

SKOGHALLS IBK F08, 2021/2022

FÖRÄLDRARMÖTE 2022-02-16



TRÄNING OCH MATCHSPEL

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 både innebandy och vara fysiskt aktiv. Så för att spela match krävs deltagande vid träningarna.

Varje träning inleds med uppvärmning, knäkontroll och stretch före vi går in i hallen. Detta är en del av träningen där alla ska delta. Denna del av träningen är viktig för att minska risken för skador.

På fredagar har vi även en kortare fysträning innan vi har halltid. Syftet med fysträningen är att dels träna upp mage, rygg och ben och träna upp konditionen för att orka spela.

På onsdagarna har vi i början av träningen en kortare målvaktsträning där vi fokuserar extra på målvakterna samtidigt som utespelarna tränar på andra moment.

Vid varje match får laget bestå av max 20 spelare. Vi kommer resten av säsongen fortsätta kalla så många spelare som möjligt till varje match så att så många spelare som möjligt får spela även om varje spelares speltid då blir lite mindre i respektive match. Eftersom vi har träning ons/fre behöver vi skicka ut kallelse till helgen match före det så då vet vi inte vilka som varit med och tränat under veckan.

De spelare födda 08 som anmält intresse och som vi bedömt spelmogna har även möjlighet att träna med 07-laget på onsdagar och även vara med på deras matcher. Separata kallelser skickas för detta.

LAGET OCH SPELAREN

Vi är ett lag tillsammans där alla är en del i en helhet. För detta behöver alla göra sitt bästa, hålla fokus och vara en bra lagkamrat. För att kunna lyckas behöver man våga misslyckas och utmana sig själv.

SVARA PÅ KALLELSER OCH KOMMA I TID

För att kunna planera träningar och göra laguppställningar inför matcher vill vi att alla svarar på kallelserna i tid så vi vet hur många vi är.

Alla ska vara ombytta, knutit skorna, tejpat knän, fyllt på vattenflaskor etc före träningen börjar. Så se till att komma i tid till arenan så alla är klara innan träningen startar. Vi vet att några av spelarna har annan träning innan så de kommer så klart så fort de kan.

När vi har bortamatch måste de som behöver skjuts ange det antingen i sportadm eller direkt vid samlingen. Spelare som får skjuts av någon annans vårdnadshavare vid bortamatch utanför Karlstadsregionen betalar/swishar 50 kr till chauffören. Du som vårdnadshavare måste hjälpa ditt barn att fråga oss om skjuts så och kontakta chaufför för att be om nummer för swish.

KOST OCH ENERGI

För att orka träningar och matcher så behövs energiladdning.

Viktigt att alla äter ordentligt och i tid före träning och match. Ha gärna med något litet att äta direkt före match och sen något att fylla på med direkt efter träning och match, ex banan, grov smörgås, proteinbar etc. Utan laddning med energi så tar orken och därmed fokusering snabbt slut.

De födda 08 som är med på 07-lagets onsdagsträningar har tid mellan träningarna att fylla på med lite extra energi så ta med en frukt, smörgås ed.

MENS

I lagets "skötväska" så finns både bindor och tamponger.

SPORTADM

Ladda gärna ner appen SportAdmin MedlemsApp. I den kan ni se kommande träningar/matcher och svara på kallelser.

Lägg till spelarens egna e-postadress och telefonnummer så att de också själv får kallelser i e-posten och kan använda appen. Kontrollera att alla kontaktuppgifter för spelaren stämmer. Skicka spelarens e-postadress till Maggan så lägger hon in adressen.

MESSENGER

Vi har en messengergrupp för lagets tränare och föräldrar/vårdnadshavare – om ni inte är med i den kontakta oss tränare så lägger vi till er. Gruppen heter Skoghalls IBK F08.

INSTAGRAM

Tjejerna har ett instagramkonto, skoghallibkf08, som ni kan följa.

Tjejerna har själva bra koll på vad som får läggas upp och inte men om det är någon som inte får vara med på bild så är det bara att säga till oss tränare. Anneli har också möjlighet att gå in och kolla det kontot och ta bort ex olämpliga kommentarer.

PLANER FÖR VÅREN

Vi återkommer om träningar under våren/sommaren när vi vet hur tex fotbollen tänker kring träningsdagar. Eftersom innebandyn är en vintersport så går sommarsporterna före men eftersom inte alla har en sommarsport och för att vi vill hålla samman laget och spelet så hoppas vi få till någon form av träning.

Hammaröcupen är den 3 april. Intresseanmälan kommer att skickas ut.

Säsongsavslut – vi kommer att hitta på något roligt.

PLANER FÖR HÖSTEN

Vänerns Pärla cup: lördag den 1 oktober

När säsongen drar i gång igen i höst så kommer vi sälja tex kakor så att vi kan åka på en cup med övernattnig senare under vintern/våren så tjejerna har något att se fram emot.

Skoghall 2022-02-16

Ledarna Skoghalls IBK F08

Anneli 0706-912696

Daniel 072-3530547

Maggan 0702-196434

Martin 072-5056847