

# F08/09 2022-23



<https://www.laget.se/VaxjoIBKU/Document/Download/1229635/8548075>

2022-05-03

# Fair Play Cup

FPC F13 grupp C





Placering Lag

1	 Onsala IBK
2	 Jönköpings IK
3	 IBK Kungälv Blå
4	 Växjö IBK Utveckling Blå

## Cuper

- Ha kul, vinna många matcher
- Vinna
- Vinna som ett lag och förlora som ett lag
- Bra sammanhållning i laget.
- Sova bra, vara utvilad
- Vinna så många matcher som möjligt
- 1a plats

Placering Lag

1	 Hertzöga BK
2	 IBF Tranås
3	 Hovslätts IK
4	 FBC Lerum
5	 Växjö IBK Utveckling Vit

Vad har vi för minnen och känslor från FPC?

-Vad var

- Roligast med Cupen?
  - Kvällen –att träffa killar
  - Köpa godis
  - När vi spelar matcher
  - Utvecklades
  - Åka minibussar
  - Lära känna varandra bättre
  - Kämpade även när vi låg under
- Mindre roligt?
  - Negativa tankar
  - Förlorade alla matcher
  - Grupperingar
- Jobbigt?
  - Dålig energi
  - Många matcher på en dag
  - Grupperingar
  - Spelade för få matcher

-Är vi nöjda

- Med vårt spel?
  - Jättebra – vi utvecklades under Cupen
  - Otur med våra skott
  - Vi spelade vårt spel
- Med boendet?
  - Kallt
  - Roligt med många lag
  - Många trappor
- Med förberedelserna?
  - Vi skulle ha övat mer
  - Högre tempo
  - Fokus, väldigt pratigt på träningarna
  - Negativt snack
  - Pratigt när vi skulle sova

# Målsättning 2021/2022

Serier	Vad krävs	Cuper	Vad krävs
<ul style="list-style-type: none"><li>• Vinna matcher</li><li>• Få så många poäng som möjligt</li><li>• 1a plats</li><li>• Vinna minst 5st matcher och kämpa och ge allt för laget</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Göra vårt bästa</li><li>• Bra inställning</li><li>• Vara med på minst 2 träningar/v</li><li>• Vara fokuserad på träningarna</li><li>• Vara en bra förlorare &amp; vinnare och inte skylla på andra</li><li>• Träna mycket och hårdare</li><li>• Aldrig ge upp</li><li>• Samarbeta, Energi, ge allt</li><li>• Bra passningsspel och kämpa</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ha kul, vinna många matcher</li><li>• Vinna</li><li>• Vinna som ett lag och förlora som ett lag</li><li>• Bra sammanhållning i laget.</li><li>• Sova bra, vara utvilad</li><li>• Vinna så många matcher som möjligt</li><li>• 1a plats</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Göra sitt bästa</li><li>• Peppa och kämpa</li><li>• Vara positiva och kämpa</li><li>• Ge allt, horn i pannan</li><li>• Träna hårt på träningen och matcher så man är redo inför Cup.</li><li>• Bra laganda, peppa varandra</li><li>• Bra passningsspel och kämpa</li></ul>

