



Stockholms  
Innebandyförbund

# VÄLKOMMEN TILL RÖD NIVÅ



STOCKHOLM  
FLORISBOLL





TACK!

TACK FÖR ATT NI GÖR ETT FANTASTISKT ARBETE I HALLARNA. NI LEDARE, SPELARE, FÖRENINGAR, DOMARE OCH FÖRÄLDRAR ÄR OTROLIGT VIKTIGA FÖR ATT INNEBANDYN SKA VARA TRYGG OCH UTVECKLANDE.

"VÄLKOMMEN TILL RÖD" ÄR EN FOLDER SOM ÄR FRAMTAGEN FÖR ATT PÅ ETT ENKELT SÄTT FÅ EN ÖVERBLICK I VAD DET INNEBÄR ATT SPELA OCH LEDA PÅ RÖD NIVÅ.

HÄ FÖLJANDE FYRA PUNKTER SOM UTGÅNGSPUNKT FÖR ATT SKAPA ETT MOTIVERANDE KLIMAT:

- ALLA KAN LÄRA SIG
- ALLA KAN BLI BÄTTRE
- ALLA SKALL FÅ MÖJLIGHET ATT LÄRA I SIN EGEN TAKT
- ALLA KAN GÖRA MISSTAG

TILLSAMMANS SKAPAR VI EN TRYGG  
OCH UTVECKLANDE IDROTTSMILJÖ!



## RÖD NIVÅ (12 -16 ÅR)

Matcherna spelas 6 mot 6 i 3x15 minuter med tre minuters effektiv speltid sista tre minuterna. En paus mellan perioderna ska vara fem (5) minuter.

Det finns tio (10) stycken pojk- respektive fem (5) stycken flick- serier att välja mellan. Tanken är att de yngre spelarna inleder på de lägre nivåerna och de äldre spelar på de högre nivåerna. Det finns ingen kvalificering för att spela på en viss nivå.

Stockholms Innebandyförbund placerar lagen på lämplig nivå baserat på spelarnas ålder och tidigare resultat i seriespel.

Det finns en åldersbegränsning på de Röda nivåerna där spelarna som äldst får vara födda år 2006.

Som ledare är det viktigt att ha läst seriedirektiven för Röd nivå.

[Länk till seriedirektiven](#)

Pojkar - Mörkröd		2022-2023
Svår	16 år (födda 2006)	
Medelsvår	15-16 år (födda 2006-2007)	
Medel	15-16 år (födda 2006-2007)	
Medellätt	15-16 år (födda 2006-2007)	
Lätt	15 år (födda 2007)	

