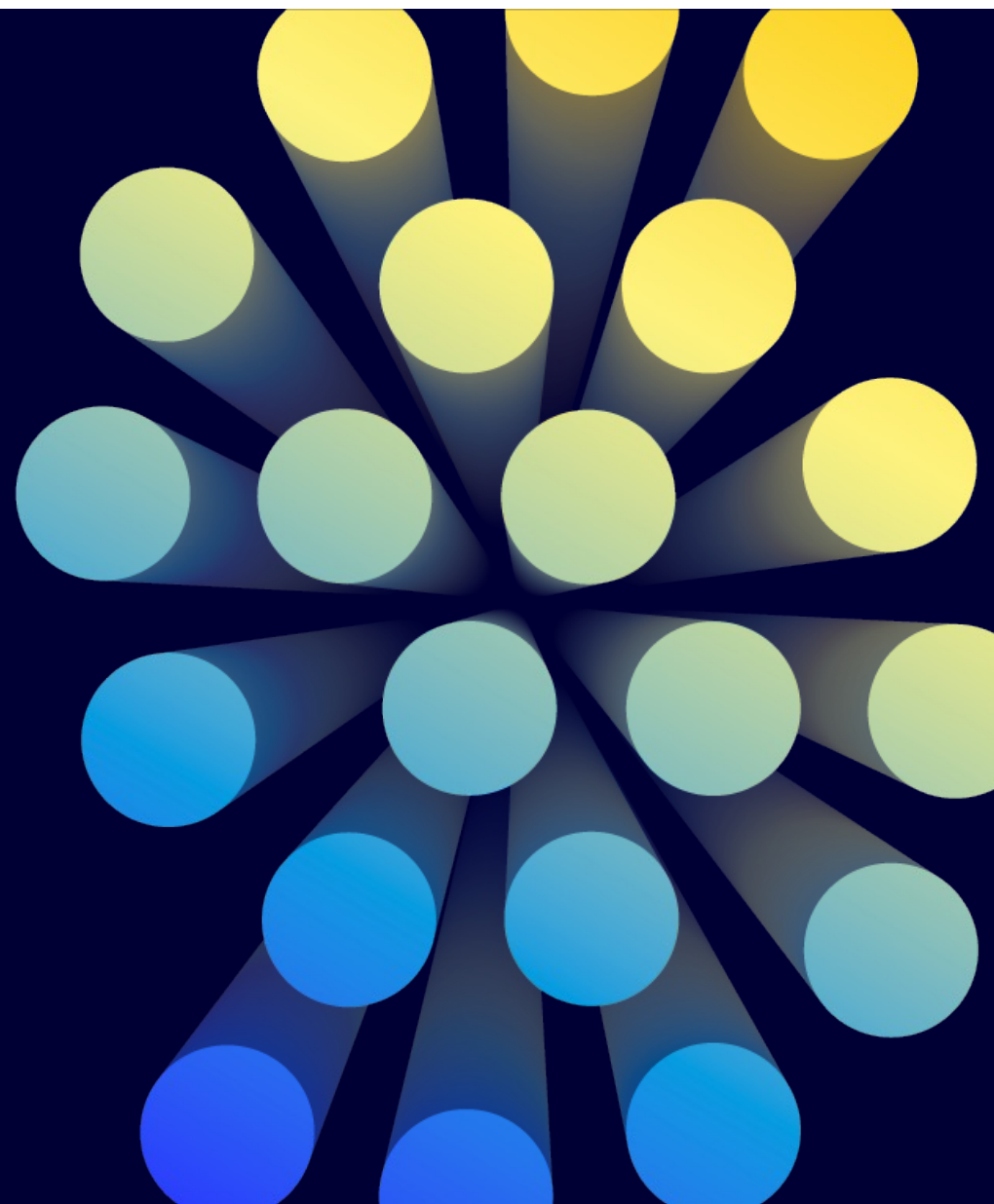


Västmanlands
Innebandyförbund

Välkommen till Distriktslaget



Det är större chans att du coachar fram en framtida ledare än en framtida elitpelare

LEDARSTABEN F16

- *Anders Ljung*
- *Fler ledare presenteras snart*

VISION

SYFTE

AGERA + KOMMUNICERA

Det här är Distriktslaget i Västmanland

Den ska ge vägledning, verktyg, inspiration och tips som förhoppningsvis gör att vi tillsammans får innebandyn i Västmanland att växa MEN även så att alla spelare i unga åldrar för en möjlighet att spela i Västmanlandslaget

ORGANISATION

VÄRDEGRUND

MÅLSÄTTNING



Västmanlands
Innebandyförbund

Västmanlands Innebandyförbunds mål är:

Att utbilda, utveckla & stimulera distriktets spelare (spelarutveckling)

Att distriktslaget ska vara en av språngbrädorna till landslag & elit samt vara en värdemätare för distriktets föreningar för utvärdering av sin egen ungdomsverksamhet

Att spelare och ledare ska agera efter Västmanlands Innebandyförbunds paroll **Vi gör alltid vårt bästa och är en god kamrat!**, med betoning på etik & moral. Västmanlands Innebandyförbund vill fostra spelare och ledare även utanför planen som i sin tur sprider detta till sin egen förening och till sina lagkompisar

Att alla alltid satsar på att göra sitt bästa och ger 100% på varje träning med distriktslaget.

