**Information Säsongen 22/23   
ASK Innebandy P08, 09 &10**  
  
Säsongen 2022-23 närmar sig med stormsteg och nu när september börjar drar många lag igång sina träningar. Under september gäller provisoriskt upplägg då vi till varje pris försöker undvika krockar med fotbollen som är mitt i avslutningen av sin säsong. Med början i oktober gäller sedan ordinarie träningstider och träningsgrupper.  
  
**Våra serielag och poolspelslag + hur vi tänkt:**  
**P06-08 i norra röd grupp 2 (-07)**Detta lag är en sammanslagning av våra 06:or och 07-08-laget från förra säsongen. Laget kommer att spela i en 07-serie och förhoppningsvis kan vi ordna en utökad lagdispens som även täcker in att några 05:or vid behov kan få spela och träna i P06-08, då det kan bli tufft för alla 05:or att få en ordinarie plats i a-laget.  
Ledare: Rikard Petersson, Malin Natrup Berlin, Joakim Palmér och Daniel Eriksson  
  
**P09 (P08-09) i norra röd grupp 6 (-09)**Detta är i grunden ett P09-lag som vi renodlat i år jämfört med P09-10-laget vi hade förra året. Anledningen är främst storleken på truppen, killarna fick spela för få matcher var. I och med att laget ovanför kan upplevas tufft för våra väldigt få 08:or att spela i finns det lagdispens för dem här. Detta gör att 08:orna kan välja vilket av de två lagen de önskar tillhöra den här säsongen.  
Ledare: Kalle Tegenfeldt och Claes Kämpe  
  
**P10 (P09-11) i norra röd grupp 9 (-10)**I år gör vi en satsning på P10:orna och anmäler ett eget lag i seriespel för dem i en 10-serie, trots att de är ganska få. En träning kommer att vara med P11 och en träning kommer vara med P10 i fokus på fredagar, där även ett gäng 09:or och några 11:or kommer delta.  
Ledare: Daniel Dahlström  
  
  
  
  
**Första matchen spelas:**P08/09 2022-10-08 Hemma mot Gränna  
  
P09/10/11 2022-10-16 Hemma mot Gnosjö

**Presentation av årets tränare**  
  
Kalle Tegenfeldt 43år Vireda  
  
Min sportsliga bakgrund vad det gäller lagidrott är att jag har spelat basket & ultimate frisbee. Innebandy har jag spelat på hobbynivå sedan ”alltid”. Liter turneringar här och där samt för motion.  
Jag tävlar i Discgolf på elitnivå och vet vad det innebär både att träna, tävla och coacha.  
  
Jag har min son Elia i laget vilket är både för och nackdelar. Men det är såklart anledningen till att jag har tagit det stora ansvar som det innebär att vara tränare. Jag ser fram emot säsongen och hoppas att laget kan ta kliv framåt både vad det gäller det sportsliga. Men även att vi ska kunna dra viktiga lärdomar om livet utifrån våra värdeord.  
  
Claes Kämpe   
  
Jag har tidigare varit tränare i 07-08 laget. Detta året kommer jag vara med och stötta Kalle. Jag har Oliver Kämpe som är 09a i laget och även Jacob Kämpe som spelar i P10 laget.

Min idrottsbakgrund består mest av motorsport men har också spelat en hel del brandkårs-innebandy vilket visserligen skiljer sig lite då den är utan regler 😊

Träningstider september   
  
I september tränar P08, P09 och P10 tillsammans på tiderna nedan. För P08 så krockar tiderna med fotbollsträning. De P08:or som spelar fotboll kan därför inte börja med innebandyn i september utan behöver vänta till oktober.  
  
**Måndagar: 16:15-17:45** (förutsatt att några är på plats redan 16:00 och bygger upp sargen)  
**Onsdagar: 16:15-17:30** (förutsatt att några är på plats redan 16:00 och bygger upp sargen)  
  
  
Ordinarie Träningstider från Oktober  
  
P08/09 (Kalle T & Claes K) (Möjlighet till extraträning på måndagar för de P10:or som är aktuella)  
**Måndagar: 16:15-17:45** (förutsatt att några är på plats redan 16:00 och bygger upp sargen)  
**Onsdagar: 16:15-17:30** (förutsatt att några är på plats redan 16:00 och bygger upp sargen)  
P09/10/11 (Daniel D) (Möjlighet till extraträning på fredagar för de P09:or som är aktuella)  
**Fredagar: 16:30-17:45**  
  
P10/11 (Kalle H & Daniel D)  
**Måndagar: 17:45-19:00  
Torsdagar: 19:00-20:15  
  
Träningstiderna är bokade från 5 september till och med 29 mars.   
Första träningen för P08/09/10 är alltså på måndag 5/9!**  
**Värdegrund Aneby SK P08, 09 & 10 Innebandy** HT22/VT23  
  
Att fostra spelare till att vara goda spelare och klubbmedlemmar vilket innebär:

* Ställa upp för varandra och klubben i alla situationer.
* God lagkänsla och gott kamratskap.
* Visa hänsyn mot medmänniskor.
* Vilja vinna, men ändå visa hänsyn, fair-play och ödmjukhet i alla lägen.
* Att utveckla de aktiva till goda innebandyspelare och forma lagspelare.
* Att utveckla goda och duktiga ledare och tränare.
* Att uppnå de olika lagens målsättningar och inriktningar.
* Att barnen/ungdomarna uppmuntras att utöva även andra sporter/intressen vid sidan av innebandyn.

**Krav på spelare och ledare**

* Ödmjukhet både på och utanför plan.
* Visa klubbkänsla och ställa upp på klubbens krav och villkor.
* Motsvara de krav som ställs i de olika åldersklasserna.
* Disciplin, ordning och reda.
* Öppna för feedback.
* Visa hänsyn och ställa upp för varandra.
* Behandla och uppträda juste mot domare, medspelare, motspelare och ledare.
* Motverka mobbning i vilken form den än må uppenbara sig & vilket uttryck den än må ta sig.
* Ledarna skall i alla lägen vara goda föredömen för spelarna.

Vilket konkret innebär att spelare i ASK P08, 09 & 10 förväntas uppträda professionellt både på träning och tävling. Vredesyttringar som fula ord, skrik, slag eller andra former av utbrott är inte ok varken inom laget eller gentemot motspelare

**Tankar från coachen**”Om jag bara blir lite bättre, då kan jag tycka om mig själv… och då kanske andra också kan tycka om mig” Så kan det vara lätt att tänka, kanske speciellt inom idrotten.I ASK ska det vara stort fokus på att ha roligt tillsammans och vårt värde ligger inte i hur bra vi presterar. Alla har ett värde i den person man är och alla är där i lika.  
  
Men vi tränar och tävlar i idrott och tanken är att vi både som lag och individ ska bli bättre.  
Då är det viktigt att det bedrivs seriösa och bra träningar. Detta ställer i sin tur stora krav på spelarna i laget. Vi har relativt korta träningar så det är viktigt att alla spelare håller fokus under hela träningen.  
  
I min värld så är laget alltid bättre än individen. Kan Aneby P08/09/10 ha en tydlig gemensam spelidé och spela sammansvetsat och effektivt som ett lag så kommer vunna matcher på köpet. Kan vi kräva det bästa av varandra på träning/tävling, alltid ge allt och kriga tillsammans så blir vi svårslagna. Det är superviktigt att vi använder oss av våra unika kvalitér och att alla spelarna i laget hittar sitt sätt att bidra med sina styrkor. Vi behöver hjälpa varandra att vara bra!  
  
Vi kommer att jobba vidare med individ och lag där förra säsongen avslutades. Några tankar kring säsongsplanering och saker som kan hända under säsong är som följer:  
  
**Tänkta event och roligheter under säsong:**  
  
**Dallas/Martin/Walle/Hugo** – Kompisar till mig med riktigt duktiga söner. Dallas och Martin med stor innebandyerfarenhet som håller i träning för målvakter och utespelare.

**Målvaktsträning** – Skicka iväg våra målvakter på målvaktsutbildning i förbundets regi.

**All Start** – Boka en träning med All Startgänget

**Träningsmatch** – Mot till exempel Tranås 09:or

**Cup** – Vi får se vad som dyker upp men endags cup ala Eksjö är att föredra.

**Internmatcher** – Delar upp oss i två jämna lag. Pizza efter.

**Avslutning** – Avslutningsträning med föräldramatchen och lite trevligheter.  
  
Vi tränare kommer att kalla alla föräldrar till ett upptaktsmöte i mitten av september. Vi behöver hjälp av er föräldrar med några bitar under säsongen samt att vi gärna diskuterar upplägget och lyssnar in tankar från er föräldrar. Återkommer med tid/datum för denna träff.  
  
Varmt välkommen på träning! / Kalle & Claes