# Innebandysäsongen 2021/22

- Innebandysäsong

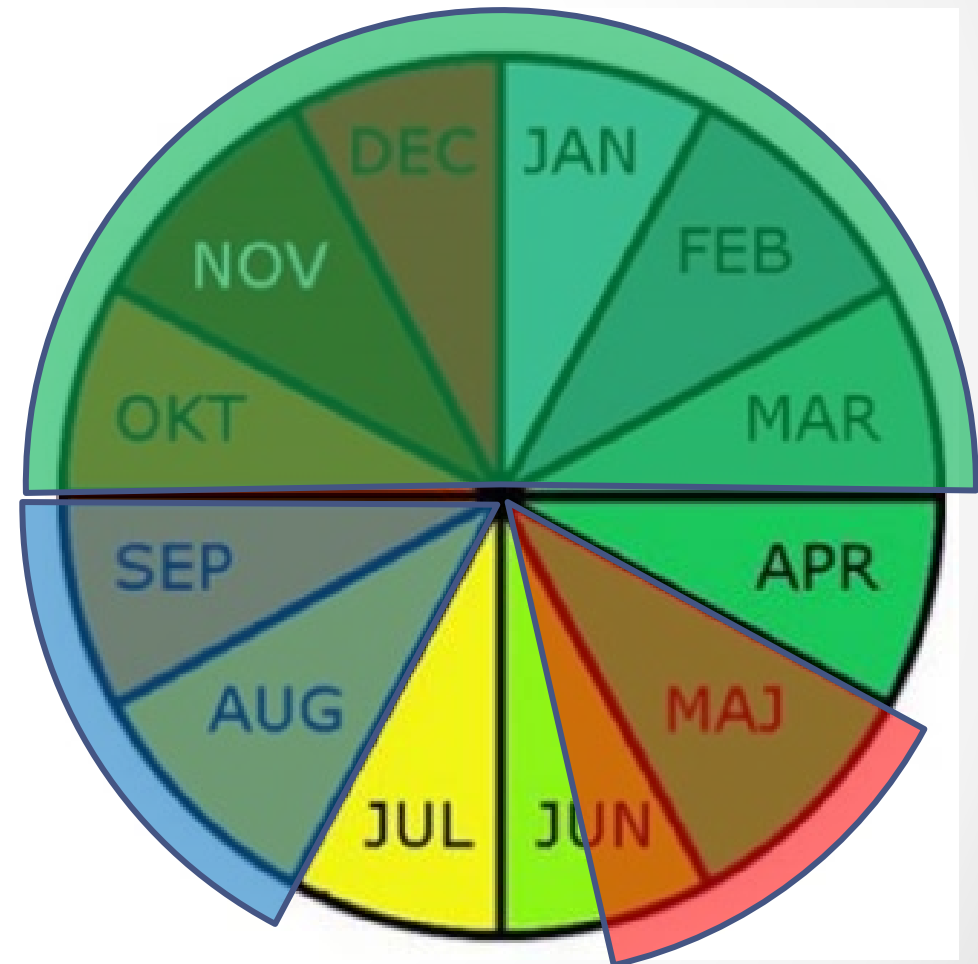
- Träning
  - 3st/vecka
  - 59st
  - 73% var på träningarna
- Seriespel
  - 31st matcher
  - 12 st vinster

- Försäsongsträning

- Träning
  - 2st/vecka
  - Kondition
  - Styrka, Stabilitet
  - Bollkontroll
  - Försäsongscup