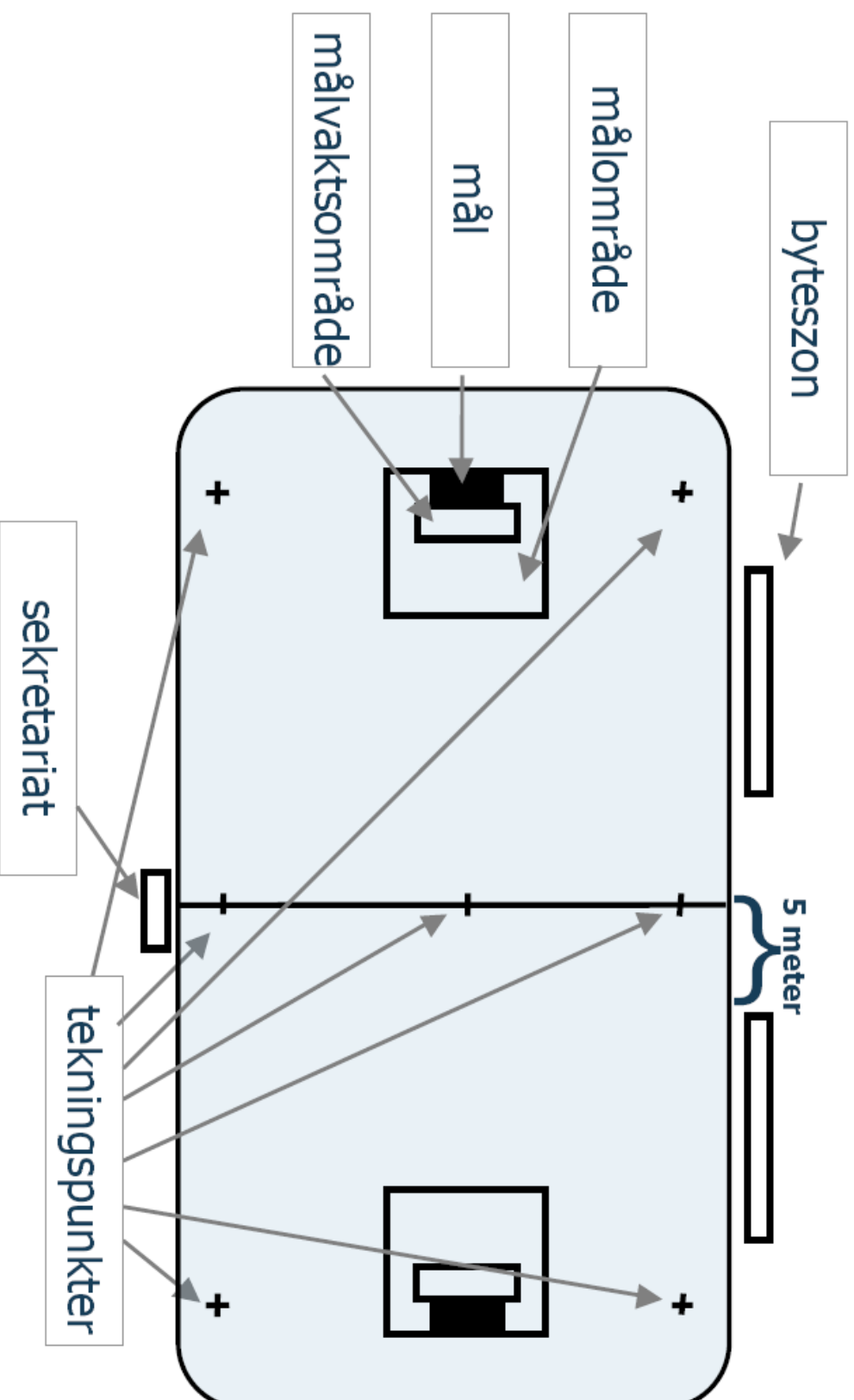
Pojkar- Ljusröd		2022-2023
Svår	14 år (födda 2008)	
Medelsvår	13-14 år (födda 2008-2009)	
Medel	13-14 år (födda 2008-2009)	
Medellätt	13-14 år (födda 2008-20089)	
Lätt	13 år (födda 2009)	

Flickor- Röd		2022-2023
Svår	15-16 år (födda 2006-2007)	
Medelsvår	14-16 år (födda 2006-2008)	
Medel	14-15 år (födda 2007-2008)	
Medellätt	13-14 år (födda 2008-2009)	
Lätt	13 år (födda 2009)	

**Detta är rekommenderade åldrar från Stockholms Innebandyförbund.**



# spelplan





## **FÖRSÄKRINGAR OCH LICENSER**

Via iBIS administreras och sköts försäkringar och licenser, ofta av föreningen, dock är det viktigt att ledarna i laget är noga med att meddela föreningen vilka spelare som finns i laget så att föreningen kan licensera dessa spelare. Så fort föreningen licenserar spelarna så är de försäkrade via Folksam.

En spelare får inte spela match administrerad av Stockholms Innebandyförbund om denne inte är licenserad.

[Mer om försäkringar](#)

## **RÅD OCH VÅRD FÖR IDROTSSKADOR**

Råd och Vård för idrottsskador är en kostnadsfri tjänst som ingår i idrottsförsäkringen. Hit kan du som spelare, ledare eller anhörig i en förening ringa och få råd om hur skador kan undvikas.

