

SKOGHALLS IBK F08

SPELAR- OCH FÖRÄLDRAINFORMATION SÄSONG 2021-2022



Höstterminen är nu i full gång och vi ledare vill därför informera er om träningar, matcher mm.

TRÄNING

För att utnyttja vår tid i hallen till att öva med boll och spela innebandy så kör vi uppvärmning mm innan vi går in på planen.

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.

En gång i veckan, på fredagar, kommer vi även ha en kortare fysträning i samband med uppvärmningen.

När vi sen går in i hallen så kör vi i gång med övningar direkt.

Under hösten 2021 kör vi

- Onsdagar 17:15-18:35: 80min träning, Skoghallen (omklädningsrum 3)
- Fredagar 17:30-19:05: 95min träning inkl fysträning, Tassehallen (omklädningsrum 8)

Samlingsplats: övervåningen i Skoghallen (både onsdagar och fredagar)

Alla ska vara ombytt och knutit skorna före träningen börjar.

Efter träningen kör vi kort samling och stretch.

SPORTADM, HEMSIDAN och MESSENGER

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

Lägg gärna 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.

Kallelse till träning och matcher skickas som e-post genom SportAdm. Vi skickar kallelse även till träningarna för att veta ungefär hur många som kommer.

På hemsidan (utveckling.skoghallsinnebandy.se – Flickor F08) finns också information, dokument mm samlat.

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.

MATCHER

Genom att betala medlemsavgiften får spelaren spelarlicens, spelarlicensen krävs för att få spela match.

Laget är med i serien Pantamera Flickor Röd Serie 4 västra.

Under säsongen har vi dubbelmöten med Fagerås, GS86, Hertzöga, Karlstad och Lekvattnet. Vi har även enkelmöten med lagen i Röd Serie 4 östra som är Filipstad, Karlskoga, Heden, Hagfors, Örnen och Munkfors.

Vi hoppas att föräldrar, syskon med flera kommer och hejar fram laget så det blir stämning i hallen. I appen Svensk Innebandy kan ni se matchresultat mm men kom ihåg – att tjejerna har kul och utvecklas är viktigare än resultatet.

Vid bortamatch har vi oftast samling vid Hammarö arena (anges i kallelsen) för att sen samåka till matchen. Vid match utanför Karlstadsregionen betalar var och en 50 kr för resan till chauffören

Skicka gärna med något nyttigt att äta direkt efteråt för att fylla på energi igen.

För att vi ska kunna spela matcher behöver alla föräldrar/vårdnadshavare hjälpa till

- Till varje match utses en tvättansvarig (kan komma att ändras när vi fått full uppsättning av matchställ).
- Till varje hemmamatch utses även två till sekretariat/matchvärd.

Den som inte kan vid angivet tillfälle är ansvarig för att själv byta med någon annan förälder.

Lilla VM kommer spelas i november, årets Lilla VM är för spelare födda -07 och 08. Så i år är det i första hand lagets spelare födda -08 som kommer få spela.

KIOSK OCH ARRANGEMANG

Varje lag i klubben får två kioskveckor och två arrangemang att bemanna.

För detta behöver alla hjälpa till. F08 ska bemanna kiosken v49 och v8. Vi har även ansvar för kiosk, sarg mm vid dammatcherna lördag v39 och lördag v1.

Den som inte kan vid angivet tillfälle är själv ansvarig för att antingen kontakta o betala listade ersättare eller byta med någon annan förälder.

Åldersgräns i kiosken är 16 år.

LAGKASSA

Till jul kommer vi ihop med övriga klubben sälja bingolotter. Om det är någon förälder som har förslag på aktivitet/försäljning för att tjäna pengar till lagkassan och vill hålla i genomförandet så uppskattar vi det. Hör i så fall av er till oss ledare.

SPELARNAS ANSVAR

Svara på kallelser.

Komma i tid till samling

Göra sitt bästa

Vara en del av laget genom att vara en bra lagkamrat.

FÖRÄLDRARNAS/VÅRDNADSHAVARNAS ANSVAR

Svara på kallelser tillsammans med spelarna.

Se till att spelarna är i tid till arenan så de hinner byta om innan träningen startar. Vi vet att några av spelarna har annan träning innan så de kommer så klart så fort de kan.

Se till så att spelarna har fått påfyllning av energi innan så de orkar och får en rolig träning/match.

Förutom betala medlemsavgift

- vara tvättansvarig vid utsedda matchtillfällen
- bemanna sekretariat/matchvärd vid utsedda matchtillfällen
- bemanna arenakiosken enligt schema
- bemanna vid arrangemang enligt schema

Vi hoppas att vi spelare, föräldrar och tränare får en rolig säsong tillsammans!

Skoghall 2021-10-11

Ledarna Skoghall's IBK F08

Anneli 0706-912696

Martin 072-5056847

Maggan 0702-196434

Lina 0707-555175

Daniel 072-3530547