



Flickor -98/99

Allmänt.

Vi åker till Katrineholm cup med två stycken anmälda lag och syftet med det är att alla tjejer ska få spela så mycket som möjligt. Denna cup ser vi inom laget som en slags "examen" där vi ledare och spelare vill visa våra motståndare och supporters vad vi tränat på under vårsäsongen. Vi kommer, likt cupen i Falun, ha en genomgång med föräldrarna där vi informerar hur vi spelar och varför. Vi kommer även diskutera om det är någon särskild hjälp vi ledare behöver. Tid för detta är klockan 16.00

Det kommer skilja något på hur vi formerar lagen. För F-99 kommer grunduppställningen vara 12 spelare. Tre ytterpar, två centrar och två backpar. För F-98 kommer vi starta med 10 spelare, två fulla femmor. Detta kommer med högsta sannolikhet att ändras under helgen då vi har en del småskador och att en del tjejer har varit ifrån innebandyn ett tag, plus att det kommer bli en tuff helg med mycket matcher.

Det kommer även skilja en aning på hur vi väljer att coacha de båda lagen. F-99 kommer vi agera som vanligt med, dvs. vi "rullar" på tills i slutskedet och ser hur matchbilden ser ut. Med F-98 kommer vi att agera mycket tidigare in i matchen. Där kommer vi att aktivt coacha från ett tidigare skede. Givetvis kommer detta kunna justeras beroende på hur mycket tjejerna orkar och hur de mår. Men målet är klart, vi vill stanna kvar och spela så sent som möjligt med båda lagen under söndagen.....:)

Angående den tidiga lördagsmatchen, kommer vi inte få tillgång till frukostmatsalen tidigare än utsatt tid (06.00). Däremot får vi hämta ut Juice och smörgåsar under fredagen för att på så sätt kunna äta frukost när vi anser det bäst lämpat. Det är inte mycket mer vi kan göra åt detta utan det är bara att gilla läget.

Spelare.

När det är dags för samling till match eller annan genomgång, är det innebandyn som ska vara i fokus, inget annat. Var och en vet i dagsläget vad som krävs av varje enskild spelare i dess olika roller, fokus på vad JAG som spelare i laget ska bidra med till matchen.

Före, mellan, under och efter matcher är det viktigt att äta och dricka rätt (inge godis eller läsk under turneringen), för att på så sätt orka prestera under matcherna.

Uppförandet inom laget, mot motståndare och övriga funktionärer ska vara exemplariskt. På planen är det respektive lagkapten som för lagets talan gentemot domare, sek. och motståndare. Lagkaptenen för resp. lag ansvarar även för att ta hand om uppvärmningen på och utanför planen, samt även att ta en genomgång med laget innan varje match.

Katrineholm CUP Innebandy

30 mars - 1 april 2012



Arena

Nyhemshallen

Duveholmshallen

Ishallen

Adress

Bokvägen 3, 641 52 Katrineholm

Västgötagatan 33, 641 36 Katrineholm

Oppundavägen 62, 641 37 Katrineholm

Logement

Röda huset (där vi sover)

Adress

Kungsgatan 19, 641 36 Katrineholm

Mat och frukost

Duveholms Gymnasieskola

Adress

Västgötagatan 33, 641 36 Katrineholm

Ledare

Micke Bergman

Bernt Falck

Telefonnummer

0702-44 89 57

0761-25 77 43

Katrineholm CUP Innebandy

30 mars - 1 april 2012



Lag	Datum	Tid	Hemma	Borta	Arena
* Samling i arenan 16.30					
F-99	2012-03-30	17:40	Per Ols United	Enköpings IBK	Nyhemshallen
* Efter matchen åker vi och äter middag, samt plockar ut frukost till dagen efter. På kvällen har vi en kort genomgång.					
* Uppstigning klockan 05.10 frukost 05.20 efter det en gemensam promenad till arenan					
F-98	2012-03-31	07:10	Per Ols United	Hässelby SK	Duveholmshallen C
* Efter matchen går vi tillbaka och sover en sund, eventuellt tar vi en till frukost					
* 10.00 gemensam promenad till arenan					
F-99	2012-03-31	11:20	Västerås IB U	Per Ols United	Duveholmshallen D-E
* Efter matchen äter vi lunch och går sen tillbaka till röda huset					
* 13.20 gemensam promenad till arenan					
F-99	2012-03-31	14:40	IBF Borlänge	Per Ols United	Duveholmshallen A
* Efter matchen går vi tillbaka till röda huset					
* Genomgång för "kvällsmatcherna". Vi tar en senare samling i arenan och promenerar dit vid 16- tiden					
F-99	2012-03-31	17:10	Per Ols United	IFK Gnesta Vit	Duveholmshallen A
* Efter matchen äter vi middag. Efter det finns det tid för lite "föräldrartid"Samling i logementet klockan 19.15					
* 19.30 gemensam promenad till arenan					
F-98	2012-03-31	20:30	Per Ols United	Västerås IB U	Duveholmshallen B
* Efter matchen går tillbaka till röda huset					
* Frukost klockan 07.00 efter det en kort genomgång sedan promenerar vi (eller åker bil) till arenan					
F-99	2012-04-01	08:50	Rönby IBK Orange	Per Ols United	Ishallen
* Efter matchen tar vi oss till nästa arena för nästa match. Det blir ganska thight här.....					
F-98	2012-04-01	11:20	Katrineholms IBF	Per Ols United	Duveholmshallen A
* Efter matchen äter vi lunch, därefter beger vi oss tillbaka till röda huset. Återkommer senare om vi ska checka ut då					
F-99	2012-04-01	13:50	Per Ols United	IBF Borlänge	Nyhemshallen
* Någon form av mellis innan semifinalerna.....:)					