Skulle du bedömas behöva mer än rådgivning ingår upp till två besök hos sjukgymnast och ett läkarbesök hos vårdgivare specialiserade på idrottsskador.

[Mer om råd och vård](#)

## **SERIESPEL**

Seriespelet startar i slutet av september och slutar i slutet av mars, spelschemat släpps i början av september.

[Länk till spelschemat](#)

## **iBIS**

Innebandyns administrationsverktyg heter iBIS och är där man alltid kan se det senaste schemat samt anger sin laguppställning inför match. Hemmalaget samt bortalaget registrerar laguppställningarna i iBIS. Vid vardagsmatcher skall det göras senast 24 timmar innan matchstart, vid matcher under helg senast 12.00 fredagen innan match. Det kan lätt göras via dator eller smartphone. Stockholms Innebandyförbund följer upp alla resultat som ligger till grund för eventuella nivåbyten.

Det är viktigt att du som ledare har fått inloggningsuppgifter till iBIS av din förening. Om du inte har fått detta vänligen kontakta din förening snarast.

[Mer om iBIS](#)

## **BYTE AV NIVÅ**

Inom seriespelet är det möjligt fram till och med omgång fyra i varje serie att byta nivå. Det innebär att om man anmält sig till en för lätt alternativt svår serie så kan man få byta till en mer lämplig nivå. För att säkerställa att varje lag hamnar i en så givande miljö som möjligt finns denna möjlighet.

Vid behov kontakta Stockholms Innebandyförbund för dialog om ett byte blir nödvändigt.





### **WALK OVER**

Walk Over (W.O.) är ett begrepp som betyder att det ena laget inte dyker upp till matchen. Det bör undvikas i största möjliga mån av respekt för motståndare samt domaren. Det kan även innebära en tävlingsavgift. Om det inte går att undvika en W.O. så skall det meddelas först och främst till Stockholms Innebandyförbund som därefter kontaktar motståndarna.

[Mer om W.O.](#)

### **MATCHFLYTTAR**

Matchflyttar måste göras om matchtiden inte passar laget, i dialog med motståndarna kommer man överens om en ny matchtid. Meddelar sedan Stockholms Innebandyförbund.

[Mer om matchändringar](#)

### **DOMARE**

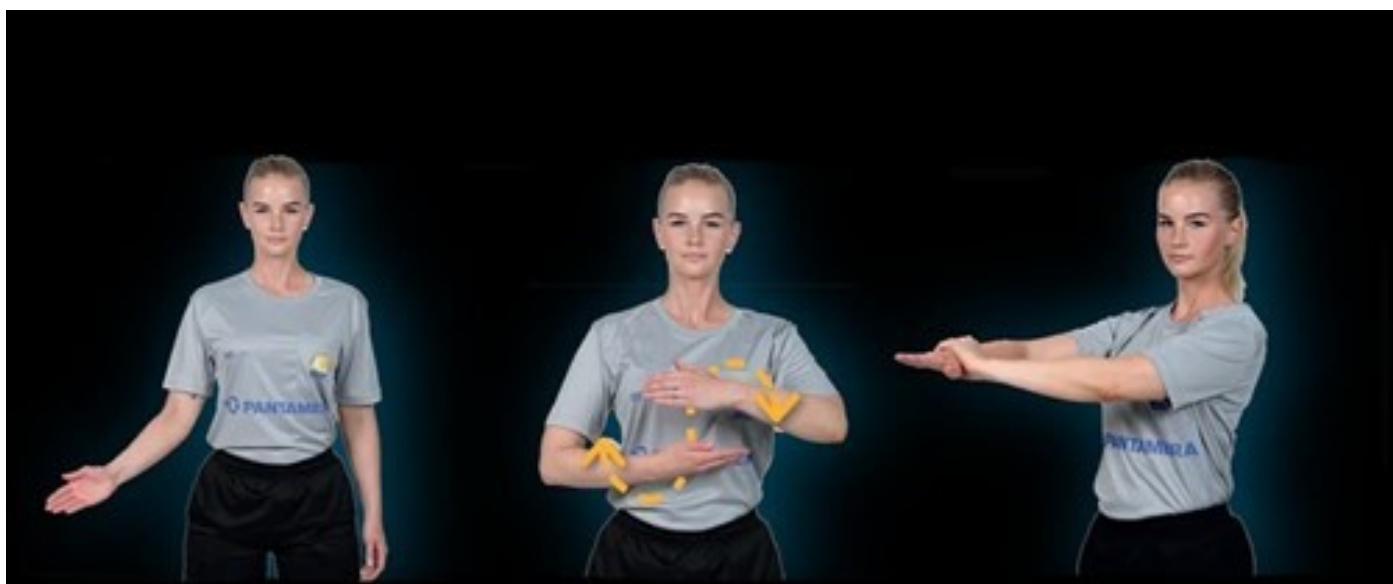
Domare tillsätts av Stockholms Innebandyförbund. Domararvoden betalas av Stockholms Innebandyförbund.

