

Föräldramöte 6e maj



Agenda



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



Bakgrund & Målsättning

- Svårighet att erbjuda spel i juniorallsvenskan (JAS) i egen regi för IBF Örebro
- Ekeby IF har inte haft något lag i JAS själva eller i samarbetsform.
- Samarbeta över två säsonger.
 - Definierad avsiktsförklaring mellan klubbarna som reglerar ansvarig för tränartillsättning, spelarövergångar, förbundskontakt, kostnadsfördelning, spelarkrav, krav på vårdnadshavare.
- Erbjuder spelare bra utvecklingsmöjligheter:
 - Mental träning - Malin L
 - Kvalitativ fysträning - Richard J, Linus A
 - Spela JAS Elit cup 2025 & 2026
 - JAS-slutspel
 - Låta grabbarna vara juniorspelare
 - Gruppdynamik - kul att vara där



Kommunikation

- Laget.se: info, träningar, matcher, kallelser, återbud, försäljningar
- Snabb kommunikation: Sker via Whatsapp. Spelarna blir tillagda i gruppen av ledarna.
- Viktig information som ska snabbt till tränare sker via sms.



Organisation

- Tränare - Lucas Ojala Orrebrink
 - Huvudansvarig för träningar, laguttagningar och matchning av laget
- Assisterande tränare & Lagledare - Magnus Andersson
 - Bistår Lucas under träningar och matcher.
- Assisterande tränare ?
- Lagledare / fystränare - Niclas Larsson
- Målvaktstränare - Johan Ljung
- Sportansvarig - Henrik Axling
- Ansvarig för schema till kiosk, sek och live stream per förening
- Försäljningsansvarig ?
- Ansvarig för sponsring ?

Spelargruppen



- Träningsgrupp bestående av 25 utspelare + målvakter
 - 15 platser tillsätts av IBF Örebro och 10 platser tillsätts av Ekeby IF
- Matchtrupp bestående av 15 + 3 utspelare samt målvakter
 - Ingen bestämd uppdelning mellan Ekeby IF och IBF Örebro.



Match & Träningsupplägg

- Försäsong:
 - Sker per förening + fem gemensamma pass innan slutet av juni
- Säsong
 - Startas upp 4e augusti med ca 10 träningar innan JAS Elit Cup 22-24 August
 - Två träningar per vecka i Örebro (Kumla)
 - Träningar under lov sker i Kumla
- Träningsmatcher
- Seriematcher - Målsättning att spela 50/50 i Kumla & Örebro.
 - Fredagar



Fystester & Fyskrav

- **När:**
 - Innan sommaren - Test för att se hur man ligger till
 - Efter sommaren - Alla klarar testen
- **Var:**
 - Örebro Universitet
- **Vad:**
 - 3km
 - Armhävningar
 - Stillastående längdhopp
- **Krav efter sommaren**
 - 3km - 12m30sek
 - Stillastående längdhopp - 2.25m
 - 30 armhävningar
- **Om man inte klarar kraven**
 - IBF Örebro - Löpgrupp
 - Ekeby - Annan spelare får chansen

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

Beep test (nivå-vändor)

Coopertest 3000m löparbana

Anaerob kapacitet

150m 1:a

150m 2:a

	Landslags -pr	Landslag	tel:10%209%208%207%206%205%204%202.80			J18	Distriktslag 16	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 (september - april).
- 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

- Bemanning av kiosk under hemmamatcher
- Bemanning av sekretariat under hemmamatcher.
- Seriematcher ska filmas.
- Försäljningkrav vid behov.
- Vårdnadshavare har ej kontakt med tränare gällande speltid, laguttagning.



Planering

- 6e maj - Uppstartsmöte
- 13 maj - träning 1.5h i Örebro
- 14 maj - mental träning i Örebro
- 20 maj - träning 1.5h i Kumla
- 3 juni - träning 1.5h i Örebro
- 17 juni - fystester & avslutning
- Utprovning kläder - möjlighet köa klubbor och skor.
- 4 augusti - träning 1.5h i Kumla
- 6 augusti - träning 1.5h i Kumla
- 8 augusti - träning 1.5h i Kumla
- 11 augusti - träning 1.5h i Kumla
- 12 augusti - träning 1.5h i Kumla
- N augusti - träning
- 22-24 augusti - JAS Elit Cup
- 6-7 september - Kick off



Ekonomi

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

Kickoff

- 6-7 September
- Övernattning



Tränarpresentation



- Allmän information:
- Spelarmeriter: Div 1, 2, 3, JAS, SDF SM
- Tränarmeriter: Div 1, 2, 3, JAS, SDF SM
- Tränarfilosofi:
- Målsättning med säsongen:

