



Säsong 2019/2020 Endre 06

Årsplan Endre 06

Årsplanen kommer ni få hem så ni kan se vad som händer, vem som har träningen, när vi åker på cup, när det är springtisdag, vilket tema har vi på träningen och så vidare. Sätt gärna upp årsplanen så du kan se den varje dag.

Löpning varannan tisdag

Vi kommer springa tillsammans innan träning varannan tisdag för att bygga upp er grundkondition. Målet i år är att alla tjejer ska klara 2 km i sitt eget tempo utan att stanna.

Fys- och knäkontroll varje fredag med Anneli

Anneli kommer att hålla i fys- och knäkontroll varje fredag där ni kommer få hjälp med att bygga en bra fysik så ni håller er skadefria. A-lagets fystränare Tobias har hjälpt Anneli med bra övningar som passar er ålder för både fys- och knäkontroll.

Träningar ledda av färggrupperna

Nytt för säsongen är att vi kommer ha fyra färggrupper. Två färggrupper kommer att leda en träning var i höst, och två färggrupper kommer leda en träning var under våren. Till i år så ska man planera uppvärmning, två stycken innebandyövningar i det tema som vi just den veckan, samt leda matchspel.

Målvaktstränare Blanca från U-laget

Blanca kommer att hjälpa våra målvakter varannan tisdag med målvaktsuppvärmning, rörelsemönster, bollens öga, spelarens öga, psykologi samt att hjälpa oss tränare med övningar så även vi kan hålla i målvaktsträningen.

Storvreta Cup

Vi kommer att åka på Storvreta Cup denna säsong. Den infaller den 2-4 januari 2020. Mer information kommer.

Temaveckor

I år kommer vi ha temaveckor inom olika fokusområden. Under både träningar och matcher kommer vi under två veckor i taget ha fokus på det tema som är under perioden. Se årsplaneringen vilka olika teman vi kommer ha, t ex assist och göra mål.



Spelarutvecklingsplanen

Spelarutvecklingsplanen har Endre och Alexander Brinkman tagit fram för både spelare och ledare. Den handlar om både om människan och innebandyspelarens utveckling och är anpassad för olika åldrar. Du kommer få hem ett exemplar för att kunna läsa om våra teman och hur utvecklingsplanen är uppbyggd.

Uppvärmning innan träning och match är viktigt!

Vi kommer ha uppvärmning inför varje träning och match, t ex löpning och fys. Det är därför viktigt att ni tar med er kläder efter väder så ni kan värma upp ute innan match och träning. Anledningen till att vi gör detta är för att ni ska bli varma i kroppen och minimera skaderisken.

Kom i tid till träning och match!

I år har vi fått två bra träningstider på Ica Maxi Arena (IMA) och Södervärnshallen. IMA tisdagar 18-19

Södervärn fredagar 18-19

Inför båda träningarna är vi ombytt och klara 17.30 för uppvärmning.

Inför match samlas vi en timme innan matchstart för att värma upp, matchsnack och så vidare. Det är viktigt att vi sköter detta, kommer i tid och visar respekt för varandra

Meddela frånvaro på träning

I år kommer ni få sms:a om ni inte kan delta på en träning. Detta är för att vi tränare ska kunna planera träningen och veta hur många som kommer. Matcher funkar som vanligt med att era föräldrar svarar på kallelsen via laget.se. Mer info om detta kommer på kickoffen.

Fokus i laget och jaget under träning och match

- Lagets temafokus/eget fokus
- Våga misslyckas (Elin Gabrielsson & Elias Pettersson)
- Se och lär (från tränare, medspelare och motspelare)
- Ha kul

Laget Endre 06

- Bidra till ökad sammanhållning
- Stötta varandra i både med- och motgång
- Ha gemensamma förväntningar på både träning och match.