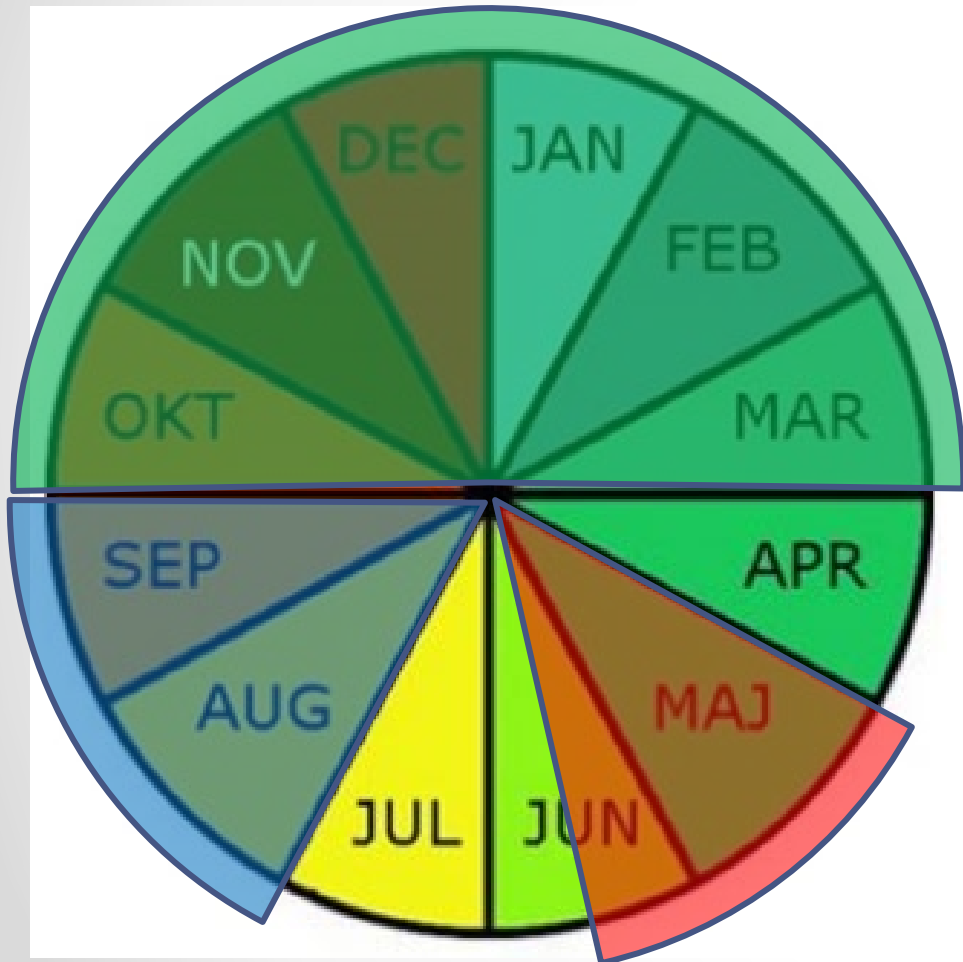
- Sommarträning

- 1st träning/vecka
  - Kondition
  - Styrka, Stabilitet



# Innebandysäsongen 2022/23

Spelarnas kommentarer vid säsongsavslutning



**Hur och vad vill vi med kommande säsong?**

Vad behöver vi bli bättre på?

- Skjuta och träffa mål
- Lyssna och göra sitt bästa
- Kondition
- Bra sammanhållning
- Inställning och diciplin
- Prata positivare mellan spelare

# Matris

Ålder	Antal lag	Träningsperiod	Antal träningar/v under säsong*	Förväntad träningsnärvaro	Grunder för uttagning till match	Antal Cuper	Grunder för uttagning till cuper	Matching/coaching under match
13 år	2 "likvärdiga lag"	Hela året	3-4	75%	Alla som uppfyller föreningens förväntan på spelare och den förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match	1-2 endagscuper + 1-2 övernattningscuper	Alla som vill erbjuds plats till alla cuper, vid behov anmäls flera lag och kan med fördel samordnas med det andra laget i samma ålder	Alla spelare som är uttagna till match/cup ska få lika mycket speltid under matchen/matcherna
14 år	1 lag	Hela året	3-4	75%	Alla som uppfyller den förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match	1-2 endagscuper + 1-2 övernattningscuper	Alla spelare som uppfyller föreningens förväntningar ska ges möjlighet att åka på lika många cuper av likvärdig längd. Möjlighet finns att vid två tillfällen per år nivåanpassa laget utifrån förväntat motstånd på cupen.	Alla spelare som är uttagna till match ska få ungefär lika mycket speltid under matcherna. Vid matcher är det tillåtet att sista 5 min matcha laget samt i power- och boxplay.
15 år	1 lag	Hela året	3-4	75%	Alla som uppfyller den förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match.	1-2 endagscuper + 1-2 övernattningscuper	Alla spelare som uppfyller föreningens förväntningar ska ges möjlighet att åka på lika många cuper av likvärdig längd. Möjlighet finns att vid två tillfällen per år nivåanpassa laget utifrån förväntat motstånd på cupen.	Alla spelare som är uttagna till match ska få ungefär lika mycket speltid under matcherna. Vid matcher är det tillåtet att sista 5 min matcha laget samt i power- och boxplay.

