

# **KARLSTAD IBF**

# **P14 CENTRAL**



**Föräldramöte 11 januari 2024**

# AGENDA

1. Gemensam incheckning & uppvärmning med barnen
2. Värdegrund & trivselregler
3. Inhämtning
4. Informationsdelning
5. Träningsupplägg
6. FRÅGOR
7. Avslut i hallen och "Rulltårtan"

# VÄRDEGRUND



*Målet är att ha roligt och samtidigt utvecklas tillsammans och individuellt, för att så många som möjligt ska vilja spela innebandy så länge som möjligt*

**Spelglädje**

**Utveckling**

**Gemenskap**

# DELAKTIGHET OCH INFLYTANDE



*Exempelvis genom:*

- *Barnen tog fram egna trivselregler i början av säsongen*
- *Låter aktivt barnen komma till tals vid utvärdering av matcher/ träningar*
- *Barnen har fått ge namn åt övningar*
- *Roterande lagkaptener leder uppvärmningen inför match tillsammans med tränare*
- *Dialog med föräldrar genom föräldramöten och informationsutskick*

# TRIVSELREGLER\*

(DELAKTIGHET/ INFLYTANDE)

- Vi ska vara snälla och schyssta mot varandra
- Vi ska ha roligt
- Vi ska lyssna på tränarna och varandra
- Vi ska peppa varandra
- Vi ska inte använda fula ord

\*Skapade av laget och tummade på den 5 oktober 2023



# OMTANKE OCH TRYGGHET



*Exempelvis genom:*

- *Lyssna/lära känna barnen (bl.a. genom individuella "pratstunder" under januari)*
- *Använda barnens namn aktivt på träningen*
- *"Incheckning" varje träning*
- *Se/synliggöra hur barnen är mot varandra (på och utanför planen/träningen)*

# RÖRELSEGLÄDJE



*Lekfullhet är fortsatt viktigt och vi varvar teknik- och förmågeövningar med lekar med klubba och boll (kanske har ni hört barnen prata om "Skattkistan" eller "Gladiatorerna"?)*

# STIMULANS



*Exempelvis genom:*

*Vi försöker ha ett varierat upplägg så att alla ska få utmaningar och samtidigt känna sig bra på något*

*Försöker låta barnen hitta lösningar på situationer (inte berätta exakt hur de ska/kan göra)*



**SAKER VI KAN  
BLI ÄNNU  
BÄTTRE PÅ  
OCH SOM VI  
PÅMINNER  
BARNEN OM**

- Lyssna på tränare och varandra
- Komma ihåg att vi är ETT lag
- Berätta för varandra bra saker vi gör på träning
- Komma ihåg att det är okej att heja på eller att spela i olika fotbollslag, utan att säga det på ett nedlåtande sätt



# **VAD TYCKER EGENTLIGEN BARNEN OM ATT SPELA INNEBANDY?**

Vad får ni höra hemma?

# INFORMATIONSDDELNING

- Nya träningstider:
  - Måndag: Västerstrandskolan (sarg) 17.00-18.00 (from 15 januari)
  - Torsdag: Frödingskolan (sarg) 17.30-18.45 (tidigare informerat)
- Poolspel 14 jan Väse, 3 feb Kd och 9 mars Kd (behövs stöd till hemma-matcherna)
- Extra träningsmatcher för att träna 4 mot 4
- SSL-matcher 21 jan (barn A-L) och 10 feb (barn M-W) – utskick kommer
- Arenavärdskapet 8 mars (17.30-23.00), 9 mars (07.30-17.30) – se schema under ”dokument”
- Skoghallscupen 23 mars (4 mot 4) – två lag anmälda, kallelse kommer
- Dreamstar vt24 – ansvarig Olof Solberg (vet ej antal häften eller när dom kommer)

*Kom ihåg att anmäla barnet till träning och match i så god tid som möjligt, då det underlättar vår planering.*

*Använd gärna [Laget.se](https://www.laget.se) för att kommentera inlägg eller ställa frågor, och välkomna att kontakta oss närsomhelst på andra sätt!*

# LAGET.SE

The screenshot shows the homepage of Karlstad IBF. At the top left is the logo for Karlstad Innebandy. The main header includes the team name 'Karlstad IBF' and 'INNEBANDY', along with a dropdown menu for 'P-14 central'. A notification for the next match, 'Skattkärrs IK 1' on 14 Jan at 10:20, is displayed. A navigation bar contains icons for Start, Laget, Kalender, Serier, Bilder, Video, Gästbok, and Sponsorer. A 'Mer' dropdown menu is highlighted with a red circle and a red arrow pointing to the right. Below the navigation bar, there is a large banner for 'KARLSTAD INNEBANDY' and a section for 'Föräldramöte 11/1'. On the right side, there is a 'Kalender' section with a table of upcoming events.

