

# Verksamhetsplan – Säsongen 2013/2014

## Innebandy P03



### Övergripande långsiktiga mål

- Vi ska ha kul tillsammans och ha en bra gemenskap
- Säsongen 2016/2017 ska minst 20 killar vara med i laget
- Minst en kille ska spela OS 2024

### Mål för säsongen 2013/2014

- Alla killar ska ha kul
- Alla killar ska kunna passa längs marken
- Klara av mottagning, medtag, med fot, backhand, överlägg
- Alla killar ska behärska dragskott i fart
- Alla killar ska förstå de olika positionerna och hur de spelar i anfall och försvar
- Mer erfarna killar ska behärska direktskott, direktpass, två olika finter och att hålla bollen samtidigt som man tittar upp.
- Alla ska förstå hur man gör en svepbrytning och täcker skott
- Alla killar ska ha haft ett utvecklingssamtal
- Alla föräldrar ska delta i minst ett föräldramöte
- Alla killar ska vara med och vinna minst en match per termin

### Genomförande säsongen 2013/2014

#### Träning:

Killarna är ett år äldre nu så vi kommer att ställa större krav på disciplin och att man är med och bygger sarg etc.

Vi tränar två gånger i veckan. Stort deltagande på träningarna uppmuntras. Vi förväntar oss att killarna också tränar teknik hemma. Fokus på träningen är att bygga upp teknik och fysik. Jobba mer med skotträning och målvaktsträning jämfört med förra säsongen.

Killarna kommer även i fortsättningen att få prova olika positioner på plan. Vi kommer inte att byta under match som vi gjort tidigare. Vi begränsar antalet målvakter på träning och match för att de som verkligen vill vara målvakt ska få en chans att träna och bli duktiga.

Att se på när äldre spelare är ett bra sätt att få inspiration och att lära. Missa inte [TV sändningarna av Superligan](#) på TV4Sport.

#### Matchspel :

Vi är ett gäng, vi deltar med två lag i seriespelet. Vi kommer precis som i fotbollen att blanda lagen varje helg för att få till så jämna lag som möjligt. Och att alla får chans att spela lika mycket men det krävs självklart att man måste träna för att få spela match.

Vi vill att alla anmäler sig till matcher, oavsett om de ska spela eller inte. Vi förutsätter att alla är med på både borta- och hemmamatcher i lika stor utsträckning och på matcher som går på tidiga morgnar. 11 spelare kommer att bli uttagna till match och 2 reserver som vi kan ringa om det krisar. Alla duschar efter match (precis som i fotbollen).

Vi ska delta i minst en cup, t.ex. Storvreta.

Vi ska samla pengar till lagkassan och vi siktar på att de närmaste säsongerna åka till en eller flera av följande platser framöver för att delta i innebandyturneringar;

- Uppsala
- Örebro
- Västerås
- Göteborg

## **Träningsupplägg**

### **1. Samling och uppstart 15 min**

Bygga sarg – uppvärmning. Sedan uppföljning av helgens matcher och prat inför kommande matcher.

### **2. Övningar 45 min**

1. Måndagsträningar. Tre grupper. En grupp spel 3-3, en teknikövning och spelövning.
2. Onsdagsträning. Spelövning, skottträning, matchspel 5-5.

### **3. Samling och avslut 10 min**

I Prästängshallen gå ut i korridoren för att stretcha, varva ner, summera hur det gått, Informera om nästa träning.

Avsluta med händer eller klubba i mitten och ”Sigtuna IF” eller ny ”hejaramsa”.

På SS samlas på ena sidan av läktaren. Summera träningen, tala om matcherna i helgen.