



Föräldramöte P0304

170823

# Agenda

- Klubbens värderingar
- Träningsstider
- Serier, matcher, cuper
- Förväntningar & mål för säsongen
- Föräldrarnas stöd (lagföräldrar, ansvarsschema, utbildning, någon som kan stötta med mv-utb eller annat)
- Matchställ (egna nummer)
- Frågor, synpunkter!



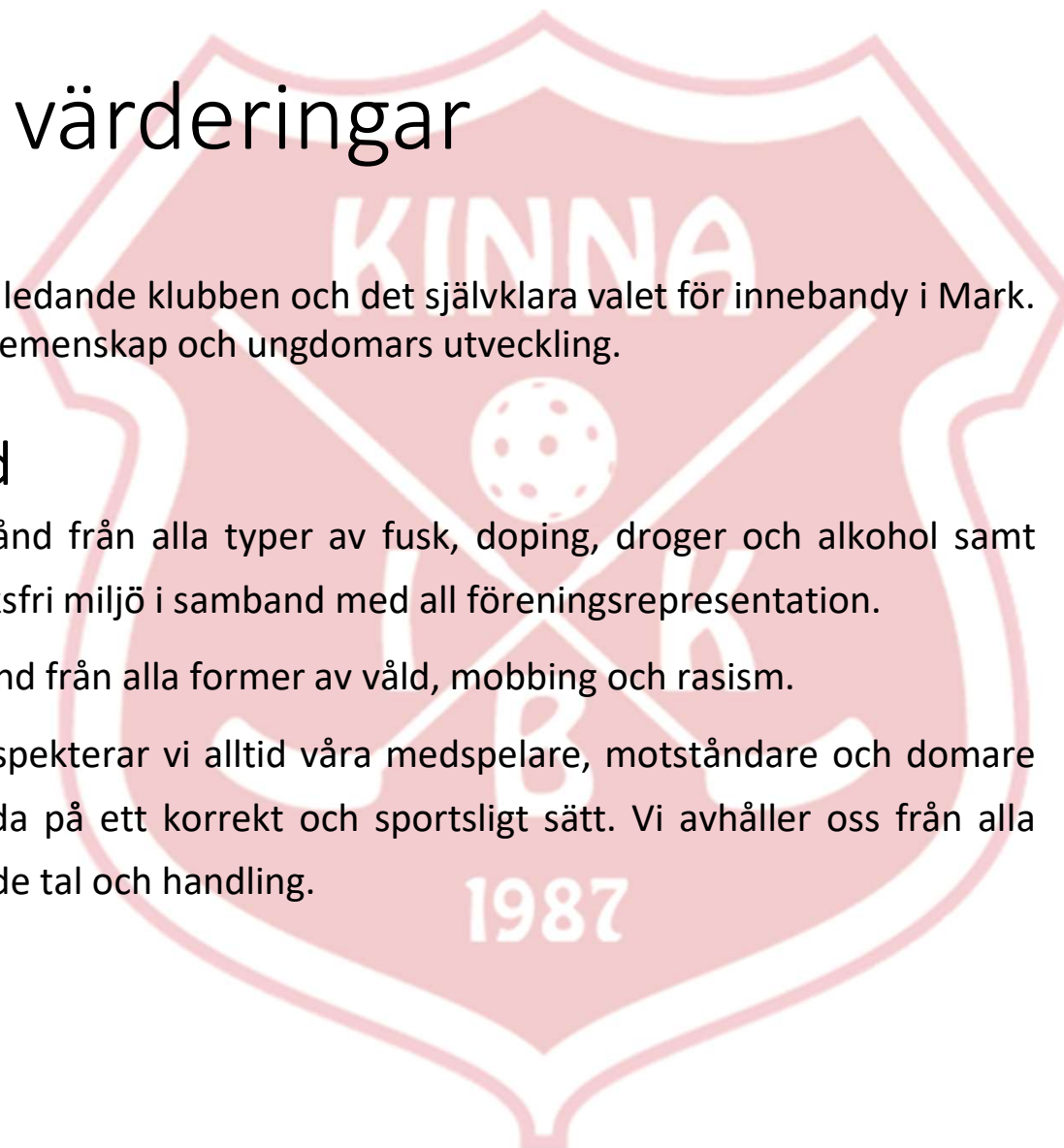
# Klubbens värderingar

## Vår vision

Kinna IBK ska vara den ledande klubben och det självklara valet för innebandy i Mark. Vi skall stå för glädje, gemenskap och ungdomars utveckling.

## Vår värdegrund

- Kinna IBK tar avstånd från alla typer av fusk, doping, droger och alkohol samt verkar för en tobaksfri miljö i samband med all föreningsrepresentation.
- Kinna IBK tar avstånd från alla former av våld, mobbing och rasism.
- Inom Kinna IBK respekterar vi alltid våra medspelare, motståndare och domare genom att uppträda på ett korrekt och sportsligt sätt. Vi avhåller oss från alla former av kränkande tal och handling.



