

IBF Borlänge/Falun IBK

25/26



Må bra, utvecklas och prestera

**Tillsammans
bygger vi
framgång**



IBF Borlänge

FALUN PHOENIX



IBF Borlänge

Föräldrainformation 28 september

17:15-17:45

Alla föräldrar och spelare

Ca 17:45-18:00

- Falun/Borlänge var för sig för planering
- Tjejer går och förbereder med sarg på planen
UW 2

18:00

Uppvärmning

18.15-19.00

Matchstart

FALUN PHOENIX

”Må bra, utvecklas och prestera”

Träningar

- Utbildning som ska utveckla
- Mycket nytt , viktigt med tålamod.
- Meddela frånvaro i god tid. Ansvar gentemot lagkompisar och tränare.
- Vi kommer alltid ha samling 15 min innan träning och slutar alltid 15 minuter efter att träningstiden är slut.
- Till samling är man alltid redo, ombytt, satt upp hår och fyllt på vattenflaskan.
- Två träningar/vecka vi vill att ni ska hinna med andra idrotter, skola, men också vila. och då hellre komma på de två träningar vi har.
- **Kvalitet och fokus på två träningar är bättre än halvfulla träningar 3 dagar i veckan.**
- Ibland extra träning för de som vill- Målvaktsträning/skotträning.

Träningstider

From vecka 40 tränar vi nedan dagar och tider:

Tisdagar (Borlänge)

Ornåshallen, samling kl 17.30 och avslut senast 19.15

Träningstid på planen 17.45-19.00

Torsdagar (Falun)

Tom vecka 44

Britsarvsskolan, Samling kl 18.45 och avslut senast 20.30

Träningstid på planen kl 19.00-20.15

From vecka 45

Hälsinggårdsskolan, Samling kl 17.45 och avslut senast 19.30

Träningstid på planen kl 18.00-19.15

Lov blir det justeringar- kolla laget.se

Ansvar som tränare

- Planera, vara förberedda och genomföra träningar
- Se till att det blir utveckling både som innebandyspelare och som människa
- Finnas för alla spelare- de ska känna sig trygga
- Administration av kallelser med lag, förening mm
- Kontakt med förbundet
- Veckoinformation/kallelser

Ansvar som spelare- träningar och matcher

- Vara förberedd, ha med sig all utrustning och komma i tid till samling.
- Är man skadad, men inte sjuk, kom gärna på träningar/matcher för att vara en del av laget.
- Man deltar i alla moment som ingår i träningen/matchen
- Höra av sig när man inte kommer eller om det är något man vill lyfta med någon tränare.

Mobiltelefon

- Får användas, men när vi kommer till samling inför träning/match ska den läggas ner och fås fram när vi avslutat träning/matchesamling.
- Leder till att vi pratar och lär känna varandra mer.

MATCHER

-Hälften av hemmamatcherna i Borlänge och Falun.

- Vi kommer ha både Borlänges och Faluns matchställ.

-Borlänge/Falun ansvarar för sekretariat/matchvärd när matcher spelas på hemmaplan.
I år ska det vara direktrapportering från egen mobil, mer information om detta längre fram.

-För att få spela måste man ha anmält att man kan spela matchen

-För att få spela match- träna minst 1 gång i veckan.

-Vi vill att man ska delta i andra idrotter.

-Vi kallar spelare utifrån position och att man deltar aktivt i träning.

-Vi kommer att rotera på olika positioner för att utveckla spelaren- ser till helheten på laget och det ger utveckling.

| Matcher Falun Phoenix/IBF Borlänge 25/26 | | | | | |
|--|--------------|--------|---------|-------|-------------------|
| | | | | | |
| IBF Falun BoU | | Fredag | 10-okt | 18.30 | UW 1 |
| Sundborn | | Söndag | 19-okt | 13.30 | Paradishallen |
| | Smedjebacken | Lördag | 25-okt | 14.00 | Bergahallen |
| Krylbo | | Lördag | 02-nov | 12.30 | Lugnet D |
| | Långshyttan | Lördag | 08-nov | 14.00 | |
| KFUM Falun | | Söndag | 16-nov | 12.30 | UW 2 |
| | Krylbo | Lördag | 22-nov | 14.00 | Markushallen |
| | Samuelsdal | Tisdag | 25-nov | 17.30 | Lugnet C |
| | Ludvika | Lördag | 06-dec | 14.00 | Lorensbergsskolan |
| LI20/Rättvik | | Söndag | 07-dec | 12.00 | UW 1 |
| | KAIS | Lördag | 20-dec | 11.00 | |
| | KFUM borta | Söndag | 09-jan | 12.30 | Lugnet D |
| | Sundborn | Lördag | 24-jan | 15:30 | Sundbornshallen |
| | IBF Falun | Lördag | 31-jan | ? | |
| Smedjebacken | | Söndag | 01-feb | 11.30 | Gyllehallen |
| Långshyttan | | Lördag | 14-feb | 09.30 | Paradishallen |
| | LI20/Rättvik | Lördag | 21-feb | | Leksand |
| Samuelsdal | | Söndag | 15-mars | 10:30 | Lugnet D |
| Ludvika | | Söndag | 22-mars | 11.30 | Gyllehallen |
| KAIS Mora | | Lördag | 29-mars | 12.00 | Haraldsbo |
| | | | | | |
| Bortamatch | | | | | |
| Match i Falun | | | | | |
| Match i Borlänge | | | | | |

Preliminära matcher 25/26

Röd div 3

IBF Borlänge/Falun IBK

Vi skickar ut när allt är uppdaterat!

