



Strängnäs IBK P15 – Uppstart 2025/2026

Vårt mål

Säsongen 2025/2026 handlar om att **utvecklas tillsammans – både som spelare och lagkamrater**. Vi ska ha kul när vi tränar och spelar match!

Bygga trygghet, tempo och laganda – ett lag som spelar **enkelt, snabbt och tillsammans**.

Vi ska:

- Försvara tillsammans
- Anfalla snabbt och rakt
- Aldrig ge oss – tappar man bollen, tar man tillbaka den
- Bygga lagkänsla före resultat

Vi visar respekt för alla runt sporten:

Motståndare, domare, funktionärer och våra egna lagkamrater.

Det handlar om enkla gester – att alltid säga **hej** och **hej då** till alla (både på och utanför planen), säga **tack** efter träning och match, och **be om ursäkt** om man råkar fälla eller tackla någon. **Små saker som visar att vi är ett lag med hjärta, respekt och sammanhållning.**

Var med och gör ditt bästa:

När du kommer till träning eller match förväntar vi oss att du är redo att delta.

Det betyder att du:

- Har rätt utrustning (klubba, glasögon, skor, vattenflaska).
- Är frisk och orkar delta aktivt.
- Kommer med en positiv inställning och är sugen på att spela innebandy. Alla dagar är olika, men viljan att bidra och göra sitt bästa är viktigast.

Matcher och sammandrag – alla ska få spela och ha roligt

I Strängnäs IBK P15 är vår grundidé att **innebandy ska vara roligt, tryggt och utvecklande för alla spelare.**

Alla barn ska känna att de får vara med, bidra och utvecklas i sin egen takt.

För att ge killarna **så mycket matchspel som möjligt** under säsongen har vi valt att anmäla laget till **två serier.**

Det betyder att vi har fler matcher totalt – men vi spelar fortfarande som **ett gemensamt lag.**

Enligt **regelverket från IBIS (Svensk Innebandy)** får vi vid varje sammandrag **maximalt kalla 20 spelare i matchtruppen.**

Det innebär att:

- Till **hemmamatcher** (sammandrag i Strängnäs) **kallas 20 spelare.**
- Till **bortamatcher** kallas **cirka hälften av spelarna åt gången** (ungefär 3x4 utespelare + målvakt).

Vi **för löpande underlag över vilka som kallats till respektive sammandrag** för att det ska bli **så jämnt och rättvist som möjligt** över hela säsongen.

Målet är att alla spelare ska få mycket speltid, känna sig delaktiga och tycka att innebandy är kul – varje gång de kommer till hallen.

Tillsammans bygger vi trygghet, tempo
och laganda 

Vår spelidé – så vill vi spela innebandy

Vi vill spela en positiv innebandy där alla deltar i både försvar och anfall, och där laget alltid arbetar tillsammans – oavsett situation på planen.

Försvarsspelet – enkelt, kompakt och tillsammans

Vår grund:

“Vi försvarar som ett lag – inte som fyra individer.”

Fem enkla regler:

- **Håll ihop laget** – flytta i sidled tillsammans.
- Stå mellan din spelare och målet – målvakten ska se din rygg.
- Backa hellre än att rusa – vänta in, **behåll position**.
- **Prata enkelt** – “Min!”, “Din!”, “Tryck!”.
- **Första passet framåt** längs sargen när vi vinner bollen.

Nyckelord: **Mitt först – styr ut – hjälp varandra.**

Täcka skott & mod

- Stå mellan mål och skytt, böj knäna, klubban i marken. **Försvara målet, inte bollen.**
- Täck med både kroppen och klubban.
- Flytta små steg – vänd aldrig bort huvudet.
- Efter block, ta returen!

Ledord: **Mellan – låg – modig – redo.**

Anfallsspelet – snabbt, rakt och enkelt

Grundprinciper:

- Spring utan boll – skapa yta.
- Passa framåt.
- Max 2–3 pass innan avslut.
- Skjut hellre än att vänta.
- Alla anfaller – alla hem!
- Starta snabbt vid frislag

Nyckelord: **Framåt – fart – mod**

Kontring och frislag – tänk snabbt

Tre grundprinciper för snabba omställningar:

- **Starta direkt** – innan motståndarna hunnit hem.
- Första passet **framåt** – titta upp!
- Alla vet sin roll – vi tränar mönster, inte överraskningar.

Vid frislag:

- Starta direkt
- **Egen zon:** Rulla bollen kort → pass i fart.
- **Anfallszon:** Skjut om det är fri sikt.