

Verksamhetsplan – Säsongen 2014/2015

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 2014/2015

- Alla killar ska ha kul
- Klara av mottagning, medtag, med fot, backhand, överlägg
- Alla behärskar 3 typer av skott eller fler
- Alla killar ska behärska dragskott i fart
- De flesta killar ska behärska direktskott, direktpass, två olika finter och att hålla bollen samtidigt som man tittar upp.
- Alla ska förstå hur man gör en stöt- och svepbrytning och täcka skott
- Alla killar ska förstå uppställning vid fasta situationer
- 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 2014/2015

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. Vi kommer att köra fys utomhus som uppvärmning på onsdagar.

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 spelar 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.

Vi ska delta i minst två cuper, t.ex. Störvreta, Västerås

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

0. Fysträning onsdagar **30 min**

Ha med lämpliga kläder och skor beroende på väder.

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. Spelövning, skottträning, matchspel 5-5
2. Onsdagsträning.. Börja med fysträning, teknik del och mycket spelövningar 5-5 etc.

3. Samling och avslut **10 min**

I Prästängshallen gå ut i korridoren för att stretcha, varva ner, summera hur det gått, tala om matcherna i helgen.

På SS samlas på ena sidan av läktaren. Summera träningen, Informera om nästa träning.