### **UTVISNING**

Stockholms Innebandyförbund lägger stor vikt på att domarna på denna nivå leder och utbildar spelarna. Som spelare och ledare kan du tilldelas 2 eller 5 minuters utvisning eller matchstraff.

### **SKYDDSGLASÖGON**

Skyddsglasögon tillhör spelarens utrustning och spelaren tilldelas utvisning om skyddsglasögonen inte är på.







## **DISPENSER**

Generell dispens kan ges för Pojkar och Flickor födda 2005 att delta på Röd nivå. Dispensen gäller för en (1) överårig spelare per match och lag. När en spelare som deltagit under dispens på Röd återigen deltar på Svart nivå anses dispensen som förbrukad. Nyttjandet av den generella dispensen skall ske innan den 31 januari för att anses som giltig.

Ytterligare dispenser avseende Pojkar och Flickor födda 2005 för spel på Röd ska godkännas av Stockholms Innebandyförbunds tävlingskommitté, TK.

### **SPELARE FÖDDA 2009 I BLÅ ELLER LJUSRÖD-10/RÖD-10-SERIER**

Det finns en generell dispens för två (2) stycken spelare som är födda 2009 att få delta i Blå Match. Dessa "överåriga" spelare får inte ha spelat på Röd och blir låsta till Blå resten av säsongen.

### **SPELARE FÖDDA 2007**

#### **LJUSRÖD (POJKAR) (EJ LJUSRÖD-10)**

Det finns en generell dispens för två (2) stycken spelare som är födda 2007 att få delta i Ljusröd match. Dessa "överåriga" spelare får inte ha spelat på Mörkröd och blir låsta till Ljusröd resten av säsongen. För övrigt är spelare födda 2007 hänvisade till spel i Mörkröda serier.

### **SPELARE FÖDDA 2008 ELLER SENARE MÖRKRÖD (POJKAR)**

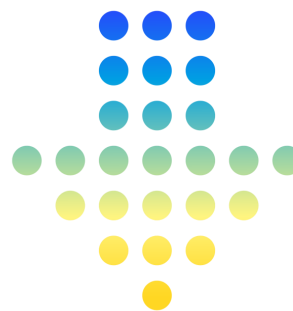
Lag på Mörkröd får ha spelare som är födda 2008 eller senare men den anmälda spelartruppen varje match får maximalt bestå av 50 % av spelare födda 2008 eller senare.

### **SPELARE FÖDDA 2010 OCH 2011 LJUSRÖD (POJKAR)**

Lag på Ljusröd får ha spelare som är födda 2010 och 2011 men spelartruppen får maximalt bestå av 50 % av spelare födda 2010 och 2011 varje match.