Att alla föreningar har rätt att nominera hur många spelare man vill till våra P/F16-lag,

Att tränarna håller en god dialog med distriktslagsansvarig och föreningsledare.

Att tränarna besöker spelarens förening och har en fin dialog med spelare och ledare i aktuell förening.

Västmanlands Innebandyförbund ser helst att föräldrar finns med på läktaren och hejar på våra lag.



Västmanlands
Innebandyförbund

Västmanlands Innebandyförbunds ansvarsområden, VIBF ska:

- Ha tydliga mål och ge förutsättningar för ledare och spelare att kunna uppnå dessa
- Tillhandahålla en kontaktperson mot styrelsen
- Bidra med stöd från kansli
- Se till att en bra och stabil organisation finns
- Se till att kontrakt/avtal skrivs med ledarna
- Se till att ledarna är utbildade och utbilda dessa vidare
- I samarbete med Distriktslagsförbundskaptenen följa upp distriktslagens verksamhet

Kontaktperson är: Ralf Träskman

Truppens storlek:



Västmanlands Innebandyförbund har som mål att alltid närvara på Distriktslags-SM och det innebär att vi alltid åker med en trupp bestående av 20st spelare i P16 och 20st spelare i F16.

För att kunna klara av det på ett tillfredsställande sätt så har VIBF beslutat att truppen alltid skall bantas enligt följande steg.

- Nominering (Alla nominerade)	3-4 samlingar minst 2 h	750kr/spelare	Föreningen Faktureras
- Breddtrupp (30-40 spelare/lag)	3-5 samlingar minst 2 h	750kr/spelare	Föreningen Faktureras
- SM-truppen (25 spelare/lag)	flertalet plus läger, matcher	3800kr/spelare	Föreningen Faktureras

Antalet underåriga spelare bestäms av SIBF och baseras på antalet licenser i aktuell åldersklass. Säsongen 2026/2027 är det dags för spelare födda 2010. F16 får ha med spelare födda 2011 men max 50%.

SM truppen skall bestå av max 20 stycken spelare (18+2) plus eventuella reserver.

Detta antal är ej förhandlingsbara utan vi vill på detta sätt kvalitetssäkra vår produkt **Distriktslagen**.

Antal samlingar kan justeras om behov finns

”Seriöst, proffsigt och utvecklande”

Västmanlands Innebandyförbund vill erbjuda en bra verksamhet som ger spelare och ledare rätt utveckling/utbildning som man sen kan ta med sig in i klubblaget.

Distriktslagen är ett av de fönster utåt som Västmanlands Innebandyförbund har mot Innebandy-Sverige. De som representerar Västmanland är inte bara duktiga innebandyspelare, utan även ambassadörer för Västmanlands Innebandyförbund.

Verksamheten i distriktslagen ska vara seriös. Är man med i distriktslaget är det en seriös satsning som gäller. Som **spelare** och **ledare** agerar man på ett proffsigt sätt tillsammans med andra med samma inställning.

Vi vill att året/åren i distriktslaget ska vara utvecklande, inte bara på planen, utan även vid sidan om. Vi vill att de som varit med i distriktslaget ska ha positiva minnen från sin tid där och att distriktslaget har fungerat som en bra språngbräda för framtiden

Låt oss utvecklas tillsammans

Att vara **distriktslagsförbundskapten** är lite speciellt och annorlunda. Uppdraget kan liknas vid ett förbundskaptensjobb, då man inte träffar sitt lag och sina spelare lika ofta som man gör som klubbtränare. Spelarna i ett distriktslag kommer från olika föreningar runt om i vårt distrikt så det gäller att man har ett öga för innebandy och kan få en hel grupp att dra åt samma håll.

Distriktslagsförbundskaptenen ska:

- **Ska** inte vara bunden till något lag eller förälder i gällande åldersgrupp
- **Organisera** och utbilda spelaren.
- Ska vara väl insatt i SIU modellen och VIBF's ledarkrav.
- Plus en hel del till som kommer med att vara huvudledare.