På gång	Kalender
Träning	11 jan, 17:30
Skattkärrs IK 1 (borta)	14 jan, 10:20
Skattkärrs IK 2 (borta)	14 jan, 10:20
Karlskoga IBF 1 (hemma)	14 jan, 11:30
Karlskoga IBF 2 (hemma)	14 jan, 11:30

Info finns på laget.se

This screenshot shows the 'Mer' dropdown menu. It contains two main sections: 'Huvudmeny' and 'Övrigt'. The 'Huvudmeny' section includes links for 'Om laget', 'Kontakt', 'Länkar', and 'Dokument'. The 'Övrigt' section includes a link for 'Besökarstatistik'.

- Gästbok
- Sponsorer
- Mer

**Huvudmeny**

- Om laget
- Kontakt
- Länkar
- Dokument

**Övrigt**

- Besökarstatistik

# TRÄNINGSSUPPLÄGG

VAD, VARFÖR, HUR

# EXEMPEL: “RULLTÅRTAN”

## Vad?

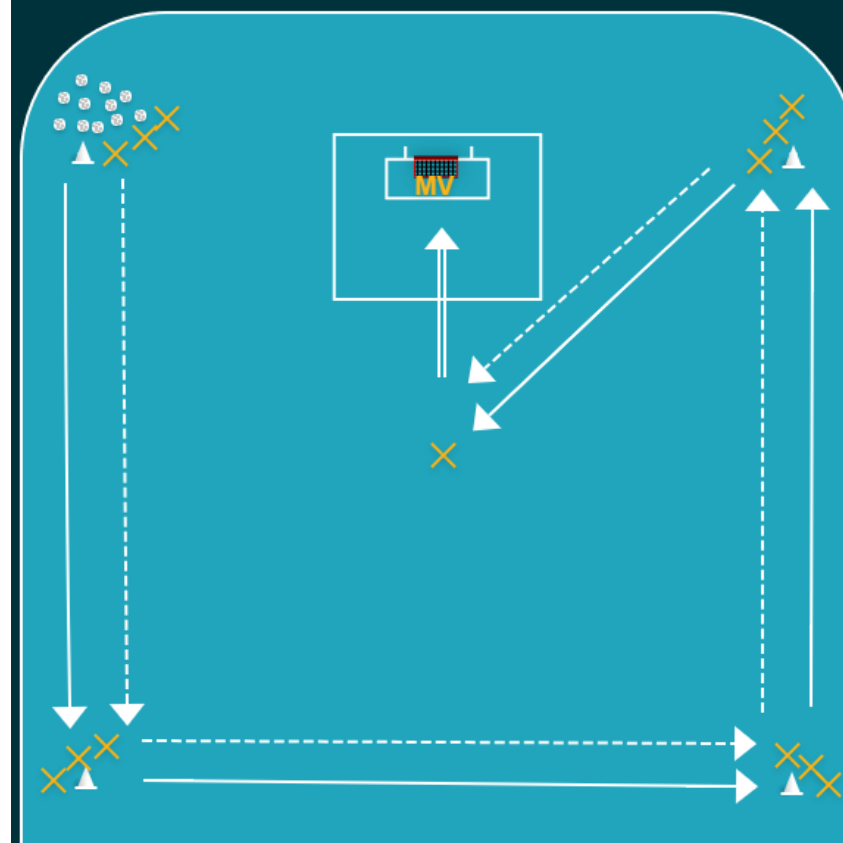
Direktpass (eller m. få tillslag) med tydlig adress, genom att titta upp och rotera kroppen.

## Varför?

Om vi passar bollen vidare i rätt läge blir det svårare för motståndarna att ta bollen från oss. Då släpper vi in färre mål. Samtidigt kan vi skapa fler målchanser när bollen går snabbt mellan oss i sidled och djupled.

## Hur?

- Genom att slå direkt-passningar i en fyrkant, med ett sista snett inåt bakåt för dragkott från mitten. Följ efter bollen till nästa kon.
- Viktigt att titta upp och se att kompiserna är redo innan passning slås.
- Passning längs golv.
- Mottagning av boll genom att dra klubban bakåt.
- Viktigt att röra på fötterna för att tajma mottagning av boll.
- Roter kropp när bollen kommer och passning ska slås i ny vinkel.



**FRÅGOR?**

# KONTAKT

**Hanna Norell (Kaspian)**

**hmjnorell@hotmail.com/ 073-5648799**

**Malin Knutz (Sixten)**

**malin.knutz@kau.se/ 073-6212774**

**David Engström (Nils E)**

**daviengs@gmail.com/ 073-8432706**

**Andreas Olsson (Jack)**

**6019@email.com/ 0702-449 132**

**Olof Solberg (Max)**

**olofsolberg@hotmail.com/ 070-3208346**





**TACK!**