



## VÄLKOMMEN TILL JIK F08/09

Kul att du vill börja att spela innebandy med oss!

Förutom att lära sig och träna innebandy är målet  
att ha kul och lära känna nya kamrater!

Till JIK ska alla känna sig välkomna!!

Innebandy är en fantastisk sport som blandar fart och fläkt med taktik och fines! Det är också en sport som man kan spela i hela livet på olika nivåer – på elitnivå inför storpublik men även med sitt kompisgäng i en sliten gymnastiksal!

### Här kommer lite info till dina föräldrar:

F08/09 är ett helt nytt lag fr.o.m hösten -17. Det kan därför ta ett tag innan rutiner och upplägg "sätter sig" men vi är säkra på att det kommer bli hur bra som helst!

Vår ambition är att starta upp laget under denna säsong men vi behöver bli fler ledare och tränare, både manliga och kvinnliga, så om du känner för att du vill engagera dig så hör gärna av dig till oss på mail eller telefon. Du behöver inte ha spelat innebandy för att bli tränare (det finns mängder med bra kurser att gå om man så önskar)!

Vill man inte bli tränare så finns det andra möjligheter att hjälpa till, tex att ingå i föräldrargrupp som sköter lite av praktiska saker runt laget så som ansvarar för FairPlay Cup-bemanning och bemanning runt herr- och dam-matcher men även kanske fixar lite andra roliga aktiviteter för tjejerna för att de ska lära känna varandra bättre och bli ett sammansvetsat lag!

All information kommer att ske på laget.se så ladda gärna ner appen och skapa ett konto. Fyll även i blanketten som är längst bak i detta häfte och lämna in/maila till Andreas så löser vi att ni blir länkade till JIK F08/09.

Det ska bli jättekul och spännande att börja träna F08/09! Har ni några frågor så hör av er till oss!

Andreas Wadskog  
0708-731104  
[andreas.wadskog@karl-andersson.se](mailto:andreas.wadskog@karl-andersson.se)

Edward Fröderberg  
0706-447476  
[edward.froderberg@dbschenker.com](mailto:edward.froderberg@dbschenker.com)



Nedan är lite information om praktiska saker men även lite information om hur JIKs ungdomssektion ser på verksamheten.

### **Träningsstid & plats:**

Lördagar kl 10.00 – 11.30 i Kålgårdsarenan, kod 1515

### **Utrustning:**

- En innebandyklubba i lämplig längd (en bra riktlinje är att skaftet ska sluta strax över naveln)
- Innebandyglasögon (obligatoriskt)
- Idrottskläder
- Gymnastikskor för inomhusbruk
- Vattenflaska

### **Ombyte:**

Kan ske på plats eller så kommer ni ombytta. Viktigt att alla tjejer är i tid så vi kan nyttja hela träningsstiden.

### **Träningsupplägg:**

Exempel på en träning kan vara på följande sätt (men kan givetvis varieras):

- Uppvärmning
- Teknikövning
- Passningsövning
- Skottövning
- "Knäkontroll"
- Match

Ev lägger vi in lite enkla tävlingsmoment i träningen

### **Matcher och cuper:**

F08/09 kommer inte spela något organiserat poolspel i år men ambitionen är att få till någon/några matcher mot lokala lag på någon träningsstid.

Förhoppningsvis är vi mogna för att spela någon/några cuper i år, tex Hovslätts Cup i mars/april 2018



## Medlemsavgifter & Träningsavgifter 2017/2018

Medlemsavgiften för 2017/2018 är 300:-

Utöver medlemsavgift tillkommer träningsavgift på 800kr för flickor/pojkar födda 2008 och senare.

Dvs totalt: 300 + 800 = **1.100 kr/säsong**

Syskonrabatt träningsavgift (gäller barn & ungdomar upp till 16 år)

Äldsta syskonet betalar full träningsavgift, övriga syskon rabatteras med 300 kr.

Avgiften betalas till bankgiro 5062-4998 alt. med Swish: 1236571780

Ange personnr (12 siffror) och namn för den eller alla som medlemsavgiften gäller.

14 September är sista dag för betalning av medlems- och träningsavgiften (är givetvis ok att betala senare för nya spelare).

