

**VÄLKOMNA TILL KATRINEHOLM INNEBANDY CUP DEN 5-7 APRIL 2019!**

**24 mars**
Prel publicering av spelschema

**Preliminära matchtider**
Fredag kl 16-24
Lördag kl 07-24
Söndag kl 07-20

**Hallar**

Duveholmshallen – *tre fullstora hallar + en något mindre hall
Här finns också tävlingskansliet, Västgötagatan 31*

Nyhemshallen – *ligger i anslutning till Nyhemsskolan Bokvägen 5*

Valla Sporthall *– ligger i samhället Valla norr om Katrineholm, Idrottsvägen 10*

Fastighetsbyrån Arena – *är Katrineholms ishall! Ishallen ligger ett stenkast från Duveholmshallen.*

**Ankomstanmälan**
Ankomstanmälan sker av ledare i Duveholmshallens tävlingskansli före incheckning före första matchstart, minst 60 minuter innan. **Ledare Åsbro skickar längre fram ut när och var laget samlas.**

**Uppvärmningsbollar**Varje lag håller med **egna** uppvärmningsbollar. (Får från föreningen)

**Spelregler**Svenska Innebandyförbundets tävlingsregler gäller.

För tävlande lag gäller följande:
Lagen indelas i grupper där alla möter alla.

Alla går sedan till slutspel, A eller B

Om två eller flera lag har samma poängsumma avgörs placering genom inbördesmöte, d v s att en ny tabell räknas fram med berörda lag.

Om två eller flera lag hamnar på samma poäng i gruppspelet gäller följande:

1. Inbördesmöte
1a. Antal poäng
1b. Målskillnad
1c. Flest antal gjorda mål

2. Målskillnad
3. Flest antal gjorda mål
4. Lottning

Alla lag är garanterade **fyra** matcher.

Matchtider 2x15 minuter. Sista minuten är effektiv speltid för -06 och äldre.

Vid oavgjorda matcher i slutspelet gäller sudden death max 5 min, sedan straffar först 3 st/lag och därefter 1/lag tills avgörande sker.

Time-out får endast tas i slutspelsmatcher.

**Utvisningar**Ev utvisningar sker i tävlande klasser (-06 och äldre).

**Priser**Pokal till finallagen för åldrarna -06 och äldre.

**Parkering**Parkering sker på anvisade platser vid resp hall. Tänk på att Räddningstjänsten måste kunna komma fram vid behov! På området kring Duveholmshallen behövs ingen P-skiva, men vid besök i centrum krävs detta. P-skivor finns att tillgå på dessa parkeringsplatser.

**Aktiviteter**
Vi kommer i största utsträckning hålla ihop laget. När vi erhåller spelschema planeras övrig tid. Utskick om detta kommer då.

Övernattning: Ser olika – sammanställning på ev övernattare och var kommer i utskick.

**Försäljning**
Klubbhuset finns på plats med butik i Duveholmshallen under hela cupen, där hämtar Annica ut förbeställda cup-tröjor, OBS! Glöm ej tidigare utskick om betalning via SWISH. Har man inte förbeställt går det bra att själv köpa på plats.

**Tips från coachen!**

****

**Kontaktuppgifter ledare:**Annica ”Tyrrannica” 073-5095222
Jesper ”Jeppe” 070-7755107
Anders ”Stjärna” 0760-166641

**Kom i tid:**

Det är viktigt att alla respekterar och passar samlingstiderna som vi skickar ut, både till matcher och aktiviteter enligt schema.

Vid samling innan match går vi ledare igenom viktig info till spelarna, vi har inte tiden till att upprepa flera gånger pga att utsatta tider inte efterföljs. Efter info från ledare har de uppvärmning som är planerad under en viss tid.

Det är spelaren som blir ”lidande” när detta brister.

Vi vill bibehålla lagsammanhållningen genom att både spelare och föräldrar deltar på planerade aktiviteter mellan matcher.

Skulle man av någon giltig anledning vara sen kontakta snarast någon av ledarna.

**Mat & dryck:**

Att ge sitt barn bra mellanmål mellan matcherna I den bästa av världar tycker alla spelare om all mat som serveras under cupen. Verkligheten ser dock ofta annorlunda ut. Därför ber vi er föräldrar om hjälp med att förse sitt barn med bra mellanmål mellan matcherna. Det gäller att anpassa maten efter matchschemat och efter hur tätt matcherna ligger.

**Lite tips om mat inför och under en cup:**

Ät ordentligt med kolhydrater dagen innan cupen. En pastarätt, vilken innehåller mycket kolhydrater är bra till middag. Fyll också på med ett kvällsmål bestående av fil och müsli eller några smörgåsar och mjölk. På morgonen ät en ordentlig frukost så du har energi till första matchen.

T ex:
• en tallrik fil med müsli och smörgås, ett glas juice eller en frukt
• en tallrik gröt med mjölk och smörgås, ett ägg, ett glas juice eller en frukt

Mellan matcherna är det viktigt att fylla på med kolhydrater och liten mängd protein. Måltidens storlek beror på hur långt det är mellan matcherna.

Om det är ca 2 timmar mellan matcherna är smörgås, drickyoghurt och frukt bra alternativ.

Ju mindre tid mellan matcherna desto mindre mål MEN det är viktigt att fylla på med bra energi.

Undvika produkter rika på socker som t ex bullar, kakor, läsk, saft, sportdryck, energidryck, glass och godis mellan matcherna då dessa höjer blodsockret och risken att du hamnar i en blodsockersvacka under matchen är stor.

Nötter, russin och frukt är bättre att fylla på med om du är sugen än godis och läsk.

