

Föräldramöte 2 april



Agenda

- Bakgrund & Målsättning
- Lärdomar säsongen 25/26
- Kommunikation
- Organisation
- Tränarpresentation
- Spelargruppen
- Match & Träningsupplägg
- Belastning
- Fystester & Fyskrav
- Förutsättningar/Åtaganden spelare
- Förutsättningar/Åtagande vårdnadshavare
- Planering
- Ekonomi
- Kickoff



Bakgrund & Målsättning

- Andra året på samarbetet mellan Ekeby IF & IBF Örebro
- Erbjuder spelare bra utvecklingsmöjligheter:
 - JAS-slutspel
 - Låta spelarna vara juniorspelare i första hand
 - Gruppdynamik - kul att vara där



Lärdomar säsongen 25/26



- Tydligare kravställning spelare & ledare
 - Träning
 - Närvaro
 - Match
- Mindre grupp/bättre gruppdynamik/ fler som vill lika mycket
- Huvudansvarig tränare fokuserar enbart på JAS-laget, egen organisation

Kommunikation



- **Laget.se:** info, träningar, matcher, försäljningar
 - Träningar - ingen anmälan behövs, vi förutsätter att samtliga spelare deltar på alla träningar.
 - Matcher - Ingen anmälan behövs
- **WhatsApp.**
 - Matchtrupp presenteras senast torsdagar
 - Spelarna blir tillagda i gruppen av ledarna.
 - Snabb kommunikation
- **Viktig information som ska snabbt till tränare sker via sms.**

Organisation



- Tränare - Lucas Sigfridsson
 - Huvudansvarig för träningar, laguttagningar och matchning av laget
- Assisterande tränare - Magnus Andersson
- Statistik/Analys - Filip Ekström
- Lagledare - Niklas Larsson
- Sportansvarig - Henrik Axling
- Ansvarig för schema till kiosk, sek och live stream per förening
- Försäljningsansvarig - Louise & Anna + Ekeby ?
- Ansvarig för samarbetspartners - Henrik C + ?

Tränarpresentation Lucas Sigfridsson



- Allmän information: 26 år gammal, Skåne, aktiv inom innebandy sedan 2005
Civilingenjör
- Spelarmeriter: Div 2, 3, JAS, USM Brons
- Tränarmeriter: JAS 25/26, JAS FC Helsingborg
- Tränarfilosofi: Fartfyllt, tydlighet och kravställning.
- Målsättning med säsongen: Vi ska till festen!

Spelargruppen

- Träningsgrupp bestående av 18-24 utespelare samt 2 målvakter
 - Ytterligare spelare
- Matchtrupp bestående av 15 utespelare samt 2 målvakter
 - Ingen bestämd uppdelning mellan Ekeby IF och IBF Örebro.



Match & Träningsupplägg



- Försäsong tom juni:
 - Måndag: Löpträning med Vinnarspåret och Linda Waara - Örebro
 - Tisdag: spänst, snabbhet, stabilitet - Kumla
 - Onsdagar IBF, Torsdagar Ekeby
 - Maj (tom 14e) 4-5 innebandypass innan Faluncupen
 - Enskilda träningar
 - Spelare som behöver får individuell skivstångs-teknikträning genom Svenska Styrkelyftförbundet
- Försäsong juli:
 - Ledigt 2 veckor
 - Enskilda träningar läggs upp via WhatsApp - 3 pass per vecka
- Säsong
 - Startas upp 3e augusti
 - Två träningar per vecka - en i Kumla och en i Örebro
- Kick off - Oxelösund 21-23 aug
- Träningsmatcher - Innan JAS-elit cup samt ytterligare en match mellan DM och seriestart.
- JAS-elit cup 28-30 aug
- Seriematcher - Spelas i Kumla & Örebro.

Träningsintensitet. RIG 3.0 - NIU 4.1



Generellt tränar vi med för hög intensitet under matchsäsong:

NIU elev år 1

Måndag: Träning med laget

Tisdag: Ledigt

Onsdag: 1h styrketräning + 1h innebandy (Skola)+ innebandy med laget

Torsdag: 1h styrketräning med skolan, träning med laget

Fredag: 1h styrketräning + 1h innebandy (Skola)

Lördag/Söndag: snitt 1,5 match

Ca 10 st pass i veckan, minst en hel vilodag

Belastning



COACH OS

Testlag

Översikt

Lag

Matcher

Statistik

Träning

RPE-trender

Spelbok

Utveckling

Taktikavla

Inställningar

RPE-trender

Alla spelares trötthet över tid

SENASTE TRÄNINGEN

5.0 / 5

Utmattad

Baserat på 1 spelares betyg

7 DAGARS SNITT

Ingen data

0 betyg senaste 7 dagarna

Sök spelare...

2

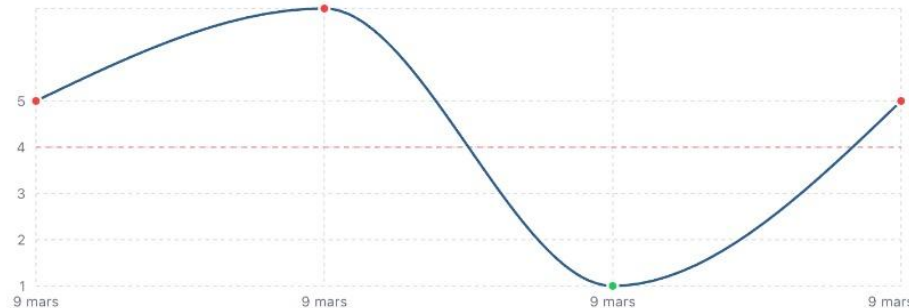
Spelare 1

Snitt: 4.5 • 4 betyg

5 ↗

RPE-trend: Spelare 1

Snitt: 4.5/5



Belastning



Hur trött känner du dig? ×

Match mot tes (2026-02-27)

1 = Pigg

3

5 = Utmattad



1 till att bedöma

Hoppa över

Skicka

2

Spelare 1

Forward • Left stick



4.5

Snitt RPE



4

Bedömda pass



2

Egna pass



Fystester & Fyskrav

- När:
 - Start 24 maj - Test för att se hur man ligger till och vilken individuell träning som skall prioriteras
 - Efter sommaren - Alla klarar testerna
- Vad:
 - Beeptest, Marklyft, Benböj, 10meter, 20 meter,
 - Armhävningar, stående längdhopp, chins
- Krav efter sommaren
 - Beeptest - 11.8 beroende på ålder
 - Övriga tester enligt ovan och i Fys-märket
- Om man inte klarar kraven
 - Inga matcher förens man klarat testerna

Fystester & Fyskrav



Örebro Innebandy Fysmärke

Pojke/man

Snabbhet/Acceleration

10m sprint

20m sprint

Explosivitet/Power

Stående längdhopp

Squat Jump cm

CMJ

Styrka

Chins

Dips

Knäböj

Marklyft

Aerob

Cooper ml/kg kroppsvikt

Beeptest (nivå-vändor)

Coopertest 3000m löparbana

Anaerob kapacitet

150m 1:a

150m 2:a

	Landslags -pr	Lan	tel:10%209%208%207%206%205%204%202.80	J18	Distriktslag 14	15	14		
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
1,62	1,65	1,68	1,70	1,72	1,75	1,80	1,85	1,9	1,95
2,8	2,85	2,9	2,95	3	3,05	3,15	3,2	3,25	3,3
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
2.80	2.60	2.55	2.5	2.45	2.35	2.25	2.2	2.15	2.0
42	39,5	37	36	35	34	33	32	30	27
49	48	47	46	45	44	43	42	41	40
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
25	22	20	17	15	12	10	7	5	2
26	24	22	20	18	16	14	12	10	8
1,5 x 11	1,5 x 9	1,5 x 7	1,5 x 5	1,5	1,4	1,3	1,2	1	0,9
2	1,9	1,8	1,7	1,6	1,5	1,4	1,2	1,1	1
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
63	62	61	60	58	56	54	52	50	49
14-8	14-4	14-1	13-10	13-3	12-7	12-0	11-6	10-9	10-2
10,45	10,53	11	11,15	11,30	12,00	12,23	12,45	13,08	13,30
10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
32,2	33	33,8	34,6	35,4	36,2	37	37,5	38	39
33,2	34	34,8	35,6	36,4	37,2	38	38,5	38,5	40

Förutsättningar/Åtaganden - Spelare



- Undertecknad spelarinformation
- Obligatorisk träningsnärvaro två gånger i veckan under säsong (april -26 tom juni -26 + augusti -26 tom mars -27). Om ej överbelastad
- Klara fystester.
- Är det garanterad speltid i JAS-matcher om man ingår i träningsgruppen?
 - Nej.
- Är det garanterad speltid i JAS-matcher om man är uttagen till match?
 - Nej.
- Spelare har kontakt med tränare, assisterande tränare, lagledare gällande speltid, laguttagning.

Förutsättningar/Åtaganden - Vårdnadshavare



- Arbete under JAS-elit cup.
- Bemanning av kiosk under hemmamatcher.
- Bemanning av sekretariat under hemmamatcher.
- Filma seriematcher.
- Försäljning vid behov.
- Vårdnadshavare har ej kontakt med tränare gällande speltid, laguttagning.

Planering



- 2 april - Uppstartsmöte
- Spänst, snabbhet, stabilitet tisdagar med start 7 april Kumla
- Löpträning måndagar med start 12 (söndag) april Lillån
- Innebandyträningar inför cup - datum presenteras vid senare tillfälle
- 24 maj - fystester

- -----

- 3 augusti - 2 träningar i veckan - datum presenteras vid senare tillfälle
- 21-23 augusti - Kick off i Oxelösund inkl träningsmatch(er)
- 28-30 augusti - JAS Elit Cup
- 2 september - lagfotografering

Ekonomi



- Ekeby IF - deltagaravgift
- IBF Örebro - deltagaravgift
- Utöver deltagaravgift tillkommer:
 - Eventuella bussresor - Målsättning att inga spelare kör bil till & från matcher
 - Kick off
 - Cuper

Spelare under utbildning



- Första delen av augusti tas bruttotruppen ut, 18-24 utespelare samt 2 målvakter. Kommer vara individuella samtal
- IBF
 - Är man med i bruttotruppen och inte får tillräckligt med speltid i JAS under säsong kommer HJ16-20, H3 samt HJ17 erbjudas. Spelaren skrivs då in i Ekeby IF me kan fortfarande spela och träna JAS.