



April

- 16 måndag **19.00-20.00 Spelarmöte Björkebyhallen**
 17 tisdag
 18 onsdag
 19 torsdag
 20 fredag
 21 lördag
 22 söndag
 23 måndag 19.45-21.00 Öppen träning innebandy Björkebyhallen s.19.30
 24 Tisdag
 25 onsdag 21.00-22-15 Öppen träning Innebandy Björkebyhallen s.20.45
 26 torsdag
 27 fredag
- Träningsturnering**
 28 lördag **Farsta – Bele 12.00 VärmdövalLEN samling 11.00**
Tyresö – Bele 13.00 VärmdövalLEN samling 11.00
Bele – Värmdö 15.00 VärmdövalLEN samling 14.00
- 29 söndag
 30 måndag 19.45-21.00 Öppen träning innebandy Björkebyhallen s.19.30

Maj

- 1 tisdag
 2 onsdag 21.00-22-15 Öppen träning Innebandy Björkebyhallen s.20.45
 3 torsdag
 4 fredag
 5 lördag
 6 söndag
 7 måndag 19.45-21.00 tester+innebandy Björkebyhallen samling 19.30
 8 tisdag
 9 onsdag 21.00-22.15 tester + innebandy Björkebyhallen samling 20.45
 10 torsdag
 11 fredag
 12 lördag
 13 söndag
 14 måndag **Fysträningen inleds (nytt schema kommer!)**

Månadens citat:

*Kom inte för sent till det
du vill komma i tid till.*

- Nalle Puh



Regler:

Ombytt och klara till träningstiderna ovan angivet
 Samling 75 min före match
 Frånvaro meddelas senast 12.00
 Matchfrånvaro inför helgen meddelas måndag.
 Endast meddelad sen ankomst accepteras
 Mobiltelefoner avslagna under samling/träning
 Rätt utrustning till träning och match

Ny säsong, nya förutsättningar!

Så var det äntligen dags att sjösätta Bele Barkarbys nya juniorsatsning där HJNG övergår till HJ Elit med det självklara målet att inleda återtåget till Stockholmsinnebandyns högsta serie HJ19 Div.1.

I år spelar vi förutom JAS även HJ19 Div2 och Div3 med målet att ligga i topp i samtliga serier för möjligheten att avancera i systemet till kommande säsong.

På tränarsidan har en del förändringar skett, något som närmare kommer presenteras på uppstartsmötet Måndagen den 16/4 19.00 i Björkebyhallen.

Veckan efter detta möte hålls öppna träningar för alla oavsett tidigare lag/föreningstillhörighet att komma och pröva. Har ni kompisar som är sugna på att börja, ta med dem till dessa träningar!

Redan 28/4 så lilar vi årets första turnering ute i Värmdö där vi möter kommande seriekonkurrenter och får chansen att se var vi står och hur vi ska lägga upp försäsongen träningsmässigt. Därefter genomför vi en del tester innan försäsongen börjar på allvar!

I augusti startar innesäsongen tidigt där vi förutom HJ20 DM även förbereder oss för resan till Czech open i Prag. September inleds med träningsläger, scorpions cup samt seriepremiär!

Vi ses på mötet 16/4

// Ledarna

Grov säsongsplanering 2012

April	Uppstartsmöte + provträningar	2 ggr/vecka innebandy
Maj	Turnering + fystester, försäsongen startar	2-3ggr / vecka
Juni	Försäsongsträning	3 ggr / vecka
Juli	Försäsongsträning	1 ggr/vecka gemensamt + 2 egenpass
Augusti	1/8 försäsong + innebandy Tester 16-19/8 Czech Open, Prag HJ20DM	3 ggr/vecka
September	1-2/9 Träningsläger 11-12/9 Scorpionscup 18/9 Seriepremiär	3ggr/vecka
Oktober	Säsong	3ggr/vecka
November	Säsong	3ggr/vecka
December	Storvreta cup	3ggr/vecka

Kontaktinformation:

Fredric Rylander 073-522 23 89
 Jesper Lagerwall 076-196 22 94
 Martin Kjellin 076-946 54 53
 Magnus Bäck 073-435 62 63
 Peder Hunnes 073-433 55 64
 Thomas Svensson 070-948 52 89