Assisterande ledare:

- Ska vara minst 3 stycken assisterande ledare per lag.
- **Får absolut inte! värva spelare till sina egna föreningar. (Gäller ALLA ledare)**
- Ska ha relevant utbildning
- Assisterande ledare kan ha olika roller, tex lagledare, läktarcoach osv. dessa roller bestämmer ledarna inom gruppen

Historik Distriktslag från 1994-



1994/95

Flickor 15 GULD

1995/96

Damjuniorer 17 GULD

Flickor 15 Silver

1996/97

Damjuniorer 17 Silver

1997/98

Damjuniorer 17 GULD

1998/99

Damjuniorer 17 Silver

1999/00

Damjuniorer 17 Silver

Herrjuniorer 17 Brons

2000/01

Pojkar 15 Silver

2001/02

Herrjuniorer 17 Brons

2002/03

Damjuniorer 17 Silver

2003/04

-

2004/05

-

2005/06

Pojkar 15 GULD

Damjuniorer 17 Silver

2006/07

Herrjuniorer 17 GULD

Damjuniorer 17 Silver

Flickor 15 Silver

2007/08

Damjuniorer 17 Brons

Flickor 15 Brons

2008/09

Damjuniorer 17 Brons

2009/10

Damjuniorer 17 Brons

2010/11

Flickor 15 Brons

2011/12

-

2012/13

Pojkar 15 GULD

2013/14

Flickor 15 GULD

Damjuniorer 17 Silver

2014/15

Damjuniorer 17 Brons

2015/16

Pojkar 16 GULD

2016/17

-

2017/18

-

2018/19

-

2019/20

-

2020/21

Pojkar 16 Brons

Flickor 16 Brons

2021/22

-

2022/23

-

2023/24

-

2024/25

-

2025/26

-

2026/27

GULD = 8 st

Silver = 9 st

Brons = 10 st

AGERA + KOMMUNICERA



Att tänka på:

VI skäller inte på domaren, Vi hänger inte tvätt !!

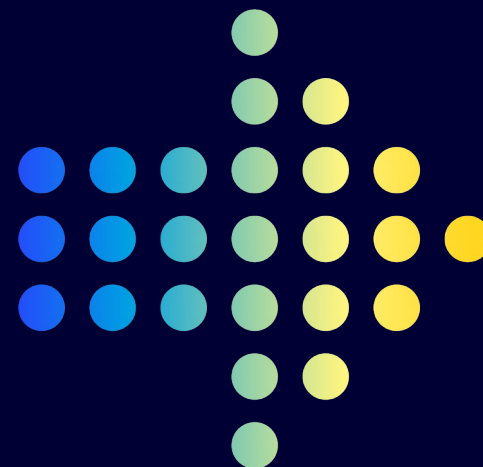
VI förtär inte alkohol eller andra droger i någon anknytning till distriktslaget

VI representerar Västmanland och då är det STIL & PROFIL som gäller i ALLA lägen

VI åker till & från Distriktslags-SM som Västmanlands Innebandyförbund

VI accepterar inte matchstraff

JAG:et får aldrig blir större än **LAGET**



Det är på planen det avgörs! På planen finns spelarna och det är de som ska utföra prestationen.

Utan att överdriva innebär det att det är spelarna som är ytterst ansvariga för prestationen ute på banan. Självklart kan en duktig tränare påverka laget positivt, men han eller hon kan aldrig gå in på planen och spela matchen.

Därför ställer vi höga krav på våra spelare, så att vi vet att dom klarar av att sköta sig på och utanför planen och att de klarar av att ta **ansvar!**

VIBF kommer att införa obligatoriska beeptester och övriga tedtar säsongen 2026/2027

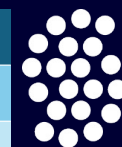
Spelare i distriktslaget:



- Ska vara ambitiösa och seriösa
- Ska vara ansvarsfulla
- Ska vara villiga att utvecklas
- Ska visa framfötterna och presterat bra i sitt klubbtag
- Ha ett uppträdande som överensstämmer med Vi gör alltid vårt bästa och är en god kamrat!,
- Inga Matchstraff eller avstängningar på grund av anmälan om bestraffning i sina klubbtag. Innevarande säsongen. Gäller även under Distriktslags-SM.
- Ska tänka på att som distriktslagsspelare representerar man Västmanlands Innebandyförbund både på och utanför planen och uppträder som ett gott föredöme.
- Som spelare i distriktslaget är det strängt förbjudet att värva spelare till "sin" förening.
- Klara testvärdet för beeptestet som för säsongen ligger på P16 = 10,10, F16 = 8,4
Målvakter har viss dispens.