Endre 06 tränar- och ledarstab

Lagledare: Anneli & Jan

Kassör: Anneli

Lagmammor: Cecilia & Jessica

Tränare: Henrik, Magnus, Conny, Paul

Hjälptränare: Peter

Fystränare: Anneli

Materialansvarig: Jan

Föräldragrupp: Sandra, Linda, Maria

Back-, Center-, Forwardrotation (3-1)

I år kommer man få spela där man vill mest: back, center, eller forward.

Var fjärde match kommer man dock få spela på en annan position för att utvecklas mer som spelare, samt att få mer trygghet i den position man mest spelar på. Upplägges kallas kallas 3-1

KBK - KÖR BARA KÖR

Detta kommer vara vårt motto för den här säsongen. Med det menas att vi ska ge allt vi har och ta fram viljan att ha bollen, att komma först in i närmkamper, våga täcka skott och så vidare.

Saker vi kommer att träna på inom våra teman, säsong 19/20

Människan:

Bidrar till att andra har roligt.

Våga träna på det man inte kan än.

Våga fråga om tips och råd.

Viljan att ha bollen fast man tappat den, skjuter igen fast man missat, ger inte upp och så vidare.

Ha positivt kroppsspråk, till exempel "Gör tummen upp".



Fys- och knäkontroll

Träna knäkontroll i inledningen av träningspassen.

Varva ner efter träning innan man lämnar träningsplatsen.

Träna anaerobt för hela kroppen med korta aktiva perioder i intervallform, inte bara löpning.

Träna reaktionsträning regelbundet med varierande stimuli och respons.

Träna hypertrofi regelbundet för ökad funktionell muskelmassa.

Träna utfallssteg, olympiska lyft och andra djupa övningar med god teknik regelbundet.

Värma upp inför träning/match.

Innebandyspelaren

Vrida på huvudet i spelet utan boll.

Vända ansiktet och höften mot försvarande spelare när man har bollen.

Pröva metoder för att med bollen springa förbi försvarande spelare.

Ta med sig bollen när man får den, har tak över bollen vid medtag.

Springa med bollen framför eller vid sidan av kroppen.

Pröva på medtag för att ta sig framåt direkt vid mottagen passning.

Pröva på att använda give-and-go.

Förstå innebörden av att passa bollen *till* någon, inte *från* sig själv. Den som ska passa och den som ska få passen behöver samarbeta.

Pröva på att utifrån instruktion snabbt passa vidare bollen till lagkamrat vid bollvinst.

Pröva att passa bollen framför lagkamrat i dennes riktning för att öka tempot.

Försöka att passa bollen i sidled till medspelare med möjlighet till direktavslut.

Pröva på att lyftpassa bollen för att nå medspelare.

Skjuta med båda sidor av bladet.

Skjuta handledsskott, backhandsskott och dragskott.

Pröva på snabbskott, slagskott och volleyavslut.

Försöka skymma målvaktens sikt vid medspelares avslut.



Försöka ta returer efter avslut.

Försöka titta upp och sikta där det är öppet i målet innan avslut.

Försöka äga bollyta när bollen är i luften eller utom ägo på marken.

Försöka gå in med kroppen på ett korrekt sätt vid närkampssituationer.

Försöka markera sin spelare i försvarsspelet.

Ta i och göra sitt bästa även när man är trött.

Använda ready position vid innebandyspel.

Spela mycket 1-1, 4-2, 3-3 och 2-2 på träning.

Ta med sig bollen när man får den, försöka ha tag över bollen vid medtag.

Försöka täcka bollen så att motståndare inte kan ta den.

Pröva på direktpassningar.

Försöka passa lagkamrater så att de kan göra mål.

Försöka bli spelbar utan boll.

Försöka titta upp när man har bollen.

Försöka skjuta vid målchans.

Fira mål tillsammans med sina lagkamrater.

Försöka att med glädje täcka skott när motståndare skjuter.

Försöka att tillsammans med sina lagkamrater vinna tillbaka bollen.

Försöka att tillsammans med sina lagkamrater förhindra motståndarna från att göra mål.