

Välkomna!

Föräldramöte 22 augusti

Nästa säsong

Truppen kommer förmodligen att splittras :-)

Några kan erbjudas plats i JAS-laget – andra i HJ17 eller annat lag

De som tränar kommer att få spela matcher

Träningar

God träningsnärvaro är alltid grunden till framgångar

P04-1 och P04-2 tränar tillsvidare tillsammans

02- och 03-spelare har erbjudits plats i truppen

Träningar tre gånger i veckan, minst 1,5 timmar per gång

Återbud meddelas till 0706-197360 (ange orsak) – helst av killarna själva

OK frånvaro = annan idrott, sjukdom, skola och resa

Glöm inte egenträningen!

Matcher

Ett lag i HJ17 region (22 matcher) – seriestart 22 september

Två lag i Röd 1 (totalt 30 matcher) – seriestart 12 oktober

Glasögon även i HJ17!

Ingen annan idrott = tre träningar i veckan!

OK att träna annan idrott en gång och innebandy två!

Laget klart en vecka i förväg – avstämning på fredag före match

Sjuk fredag = står över helgens matcher

Åtaganden

Kiosken

Matcharrangemang

Dreamstar – två säljomgångar (syskonrabatt i år)

Ibis och sek på matcher

Filmhjälp?

Cuper

Vi åker lagvis

Lånar spelare av varandra vid behov

Gothia, Storvreta och Varberg för P04-2

DM

Första reserv i Skara

Overaller mm

Vi planerar att köpa in en hoodie

Vi samlar in pengar lagvis

Vem hjälper oss att jaga sponsorer?

Info via laget.se

Kom ihåg att appen fungerar som telefonbok

Se till att uppdatera era uppgifter på laget.se (fakturering)

Medlemsavgifter

Medlemsavgift 500 kr

Träningsavgift 1 150 kr

Totalt 1 650 kr

Syskonrabatt 300 kr

Entréavgifter

Killarna går in gratis på herrarnas och damernas matcher i **mån av plats**

Återhämtning

Viktigt med mat, sömn och kost

Inget godis i samband med träning eller match

Värdegrund

Vi representerar alla Karlstad Innebandyförning

Nolltolerans mot alkohol för killarna

Bra ton i alla lägen – även sociala medier

Sunt förnuft räcker alltid långt

Våga säga nej!

Frågor?