# Klubbens värderingar

## Vår värdegrund

- Alla är välkomna till vår förening. Alla är lika mycket värda, allas synpunkter och åsikter ska respekteras. All form av destruktivt tänkande ska bekämpas med ett positivt förhållningssätt.
- Det ska vara en självklarhet att alla inom Kinna IBK arbetar för att barn, ungdomar och vuxna ska känna glädje, kamratskap och trygghet i samband med all föreningsrepresentation.
- Inom Kinna IBK arbetar vi för att låta spelarna få inflytande, bli delaktiga och få ta ansvar för utveckling av den egna verksamheten.
- För att säkra kvalitén för innebandyspelare och ledare strävar föreningen efter att ledarna ska vara utbildade enligt Svenska Innebandyförbundets utbildningar.
- I Kinna IBK råder en solidarisk ekonomi, vilket innebär att de samlade resurserna fördelas rättvist.
- Kinna IBK strävar efter att resa på ett så trafiksäkert sätt som möjligt.

# Träningsstider

- Hur har det gått hittills?

## Träningsprogram Kinna IBK P0304 aug 2017 Minst 3 ggr/v, annan träning och brottarfys räknas också!



### Löpning:

Spring minst 2,5km eller minst i 15 min och gör minst fem ruscher/intervaller, exempelvis uppför en backe i 20 sekunder vardera.

Tänk på: Börja lugnt så att kroppen blir varm innan du ökar tempot. Backträning utvecklar explosiviteten och gör benmusklerna starkare.

### Mage:

#### 10 st Fällkniven

Starta liggande på marken. Dra upp armar och ben och låt dem mötas på mitten.



#### 10 st Cykelsitup

Armbågen ska nudda motsatt knä.



#### 10 st Enkel Fällkniven

Låt armar och det ena benet mötas och repetera med det andra benet. Behåll armar och ben raka genom hela övningen.



Tänk på: Magen är aktiverad i nästan allt du gör och en stark mage hjälper dig väldigt mycket att öka rörelseförmågan, få bättre balans och minska risken att drabbas av belastningsskador.

### Armar:

#### 10 st Burpee med hopp



#### 10 st Armhävning och sträck upp handen



Tänk på: Försök att göra burpees med fötterna ihop hela tiden, det ger spänst som är viktig i innebandyn. Armhävningen görs med spänd mage, rak rygg och blicken mot marken så att du håller nacken rak hela tiden. Armhävningar är en väldigt bra övning eftersom den engagerar stora delar av kroppen för mer styrka och explosivitet.

### Ben:

#### 10 st Grodhopp

Tänk på: Gå ner så långt att låren är i höjd med knäna, ta hjälp av händerna, hoppa iväg i ett explosivt hopp riktat framåt och uppåt. Vänd dej om och hoppa tillbaka. Grodhopp bygger explosivitet, benstyrka och skapar mjölksyretålighet.



### Varför?

Undrar du varför den här träningen är viktig, så kolla på dessa två videoklipp – de förklarar det mesta 😊

<https://youtu.be/Ddty-gsoCBc> (Alexander Rudd)

<https://youtu.be/XAx8H7LXgXE> (Rasmus Enström)

Vecka	Må	Ti	On	To	Fr	Lö	Sö
32 (7-13/8)							
33 (14-20/8)							
34 (21-27/8)							
35 (28/8-3/9)							

# Träningsstider

- 3 dagar/v är i linje (eller något mindre) än rekommendationen enligt SIU.
- Mer fokus på snabbhet, kondition, skadeförebyggande. (1 pass/v)
- Fortsatt teknik, koordination, grunder.
- Uppvärmning före innebandyträningarna = ute om inget annat meddelats.  
Uppvärmningen är lika "obligatorisk" som resten av träningen.
- Spelare meddelar frånvaro och orsak till P0304 SMSGrupp.



Figur 10. Extra gynnsamma träningsperioder för optimal utveckling av olika fysiska kapaciteter (Canadian Sport Centres 2010).

# Träningstider september

## Träningstider säsongen 17/18 September -17

### Ängshallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	söndag
18:00-19:30 P06	18:00-19:30 F06	17:30-19:00 F07	17:00-18:30 P07	16:30-18:00 P05
19:30-21:00 P0304	19:30-21:00 F0103	19:00-20:30 P06	18:30-20:00 F0103	18:00-19:30 Gubbabandy 1
				19:30-21:00 Gubbabandy 2

Samling för jogg  
utomhus 19:00

### Prioriteringar:

1. Skolarbete
2. Sommaridrott (fotboll)
3. Innebandy

### Arenahallen

onsdag  
17:30-19:00 P08  
19:00-20:30 P0304

Samling för jogg  
utomhus 18:30

Kom överens hemma!

