

Presentera tränarna

- Ingela, Martin, Johan (Kicki). Vår innebandybakgrund och tränar bakgrund och varför

Filosofi

- Alla ska vara med. Vi jobbar med laget, skapa en känsla av tillhörighet. Visa på att alla olikheter behövs för att bygga en lag med många egenskaper. Vi är alla bra på olika saker och det är kombinationen av detta som skapar ett bra lag. Lära sig samarbeta, med varandra och med oss. Hjälper varandra, stöttar och peppar.
- Inga världsstjärnor – men många som fungerar bra i samhället
- 1. Mänskliga, 2. Fysiska, 3. Prestation, 4. Resultat
- Viktigt att barnen rör på sig. Vi förbereder deras kroppar för ett livslångt tränande. "Fostrar" atleter/motionärer och vill stimulera till ett aktivt liv. Ha roligt tillsammans. Innebandyn i centrum. Men som sagt viktigast att de är aktiva, så håller man på med annan idrott är det såklart ok att träna 1 gång/vecka och ändå vara med. Säg till i så fall så vi vet när vi räknar antal spelare. Skapa förutsättningar för att barnen ska hitta den idrottsgren de vill längre fram.

Ledarskap

- Vi finns där för att hjälpa barnen. Nu har de spelat i två år, mindre ta hand om - mer och mer innebandy. Vi ska se barnen och deras behov av utveckling och träning. Vi anpassar träningen utifrån barnens ålder och utveckling. Kurser och utbildningar i detta.

Utveckling

- Tidigare år, fokus på hålla klubban, hur passa/skjuta, regler, ordning. Nu över till 5-manna "riktig" innebandy. Fokus på spelidé – spelövningar, fysträning i syfte att bygga god fysisk grund för barnen. Teknikträning. Taktik.

Säsong

- Träningar torsdagar Björlanda 1700-1815. Hela gruppen. Lördagar blir lite hoppigt, håll koll på hemsidan som Jessica så snällt tagit på sig att uppdatera. Grundtiden är i Lundbystrand, men många veckor går bort och under oktober och november har vi kompenserat detta med att få en tid i Ryaskolan mellan 14-15 istället vissa lördagar. Som sagt, kolla hemsidan för info!
- Tränar Allsidigt. Koordination Uthållighet Rörlighet Snabbhet Styrka
- Styrka är skadeförebyggande, motorisk inlärning, skelettets styrka
- Matcher kommer att vara en och en, inga sammandrag. Vi spelar 5-manna i år. 2x20 minuter. Matchschemat finns på GIBF:s hemsida och på vår. Vi har två lag anmälda

till spel – detta för att killarna ska få spela mycket. Uppdelat efter skoltillhörighet. Närvaro vid minst en träning i veckan ger möjlighet till att spela match. Vid match vill vi för att bygga lagandan att barnen byter om tillsammans och även duschar tillsammans efteråt.

Ledarnas ansvar

- Vi ansvarar för träningarna. Upplägg, material och genomförande. Att barnen ska få bra träning anpassad för sin ålder och sin förmåga och att det ska vara stimulerande. Vi gör vårt bästa för att de ska lära sig innebandy, bli bättre tränade och att vi ska ha roligt tillsammans.
- Vi ansvarar för matcherna. Att coacha laget, hur vi spelar och vilka som spelar när och var.
- Vi är ansvariga för att alla känner sig sedda, bekräftade och välkomna i laget samt att vi har en god stämning tillsammans.

Barnens ansvar

- Infinna sig på träningen i tid
- Lyssna och följa instruktioner
- Göra sitt bästa
- Hjälpa och peppa sina kamrater (och oss...)
- Uppträda på ett bra sätt i matchsituation då vi representerar vår förening

Föräldraansvar

- Skjuts till matcher
- Någon vi kan kontakta under träning/match
- Cafe max 1ggr/år: 1a tillf 7/12.
- Matchkläder med till match (inkl glasögon) – barnets ansvar men dubbelkolla
- Medlemsavgift betald – försäkrat barn
- Håll koll på hemsidan för tider, plats mm – laget.se svara i tid!

Hjälp

- | | |
|--|---------------------------------|
| ○ Cafeterian | - Chanette B |
| ○ Säsongsavslutning | - Jessica T |
| ○ Träningsläger, cup eller annan aktivitet | - avvaktar |
| ○ Hemsidan | - Jessica T |
| ○ Tränare/Coach gröna laget | - Knut M, Marcus C i mån av tid |
| ○ Träningsnärvaro/Kallelser | - tränarna |
| ○ Kläder | - Ingela |

Fråga om rabatt i butik: [Intersport på Flöjelbergsgatan 7A i Mölndal.](#) Maria för Innebandy. Enligt uppgift från IK Zeniths kansli. Kontakta Ann på kanslet vid mer specifika frågor: 0735-717250.