### **RÖD (FLICKOR)**

En spelare i åldersspannet 2006 - 2009 får endast flytta en (1) nivå neråt från den högsta nivån som spelaren deltagit i inom Röda segmentet.





## **REGLER FÖR FLYTT AV SPELARE MELLAN OLIKA NIVÅER (FLICKOR)**

Om samma förening deltar med flera lag är det tillåtet att förflytta spelare mellan lagen och nivåerna enligt följande regler.

En spelare i åldersspannet 2006 - 2009 får endast flytta en (1) nivå neråt från den högsta nivån som spelaren deltagit i inom Röda segmentet.

Enskild spelare i åldersspannet 2006-2009 som bedöms att ha kompetens, fysik och sociala förutsättningar kan flytta obegränsat antal nivåer uppåt. Även till Svart nivå. Spelare som deltagit i match på Svart nivå (DJ/Senior), likställs med att ha spelat på Röd Svår nivå.

De olika nivåerna möter behovet där alla lag i åldern 2006-2009 ska kunna hitta sin nivå.

Det är ytterst viktigt att Medellätt och Lätt lämnas till lag som inte kommit så långt i sin utveckling eller som är nystartade.

Lag på Röd får dock ha spelare som är födda senare än 2009 men spelartruppen varje match får maximalt bestå av 50 % av dessa spelare födda 2010 eller 2011.

Det finns också en generell dispens för en (1) spelare som är född 2005 att få delta i Röd match. Spelar denna spelare på Svart igen så blir denna spelare låst till Svart. För övrigt är spelare födda 2005 hänvisade till spel i Svarta serier (DJ/Senior).

Om lag av något skäl vill undantas från någon del i dessa regler skall laget ansöka om dispens och tydligt motivera varför en sådan dispens ska godkännas.







## **REGLER FÖR FLYTT AV SPELARE MELLAN OLIKA NIVÅER (POJKAR)**

### **LJUSRÖD**

En spelare i åldersspannet 2008-2009 får endast flytta en (1) eller max två (2) nivåer neråt från den högsta nivån som spelaren deltagit i inom det Ljusröda segmentet.

Enskild spelare i åldersspannet 2008-2009 som bedöms att ha kompetens, fysik och sociala förutsättningar kan flytta obegränsat antal nivåer uppåt. Även till Mörkröd. Spelare som deltagit i match på Mörkröd, likställs med att ha spelat på Ljusröd Svår.

Lag med spelare som är födda år 2008-2009 ska spela på någon av de Ljusröda nivåerna och ska inte (utom i undantagsfall) spela på Blå. De fem olika Ljusröda nivåerna möter behovet där alla lag i åldern 2008-2009 ska kunna hitta sin nivå. Det är ytterst viktigt att Medellätt och Lätt lämnas till lag som inte kommit så långt i sin utveckling eller som är nystartade.

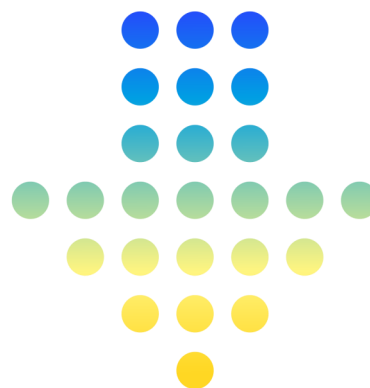
Lag på Ljusröd får dock ha spelare som är födda senare än 2009 men spelartruppen får maximalt bestå av 50 % av dessa spelare födda 2010 eller 2011 varje match.

Det finns också en generell dispens för två (2) stycken spelare som är födda 2007 att få delta i Ljusröd Match.

Överåriga spelare får inte ha spelat på Mörkröd och blir låsta till Ljusröd nivå resten av säsongen.

För övrigt är spelare födda 2007 hänvisade till spel i Mörkröd.

Om lag av något skäl vill undantas från någon del i dessa regler skall laget ansöka om dispens och tydligt motivera varför en sådan dispens ska godkännas.





