



JIK säsongen 2019/2020

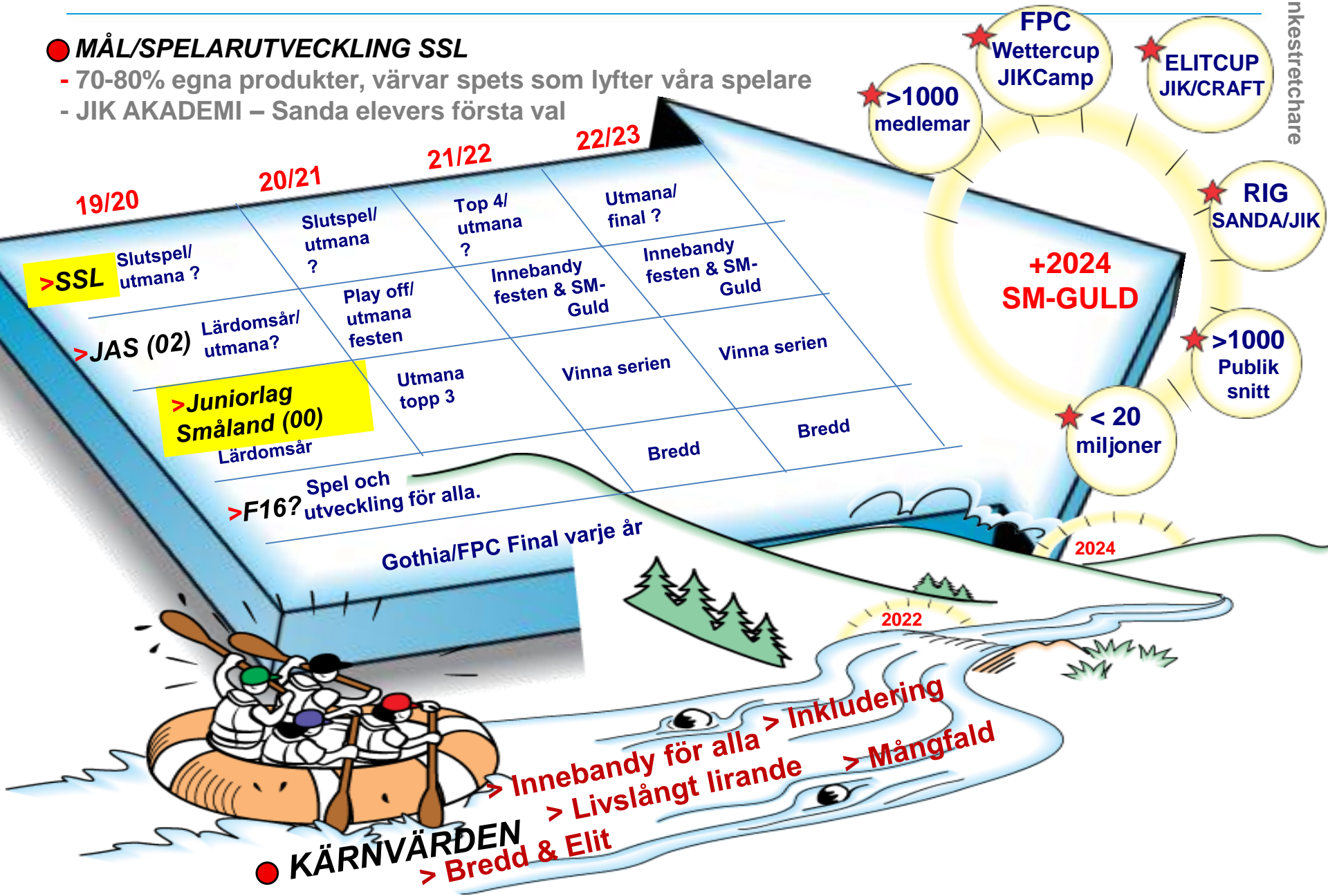
Innehåll

- JIK Dam utvecklingsstrategi
- Tränare / Ledare
- Spelare
- Spelarmålsättning
- Träningar grovt schema
- Träningsmatcher/Turneringar
- Seriespel
- Frågor / Övrigt

JIK UTVECKLINGSSTRATEGI DAM

● MÅL/SPELARUTVECKLING SSL

- 70-80% egna produkter, värvar spets som lyfter våra spelare
- JIK AKADEMI – Sanda elevens första val



Tränare / Ledare

- Johan Adin, tränare
- Robban Lindblad, tränare
- Tobias Alderhammar, tränare
- Alexander Kjellerstedt, tränare
- Mathias Flodin, tränare

- Mikael Rosman, material

Organisation

Roll	Dam Junior Allsvenskan	Juniorlag Smålandsserien
Tränare	Johan Adin	Robban Lindblad
	Alexander Kjellerstedt	Tobias Alderhammar
	Robban Lindblad	Alexander Kjellerstedt
	Tobias Alderhammar	Johan Adin
Laget.se		
Sociala medier		
IBIS		
Material (bollar, västar, dräkter, träningsoverall, jackor)	Mikael Rosman	Mikael Rosman
Sekretariat		
Bortamatcher transport		
Matcharrangemang		

