

# **Sigtuna IF Innebandyklubb**

## **Föräldramöte P07**

### **2018-09-16**

**Välkomna till säsong 2018/2019!**



# Ledarteamet

**Lagledare: Helena Bysell, Maria Steiner**

**Tränare: Maria Steiner**

**Helena Bysell, Magnus Bergmark**



# SIF-IBK Fakta

-SIF IBK är en uttalad bredd-klubb.

”Så många som möjligt – så länge som möjligt”.

-Ideell organisation – aktiva och anhöriga driver klubben framåt.

-Vi håller låga säsong-/deltagaravgifter.

Hemsida: [sigtunaifinnebandy.se](http://sigtunaifinnebandy.se) som drivs genom [laget.se](http://laget.se)

Sigtuna IF Innebandy finns på FB – gilla oss gärna och se vår feed!

**Kontakta styrelsen om ni har synpunkter, feedback eller är intresserade av att engagera er**



# SIF-IBK Sportrådet

- Nyinrättad grupp för att utveckla föreningen
- Stöd för styrelsen i att driva olika frågor
- Tränare för juniorlag och målvaktsutveckling identifierat som stora behov att arbeta med
- Målvaktsträningar med extern tränare- varje månad
- Tränarutbyten och träningsupplägg



# Medlemsavgift

Fakturering via e-post under oktober  
Prova på 3 gånger utan att betala

200 kr + 990 kr för hela säsongen

# Lagkassa

Total lagkassa P07: 9 684 kr

Lagkassa		P07	2018/04/30
	Datum	Transaktion	Belopp
	IB	Behållning 2017-05-01	17 953
1	sept	faktura SSU (rysspipa x2, mv-handskar x1)	-366
2	sept	faktura SSU (mv-handskar x1)	-239
3	dec	ersättning cafeteria HT 2017	4 065
4	dec	ersättning Julmarknad 2017	1 972
5	dec	utlägg Malin S (höstkick-off, julavslutning)	-2 623
6	dec	Mälarenergi cup anmälan	-2 250
7	dec	cupbidrag	2 250
8	feb	Mälarenergi cup deltagarkort	-12 870
9	apr	ersättning cafeteria VT 2018	1 792
		Behållning datum enl ovan	9 684

-Caféet är en stor anledning till klubbens och lagens goda intäkter. Delas med fotbollen, halvårsvis.

P07 ansvarar för två söndagar under säsongen 2018/2019

**-Julmarknad**

**-Minigolf**

**Vi behöver engagerade  
föräldrar!!!**



# Caféansvar Prästängshallen

## P07 Caféansvariga

Anna Malmros och Björn Stavås

2 söndagar under säsongen

2018/19 har P07 Cafeansvar  
Söndag 28-Okt 09.00-18.30  
Söndag 10-Mars 08.30-15.30

- \*Max 2 barn under 15år får vistas i caféet samtidigt.
- \*Barn under 15år får inte hantera mat och måste ha en vuxen bredvid sig vid kassan.
- \*För att hantera pengar och stå själv i caféet måste man vara 18 år.
- \*Mellan 15år-18år ska det finnas en vuxen som ansvarar och som är i caféet.

Detta har att göra med hygien och olika riktlinjer vi behöver följa.  
Det är också viktigt att ALLA använder handskar och har förkläde på sig.

Instruktioner finns på <http://www.sigtonaifinnebandy.se/>  
under [Dokument/Cafe](#)



# Trivsel

Årliga SIF IBK events

-Luciafirande

-Säsongsavslutning

P07-kick-off, julavslutning, säsongsavslutning etc.

Trivselgrupp:

**Vi behöver engagerade föräldrar!!!**





# Sekretariat

- Vid våra hemmamatcher- oftast söndagar 11-13
- Sköta matchklockan, inga protokoll

# Laget.se

Webb-portal för hela Sigtuna IF är [www.laget.se](http://www.laget.se). Vi kommunicerar, distribuerar, informerar, rapporterar och hanterar information genom laget.se.

Vårt lags hemsida är: [www.laget.se/sifp07](http://www.laget.se/sifp07).

Viktigt att komma ihåg att det är en offentlig sida!

