**ENDRE IF JAS 2019/2020**

Möte med spelare och ledare söndagen den 25 augusti.

**Spelidé**

Vi kommer att ha fokus på försvarsspel och kontringar och bygga spelet därifrån.

**Träningstider**

Måndagar: 20.00-21.30 – ICA Maxi Arena

Onsdagar: 17:00-18:30 – Södervärnshallen. V36-43 och v14-17

Torsdagar: 17:00-18:30 – Fys med Anete. Olika platser, se kallelsen. Inte samling innan.

Fredagar: 19:00-20:00 – Södervärn OBS! Endast v 44-13

**Matcher och resor**

16 matcher, 8 hemma och 8 borta

Första bortamatchen mot Hammarby är lördag v43.

Hemmapremiär den 29 september mot Nykvarn.

2 bortamatcher under hösten.

De flesta bortamatcher under säsongen kan vi resa över dagen. Thomas tittar på hur vi ska resa och bo vid bortamatcherna.

15 spelare och två målvakter kallas till varje match.

Spelschemat läggs ut på laget.se. Gå igenom det o messa eller maila Stefan vilka matcher man INTE kan spela eller om du kan spela alla matcher.Fördelning av matcher görs därefter så att det blir så rättvist som möjligt.

**Matchredo**

Vi ledare vill att spelarna ska vara matchredo, tränar man inte kontinuerligt är man inte matchredo. Olivia sätter ihop 5:or inför match med de tillgängliga matchredo spelarna för veckan. Vi anser att man bör göra minst 2 träningar/vecka för att vara matchredo. Annan organiserad (i en förening med ledare på plats) idrott räknas som träning, men en träning i veckan ska vara innebandy.

**Att få träna med A-laget**

Olivia för kontinuerlig dialog med A-lagstränaren om vilka spelare som hon anser redo för att träna med A-laget när behovet uppstår. A-lagstränare väljer vilken eller vilka spelare som tränar. Vi vill att de som får möjligheten att träna med A ska vara redo, dvs kunna klara av 2h träning fysiskt och innebandymässigt. Vi vill inte att någon spelare ska utsättas för något de inte är redo för. Att träna med A-laget ska inte utgöra en skaderisk eller orsaka sänkt självförtroende för våra tjejer.

**Träningsturneringen**

Enbart JAS-laget på fredagsträningen för att spela mycket. Match på lördag och söndag mot Åkersbergas JAS-lag.

**Matchkläder**

O3:orna ska lämna in sina gula tröjor och shorts för kompletterande tryck den 1 september. Skriv initialerna i shortsen så att ni får tillbaka era egna.

**Personliga sponsorer**

1.600 kr/säsong eller 7.600 kr för personligt tryck, sargbit och två säsongsbiljetter.

Om man inte har någon möjlighet att fixa egen sponsor kontaktar man Stefan.

Man ska ha fixat sin personliga sponsor och fyllt i det underlag man fick på kickoffen senast den 1 september.

Om man saknar något plagg eller det inte funkar messar man till Stefan.

**Förändring i ledarstaben**

Henke tar en paus.

Laget behöver hjälp med att materialhantering. Fråga går ut till föräldrarna.

**Lagfotografering och personliga bilder.**

Inför säsongen ska vi ta nya bilder.

**Individuella samtal**

Olivia hinner inte ta individuella samtal med alla spelare inför säsongen. Hon kommer att skicka individuella frågor till spelaren via sms.

**Regler för JAS 2019/2020**

* Vi kommer i tid
* Vi hälsar på varandra
* Alla hjälper till med att bygga och plocka sarg och ta in bollar
* Frånvaroanmälan ska göras senast kl 12 på träningsdagen
* Alla spelare i Endre JAS använder innebandyglasögon på såväl träning som matcher (både i Juniorallsvenskan och div 2/U) hela säsongen. Gäller även om man fyllt 18 år innan säsongen är slut.
* Vi har nolltolerans mot alkohol och droger i samband med våra träningar, matcher och övriga aktiviteter.
* Vi samlas i omklädningsrummet 30 min innan träningen börjar för att gå igenom träningen
* Sista träningen inför match samlas vi i omklädningsrummet efter träningen.
* Efter match och träning är det valfritt att duscha (förutom efter bortamatcherna då det är obligatorisk).
* Anmälan och avanmälan via laget.se används tillsvidare.
* Om man inte kan vara med och värma upp utomhus innan träning så är man inte heller med inomhus. Är man sjuk på fredagen så spelar man inte heller match under helgen. Vi vill inte att våra spelare riskerar sin hälsa.

**Samlingstid innan matcher**

1 timme och 30 minuter innan match ska man vara på plats.

Uppvärmning – löpning ute, knäkontroll och klubba och boll

**Stretchning och nerjogg**

Vi joggar ner och stretchar tillsammans. Vi gör det på planen inom träningstiden när det går. Olivia tar fram förslag på stretchövningar som alla gör tillsammans.

**Godkänd frånvaro**

Syftet är att vi ska prioritera vår tid tillsammans för att bli så bra vi kan bli.

Sjukdom, skada, skola när det inte går att planera för det, arbete, Omöjligt att ta sig till träningen.

**Mål med säsongen**

* Bästa JAS-laget någonsin. Vi ska ta mer än 3 poäng under säsongen.
* Vinna en match.
* Delmål i varje match. Ex skott på mål, täcka skott.
* Trivas tillsammans och ha kul
* Bli ett lag.

**Kosten**

Varje spelare har ett ansvar att man har fyllt på med energi inför träning och match. Det är viktigt att äta…

**Kaptener**

Vi återkommer om det

**Sjukgymnast vid skada**

Om man skadar sig till Folksam får man två besök hos Erik ”På Form” via Endres försäkring.

**Endres stora kickoff är den 3/9.**

Obligatorisk och vi har föräldramöte samtidigt i bygdegården.

**Endrekväll på Stadium den 4/9**

Info läggs ut på laget.se