



Lagmöte JAS, IMA 2020-09-08

Agenda

- Status i laget – vilka spelare och ledare är med 2020/2021?
- Säsongen – träningar, seriespel, cup
- Lagkapten, spelarråd
- Säsongspan
- «Innebandy och jag»
- Matchredo
- Övrigt



Status i laget

- Målvakt: **Nora**
- Backar: **Alicia, Alma, Elsa B, Hanna, Maja, Martine**
- Centrar: **Hilda, Ida, Liv, Vilma**
- Forwards: **Corren, Emy, Frida, Lovisa, Olivia B S, Olivia K**
- Osäkra: **Isabelle, Elsa N, Siri**

- Tränare: **Anete (fys), Martin (IB)**
- Ledare: **Anna, Camilla, Thomas**



Säsongen 20/21

Träningsstider

Tisdag 20-22 IB IMA

Onsdag/ 18-19:30 Fys
torsdag

Fredag 18-20 IB IMA

CUP?

Hemmalag	Bortalag	Datum/Tid	Plan
Nykvarns IBF	Endre IF	4:e oktober SÖN	Björkestahallen
Endre IF	IBF Linköping	11:e oktober SÖN	ICA MAXI ARENA
Salems IF	Endre IF	18:e oktober SÖN	Skogsängshallen
Endre IF	Huddinge IBS	25:e oktober SÖN	ICA Maxi Arena
Trosa Edanö IBK	Endre IF	8:e november SÖN	Hedebyhallen
Endre IF	Linköping IBK	15:e november SÖN	Södervärnshallen
Sköndals IK	Endre IF	27:e november FRE	Sköndalshallen
Endre IF	FBI Tullinge	6:e december SÖN	ICA Maxi Arena
Endre IF	Nykvarns IBF	20:e december SÖN	Södervärnshallen
IBF Linköping	Endre IF	9:e januari LÖR	Kärnahallen
Endre IF	Salems IF	17:e januari SÖN	ICA MAXI ARENA
Huddinge IBS	Endre IF	23:e januari LÖR	Tomtbergahallen
FBI Tullinge	Endre IF	31:a januari SÖN	Tullingehallen
Endre IF	Trosa Edanö IBK	7:e februari SÖN	ICA Maxi Arena
Linköping IBK	Endre IF	13:e februari LÖR	Folkungahallen
Endre IF	Sköndals IK	21:a februari SÖN	ICA Maxi Arena



Säsongen 20/21

Träningsmatcher

Lördag 17:30 mot Nykvarn
IMA, samling 16:30

Söndag 10:30 mot Nykvarn
IMA, samling 09:30

Hemmalag	Bortalag	Datum/Tid	Plan
Nykvarns IBF	Endre IF	4:e oktober SÖN	Björkestahallen
Endre IF	IBF Linköping	11:e oktober SÖN	ICA MAXI ARENA
Salems IF	Endre IF	18:e oktober SÖN	Skogsängshallen
Endre IF	Huddinge IBS	25:e oktober SÖN	ICA Maxi Arena
Trosa Edanö IBK	Endre IF	8:e november SÖN	Hedebyhallen
Endre IF	Linköping IBK	15:e november SÖN	Södervärnshallen
Sköndals IK	Endre IF	27:e november FRE	Sköndalshallen
Endre IF	FBI Tullinge	6:e december SÖN	ICA Maxi Arena
Endre IF	Nykvarns IBF	20:e december SÖN	Södervärnshallen
IBF Linköping	Endre IF	9:e januari LÖR	Kärnahallen
Endre IF	Salems IF	17:e januari SÖN	ICA MAXI ARENA
Huddinge IBS	Endre IF	23:e januari LÖR	Tomtbergahallen
FBI Tullinge	Endre IF	31:a januari SÖN	Tullingehallen
Endre IF	Trosa Edanö IBK	7:e februari SÖN	ICA Maxi Arena
Linköping IBK	Endre IF	13:e februari LÖR	Folkungahallen
Endre IF	Sköndals IK	21:a februari SÖN	ICA Maxi Arena



Kapten & spelarråd

Kapten utses av ledarna för säsongen 20/21

Spelarrådet väljs av laget

- 2 spelare från 2003-gruppen
- 2 spelare från 2004(5)-gruppen
- + kapten

Vicekapten väljs av laget

- en av spelarrådets medlemmar



Kapten & spelarråd

Personer som

- kan föra lagets talan
- du känner att du kan prata med
- kan sätta egna intressen åt sidan för lagets bästa (i den här rollen)
- laget lyssnar på



Kapten & spelarråd

**Skriv 4 namn som du skulle vilja ha i spelarrådet.
Markera med ett «V» vem du tycker skall vara
vicekapten.**

Exempel-röst:

Anete

Anna (V)

