



Västernorrlands Innebandyförbund

EN DEL AV SVENSK INNEBANDY

Välkommen

- Säsongsuppstartsträff 23 Oktober
- Säsongen 2025/2026
- Håll ljudet 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),
Markus Kjellin, Markus Sjöholm, Andreas Olsson, Maria Piispanen, Sofie Gagnfors

Utbildning & utvecklings kommittéen

Stina Norström (Ordf)
Miriam Maul (adj)

Regionala Domar kommittén

Sofie Gagnfors (Ordf)
Hans Ådahl
Teodor Lundgren
Micke Körning
Jon Lundgren
Jonas Uhlander
Peter Palander (adj)

Tävlingskommittè Ungdom

Andreas Olsson (Ordf)
Henrik Ädel
Maria Piispanen
Markus Sjöholm
Tony Larsson
Peter Palander (adj)

Tävlingskommittè Senior

Hans Ådahl (Ordf)
Markus Kjellin
Tommy Häggström
Susanne Rönnberg
Mikael Vågeteg
Peter Palander (adj)

Kansliet

Peter Palander, Kanslichef
Miriam Maul, Utveckling
Per Pålsson 25 %

Köpta tjänster:

Gerdehov – bokföring
KPMG - Revision
ÖIB – Hallbokningar Ö-viks
Kommun

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

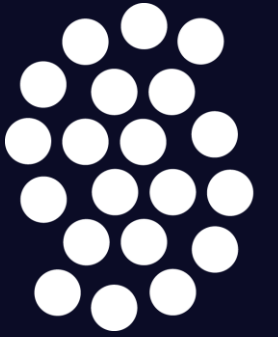
2023/2024

- ❖ 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

2024/2025

- ❖ 3940st
- ❖ varav 1745 kvinnor och 2195 män
- ❖ Svart/Lila 847– varav 483 killar, 364 tjejer
- ❖ Röd 747 – varav 377 killar, 370 tjejer
- ❖ Blå 1022 – varav 558 killar, 464 tjejer
- ❖ Grön 1263 – varav 768 killar, 495 tjejer
- ❖ Motion 58– varav 6 killar, 52 tjejer





► Kontaktvägar/verktyg:

► Hemsida:
www.innebandy.se/vasternorrland

► IBIS:
<https://ibis.innebandy.se/IbisKlient/>

Uppdatera ert lags kontaktuppgifter (görs av föreningens administratör):

Föreningens administratör ger er behörighet/rätt roll.
Kolla att det är rätt ledare i era lag, radera ej aktiva personer,
se till att alla aktiva ledare har e-post och mobil angivet!

Er förening har någon/några med behörighet "administratör",
tilldelas av kansliet.

Är ni osäker på vem/vilka det är i er förening, kontakta er
ordförande!

Spelformer



- ❖ Division 9 spelar 3 mot 3 utan målvakt
- ❖ Division 8 spelar 3 mot 3 + målvakt
- ❖ Ni som kommer på blå nivå säsongen 2026/2027 då gäller nationella spelformer 4 mot 4 + målvakt
- ❖ Mixade lag finns, killar och tjejer kan mötas
- ❖ Varje match är 1x15 minuter.
Vi rekommenderar att inte vara för många spelare i varje lag, anmäl hellre flera lag och dela upp er på förmiddag och eftermiddag om sammandraget är heldag
- ❖ Tutbyten 90 sekunder

Viktigaste reglerna ni bör tänka på:



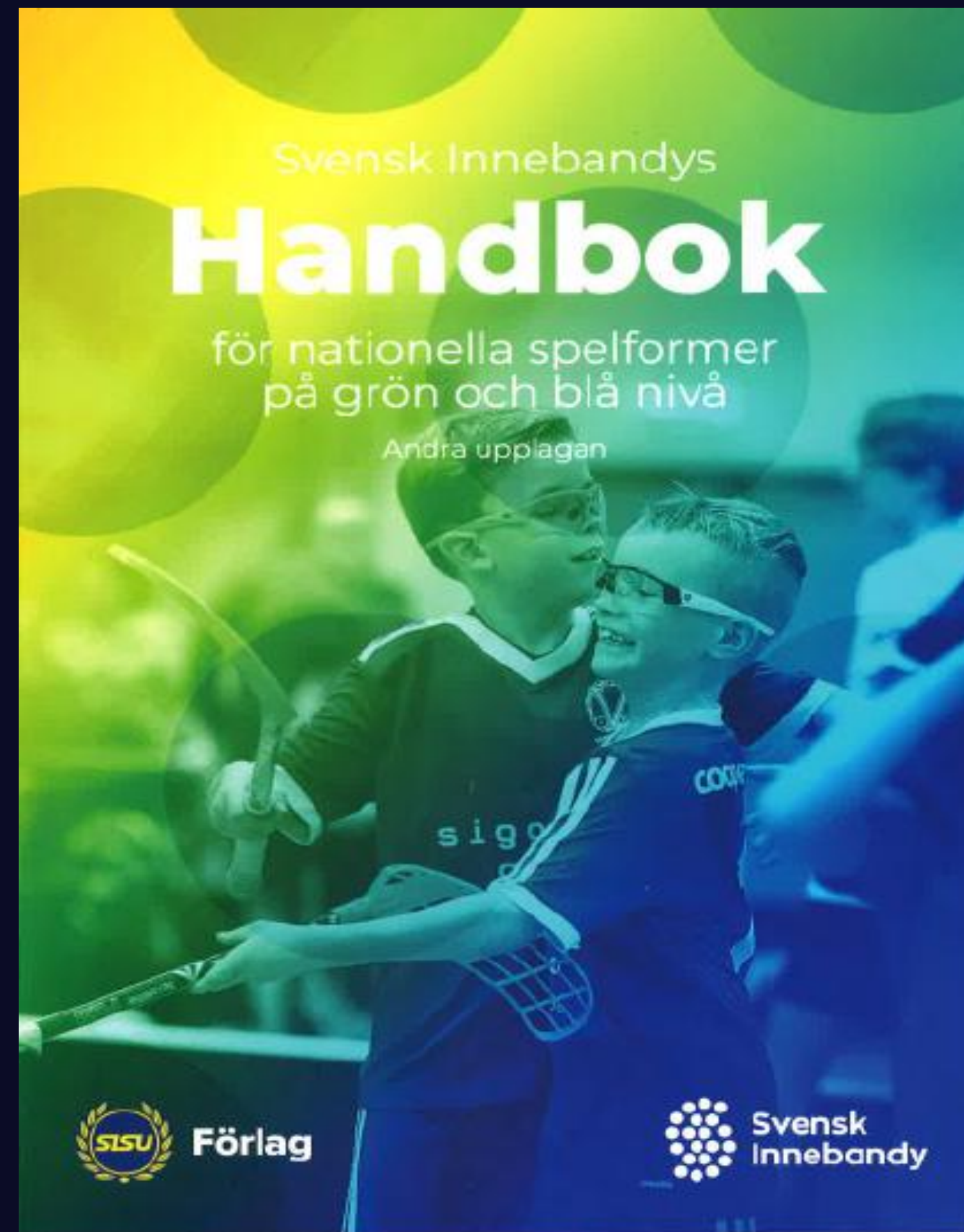
- ❖ Alla inslag/frislag är indirekta, får inte gå direkt i mål
- ❖ Alla passas eller drivs igång
- ❖ Efter mål, spelas bollen igång direkt från målpunkt (en punkt mitt framför målet) motståndarna ska retirera (backa bakom mittlinjen = reträttlinje)
- ❖ Avstånd vid fasta situationer är 1,5 meter (ej 3 meter)
- ❖ När ni har målvakt som har räddat ska motståndarna retirera (backa bakom mittlinjen = reträttlinje)
- ❖ Ej utvisningar på denna nivå, dock kan personlig utvisning förekomma vid dåligt beteende eller farligt spel. Domaren löser detta tillsammans med ledaren.
- ❖ Viktigt att ni som ledare stöttar domaren och spelarna i båda lagen
- ❖ Ni får inte ta ut målvakt, inte ta timeout, inga straffslag döms
- ❖ Hälsingeregeln tillämpas, det är helt frivilligt och varje lag bestämmer själva om de vill köra på det

NYHETER INFÖR SÄSONGEN 25/26



www.sisuforlag.se - Kostnad 55 kronor+frakt

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



	Div 9	Div 8
Antal spelare	3	3 + målvakt
Mixade lag L	Ja	Ja
Sammandrag/säsong	5	5
Matcher/ sammandrag	4	4
Speltid/match (rullande)	15	15
Periodpaus	2	2
Total speltid/sammandrag	60	60
Timeout	Nej	Nej
Ta ut målvakt	Nej	Nej
Planstorlek	20 x 12 meter	20 x 12 meter
Målbursstorlek	60 x 30 centimeter	120 x 90 centimeter
Målvaktsområde	1 x 2 meter	1 x 2 meter
Målområde	Nej	Nej
Målvakt	Nej	Ja
Synlig resultattavla	Nej	Nej
Byten	intervall (rullande tid)	Intervall (rullande tid)
Intervallbyten tid	90 sekunder	90 sekunder
Utvisning	Personlig, ej tidsbestämd	Personlig, ej tidsbestämd
Mål godkänt från över halva planen	Nej	Nej
Straffslag	Nej	Nej
Antal matchledare	1	1
Fasta situationer	Får inte gå direkt i mål	Får inte gå direkt i mål
Avstånd fasta situationer	1,5 m	1,5 m
Vid inslag	Driva eller passa	Driva eller passa
Vid frislag	Driva eller passa	Driva eller passa
Efter mål	Avslag vid målpunkt, driva eller passa	Avslag vid målpunkt, driva eller passa
Efter mål	Mittlinje = reträttlinje	Mittlinje = reträttlinje
Efter räddning		Mittlinje = reträttlinje
Efter byten	Avslag vid målpunkt, driva eller passa	Avslag vid målpunkt, driva eller passa
Fördelsregel	Nej	Nej
Ungdomsdomare/Matchledare	I första hand föreningens egna utbildade matchledare	I första hand föreningens egna utbildade matchledare

