna tillsammans, utbildningarna bygger på att lära av varandra och mycket diskussion
Bra tillfälle att prata ihop sig i ledarteamet och driva utvecklingen tillsammans



Ingen är fullärd, ta del av varandras kunskap och ny forskning
Ska vi utbilda och utveckla spelare bör vi också utbildas och utvecklas som ledare





VILKA ÄR UTBILDADE I ER FÖRENING?

1. Logga in på IBIS
2. Gå på fliken Övrigt
3. Klicka på rapport utbildade ledare

Utbildningar

- 22/9 Steg 1 Röd – Örnsköldsvik
- 9 & 10/10 Steg 1 Blå – Sundsvall
- 9/10 Grundutbildning Barn/Ungdom (DIGITAL)
- 12/10 Steg 1 Blå – Örnsköldsvik
- 20/10 Målvakten Röd – Örnsköldsvik
- 22/10 Grundutbildning Junior/Senior (DIGITAL)
- 31/10 Grundutbildning Barn/Ungdom (DIGITAL, Preliminär)
- 5 & 6/11 Steg 1 Grön – Sundsvall
- 10/11 Steg 1 Grön – Örnsköldsvik
- 10/11 Steg 1 Röd - Sundsvall
- 1/12 Målvakten Svart - Sundsvall



Knäckontroll – viktigt att göra



Svensk Innebandy | Västernorrland | Nyheter | Tävling | Domare | Förening | **Ledare** | Spelare | Om oss... | Dokument

Västernorrland / Ledare /

KNÄKONTROLL+



- Knäckontroll+**
- Ledarutbildningar - Så fungerar det!
- Ny som ledare - Grön nivå - Folder
- Aktuella utbildningar och event
- Utbildningsportalen
- Utbildning och utbildningssubventioner

Du har hela spellistan med alla övningar på YouTube här. →

Vill du hellre ta del av övningar i pdf-format? Tryck då här. →

Lathund lätt-medel – Knäckontroll →

Lathund medel-avancerad – Knäckontroll →

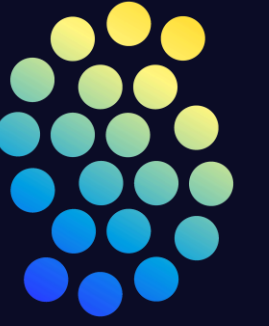


Kontakt och information



Eget ansvar att läsa på hemsidan och/eller facebook

Eget ansvar att uppdatera kontaktinformation på IBIS



innebandy.se/vasternorrland

rf.se/vasternorrland

sisuidrottsutbildarna.se/vasternorrland

TACK!