Det är OK att prova på 3 ggr innan man betalar medlems & träningsavgift.

### Övrigt:

- Klubbkväll i Arenan 3e oktober där fotografering av alla lag kommer att ske samt att man kan beställa träningskläder från Intersport. Mer info kommer.
- Fair Play Cup 2018 arrangeras under helgerna 23-25 mars och 6-8 april.  
Det förväntas att alla ska hjälpa till med ca 8h, tex sitta i sekretariat, kiosk, ansvara vid Junedalsskolan, etc. Boka in datumen i kalendern.
- Föräldrar och/eller spelare som inte vill att spelare ska förekomma på bilder i JIKs medier ska skriftligen meddela ledarna om detta.

**FÖLJANDE ÄR ETT UTRAG UR JIKs UNGDOMSSEKTIONS POLICY OCH VAD JIK FÖRVÄNTAR SIG UTAV FÖRÄLDRARNA (hela policyn finns att läsa på JIKs hemsida på laget.se under Mer/Dokument/Ungdom):**

### **5. Föräldrar i JIK**

*Föräldrarna är mycket betydelsefulla för oss i JIK, vår verksamhet och för våra ungdomar. JIK förväntar sig att föräldrarna är med och bidrar på olika sätt i och runt laget för att våra ungdomar ska få en positiv fritid.*

#### **Stötta ledare**

*Alla ungdomsledare ställer upp ideellt på sin fritid för sitt och andras barn. Inom klubben läggs det ner många ideella timmar som kommer våra ungdomar till godo. JIK förutsätter att alla föräldrar uppskattar och respekterar att det rör sig om ideella och inte avlönade insatser.*



JIKs ungdomsverksamhet bedriver både bredd och elitutbildning. Tävlingsmoment i seriespel och cuper är en del av denna utbildning. JIK förväntar sig därför att föräldrar accepterar att det är tränare och ledare som:

- ansvarar för träningar och matcher
- ansvarar för lagets utveckling och har kunskap om spelarnas individuella utveckling samt hur väl de lever upp till klubbens förväntningar på spelare (se Spelare i JIK)
- utifrån lagets och spelarnas utveckling ansvarar för coaching och speltidsfördelning

### **Laganda**

JIK förväntar sig att föräldrar:

- stöttar och uppmuntrar sin spelares deltagande vid träning och matcher (se förväntningar på spelare)
- gärna tittar på eller på annat sätt engagerar sig i träningar och matcher
- uppmuntrar alla spelarna (inte bara sin egen) i både med- och motgång
- hjälper till med tvätt av matchställ, körningar till matcher och andra uppgifter som ledarna kan behöva hjälp med
- lever upp till JIKs policy för sociala medier
- uppträder alltid på ett schysst och sportsligt sätt i samband med matcher

### **Klubbanda**

För att JIKs verksamhet ska fungera förutsätter JIK att alla föräldrar:

- betalar medlems- och deltagaravgift till JIK enligt instruktion från styrelsen
- håller sig uppdaterad med lagets och klubbens information på hemsidor och utskick
- tar ansvar för att laget (spelare, ledare och föräldrar) utför de arbetsuppgifter man blir tilldelade av klubben såsom bl.a.:
  - o Fair Play Cup
  - o Uppgifter vid A-lagens hemmamatcher

### **Resor**

I JIK Ungdom har ledare och föräldrar ett gemensamt ansvar för resor till och från träning och match.

Våra barn och ungdomar är det viktigaste vi har och för att de ska resa säkert till matcher och träningar har vi kommit fram till följande.

- vi har alltid nyktra förare
- alla som åker bil eller buss använder bälte
- förare planerar tillräckligt med tid till matcher och ser till att hastighetsgränserna och andra trafikregler följs





Fyll i och lämna omgående till tränare eller maila till [andreas.wadskog@karl-andersson.se](mailto:andreas.wadskog@karl-andersson.se)

Spelarens namn:	
Adress:	
Personnummer (ÅÅMMDD-XXXX) 10 siffror krävs	
Ev mobilnummer:	
Ev e-mail:	

Förälder:	
Adress:	
mobilnummer:	
e-mail:	

Förälder:	
Adress:	
mobilnummer:	
e-mail:	