\* För de träningsgrupper som tränar hela året anges är antal träningar under september - april. Under maj - augusti bör 1-2 träningar i veckan erbjudas.

# Hur har säsongen sett ut

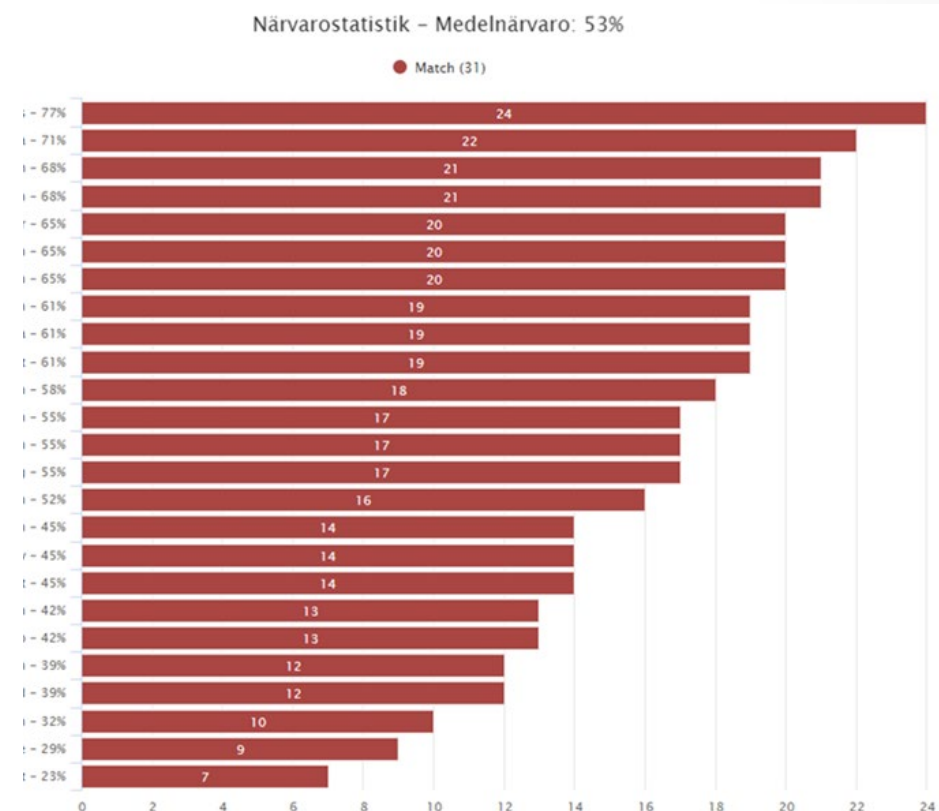
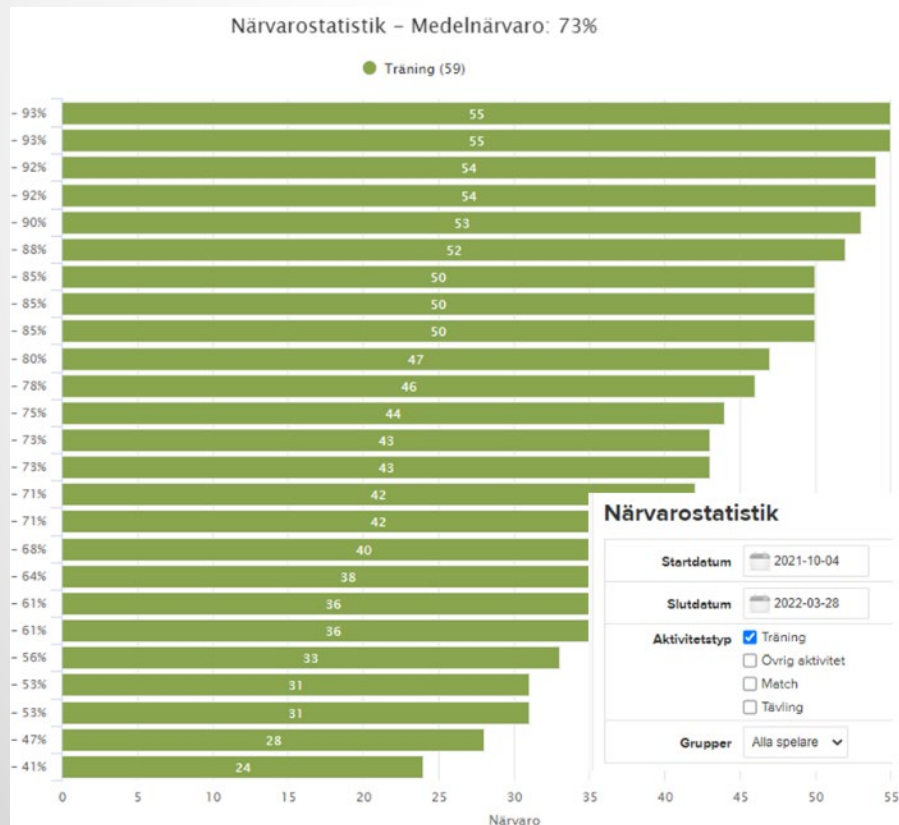
Ålder	Antal lag	Träningsperiod	Antal träningar/v under säsong*	Förväntad träningsnärvaro	Grunder för uttagning till match	Antal Cuper	Grunder för uttagning till cuper	Matching/coaching under match
13 år	2 "Bivårdiga lag"	Hela året	3-4	75%	Alla som uppfyller föreningens förväntan på spelare och den förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match	1-2 endagscuper + 1-2 övernattningscuper	Alla som vill erbjuds plats till alla cuper, vid behov animals flera lag och kan med fördel samordnas med det andra laget i samma ålder	Alla spelare som är uttagna till match/cup ska få lika mycket speltid under matchen/matcherna
14 år	1 lag	Hela året	3-4	75%	Alla som uppfyller den förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match	1-2 endagscuper + 1-2 övernattningscuper	Alla spelare som uppfyller föreningens förväntningar ska ges möjlighet att åka på lika många cuper av likvärdig längd. Möjlighet finns att vid två tillfällen per år nivåpassa laget utifrån förväntat motstånd på cupen.	Alla spelare som är uttagna till match ska få ungefär lika mycket speltid under matcherna. Vid matcher är det tillåtet att sista 5 min matcha laget samt i power- och boxplay.
15 år	1 lag	Hela året	3-4	75%	Alla som uppfyller den förväntade träningsnärvaron blir i lika hög grad kallad till match.	1-2 endagscuper + 1-2 övernattningscuper	Alla spelare som uppfyller föreningens förväntningar ska ges möjlighet att åka på lika många cuper av likvärdig längd. Möjlighet finns att vid två tillfällen per år nivåpassa laget utifrån förväntat motstånd på cupen.	Alla spelare som är uttagna till match ska få ungefär lika mycket speltid under matcherna. Vid matcher är det tillåtet att sista 5 min matcha laget samt i power- och boxplay.

