# Innebandysäsongen 2022/2023, U1 (F05-10)

* Träningarna är på tisdagar och torsdagar 17-18:15. Utskick om anmälan sker helgen innan. Viktigt att svara på kallelserna om man kan eller ej. Då blir det lättare att anpassa träningarna efter deltagare. Vi samlas tio i fem för att hjälpas åt att sätta upp sargen.
* Vi har nu slagit ihop två flicklag till ett. Vi tycker det är okej att träna annat, ha två sporter, men kom helst *en* gång i veckan. Peppa spelarna till att hålla i och vi tränare tycker att det har funkat bra med sammanslagningen.
* Det finns nu ett uttalat samarbete med Brunflo BK där vi och dem ges möjlighet att träna över klubbgränserna. Vi tränare tar kontakt med lämpligt lag i Brunflo BK.
* Träningsupplägg: knäkontroll, 2–3 övningar och sedan matchspel. Övningarna handlar om att utveckla innebandyspelaren. Det gör vi genom att utveckla färdigheter hos varje enskild spelare, och det ska vara *roligt* att spela innebandy före strävan att vinna till varje pris. Spela match brukar vara roligt :-)
* Uppspel, teknik, anfallsövningar, försvarsövningar passningsövningar, skottövningar.
* Övrigt, Regelgenomgång och målvaktsträning har vi haft tidigare och kommer att ha även i år.
* Att någon från damlaget kan vara med och eller att vi kan delta på någon av deras träning är något vi ska försöka få till.

Vi tränare behöver också ta upp hur spelaren ska agera/tänka vid olika positioner på planen. Det är en del av våra ambitioner och vi tar det successivt.

* Matchtröjor, svart/mörkblå kommer att delas ut kommande träningar. Var och en ansvarar för sin tröja och att ta med tröjan till match. Jag tar med de vita matchtröjorna och delar ut dem vid behov.
* Alla spelar lika mycket på match för detta är en del av träningen för att bli en bra innebandyspelare.
* Vi spelar i ungdom div 2 (röd nivå). Speltid 3\*15 minuter och spel fem mot fem. Det är minst ett möte varje sammandrag. Kallelse går ut ca två veckor innan.
* 12/11 lördag v. 45 i Strömsund, Enconhallen
* 4/12 söndag v. 48 i Ås, Jämtkraftshallen
* 15/1 söndag v. 2 i Krokom
* 4/2 lördag v. 5 Eget sammandrag.
* 26/2 söndag v. 8 i Strömsund
* 19/3 söndag v. 11 Jemtland Innebandy P-2010

*Lag att möta: Ås IF 2010, JIB P-2010, IBK Strömsund 09–11, Krokoms IBK P09-11*

* Medlemsavgift: Betalas 300 kr i medlemsavgift och träningsavgift: 1 200 kr (födda 2007–2009), 1 000 kr (födda 2010–2011) samt Gymnasieelever 1 600 kr (maxbelopp per familj 3 200).
* Lagkassa: 4 928 kronor + okänd summa hos föreningen.
* Insatser föräldrar och spelare:
* Matchvärdar i Torvalla sporthall 23/10 söndag v. 42.
* 4/2 lördag v. 5 anordna sammandrag för 5 lag. Försäljning (handla och baka) och sekretariat, städa och ordna domare. Inköpslista finns.
* Sporthallen 19/2 söndag v.7. Närvaro 14:00-17:30 och vi ska sköta insläpp, sarg och försäljning (+baka).
* Andra insatser; förslag på hur vi tjänar mer pengar till en eventuell resa tas gärna emot. Förslag på insatser för mer pengar till lagkassan måste komma från spelarna. (Inte sälja korv). Gärna insatser där laget jobbar tillsammans. Ett förslag har inkommit efter mötet: samla pant från hushåll.
* De spelare som vill och kan, kan tjäna lite egna pengar genom att hjälpa till och hålla i innebandyträning för tjejer i Torvalla sporthall kl. 16-17 på torsdagar. Detta arrangeras av SISU och pågår fram till juluppehållet.
* I år kan vi åka på Paradiscupen i Örnsköldsvik 4–6 januari 2023, men vi måste se till att de flesta av våra spelare kan vara med. Sista anmälningsdag är 15 november. Kallelse för att kolla hur många vi blir har gått ut, svara omgående på denna!
* Bubblare: att åka till Norge/Trondheim och träna/möta Sjetne Panthers. Kanske går att genomföra under maj 2023 om vi kontaktar dem i tid. Det blir fredag till söndag vid lämplig helg.
* Bubblare, Träningsmatch mot annat lag. Vi ledare sköter detta.

* Övrigt och frågor?

Positivt att det var så många föräldrar som deltog på mötet. Ledarna frågade om det fanns något intresse för att tränarna ska ha ”kvartssamtal” med var och en av spelarna (dock frivilligt). Detta för att fånga upp eventuella saker som inte kommer fram i storgrupp och eventuellt då också höra vad var och ens syfte/mål är med att vara med.

Frågor om gruppstärkande aktiviteter togs upp. Det kan förhoppningsvis snart bli ett sådant tillfälle. Vi tar gärna emot förslag på aktiviteter från spelarna.

Vi tog inte upp möjligheten att via Stadium teamsales beställa föreningskläder. Men denna information får ni nu istället :-)