**Uppdatera profiler på laget.se, både era och barnens!**  
**Är det rätt e-post, telefonnummer, postadress?**



# Utbildning

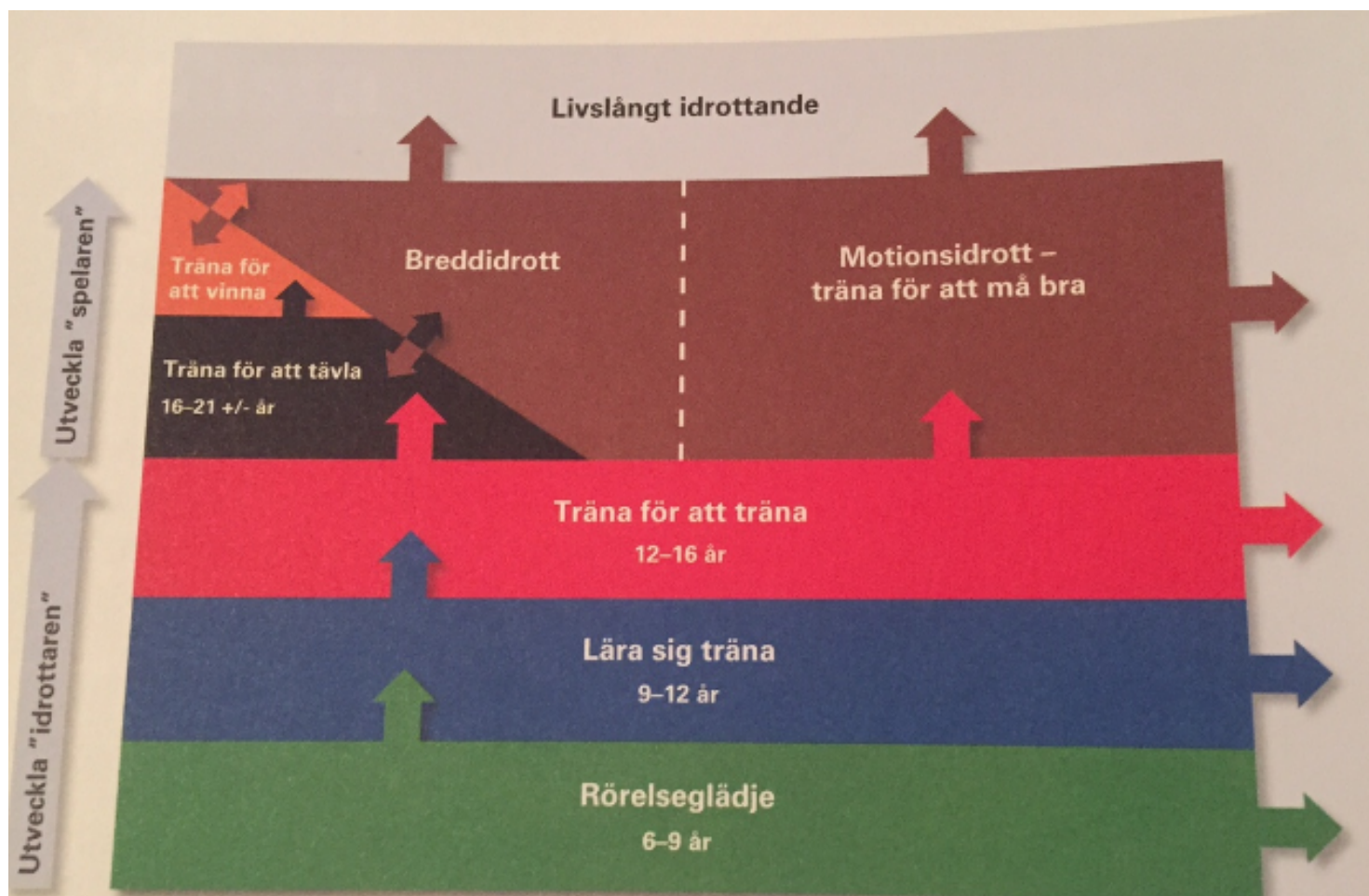
Det är viktigt att alla ledare och tränare i SIF IBK följer klubbens och Riksidrottsförbundets riktlinjer. **Alla som tränar ett lag i SIF IBK måste därför gå Grundkursen** och sedan kurser som följer lagets utvecklingsnivå.

SIF IBK och Svenska Innebandyförbundet subventionerar ledare/lagens tränares utbildningar.



# Olika nivåer

Grön/Blå/ Röd nivå



SIGSTENA IF  
1919

# Träningsider

Måndagar 17:30 – 19:00 i Prästängshallen

Onsdagar 17:45 – 19:15 på SSHL

- Kom i tid, ombytta och klara
- Alla hjälps åt att bygga/riva sarg
- Se till att barnen har ätit något innan träning
- Fysträning för skadeprevention på måndagar

Man väljer själv om man vill gå på båda träningarna, det är inget krav från vår sida. Vi uppmuntrar att barnen har andra aktiviteter, all rörelse är bra rörelse.

