



SKOGHALLS IBK U F08/F09

INFORMATION TILL SPELARE & FÖRÄLDRAR SÄSONG 2022 / 2023

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. Efter träningen kör vi kort samling och stretch.

Under hösten 2022 kör vi

- **Måndagar 17:15 – 18:35 i Skoghallen**
(omklädningsrum 3, samling övervåningen)
- **Torsdagar 16:15 – 17:35 i Tassehallen**
(omklädningsrum 7, samling i hallen)

På måndagar kommer även F07/F06 vara med på träningen men det är vi tränare i F08/F09 som kommer hålla i träningen.

SARG

På torsdagar har vi tidig träning och är då först i hallen

=> ALLA spelare behöver hjälpa till och bygga sarg innan tiden på planen börjar!
Kom gärna i extra god tid och börja bygg.

KLAR OCH I TID

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

Samlingstid = klockslag för start på träningen

Före träningen så ska skor vara knutna, knän tejpade, vattenflaskor fyllda ...

EXTRA TRÄNING MED F06/F07

I första hand är det våra träningar på måndagar och torsdagar som gäller.

Torsdagar 20:15 – 21:45

Från början var det tänkt att möjlighet till extra träning skulle vara på onsdagar. Men tyvärr blir det inte så då schemat blivit ändrat. Vi vet att många av tjejerna vill träna flera gånger i veckan men för att ge tid för återhämtning, läxor mm så är det viktigt att inte maxa. Så här får ni föräldrar avgöra om ni tycker att ert barn klarar av ett extra pass på torsdagar utöver vår egen träningstid.

De som är intresserade av ett extra träningstillfälle i veckan ihop med F06/F07 så anmäl det till oss tränarna, ni som redan sagt till behöver inte göra det igen. Vi ledare kommer sen avgöra om vi ser er som redo.

FYSPASS

Vi har som plan att en gång i veckan, på måndagar, ha fysträning som avslutning på träningen. När det blir aktuellt kommer ni få kallelse genom sportadmin.

Syftet med fysträningen är att dels träna upp mage, rygg och ben och dels träna upp konditionen för att orka spela.

MÅLVAKTSTRÄNING

Klubben kommer denna säsong erbjuda särskilda målvaktsträningar cirka en gång per månad, dagar och tider kommer variera.

Målvaktstränarna kommer skicka ut kallelser genom sportadm.

SERIE

Laget är med i serien Pantamera Flickor Röd Serie 3.

I serien ingår: Filipstad, Heden, Karlstad 1, Karlstad 2, Kristinehamn, Lekvattnet, Munkfors/Hagfors.

Alla matcher finns inlagda i SportAdmin redan nu så ni kan se när de är, kallelse skickas sen några dagar i förväg.

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. Så för att spela match krävs deltagande vid träningarna.

Vi kommer denna säsong samla in allas telefoner när vi samlas till match för att alla ska fokusera på laget och matchen. Efter dusch/ombyte lämnas de åter.

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

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 gott och nyttigt att äta direkt efteråt för att fylla på energi igen.

SPELARLICENS

Genom att betala medlemsavgiften får spelaren spelarlicens.

Spelarlicensen krävs för att få spela match.

MATCHSTÄLL

Denna säsong har vi delat ut matchställen (tröja och kortbyxor) till spelarna.

Alla spelare ansvarar för sitt matchställ, både att tvätta det efter match och att ta med nästa match. När säsongen är slut kommer vi samla in alla ställen.

Det har varit struligt med kortbyxorna men nu har vi fått ihop rätt antal i ganska bra storlekar, alla har fått byxor som är lite för stora. Tyvärr är ett nummer tryckt även på byxorna, det matchar inte tröjnumret men är så litet så vi tycker det fungerar ändå.



HEMMAMATCHER

För att vi ska kunna spela hemmamatcher behöver alla föräldrar/vårdnadshavare hjälpa till och bemanna sekretariat/matchvärd.

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

Dokument på hemsidan:

[F08 Matcher 2022-2023 Bemanning sek mm.pdf](#)

[Sekretariatet_Röd_serie_3.pdf](#)

SUPPORTERS

Vi hoppas att föräldrar, syskon med flera kommer och hejar fram laget så det blir stämning i hallen.

Kom ihåg – att tjejerna har kul och utvecklas är viktigare än resultatet!

I appen Svensk Innebandy kan ni se laguppställning, matchresultat mm.