Tävlingsstruktur säsongen 2025/2026

Sista anmälan för seriespel är den 15 maj. För div. 8-9 gäller anmälan löpande under säsong ca två veckor innan respektive sammandrag. Samtliga ledare i båset 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	Resultat avla	Domare (antal)	Serieavgift	Domar avgift	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 utspelare. 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 utspelare. 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 utspelare. 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 utspelare. 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 utspelare, 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 utspelare. 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

Anmälningförfarande



- ❖ Håll koll på hemsidan/facebook
- ❖ Anmäl antal lag inför respektive sammandrag, ca 14 dagar innan
- ❖ Vill ni vara arrangör av sammandrag, mejla intresse till peter.palander@innebandy.se
- ❖ Datum som är bokade redan nu för sammandrag
- ❖ Sammandrag 1
 - 9/11 Skönsberg 9.00-21.00 (div 8) Både pojkar o flickor Arr: Sundsvall FBC U F16
 - 15/11 Baldershallen 5 8.00-19.00 (div 9) både pojkar o flickor Arr: Sundsvall FBC U P18
- ❖
 - 8/11 Nola 9.00-18.00 (div 8) flickor Arr: ÖIB F16-17
 - 9/11 Nola 9.00-18.00 (div 8) pojkar Arr: Moälven P16
 - 16/11 Nola 9.00-18.00 (div9) pojkar Arr: Högland P17-18
 - 22/11 Nola 9.00-18.00 (div 9) flickor Arr: Moälven F17
- ❖ Sammandrag 2
 - 20/12 Timrå Sph 8.00-20.00 (div 8) både pojkar o flickor Arr: Timrå IBC P16
 - 21/12 Åkersvik 9.00-21.00 (div 9) både pojkar o flickor Arr: Sundsvall FBC U F17-18
- ❖
 - 6/12 Nola flickor 7/12 Nola Pojkar (div 8) Arr: 6/12 G/K F16-17, 7/12 Jäbo P16
 - 13/12 Husum pojkar, 21/12 Nola flickor (div9) Arr: 13/12 ÖIB P18, 21/12
- ❖ Division 8 – födda 2016, rekommendation, födda 2015 får också delta
- ❖ Division 9 – födda 2017/2018, även spelare födda 2016 kan delta
- ❖ Kostnad – 500 kr per lag, max 1000 kr för ett sammandrag oavsett hur många lag ni anmäler

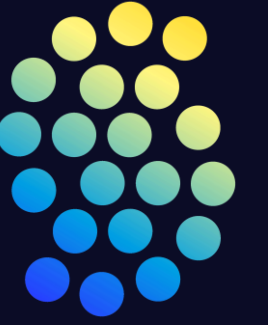
VILL DU VARA ARRANGÖR AV ETT SAMMANDRAG

Anmäl ert intresse till kansliet. peter.palander@innebandy.se

Läs hur ett sammandrag fungerar:

https://www.innebandy.se/media/havhixmg/manual-sammandrag-ungdomsmatcher-2024_25.pdf

MITT IBIS



REKOMMENDATIONER FÖR ÖVERGÅNGAR

Inga förfrågningar direkt till spelare och föräldrar.

Dialog med föreningarnas ordföranden tillsammans med lagens ledare.

Viktigt att mottagande förening direkt hör av sig till spelarens nuvarande förening.

Kommunikation.

Inga övergångar ska ske utanför ordinarie övergångsfönster 1/7-31/8 om inte särskilda skäl föreligger.

Att tänka på domare:



- ❖ Föreningsdomare = Matchledare
- ❖ Ni tillsätter domare, kolla i er förening vilka som är utbildade matchledare i år utbildas spelare födda 2011
Finns inga utbildade i er förening, se lista på övriga föreningsars utbildade matchledare på vår hemsida, <https://www.innebandy.se/vasternorrland/domare/kontaktlistor-domare/> i sista hand kontakta peter.palander@innebandy.se
- ❖ Domarsituationen

BETALNING AV DOMARARVODE:

Varje lag betalar 50 kr per match ni spelare till arrangören

Arrangören betalar domare 100 kr/match

Arrangörskvitto lämnas av arrangören till betalande lag

Domaren ska skriva på ett domarkvitto som arrangören tillhandahåller.

