



TILLSAMMANS UTVECKLAS VI

2026/2027



TRÄNINGSGRUPPER

TVÅ GRUPPER – TYDLIG UTVECKLINGSVÄG

MÖRKRÖD

2 pass/vecka

15–20 ute, 2–3 MV

RÖD

2 pass/vecka

15–20 ute, 2–3 MV

Träningen är indelad efter nivå och ålder.
Din prestation avgör var du hör hemma.



VÅRA TRÄNINGSPRINCIPER

SÅ HÄR TRÄNAR VI – VARJE GÅNG



KVALITET

Vi fokuserar på rätt teknik och utförande i varje moment.



UTVECKLING

Vi utmanar oss själva och vill bli lite bättre varje dag.



INTENSITET

Vi ger alltid 100 % och har ett högt tempo i våra träningar.



LAGANDA

Vi peppar och stöttar varandra och har roligt tillsammans.



FOKUS

Vi lyssnar, är närvarande och gör vårt bästa.



PRINCIPERNA LEDER OSS FRAMÅT.

När vi tränar på rätt sätt, tillsammans – då växer vi som spelare och som lag.



VÅRA SERIER

SÅ HÄR SPELAR VI

RÖD 3 (P11)

Utveckling, speltid
och lagkänsla.

RÖD 1 (P10–P09)

Max 3 09 per match

Nästa steg i
utvecklingen.

HJ 17

De spelare som är på nivå
spelar här, oavsett ålder.

NIVÅ FÖRE ÅLDER – ALLTID.

Rätt inställning, rätt beteende och rätt prestation
ger dig chansen att spela högre upp.



VÅRT LAG – TILLSAMMANS

VI ÄR MER ÄN SPELARE – VI ÄR ETT LAG



RESPEKT

Vi respekterar varandra, motståndare, domare och alla runt laget.



GEMENSKAP

Vi stöttar varandra, har roligt tillsammans och bygger starka relationer.



ENGAGEMANG

Vi ger alltid 100 %, är närvarande och vill bli lite bättre varje dag.



UTVECKLING

Vi lär, utmanar oss själva och strävar efter att bli våra bästa jag.



VINNARSKALLE

Vi tävlar för att vinna, men med rätt attityd och med stolthet över vår insats.



ETT LAG. ETT HJÄRTA. EN MÅLSÄTTNING.

När vi spelar tillsammans, stärker vi varandra.
När vi vinner, gör vi det tillsammans.



NIVÅ OCH URVAL

SÅ HÄR TÄNKER VI



PRESTATION

Det du gör på träning avgör din möjlighet att spela högre upp.



KONKURRENS

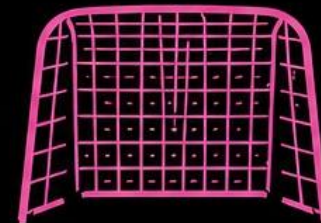
Vi vill ha intern konkurrens som driver oss framåt.



UTVECKLING

Rätt utmaning på rätt nivå – varje dag.

**NIVÅ FÖRE ÅLDER.
ATTITYD FÖRE TALANG.**



DIN RESA – DIN UTVECKLING

Där du är till dit du vill

Innebandy är en resa. Vi erbjuder en tydlig utvecklingsväg där insats, attityd och vilja avgör hur långt du kan ta dig. Ålder spelar roll – men nivå och prestation avgör.

Varje steg är en möjlighet.

Din resa börjar här.



INGEN SNABBVÄG.
Arbete, disciplin och laganda tar dig uppför trappan.
DU BESTÄMMER TAKTEN.

LAGET FÖRE JAGET
Tillsammans är vi starka

TRÄNA FÖR ATT BLI BÄTTRE
Varje träning gör skillnad

UTVECKLING VARJE DAG
Små steg – stora resultat

STOLTHET & FÖRENINGSHJÄRTA
Vi representerar något större

VÅR VÄRDEGRUND

GEMENSKAP • LÄRORIKT • ÄROFYLLT • DELAKTIGHET • JÄMLIKHET • ENGAGEMANG

För oss i **GS86** innebär det:



BETEENDEN

	Vi tänker på hur vårt kroppsspråk är
	Vi peppar och stöttar varandra i med- och motgång
	Vi alla ansvarar för lagandan och sammanhållningen
	Vi kommunicerar öppet med varandra, inte om varandra
	Vi inkluderar varandra och bjuder in varandra
	Vi är disciplinerade
	Vi ger och tar emot feedback på ett bra sätt
	Vi ger och tar emot positiv och konstruktiv feedback
	Vi är modiga och vågar tillsammans
	Vi lämnar "ryggsäcken" när vi ses tillsammans efter bästa förmåga
	Vi är positiva och har en positiv inställning
	Vi gör alltid vårt bästa
	Vi litar på varandra och är ödmjuka
	Vi hjälper varandra att visa vägen – vi är bra förebilder

HUR GÖR VI

	En klapp på axeln
	Vi samlas efter insläppt mål
	Laget före jaget – samling innan match (skrik), inte bara innanför sargen
	Hålla en bra ton mot varandra
	Vi vågar vara öppna och ärliga mot varandra
	Se varandra – säg alltid Hej till alla och Hej då
	Fråga när vi inte förstår eller inte vet
	Göra bra val för laget först – och sig själv sen
	Vi ber om ursäkt, alla gör fel ibland
	Vi fokuserar på det vi kan påverka
	Det som händer innanför sargen stannar där
	Vi tävlar hårt och rättvist innanför sargen
	Vi tackar publiken efter match
	Vi joggar upp/ner och stretchar tillsammans
	Vi bjuder in till andra aktiviteter som inte är innebandy
	Vi ser till att vi alltid är bra förberedda – SÖMN – KOST – ÅTERHÄMTNING
	Vi ger allt i den roll vi har för dagen – oavsett speltid eller inte



TILLSAMMANS ÄR VI MER ÄN ETT LAG – VI ÄR GS86!

När vi lever vår värdegrund varje dag, skapar vi en miljö där alla får växa, känna sig trygga och ha roligt – både på och utanför planen.

VI SPELAR MED HJÄRTA. VI VINNER TILLSAMMANS.



Juni: fys på SISU torsdagar

Juli: 1 halltid söndagar från v 27

Augusti: 1 fys och 2 halttid

September: mer halttider

Oktober: Serierna börjar