Spelare 19/20

Backar

1. Ida Kjellerstedt
2. Alwa Jestin
3. Ebba Albers
4. Ella Widell
5. Elsa Fast
6. Kajsa Bergengren
7. Lina Milton
8. Maja Isaksson
9. Ida Josefsson
10. Thea Svensson
11. Molly Bernhardsson
12. Rebecca Holtinger
13. Alicia Hodzic-Davidsson
14. Natalie Ekelund
15. Sofie Wårhag-Eriksson
16. Lisa Thorwalls

Center

1. Ester Ljungdahl
2. Matilda Myhrman
3. Kajsa Lindholm
4. Nelly Flodin
5. Mira Markström
6. Emilia Ljunggren

Målvakt

1. Tilde Turesson Heikkilä
2. Tova Alderhammar
3. Olivia Kinander
4. Filippa Glimryd

Ev. tillkommande spelare.

Forward

1. Matilda Rosman
2. Hanna Ek
3. Hannah Kragner
4. Saga Ståhl
5. Tuva Sundhall
6. Vendela Callisen
7. Vera Lindblad
8. Vilda Tornberg
9. Agnes Adin
10. Ebba Hultkvist
11. Leona Johansson
12. Evelina Larsson
13. Alice Melander
14. Amanda Wittman

Spelarmålsättning

Egenskaper/ Kunskaper	DJ Junior Allsvenskan	Småland Junior	Röd serie 02-05
Träningsnärvaro	90-100%	75-100%	75-100%
Ambition	Hög, kör egen träning	Någon egen träning	Någon egen träning
Inställning	Vilja utvecklas hela tiden	Vilja utvecklas	Ha kul
Ben stående längdhopp	2,10	1,7	1,7
Beeptest	8,4	7,5-8,3	7,5-8,3
Bålstyrka	Hög	Bra	Bra
Löpning cooper test	15,10	Cooper test	Cooper test
Snabbhet 10 m / 20 m	1,9-2,0 / 3,29-3,4	2,0-2,5 / 3,4-4,0	2,0-2,5 / 3,4-4,0
Bollkontroll	Utan att titta på boll	Vilja utvecklas	Behöver utveckla
Passningar	Distinkt, veta vart	Vilja utvecklas	Behöver utveckla
Mottagning	Insug och rörelse, täcka	Vilja utvecklas	Behöver utveckla
Skott	Drag, HL, SK, direkt	Vilja utvecklas	Behöver utveckla
Speluppfattning	Hög 3stegstänk	Vilja utvecklas	Behöver utveckla
Lagspelare	Pusha, peppa	Pusha, peppa	Pusha, peppa
1 mot 1 defensivt	Bryta, markera	Vilja utvecklas	Behöver utveckla
1 mot 1 offensivt	Dribbla förbi, utmana	Vilja utvecklas	Behöver utveckla
Förflyttningar, utkast	Smidig, snabb	Vilja utvecklas	Behöver utveckla

Träningar 19/20

2 st snabbhetspass

Med friidrottstränare 21, 28/5

Månad	Dag	Träningstyp	Tränare
MAJ	Måndag	Innebandy	Adin, Tobbe
	Tisdag	FYS Löpning	Alexander, Adin
	Torsdag	Innebandy	Alexander, Robban
	<i>Valfri (Lör, Sön)</i>	<i>Löpning</i>	
JUNI	Måndag	Innebandy	Adin, Tobbe
	Tisdag	FYS Löpning	Alexander, Adin
	Torsdag	Innebandy	Alexander, Robban
	<i>Valfri (Lör, Sön)</i>	<i>Löpning</i>	
JULI	EGENTRÄNING	FYS LÖPNING/STYRKA	
	EGENTRÄNING	Innebandy teknikprogram	

Träningar 19/20

EJ FASTSTÄLLT TILL 100%

Månad	Dag	Träningsstyp	Tränare
AUGUSTI (start 12/8?)	Måndag	Innebandy JAS	
	Tisdag	FYS Löpning/styrka	
	Onsdag	Innebandy JAS/JUN	
	Torsdag	Innebandy JAS/JUN	
SEPTEMBER	Måndag	Innebandy	
	Tisdag	FYS Löpning/styrka	
	Onsdag	Innebandy	
	Torsdag	Innebandy	
OKTOBER			

Träningsmatcher/turneringar

Preliminärt

- Träningsmatcher
31/8 – 1/9
- Turnering endags i Helsingborg
7/9 två lag åker.
- Turnering Wetteren Cup
– 5-6 Oktober
- Gothia Jan 3-6 2020
– Två lag?
- Fair Play Cup 2020
– Datum ej klara men vi deltar självklart??
- Fler turneringar
– Prag utvärdera
– Andra turneringar

Seriespel

- Juniorallsvenskan
 - Start 16-22/9
 - Playoff Region 16-22/3
 - Innebandyfesten 17-19/4
- Junior Småland
 - Start Oktober
 - Slut Mars
- Röd 02-05
 - Start Oktober
 - Slut Mars

Övrigt / Frågor?

- Övrigt
 - Spelarråd
 - Består av några spelare i laget
 - Hit kan man vända sig för frågor eller om man vill förbättra något
 - Spelarrådet har regelbundet avstämningar med ledarna
 - Kläder
- Frågor?
 - ?