

Föräldramöte 22/8

Teorisaalen 19:30



Info från föreningen

Flickor Röd – 06, 07, 08 och 09

JAS – bas av 06 men även 07 och 05

F11 – även några 10

Gemensamma aktiviteter



Ledarstab

Patrick Essegren – tränare

Maria Susanj – tränare

Margareta Nilsson – tränare/lagledare 08/09

Anneli Hult Grundström – tränare

Daniel Brandt – tränare

Martin Lundqvist – tränare

Charlie Lundström – tränare

Anders Karlsson – lagledare 06/07

Håkan Moss – lagledare 06/07



Träningsgrupp röd

Träningsgrupp röd består av ca 30 st spelare

Tränar tillsammans 2 gånger i veckan och 1 träningstillfälle per vecka enskilt

Preliminära träningstider på plan:

Måndag 18:30-19:30 Gemensamt

Tisdag 19:45-20:45 F08/09

Tisdag 20:45-22:00 F07

Torsdag 16:30-17:30 Gemensamt (denna tid kommer ev. att ändras, sargbygge)

Svara på kallelserna – **vi anpassar träningarna till antal anmälda**

Kom i tid – **till samlingstiden**

Uppvärmning 15 min före (viktig del av träningen)



Träningar

Övningar utifrån nivå 1 och 2

Teknik – klubba/boll o målvakt

Teori – Spelsätt och spelförståelse – **förståelse för sin roll/position på planen**

Kondition & styrka

Glasögon – krav på träning (även för att få spela match Röd serie) oavsett ålder



Kost och förebyggande träning

Viktigt att alla äter ordentligt och i god tid före träning och match.

Utan laddning med energi så tar orken snabbt slut. Lättare att fokusera och ha roligt när kroppen är laddad med energi. – **prata med era tjejer om detta**

Ha gärna med något litet att äta direkt före match och sen något att fylla på med direkt efter träning och match, ex banan, smörgås, energibar, yoghurt. – **påminn gärna om detta**

Föreläsning?

Fys- knä och konditionsträning

- För att orka spela match och för att förebygga skador
- Försäsong måndag + torsdag
 - för alla men extra viktiga för alla som inte håller igång med fotboll mm
- Tisdagar 45 min före halltiden (**efter försäsongen**)



Seriespel och cuper

Anmälda till både serie röd 1 och röd 2

Serie 1: Grums, GS86, Hagfors Uddeholm, Hertzöga, Karlstad 1, Karlstad 2, Kristinehamns
Första match 15 oktober
14 matcher

Serie 2: Sunnanå, Dottevik, Grums, GS86, Hagfors Uddeholm, Heden, Karlstad 1, Karlstad 2,
Kristinehamn
Första match 7 oktober
16 matcher

Cuper?

Derbydagen 16 september

USM F16

DM F15



Matcher

I innebandyns utvecklingsmodell (SIU) innebär Röd nivå (12-16 år) Träna för att träna, dvs utveckla idrottaren. Träning och matchspel är båda en del i att lära sig innebandy och vara fysiskt aktiv.

För att spela match krävs deltagande vid träningarna.

- Innebandy är en lagsport
- Träning behövs för att hänga med i teknik, tempo och spelförståelse.
- Lättare och roligare både för den enskilda spelaren och för laget gemensamt.
- Närvaro och delaktighet över tid.

Spelarlicens – **betala in medlemsavgiften i tid, tar minst en vecka att få licensen**

För att spela match krävs anmälan i tid – **sen tar vi in andra spelare i laget i stället**

Mobiltelefoner – **matchen börjar vid samlingen så från dess tills det är dags att åka hem så ska telefonerna läggas undan (annars samlas de in)**

Glasögon – **krav för att få spela Röd serie (även krav på träning)**

Inför alla matcher kör vi promenad mm utomhus – så kom i uteträningskläder.