\* För de träningsgrupper som tränar hela året anges år antal träningar under september - april. Under maj - augusti bör 1-2 träningar i veckan erbjudas.

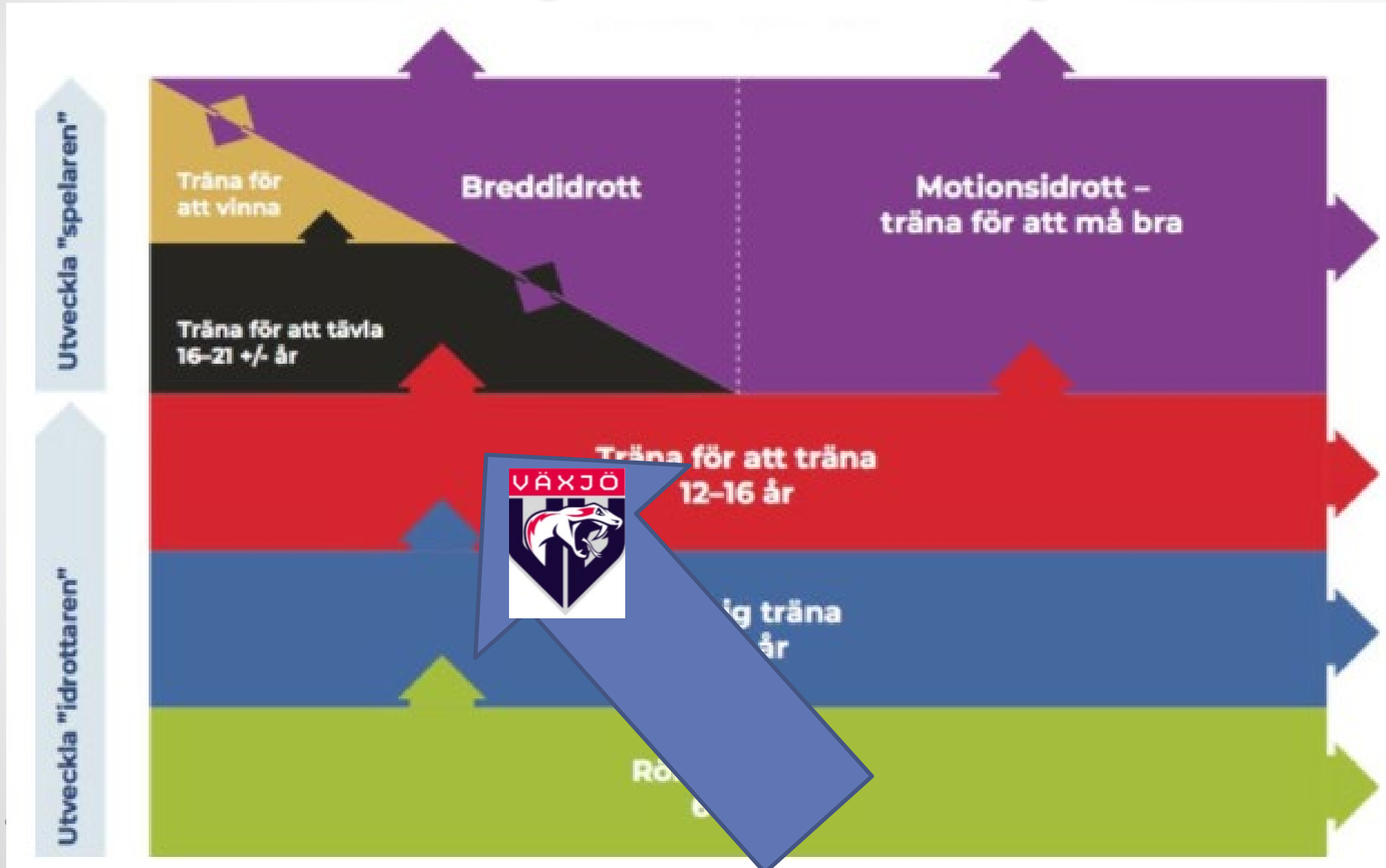
Seriematcher 32 st,  
4st jämna spelargrupper, 16st matcher/spelare/ledare

Pga. Låg träningsnärvaro började vi plocka ut spelare som visade intresse av att spela matcher. Vi påtalade vikten av att träna för att få spela matcher.

**12/25 spelare har uppfyllt föreningens förväntningar på 75% !!**



# Vilka förväntningar har föreningen





# Innebandysäsongen 2022/23

- Träning
  - Sommarträning
    - Måndagar ~19:30-21:00 Fortnox
    - 1 st fysträning på Kalahöjden/Tomtabacken/v
  - Försäsong
    - 2st träningar inomhus
  - Innebandysäsong
    - 3st träningar inomhus
- Serier
  - 07/08 serie
  - 08/09 serie
- Målsättning
  - 3-5 placering/serie
- Cuper
  - Vår egen försäsongscup (sept)
  - Vipers kommer nog anordna fler cuper 2022/23
  - Fair Play Cup

- Serier

Alla spelare är anmälda till båda serierna men kommer beroende på innebandymognad bara spela på den nivån man klarar av.