Allt är också med reservation för ändringar under säsongen!

Ladda ner appen "Innebandyplay" för att följa oss framåt 😊

På denna länk hittar ni spelprogrammet under säsongen.

<https://stats.innebandy.se/sasong/43/serie/41462/spelprogram>

Ansvar som förälder

- Svara på alla kallelser
- Planera in matcher redan nu för att ha koll
- Föranmälan till match= tillgänglighet- inget svar, blir man inte kallad.
- Självklart kan man bli sjuk, eller ha andra åtaganden, men då behöver vi ledare veta detta. Vet ni med framförhållning meddela gärna detta 😊

Ansvar som förälder-kallelser

Söndag kväll

- Ledare skickar Information för kommande vecka
- Kallelse för veckans träningar och tillgänglighet för match skickas ut via laget.se.
- Svara innan måndag kväll kl 19.00**

OBS! Inget svar= inte aktuell för match! Alla spelare påminn era föräldrar! 😊

Tisdag kväll/onsdag morgon

- Kallelse skickas ut till match utifrån om man är uttagen och anmält att man kan vara med.
- Svara innan onsdag kväll kl 19.00 . ***Alla spelare påminn era föräldrar! 😊***

- Är alla med i laget.se?

EXTRAJOB

- Olika insatser under säsongen för att eventuellt kunna åka på en gemensam cup i April och för att kunna göra andra roliga saker tillsammans.
- Kanske någon kan fixa en inventering tex?
- Falun har egna jobb med föreningen, de kommer gå först under HT inför beting till föreningen.

WHATSUPGRUPP

- FALUN har whatsappgrupp för att kommunicera- bra inför samåkning och andra "akuta" saker.
- Borlänge har supertext-fungerar det?
- Gemensam grupp för alla föräldrar? Vad tycker ni?

CUP

- Till helgen åker vi på cup. På tisdag får tjejerna en packlista och program – redan nu kolla av 90 madrass.
- Samåkning styr man upp själv- betalar till den man åker med.
- Vi samlas på IKEA i Borlänge kl 8.15
- Medtag mellanmål i bilen
- Lördag en träning och häng för att lära känna varandra
- Söndag matcher första kl 08.15- sista kl 17.00
- Föräldrar får hjälpas åt att städa ur klassrummet på söndag

Falun (Ansvarsgrupper till 5 hemmamatcher)

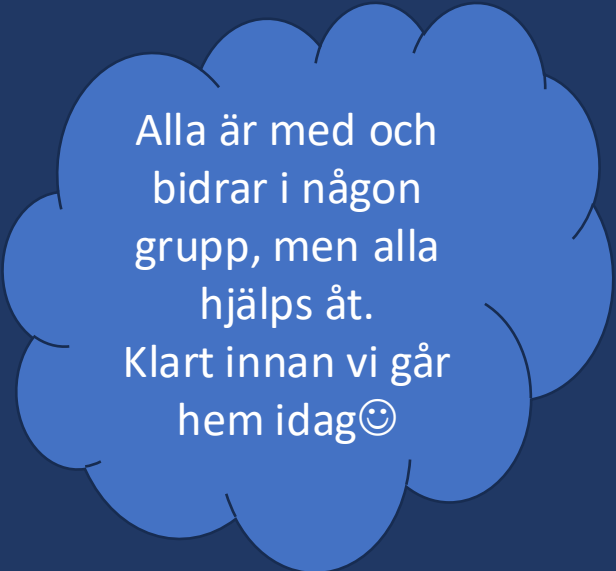
- Matchgrupp (matchvärd/sekretariat/fika/bollkast?)
- Försäljningsgrupp: Jobbinsatser/sponsring-kontakt med Borlänge
- Samåkning till Ornästräning? Kommunera detta via whatsappgrupp?
- Ekonomi återkommer vi till när styrelsen bestämt träningsavgift, medlemsavgift och beting.

Borlänge (Ansvarsgrupper till 5 hemmamatcher)

- Matchgrupp (matchvärd/sekretariat/fika/bollkast?)

Lagföräldrar:

- Försäljning /jobbinsatser -kontakt med Falun?
- Fungerar kommunikationsväg sedan tidigare?



Alla är med och bidrar i någon grupp, men alla hjälps åt. Klart innan vi går hem idag 😊

KONTAKTUPPGIFTER

| | | |
|--------------------|-----------------|--|
| Tomas Andersson | 073 - 613 07 11 | tomas.andersson83@hotmail.com |
| Jenny Carpenhammar | 070 - 426 36 17 | jennycarpenhammar@gmail.com |
| Tilde Andersson | 070 - 388 59 34 | tilde.j.andersson@gmail.com |
| Jenny Hedlund | 0730-415 714. | jenny@jennyhedlund.se |