**Se över utrustningen: Klubba, glasögon, skor**



# Upplägg träningar

## BLOCKPLANERING – 4 veckors rullande schema

- Bollbehandling
- Passningar/Mottagningar
- Skott
- Positioner på planen

### Vecka 36-39 BOLLBEHANDLING

Fokus spelaren : Ha kontroll över bollen och kunna titta upp

Fokus spel: Bollkontroll, split vision

Måndag PÅ 17.30-19.00 (30+60 min)

Onsdag SSSL 17.30-19.00 (90 min)

Måndag PÅ 17.30-19.00 (30+60 min)		Onsdag SSSL 17.30-19.00 (90 min)	
30min	FYS INNE	15min	BYGGA SARG + UPPVÄRMNING
5 min	Målvaktsuppvärmning	5 min	Målvaktsuppvärmning
10-15 min	Växlingar + vickningar + åttan *	10-15 min	Täcka boll/Sabotageboll *
10-15 min	Teknikbana med avslut	10-15 min	Enkel/Dubbel klubb fint med avslut
5 min	Stafett utan boll	5 min	Stafett utan boll
20 min	Spel	20 min	Spel
5 min	SAMLING	15 min	RIVA SARG + SAMLING
Not	* Målvaktsfokus position + utkast	Not	* Skotträning målvakter

# Matcher

- Seriespel- **Pantamera Blå Medel Lätt A**
- Stockholms innebandyförbund
- 2x20 min på stor plan
- 5 utespelare+målvakt
- Positioner och målvakter
- Skjuts till matcher

## Viktigt med rätt matchkläder!!!

- TRÖJA (lånas från klubben)
- SHORTS (Blå, finns att köpa på Sigtuna Sport och Uteliv)
- LÅNGA STRUMPOR (Blå, finns att köpa på Sigtuna Sport och Uteliv)

- Pojkar Blå - Pojkar Blå Lätt-Lätt. 9 år (födda 2009) Lag som kommer direkt från Knatteligan eller är nystartade.
- Pojkar Blå Lätt-Svår. 9 - 10 år (födda 2008 - 2009) Lag som har lite erfarenhet av spel på fullstor plan alternativt som har gått väldigt bra i Knatteligan.
- **Pojkar Blå Medel-Lätt. 10 - 11 år (födda 2007 - 2008) Lag som har erfarenhet av spel på fullstor plan.**
- Pojkar Blå Medel-Svår. 10 - 11 år (födda 2007 - 2008) Lag som har erfarenhet av spel på fullstor plan och som vill spela utmanande matcher.
- Pojkar Blå Svår-Lätt. 11 - 12 år (födda 2006-2007) Lag som känner sig redo för relativt svåra matcher.
- Pojkar Blå Svår-Svår. 12 år (födda 2006) Lag som känner sig redo för väldigt svåra matcher.



# Matcher-Laguttagning

- Målsättningen är 3 kedjor, 2 backpar, 2 målvakter / match
- Vi tar ut laget och kallar via laget.se
- VIKTIGT att svara i tid** (Ja eller Nej) så att vi kan kalla in fler vid behov
- Laguttagning baseras på närvaro (vi för statistik) och inställning på träningar och matcher
- De lag som spelar matchen meddelas på laget.se inför helgen. Har man blivit kallad och tackat JA via laget.se spelar man matchen



# Cuper

-Storvreta Cup, 4-6 Januari 2019



? Örebro, 6-7 April, 2019  
Silverdal, April 2019



# Förväntningar

**På våra barn:** I SIF IBK svär man inte, man behandlar varandra väl och ger inte gliringar till varandra över hur man tycker att andra skall spela. Man ställer upp för varandra och lyssnar på sina lagkamrater och tränare. Man tar hand om våra gemensamma tillgångar och följer ordningsregler.

**På våra föräldrar:** I SIF IBK så coachar man/dirigerar inte från läktaren (man ropar istället heja). Det är viktigt att barnen har rätt utrustning. Vi ber om respekt för träningstider och att alla ställer upp på cafépass, sekretariat-tjänst, julmarknader mm.



# Förväntningar

-Prata gärna om dessa med barnen



## **SIF IBK P07 Regler för bra uppförande** *Vi förväntar oss av dig som spelare*

- att du lyssnar och följer instruktioner när ledarna pratar/ instruerar
- att du inte rör klubba och boll när ledarna pratar och ger instruktioner
- att du räcker upp handen och väntar på din tur om du vill säga något
- att du har din mobiltelefonen i väskan och inte rör den under träningen
- att du inte säger fula ord
- att du bemöter dina kompisar och tränare med respekt
- att du kommer i tid till samlingen på träning och matcher
- att du som sitter på avbytarbänken är positiv och peppar dina lagkamrater
- att du visar respekt för våra motståndare när vi spelar match
- att du visar respekt för våra domare när vi spelar match och inte klagar på domaren.
- att det är allas ansvar att sätta upp och ta ner sargen vid träningar
- att du har innebandyglasögonen på dig även på avbytarbänken

2 tillsägningar och man får gå upp på läktaren och vila

# Spelarsamtal

- Individuella spelarsamtal kommer hållas under närmsta veckorna
- Några minuter i samband med träningen för att prata om vad som är roligt med innebandyn och vad man själv känner att man skulle vilja utveckla i sin roll som innebandyspelare.



**SIGTUNA IF**  
**1919**