• Godis förbud gäller innan/mellan matcher

Vid minst 3 timmar mellan matcherna fungerar det med ett riktigt mål mat. Undvik snabbmat som hamburgare, pizza, kebab eftersom denna mat är tung att bryta ner och stannar därför kvar länge i magen och kan göra att du inte orkar som du önskar under näst kommande match.

Detta lagade mål, t ex lunch, bör innehålla en stor mängd kolhydrater. Om du väljer att köpa en pastasallad eller sallad med ris var uppmärksam på att det är en stor del pasta eller ris annars kommer du inte få tillräckligt med energi. Det är inte alltid det finns bra alternativ till mat eller mellanmål att köpa på plats. Då kan det vara en fördel att ta med en kylväska med lunch och mellanmål för att vara säker på att få bra mat.

Förslagsvis:
• Pastasallad med skinka
• Pastasallad med tonfisk
• Pannkakor med keso och bär
• Mackor med t ex ost eller skinka
• Frukt – snabba kolhydrater: Banan, kiwi, vindruvor, russin, vattenmelon
• Nötter/russin
• Drickyoghurt eller drickkvarg

Efter sista matchen för dagen fyll på med kolhydrater och protein för att få bästa förutsättningar för kommande matcher dagen efter. Viktigt att äta inom en timma. Detta återhämtningsmål ska inte ersätta middagen.

**Vätska**

Se till att du har druckit ordentligt innan träning och match. Vätskebrist sänker prestationsförmågan snabbt.

**Sömn och vila**

Att sova tillräckligt och att vila både kroppen och hjärnan är enormt viktigt för hälsan och för att du ska tillgodogöra dig träningen. Under sömnen byggs kroppen upp och immunsystemet är aktivt. För lite sömn gör att kroppen inte får tillräckligt med tid för detta. Tänk på att hjärnan också behöver vila under din vakna tid. Att en stund varje dag ”bara göra ingenting” är hälsosamt.

**Checklista – Att ta med sig**

**Detta måste man ta med:**

Klubba – har ni ta gärna med en extra klubba

 Innebandy glasögon – enligt SIBF:s regler får ingen under 16 år spela utan

 Skor – svarta sulor är ej tillåtet i många hallar

 Overall jacka/”överdrags” byxor – ni som har ta klubbjackan, till uppvärmning

 och mellan matcher

 Mellanmål – se mattips

 Vattenflaska – Till att dricka vatten mellan matcher, matchflaskor finns

 Matchställ–VIKTIGT! Delas ut på samling innan 1:a matchen; Tröja, shorts, strumpor

**Tips på övrigt som man kan ta med sig:**

Hörlurar – vid ”glotid” kan det var avslappnande att lyssna på spotify

 Filt – Skönt att vira runt sig mellan matcher

 Hårsnodd/Hårband - för er med längre hår

 Resorb – vätskeersättning

 Ny grepplinda till klubban – grepplindor som sitter på när man köper

 N

 klubban slits snabbt, en ny linda ger bättre grepp vilket leder till mer kraft

 och bättre teknik



**Vill du mäta till just din längd lite mer noga?
För att mäta till rätt längd på innebandyklubban gör du såhär:**

1. Fatta klubban med båda händerna som du gör när du spelar.
2. Släpp sedan den nedre handen men håll kvar greppet vid knoppen med den övre handen.
3. Håll armen med klubban utmed sidan av kroppen så att bladet står på golvet med spetsen pekandes framåt. Det du ska titta på nu är hur bladet ligger mot golvet. Du vill ha så mycket bladyta mot golvet som möjligt för att få största möjliga träffyta mot bollen.
* När klubban är **för lång** vilar bladet på hälen och spetsen pekar upp i luften.
* När klubban är **för kort** vilar bladet på spetsen.

Det här är en bra tumregel att utgå från när du mäter till längden på innebandyklubban. Du kan också hitta hjälp i vår [längdtabell för innebandyklubbor](https://www.innebandybutiken.se/innebandyklubbfakta).

Din spelstil har också betydelse för valet av klubblängd. Spelar du väldigt upprätt kan du behöva en lite längre innebandyklubba och om du kryper ihop mycket när du spelar kan du behöva en något kortare klubba.

**Vad är flex på innebandyklubbor? Så här hittar du en flex som passar dig.**
Innebandyklubbor skaft finns i olika hårdheter, det kallas flex.

**Flex anger** hur **hårt eller mjukt** ett skaft är och finns oftast märkt på innebandyklubban. Ju lägre tal desto hårdare skaft, ju högre tal desto mjukare skaft. Det **hårdaste**skaftet som är godkänt har en flex på **23**mm. Det innebär att den flexar (böjs) 23 mm från rakt läge vid belastning med 30 kg (eller egentligen 300 Nm, men det är ju nästan överkurs). Det **mjukaste**skaftet har en flex på **36**mm.



Flexen hjälper dig att få hårdare skott. Det funkar som en pilbåge. Om du inte orkar dra ut pilbågens sträng kommer inte heller pilen särskilt långt eller hårt.

Det är därför viktigt att hitta en flex som passar just dig, så att du kan låta skaftet göra jobbet i dina skott. Trycker du på ordentligt i skotten bör du ha ett ganska styvt skaft. Ett mjukare skaft ger dig mer spelkänsla och funkar fint om du inte har många kilo muskler att trycka på i skotten med.

Vanligaste flexen för herrseniorer är 25-27 mm. Damer har oftast en flex mellan 27-32 mm. Junior brukar få till det med en flex på 29-35. Till barn brukar vi rekommendera en flex på 32-36 mm. Allt beroende på hur mycket tyngd man lägger på klubban i skottet och hur mycket man orkar böja klubban.

Å andra sidan, har du en spelstil där du inte trycker ner skaftet när du skjuter så spelar inte flexen en jättestor roll för dig.