Camilla

Thomas



Säsongsplän – människan



JAS

Utvecklingsmål 2020/2021

MÄNNISKAN	Beskrivning	SUM-ref.	EXEMPEL / AKTIVITETER	TEMA #
Egen utveckling	Reflekterar över egna styrkor och svagheter.	2 b "Vara sin egen tränare"	Utvecklingssamtal	M1
	Sätter egna mål, planerar för och agerar för att utvecklas.	2 b "Vara sin egen tränare"	Utvecklingssamtal	
Komfortzonen	Provar, med glädje, på nya saker.	2 b "Ha roligt och utvecklas"	Diskussion	M2
	Vågar träna på det man inte kan än.	2 b "Ha roligt och utvecklas"	Diskussion	
Positivitet	Bidrar till att andra har roligt.	2 b "Vara positiv"	Positivt gruppträck	M3
Ansträngning	Vill ha boll fast man tappat den, skjuter igen fast man missat osv. Ger inte upp.	2 b "Ansträngning"	Diskussion	M4
"Vinnarskalle"	Gör det man är bra på – oavsett ställning i matchen.	2 d "Tro på sig själv"	Definera/diskutera begreppet: Vinnarskalle vs. tjurskalle	M5
	Tror på sig själv och laget – pratar positivt om och har förväntningar på bra	2 d "Tro på sig själv"	Diskussion	



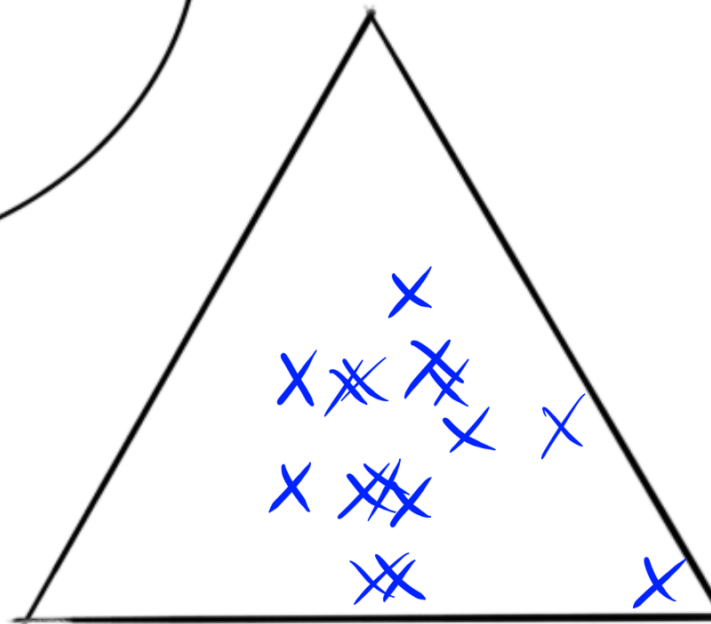
Säsongspan – innebandyspelaren

INNEBANDYSPELAREN	Beskrivning	SUM-ref.	EXEMPEL / AKTIVITETER	TEMA #
Spel på små ytor	Bollkontroll, skärmning, blick/kommunikation.	3 g "Spelar rättvänd"	- "Återerövring" - "Nummerpass" - "Barcelona"	11
Snabba vägvinnande kombinationer	Give'n'go	3 h, i, j	- "Schweiz" - Uppspelsvarianter	12
Offensivt försvarsspel	Press, säkring, använda kroppen, dubbling.	3 l	- "Dubbel-trubbel" - Spelsituationer	13
Skapa klara målchanser	"Röda avslut", direktskott, skott i slott.	3 j "Sistapassen" 3 k	- "Målstaffett" - "Regeln"	14
Tuff i närkamper	Styrka, stabilitet, reaktion.	3 e "Styrka"	- Styrketräning, core, armar/ben	
	Mod, taktik. "Ready position", orientering, maxlöp.	3 d, l	- "Tampa"	15



Innebandy
& jag

Vinna



Ha kul

Utvecklas



Förväntningar - tränare





Förväntningar - medspelare





Förväntningar – mig själv

VÅGA NYTT
POSITIVITET
INSATS
MATCHER
STYRKA
UTVECKLING
FOKUS
MINDRE SJÄLVKRITIK
VILJA



Mina förväntningar på er

- **Att du svarar på kallelser**
- **Att du kommer i tid eller meddelar att man är sen**
- **Att du gör ditt bästa – för egen del och för laget**
- **Att du genomför uppvärmning, övningar och byten i match med kvalitet och energi. Det är helt ok att "slacka & snacka" mellan övningar 😊**
- **Att du ger feedback på vad som är bra och vad som kan bli bättre**
- **Att du ber om hjälp om du vill ha det**
- **Att du har kul!**



Matchredo

Syfte – minska risken för skador och var bra förberedd för match.

- **Huvudregel:** minst 1 IB-träning och 1 fysträning den veckan man spelar match.
- **Undantag:** Om man tränar mycket annat, t.ex. fotboll, kan det vara ett alternativ till fysträningen.
- **Målsättning:** att spela matcher med 15 utespelare och målvakt som är matchredo. Tänk på det ansvar ni har för att ni själva och laget skall få en bra säsong.



Övrigt

- Annat?