### Örbyhallen

måndag	torsdag
17:30-19:00 P07	17:30-19:00 F06
	19:00-20:30 P05

### Stommenskolan

måndag	onsdag	torsdag
18:00-19:30 F09/10	18:00-19:30 P10	17:30-19:00 P09
	19:30-21:00 Tantbandy	

Samling 18:00 för  
inomhusträning  
om inget annat  
meddelats

### Brottarlokalen/ utomhus (Fysträning)

19:00-20:30 F01003	19:15-20:45 "Alla"	18:00-19:30 P0304
--------------------	--------------------	-------------------

# Träningstider oktober

Träningstider säsongen 17/18 - oktober till april

- Samling för jogg  
utomhus 19:00

Samling för jogg  
utomhus 18:00

## Ängshallen

måndag	tisdag	onsdag	torsdag	söndag
18:00-19:30 P06 19:30-21:00 F01-03	18:00-19:30 F06 19:30-21:00 P03/04	17:30-19:00 F07 19:00-20:30 P06	17:00-18:30 P07 18:30-20:00 P03/04	16:30-18:00 P05 18:00-19:30 Gubbabandy 1 19:30-21:00 Gubbabandy 2

## Prioriteringar:

1. Skolarbete
2. Innebandy
3. Annan idrott

Kom överens hemma!

## Arenahallen

onsdag  
17:30-19:00 P08  
19:00-20:30 F01-03

## Örbyhallen

måndag	torsdag
17:30-19:00 P07	17:30-19:00 F06 19:00-20:30 P05

## Stommenskolan

måndag	onsdag	torsdag
18:00-19:30 F09/10	18:00-19:30 P10 19:30-21:00 Tantbandy	17:30-19:00 P09

Samling 19:00 för  
inomhusträning  
om inget annat  
meddelats

## Brottarlokalen/ utomhus (Fysträning)

19:00-20:30 P0304	19:15-20:45 "Alla"	19:00-20:30 F0103
-------------------	--------------------	-------------------



# Serier, matcher, cuper

Pantamera Pojkar 13 Södra				
Plac.	Lag	S	D	P
1.	Fristads GoIF	0	0	0
1.	Fritsla IF	0	0	0
1.	IBK Alingsås	0	0	0
1.	IBK Elfhög	0	0	0
1.	IBK Vänersborg	0	0	0
1.	<b>Kinna IBK</b>	0	0	0
1.	Rydboholms SK	0	0	0
1.	Svenljunga IBK	0	0	0
1.	Tranemo IBK	0	0	0
1.	Wårgårda IBK	0	0	0

Pantamera Pojkar 14 Södra				
Plac.	Lag	S	D	P
0.	Borås GIF	0	0	0
0.	Borås IBF	0	0	0
0.	Fristads GoIF	0	0	0
0.	IBF Horsby	0	0	0
0.	IBK Alingsås 2	0	0	0
0.	IBK Alingsås 1	0	0	0
0.	<b>Kinna IBK</b>	0	0	0
0.	Rydboholms SK	0	0	0
0.	Sandareds IBS	0	0	0
0.	Södra Vings IF	0	0	0
0.	Wårgårda IBK	0	0	0

# Förväntningar på spelare, ledare, föräldrar

## **Ansvar spelare/föräldrar:**

- Kost/ Sömn/ Skola/ Träning
- Uppträdande
- Laget först (exempel)
- Jämför med dig själv, inte andra
- Långsiktighet
- Ditt ansvar!
- Noggrannhet
- Våga!

## **Ansvar ledare:**

- Admin (laget.se/IBIS, nyheter) – TS
- SISU - TA
- Upplägg träningar – TB (TA)
- Fys, kondition – TS (Peter)
- Uppvärmning – TS (Thed, förälder)
- Kallelser (match) – TS
- Laguppställning – TB, TA
- Individuella samtal/utmaningar – TS, TA, TB

# Föräldrastöd

- Vi är en ideell förening, alla kan stötta med en liten insats.
- Vi behöver utse lagföräldrar, uppgiften är att fördela uppgifter (inte utföra allt). I första hand:
  - Schema för matcher (tvätt, frukt, sekretariat, välkomna motståndarlag, kiosk, videokamera, föra statistik)
  - "Kul vid sidan om" – aktiviteter vid sidan om träningar & matcher är kul och bygger sammanhållning
  - Planera cuper & aktiviteter
- Testa att döma (i första hand 6-11 år)

# Målsättningar

- Ha kul är viktigast för att utvecklas
- Utvecklas som spelare, lag
- Öppen diskussion

# Matchställ

- Nr 2-27
- Bortaställ använder vi de vi har sedan tidigare
- Du anger ditt val (första, andra, tredje hand)
- Ledarna tar slutgiltigt beslut
- SMSa Torbjörn på 0706-297791, ange ditt namn och val.



# Frågor, synpunkter...

- Klassinnebandy 28/10 – stöttning behövs från spelare och föräldrar.
- Datum för klubbkväll Team Sportia ej spikat.
- Instagram-sida P0304 ska startas.
- Aktiviteter i laget: spelarna ansvarar för att komma med idéer så stöttar vi föräldrar med det praktiska.
- Kyl, frys i hallen?
- Kommentator på matcher behövs. Föräldrar eller andra anhöriga eftersökes.
- Lagföräldrar – Mikaela är frivillig, vi behöver minst en till, gärna 2.
- Meddela genom SMS till P0304-SMSGrupp om du inte kommer på träningen och orsak (Spelarens ansvar)!