## REGLER FÖR FLYTT AV SPELARE MELLAN OLIKA NIVÅER (POJKAR)

### MÖRKRÖD

En spelare i åldersspannet 2006-2007 får endast flytta en (1) eller max två (2) stycken nivåer neråt från den högsta nivån som spelaren deltagit i inom mörkröda segmentet.

Enskild spelare i åldersspannet 2006-2007 som bedöms att ha kompetens, fysik och sociala förutsättningar kan flytta obegränsat antal nivåer uppåt. Även till Svart. Spelare som deltagit i match på Svart (HJ/Senior), likställs med att ha spelat på Mörkröd Svår.

Lag med spelare som är födda år 2006-2007 ska spela på någon av de Mörkröda nivåerna och ska inte spela på Ljusröd.

De fem (5) olika Mörkröda nivåerna möter behovet där alla lag i åldern 2006-2007 ska kunna hitta sin nivå. Det är ytterst viktigt att Medellätt och Lätt lämnas till lag som inte kommit så långt i sin utveckling eller som är nystartade.

Lag på Mörkröd får ha spelare som är födda senare än 2007 men spelartruppen till match får maximalt bestå av 50 % av dessa spelare födda 2008 eller senare.

Det finns också en generell dispens för en (1) spelare som är född 2005 att få delta i Mörkröd match. Spelar spelaren på Svart igen så blir spelaren låst till Svart. För övrigt är spelare födda 2005 hänvisade till spel i Svart (HJ/Senior).

Om lag av något skäl vill undantas från någon del i dessa regler skall laget ansöka om dispens och tydligt motivera varför en sådan dispens ska godkännas.





## UTBILDNING

Vid matcher på Grön till Svart nivå är det krav på att samtliga barn- och ungdomsledare inom distriktets verksamhet ska ha giltig ledarlicens. Ledarlicens erhålls genom att ledaren går en utbildning. Första steget oavsett nivå är Grundutbildningen. För att förnya en befintliga licens går ledaren en Fördjupnings- eller Licensfortbildning. Ledaren kan inte gå om en utbildning för att förnya sin licens utan måste välja nästa steg i utbildningsstrukturen. Varje utbildning ger giltig licens i tre (3) år.

Svensk Innebandys utbildningsstruktur erbjuder olika utbildningar. Alla utbildningar är anpassade till just din nivå som ledare. [Mer om utbildning](#)

### -GRUNDUTBILDNING

Grundutbildningen ger dig en fördjupad kunskap om Svensk Innebandys Utvecklingsmodell. Det är ett krav att ha genomgått för att få stå i båset. Grundutbildningen är den första utbildningen du går oavsett vilken åldersgrupp du tränar på barn- och ungdomsnivå.

### -STEG 1

Steg 1 är en fördjupningsutbildning för barn och ungdomsledare. Utbildningsinnehållet ger en större och djupare insikt inom de områden som introducerades i Grundutbildningen. Exempelvis lärandemetoder, spelet innebandy, rörelseförståelse och träningsplanering. Steg 1 genomförs på grön, blå och röd nivå.

### -LICENFORTBILDNINGAR

**LEKENS BETYDELSE** på Grön och Blå nivå är en utbildning där deltagarna fördjupar sig i möjligheterna att träna innebandyspecifika färdigheter genom lek. Utöver lek berörs fysiska färdigheter och spelformer för lärande.

**TRÄNINGSPLANERING** för Blå och Röd nivå är en utbildning på blå eller röd nivå, där deltagaren får lära sig att med spelet i centrum planera sina träningar.

**INNEBANDYFYS** för Grön, Blå och Röd nivå sätter fysträningen i centrum.

**KNÄKONTROLL** för Grön-Svart nivå är en utbildning där deltagaren får ta del av senaste innebandyspecifika forskningen, och blir bekväm att leda de övningar som minskar risken för knäskador.

