

Föräldramöte inför säsongen 2024/2025



Bakgrund

- Få innebandylag för pojkar i gymnasieålder i Kumla.
- Spelare går till klubbar i Örebro
 - Många kommer gå i skolan i Örebro

Vad vill vi göra

- Alternativ 1
 - Köra på som vi gjort tidigare med antal träningar (innebandy + fys)
 - Erbjuder spel i PK1 och HJ17-serierna
 - om vi har antal grabbar som räcker för två serier

Vad vill vi göra

- Alternativ 2
 - Erbjud a grabbarna en träningsmiljö med liknande förutsättningar som finns i Örebro så att vi behåller både bredd och spets samt inte tappar grabbar till Örebroklubbar, andra klubbar alternativt att de slutar.
 - Erbjud a spel i PK1 och HJ17-serierna
 - om vi har antal grabbar som räcker för två serier

Positiva aspekter

- Spelarna kan spela kvar i Kumla och behöver inte åka till Örebro för att utöva innebandy.
- Spelarna får liknande innebandyutbildning som erbjuds i Örebro.
- Visar att det finns möjlighet för både bredd och spets.
- Den miljö samt trygghet som vi haft runt lagen genom åren kvarstår för spelarna.
- Möjlighet locka spelare från övriga delar av länet.
- De yngre spelarna inom klubben får spelare och lag att se upp till.

Seriespel & Cuper

- HJ17
- PK1
- U16-SM
- JAS Elit Cup - Örebro augusti 2024
- Hagundacupen - Uppsala september 2024
- Cup(er) i april 2025
- Distriktslagsuttagning samt eventuellt spel

Träningsupplägg - Förslag

- 5-7 pass i veckan under försäsongen, maj - juli (första veckan) 2024
 - Innebandyträning 1 ggr/vecka maj-juli (första veckan)
 - Kondition, Snabbhet och Smidighet 2-3 ggr/vecka maj-juli (första veckan)
 - Styrketräning 2-3 ggr/vecka maj-juli (första veckan) gemensamt på gym eller enskilt
- 4-8 pass + match(er) i veckan under säsong, augusti 2024 - april 2025
 - Innebandyträning 3-4 ggr/vecka under augusti. Under sep-april 4 ggr/vecka
 - Ett pass i veckan aug-april med fokus på enbart teknik ingår i ovanstående 4 träningar/vecka
 - Kondition, Snabbhet och Smidighet 1-2 ggr/vecka aug-sep
 - Styrketräning 1-2 ggr/vecka aug-sep gemensamt på gym eller enskilt
- Minst en vilodag per vecka.

Nästa steg

1. Föräldrar pratar med respective spelare och kommer fram till vad som verkar mest lockad inför nästa säsong.
 1. Tränarna meddelas senast 15 November 2023
2. Gemensamt beslut av spelarna baserat på återkopplingen i punkt 1
3. Tränararna meddelar Ekeby IF och Kumla IBK om våra planer.