[Fyskrav Svenska Innebandyförbundet](#)

Nivå	Testmoment	Herrar	Damer
Landslag	VO ₂ max	60–65 ml/kg/min	50–55 ml/kg/min
	Coopertest (12 min)	ca 3 150 m	ca 2 650 m
	Beepptest	13.11	10.10
	Sprint 10 m	1.70 sek	1.95 sek
	Squat jump	35 cm	30 cm



**Västmanlands
Innebandyförbund**

**Fyskrav Distriktslagen
i Västmanland**

SSL	Testmoment	Herrar	Damer
	VO ₂ max	ca 57.6 ml/kg/min	ca 47.5 ml/kg/min
	Coopertest	ca 2 950 m	ca 2 600 m
	Beepptest	13.2	10.2
	Sprint 10 m	1.80 sek	2.00 sek
	Squat jump	35.5 cm	27 cm

**Alla behöver inte
uppfyllas men Beep,
Sprint och Squat
jump**

Distriktslag	Testmoment	Pojkar	Flickor
(16-åringar)	VO ₂ max	ca 49.7 ml/kg/min	ca 41.2 ml/kg/min
	Coopertest	ca 2 650 m	ca 2 450 m
	Beepptest	10.10	8.4
	Sprint 10 m	1.90 sek	2.05 sek
	Squat jump	32 cm	24.5 cm



Agera & Kommunicera

VAD VI BEHÖVER
SÄGA OCH GÖRA

KOMMUNIKATIONENS GRUNDER

Kommunikation är en tvåvägsprocess. En process där man utbyter tankar, åsikter, eller information på olika sätt. Oftast finns det en underliggande agenda där man har en tyst överenskommelse och förutfattade meningar.

Ha alltid respekt för att alla människor i en kommunikation är olika. Ju bättre du känner den du kommunicerar med desto bättre utfall och förståelse för en kommunikation

Man brukar säga att man har 7 sekunder på sig att göra ett bra första intryck. Bedömningen görs oftast på följande "kriterier":

- KROPPSHÅLLNING (KROPPSSPRÅK)**
- UTSTRÅLNING**
- HANDSLAG**
- KLÄDER**
- TAL**
- VAD MAN SÄGER**

Det går att rätta till ett sämre första intryck, men det tar tid!



**Västmanlands
Innebandyförbund**

Vårt sätt att kommunicera

När det kommer till vårt sätt att prata och uttrycka oss har vi några tips:

Använd korta meningar och förklara svåra begrepp!

Vi vill prata med en så stor del av svenska folket som möjligt.

Så vi uttrycker oss på ett sätt som alla förstår.

Exempel: Skippa förkortningar som SDF och skriv distrikt istället.

Använd ett intressant språk

- Undvik jargong
- Håll det enkelt
- Skriv som du pratar
- Var inte rädd för att använda känslor
- Undvik repetition

Visa hellre än att berätta

När det är möjligt använder vi video, bilder eller illustrationer. Taktiktavlan är ett måste

Var jämlik och inkluderande

- Det spelar roll vad som sägs och visas
- Det har betydelse att det sägs och visas
- Det är viktigt hur det sägs och visas



**Västmanlands
Innebandyförbund**

Vi vill också informera er föräldrar som har barn som kommer med i Distriktslaget.

- Prata med era barn om att de ska vara ödmjuka och uppmuntra och "peppa" de som inte kom med denna gång.
- Alla spelare utvecklas olika fort, viktigt att förstå om man kanske stannar i utvecklingen och en annan spelare tar platsen.
- Uppmuntra ert barn att träna med sitt lag och egen träna.
- Vi kommer givetvis efter varje läger/träning att tala om vad spelarna behöver träna och förbättra för att ta nästa steg (vid efterfrågan).
- Vi åker med 20 st spelare men speltiden kan variera och det vill vi att spelare samt föräldrar tänker på.
- Viktigt att vi som vuxna gillar ALLA barn oavsett om de kommer med eller inte i Distriktslaget vilket säkert är en självklarhet även för er.

Avslutningsvis till alla föräldrar:

Vi hoppas att ni har respekt för det beslut vi ledare tar och att vi gör det utifrån att vi ska bygga ett lag som ska spela innebandy mot andra distriktslag.

Vi kommer att respektera och uppmuntra era barn oavsett om de kommer med eller inte för de individer de är och för att de ska "älska" innebandy och fortsätta träna.

Vi vill att ni som föräldrar är uppmärksamma på att ert barn får i sig mat och dryck i allmänhet och informerar om hur viktigt detta är tillsammans med sömn. Informera om att spelarna skall vara förberedda och laddade inför varje samling med mycket energi att förbruka så att de orkar prestera både fysiskt som psykiskt på träningarna/matcherna.

Om ni som föräldrar har några frågor eller funderingar tar ni dessa med er moderförening som vid lämpligt tillfälle pratar med oss ledare, er stöttning av spelarna vid våra träffar är oerhört viktigt

Här kan ni läsa mer <https://innebandy.se/vastmanland/distriktslag/foraldrainformation> -

Planerade träffar

- *Söndag 8/3, Föreningsledare*

Övriga Planering kommer