

# Välkomna!

Spelarmöte 5 september

# 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

Kolla mejlen!



# 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!

Bra ton i alla lägen – även sociala medier

Sunt förnuft räcker alltid långt

Våga säga nej!

# Frågor?