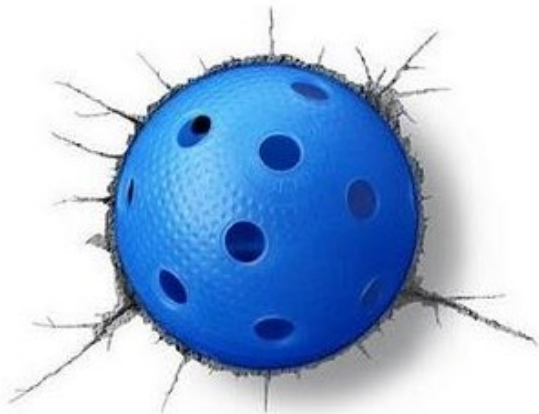
Vi har 3 klubbhalsdukar kvar till försäljning, 100 kr/st, fina att ha som supporter på läktaren.



JAGET & LAGET

Varje spelare ansvarar för att svara på kallelser i tid och komma i tid till samlingar och träningar.

Vi är ett lag tillsammans där alla är en del i en helhet. För detta behöver alla göra sitt för dagen bästa, hålla fokus och vara en bra lagkamrat. För att kunna lyckas behöver man våga misslyckas och utmana sig själv. Genom att vara ett lag som har roligt ihop och bryr sig om varandra så kommer alla trivas, våga mer och hela laget utvecklas.



SPORTADM

I appen **SportAdmin MedlemsApp** kan spelare och föräldrar se kommande träningar/matcher och svara på kallelser.

Ni som ännu inte har laddat ner appen – gör gärna det!

Kontrollera att alla kontaktuppgifter för spelaren stämmer. Lägg gärna till spelarens egen e-post-adress och mobilnummer så att de också själv får kallelser i e-posten och kan använda appen.

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

ENERGI, ORK & KOST

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.

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.

MENS

I lagets "skötväska" så finns både bindor och tamponger om behov uppstår.

HEMSIDAN

<https://www.utveckling.skoghallsinnebandy.se/start/?ID=260461>

På hemsidan finns diverse information, dokument mm samlat.

SOCIALA MEDIER

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.

Laget har ett instagramkonto, **skoghallibkf08**, som ni kan följa. Kontot sköts av tjejerna men Anneli har också möjlighet att gå in och ha koll på kontot och ta bort ex olämpliga kommentarer.

Tjejerna har en egen gemensam Snapchat-grupp.



KLUBBKLÄDER

Under början av hösten kommer vi ta upp beställningar främst av träningsjackor/byxor med mera. Provexemplar kommer finnas.

Just nu finns en ny hoodtröja, mössa och buff att beställa senast 30/10. Se hemsidan.

<https://www.skoghallsinnebandy.net/nyheter/?ID=72960&NID=950011>

LAGKASSA

För att åka på fler cuper behöver vi spara ihop en lagkassa. 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.

Vi kommer denna säsong göra så att 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.

BINGOLOTTER & GUTZ

Till jul kommer vi ihop med övriga klubben sälja bingoletter/kalendrar.

Vi kommer även sälja Gutz-produkter. Produkterna är underkläder, strumpor mm.

CUPER & LILLA VM

Årets Lilla VM genomförs 25-26 mars 2023. Lördagen består av kvalspel på olika platser i Värmland och sedan spelas slutspel på söndagen.

Cuper är efterfrågade – vi önskar komma i väg på två under säsongen. Har ni förslag på någon så säg det till oss tränare.



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 v42 och v4. Vi har även ansvar för kiosk, sarg mm vid dammatcherna söndag v39 och lördag v3.

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

Åldersgräns i kiosken är 16 år.

KNÄKONTROLL

Förebygg skador – prestera bättre

Syftet med knäkontrollövningarna är att utveckla ett rörelsemönster som ökar spelarens chanser att förbli skadefria.

<https://www.innebandy.se/media/15533/skadef%C3%B6rebyggande-%C3%B6vningar.pdf>



FOTOGRAFERING

Vi vill/tänker fotografera tjejerna, typ passbild, och lägga in i SportAdm, hemsida mm.

Kontakta oss ledare om ni har några funderingar kring det.



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

Ledarna Skoghalls IBK U F08/F09

Anneli (0706-912696)

Maggan 0702-196434

Daniel (072-3530547)

Martin 072-5056847

På måndagar är även Charlie som spelar i A-damlaget med som tränare.