

## **Inbjudan till Sommarträffar i Skellefteå för innebandyspelare födda -97, -98 och 99!**

**Västerbottens Innebandyförbund inbjuder härmed till tre träffar under vår och sommaren där du som spelare får chansen att lära dig mer om sommarträning för innebandyspelare. Dessutom får du chansen att träna ihop med spelare från andra föreningar.**

Huvudsyftet med träffarna är att ge våra unga innebandyspelare kunskap om sommarträningens mening och mål. Vi kommer att prata om hur man lägger upp ett sommarträningsprogram och hur man bör genomföra själva träningen på ett enkelt sätt. Alla som kommer på träffarna kan dessutom få med sig ett träningsprogram hem om man vill.

***Alla spelare födda 1997, 1998 och 1999***, såväl killar som tjejer, är inbjudna men det är helt frivilliga träffar. Vi kommer inte att föra någon närvaro och det är ingenting som påverkar dina chanser att ta plats i framtida distriktslag. Vi hoppas dock med dessa träffar att vi ska kunna fånga upp er som "bara" spelar innebandy och därmed många gånger saknar träningstillfällen under sommaren. Det kan vara svårt att ta sig ut själv och det kan vara ännu svårare att träna om man inte vet vad man bör träna på. **Innebandy på elitnivå kräver en hög fysisk status och vi vill ge dig förutsättningarna för att klara av spel på hög nivå!**

Själva träningen kommer att vara nivåanpassad så det krävs inte att du är förberedd på annat sätt än att du är ombytt för träning. Vi kommer under träningen att dela in deltagarna i grupper utifrån sin fysiska status och träningsprogrammet läggs upp därefter.

### **Sommarträff 1: Uppbyggnads/förberedelsefasen**

*Vi pratar om hur man förbereder sig för en sommarträning så att man minskar skaderisken. Vi pratar även om hur man bäst tränar upp sin kondition och tillsammans tränar vi ett lättare konditionspass.*

***Måndagen den 27:e maj***

18.30 – 19.30 Alhemskyrkan, vid grillplatsen

### **Sommarträff 2: Sommarträningen**

*Sommarträningen inleds och man går in i en tyngre period med mer kondition och mer styrketräning. Vi kör ett cirkelpass som erbjuder träning tillsammans men efter egen nivå. Efteråt joggar vi ner och lär oss stretcha tillsammans.*

***Måndagen den 24:e juni***

18.30 – 19.30 Alhemskyrkan, vid grillplatsen



**Västerbottens  
Innebandyförbund**

**Sommarträff 3: Snabbhet, koordination och intervallträning**

*Grunden är lagd och nu kan vi utnyttja den för att bli snabbare och mer uthålliga för vår sport. Vi kör under träff 3 lite snabbhetsträning samt ett kortare intervallpass.*

***Måndagen den 24:e juni***

18.30 – 19.30 Alhemskyrkan, vid grillplatsen

Ingen anmälan är nödvändig. Ta med lagkamraterna så ses vi där!

Mvh  
David Lundberg  
Bobby Hjelte