  - 07/08 serie
    - Vi kommer ha ett utbyte med F07 och låna in spelare från F07. Några av våra spelare kommer också få prova på att spela med F07 under säsongen.
  - 08/09 serie
    - Motsvarar den nivån som vi spelat på i år och även till denna serie kommer vi ha ett utbyte med F10.

Förutsättningen för att bli kallad till match är att man har minst 75% träningsnärvaro (självklart kommer avsteg ske)

*"Med innebandymognad menar vi dels kompetens, men även förmåga att ta till sig individuella instruktioner/taktiskt beskrivningar och inställning till såväl träning som match."*

# Roller kring laget 2022/23

## • Tränare:

- Rickard
- Stefan

## • Hjälptränare

- Vakant
- Tobias
- Vakant

## • Lagledare

- Hanna

## • Vårdnadshavare

- Alla ni

### Som tränare förväntas jag

- Planera och leda träningarna.
- Ta ut laget inför matcher.
- Sköta coaching under matcher.
- Stötta lagledaren i sitt arbete.

- Föreningen kommer hjälpa till genom ngn form av fadderlösning, ej klart ännu.
- Föreningen tittar/planerar för ett tränarutbyte mellan lagen för att säkerställa att spelarna är förberedda på bästa sätt för att ta klivet upp JAS verksamheten kommande år.

### Som hjälptränare förväntas jag

- Assisterar tränaren både på match och träning

### Som lagledare förväntas jag

- Administrera laget, föra närvaroregistrering, fördela information till spelare och föräldrar.
- Se till att deltagarna betalar sina avgifter.
- Se till att ingen spelar match utan licens.
- Representera laget vid ungdomsledarträffar. Alt. att en förälder är utsedd att närvara på dessa möten.
- Ansvara för matcharrangemang vid hemmamatcher (se "inför matcher".)
- Se till att tränaren har den utrustning som laget behöver för sin verksamhet.
- Stötta tränaren i sitt arbete.
- Anordna minst 2 föräldramöten per säsong. Obligatoriskt är ett inledande och ett avslutande möte vid säsong.
- Göra körschema till bortamatcher.
- Göra tvättschema för matchstället.

### Som vårdnadshavare förväntas jag

- Ingå i ungdomssektionens arbetsgrupper
- Ställa upp på inkomstbringande aktiviteter
- Fullfölja tvätt och körschema
- Hjälpa till på a-lagsmatcher

Aktivitet	Tränare/ hjälptränare 2-6 st	Lagledare 1-2 st	Vårdnadshavare
Träningar	X		
Matcher	X	X	
Närvaroregistrering	X	X	
Cuper		X	
Adressuppgifter		X	
Uppstart ny säsong		X	
Säsongavslutning		X	
Tvätt o körschema			X
Lagkassa			X
Inkomstbringande aktiviteter			X
Arenahjälp A-lagsmatcher			X
Hemsideansvarig för laget			X
Uppdaterad kalender			X
Ungdomsektionen		X	X





# Övrigt

- Konfirmation 2022-23
- Delar ni vår målsättning och stödjer ni vår plan?

- Träning
  - Sommarträning
    - Måndagar ~19:30-21:00 Fortnox
    - 1 st fysträning på Kalahöjden/Tomtabacken/v
  - Försäsong
    - 2st träningar inomhus
  - Innebandysäsong
    - 3st träningar inomhus
- Serier
  - 07/08 serie
  - 08/09 serie
- Målsättning
  - 3-5 placering/serie
- Cuper
  - Vår egen försäsongscup (sept)
  - Vipers kommer nog anordna fler cuper 2022/23
  - Fair Play Cup