Domarkvitto och arrangörskvitto finns på hemsidan
www.innebandy.se/vasternorrland under rubriken domare.

MATCHVÄRDAR

- ❖ 2 matchvärdar match/sammandrag på röd och blå nivå.
- ❖ 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 vasternorrland@innebandy.se
vid bra och mindre bra domarinsatser, ledarbeteende avsaknad av ledarlicens.
- ❖ Uppdatering av matchvärdsinformation, NY PPT på hemsidan samt gammal inspelning av Matchvärd- och sekretariatsutbildning

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

Viktigt:

Avanmälan senast 4 dagar
innan resp. utbildning.

STEG 1, GRÖN BLÅ OCH RÖD - DU MÅSTE HA GÅTT GU FÖR ATT FÅ GÅ STEG 1

Kallelse + kod skickas ett par
dagar innan resp. utbildning



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

2025/2026



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



Ledarlicens gäller tre år, säsongsbaserat



Samtliga ledare i båset ska ha ledarlicens på barn och ungdomsnivå.

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

VILKEN UTBILDNING HAR NI?



1. Logga in på IBIS
2. Klicka på ert namn
3. Klicka på utbildning
4. Licensen tittar ni i Cardskipper

The screenshot shows the iBIS web application interface. At the top, there's a navigation bar with links like 'Arkiv', 'Redigera', 'Visa', 'Favoriter', 'Verktyg', and 'Hjälp'. Below this is a breadcrumb trail: 'Timrå IBC' > 'Säsongen 2021/22' > 'Ingela Asplund' > 'Manualer'. A green arrow points to the 'Ingela Asplund' link. The main content area is titled 'Person - Ingela Asplund' and has four tabs: 'Uppgifter', 'Roller', 'Utbildningar' (selected), and 'Utmärkelser'. Another green arrow points to the 'Utbildningar' tab. The 'Utbildningar' tab shows a form with fields for 'Personnummer*', 'Datum för senast godkända utbildning' (2020-10-06), 'Skyddade personuppgifter' (checkbox), 'Uppdatera ej personuppgifter från SPAR' (checkbox), 'Förnamn*' (Ingela), 'Efternamn*' (Asplund), and 'Kön*' (Kvinna). On the right side of the form, there's a section for 'Skapad av', 'Skapad datum' (2014-03-04), 'Ändrad av' (Ingela Asplund), and 'Ändrad datum' (2021-08-23). At the bottom right, there's a 'Visa offentligt' button. On the left side of the page, there's a sidebar with 'Mina lag' and 'Föreningens lag' sections, listing various teams like 'Timrå IBC P08/P09', 'Timrå IBC HERR', 'Timrå IBC HJ18', etc.

Rätt ledarlicens har ledarna i sin mobiltelefon, ser ut enligt nedan:



Ibland kan arbetet släpa efter och vi har inte hunnit dela ut Cardskipper till ledare som gått rätt utbildning. Behöver man förlänga sin licens går man en fortbildning.

UTBILDNINGAR

- De flesta utbildningarna har redan varit.
- Digital Grundutbildning Barn/Ungdom kommer ytterligare tillfälle inom ett par veckor.
- Stegutbildningar kommer förmodligen bli en uppsamling innan jul, eventuellt centralt i t.ex Härnösand gemensamt för hela distriktet.
- Knäkontroll – intresse finns. (Fortbildning)
- 11/11 Digital fortbildning i Idrottspsykologi – Stress, psykisk ohälsa och livsbalans



KNÄKONTROLL – VIKTIG ATT GÖRA



**Svensk Innebandy**

Västernorrland
Byt förbund här

NyheterTävlingDomareFörening**Ledare**SpelareOm oss...Dokument

Västernorrland / Ledare /
KNÄKONTROLL+



Knäkontroll+
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 – Knäkontroll →

Lathund medel-avancerad – Knäkontroll →

KONTAKT OCH INFORMATION

- Eget ansvar att läsa på hemsidan och/eller våra sociala kanaler. Mycket info kommer ut via Facebook
- Eget ansvar att uppdatera kontaktinformation på IBIS
- När ni har frågor, vänd er i första hand till ansvarig i föreningen. I andra hand via mejl till oss på kansliet.

VÄSTERNORRLANDS IBF
I SOCIALA MEDIER



SPRID OCH FÖLJ GÄRNA VÅRA KANALER!



1200

FÖLJARE PÅ
INSTAGRAM



278

FÖLJARE PÅ
TIKTOK



1550

FÖLJARE PÅ
FACEBOOK

TAGGA OSS!

innebandy.se/vasternorrland

Relevant information och nyheter finns oftast på hemsidan

TACK!