

# Verksamhetsplan – Säsongen 2015/2016

## 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 2015/2016

- **Alla killar ska ha kul!**
- Klara av den blå nivån utvecklingsmässigt.
- Fortsatt mycket teknikträning med boll
- Mer fysisk innebandy jämfört med tidigare säsonger
- 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 2015/2016

#### Träning:

Vi tränar måndagar på SS mellan kl. 18-20. Halva gruppen första timmen och andra halvan nästa timme. På onsdagar tränar vi kl. 19-20 i Prästängshallen. **VIKTIGT** att alla är på plats 10 minuter innan så att vi antingen hinner bygga sarg eller kan kliva direkt in och börja så vi kan utnyttja halltiden maximalt.

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 mer fysiskt innebandyspel. Jobba mer med skotträning och målvaktsträning jämfört med förra säsongen.

Killarna har allt mer hittat sina positioner på plan. Men det finns några som spelar på flera positioner, vilket är helt okay. 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. I år har vi anmält till spel i två olika nivåer Blå Svår-Svår och Blå Svår-Lätt. Vi vill att alla spelare anmäler sig till alla matcher. I laguttagningen kommer vi att försöka matcha för så jämna matcher som möjligt. Och att alla får chans att spela lika mycket men det krävs självklart också 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.

Från ledarsidan vill vi gärna försöka få till deltagande i två cuper.

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
- Linköping
- Katrineholm

## 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, skotträning, 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.