Matchning

06 får endast spela i serie 1

07/08/09 får spela i både serie 1 och 2

Lagen tas ut inför varje match

Ledarna utser vilka som spelar vilka positioner



Spelidé

Vad är din roll på plan

Positioner och spelförståelse

Zoner

Förflyttningar på plan

Anfall uppbyggnad

Försvar egna planhalvan



Kiosk

Kioskvecka v 34- Bemanningsschema är utskickat

Under säsongen ska vi även bemanna två matcher (30/9 och 9/3) samt ytterligare en kioskvecka v. 2.

Om ni vill sälja passen kontaktar ni de ersättare som finns på vikarielistan via sms. Aktuell vikarielista hittar ni på www.skoghallsinnebandy.se - föreningen - dokument - arrangemang och kioskansvar.

Meddela Maria Edberg vem som är vikarie om ni säljer era pass.

Medlemmar som har fyllt 16 år får stå i kiosken

– anmälan till kansliet för att hamna på vikarielistan



Sekretariat

Högre krav serie 1 och serie 2

Rapportera matchhändelser via iBIS online under pågående match

Resultat skall registreras i IBIS direkt efter matchens slut

3 personer krävs i sekretariatet under match

VIBF tillsätter domare

3 x 20 min rullande tid med 5 min paus

Bemanning sekretariatet - ni som är intresserade av att vara med och lära er mer och sitta som ansvarig/oftare i sekretariatet **anmäl er till Anders eller Maggan**

Utbildning



Ekonomi/Spelarkonton

Lagkassa – fortsatt två olika för 06/07 resp 08/09 – pga stor skillnad hur mycket som finns på kontona

Kassörer

Försäljning klubben

- bingolotter och sverigelotter till jul
- guldhäftet (säljkrav 6 häften per hushåll/familj)

Förslag på mer?

Sponsring

- till kläder och/eller lagkassan?
- vill ditt företag vara med och sponsra **hör av dig till Anders eller Maggan**, tryck på hoodie och uppvärmningströja

Spelarkonton

Vid försäljningar går viss del av lagets förtjänst går till gemensam användning i lagkassan och en viss del kommer märkas per spelare utifrån gjord försäljning. På så vis kan de som vill sälja mycket och sen använda intjänade pengar till betalning av deltagaravgift vid ex cuper. Medan andra kan välja att sälja mindre men då få betala mer.

Tanken med detta system är att göra det både mer rättvist och ge större möjlighet för den som vill/kan att faktiskt kunna sänka sina kostnader för ex cuper.

De pengarna som går till spelaren är inga pengar denne någonsin kan få ut i kontanter utan de kan endast användas för att minska avgiften för ex en cup. Dvs avgiften kommer alltid vara samma för alla spelare men sen kan de som vill minska sin avgift genom att delbetala/betala med intjänade pengar. Om spelare slutar så går pengarna in i gemensamma lagkassan.



Kläder

Overaller – Tiro23 träningsjacka och byxor (489 resp 439 kr + tryck initialer)
– beställ själva på stadium föreningsprofil

www.stadium.se/foreningar

Laginköp – ny hoodie (539 kr + tryck initialer)
– tränings/uppvärmningströja vit (319kr + ev tryck initialer)

För att alla ska få var sin uppvärmnings-/träningsströja föreslås att den sponsras helt men att resten av sponsorintäkterna går till lagkassorna – men det förutsätter att vi får in tillräckligt mycket Sponsorintäkter.

Ansvarig

Materialkväll med Stadium/Adidas/Unihoc

– onsdag 30/8, drop-in 17-19:30, **passa på och prova kläder**



Sportadm mm

Kontrollera att alla kontaktuppgifter för spelaren stämmer.

Viktigt att spelarens egen e-post-adress och mobilnummer står med så de får egna kallelser och kan använda appen. – viktigt att alla kollar att allt stämmer, kan ni inte ändra så hör av er till lagledarna så ändrar vi

Messengergrupper föräldrar **Skoghall IBK F Röd-föräldragrupp**

SnapChat-grupper spelare **Skoghalls IBK Röd serie 23/24**

Hemsida www.utveckling.skoghallsinnebandy.se/
Flickor Röd, 06/07 resp 08

Instagramkonton: **skoghallibkf08 och skoghallsibkf07**



Övriga frågor

Spelarsamtal – enskilda med varje spelare

