



GRÄSTORPS INNEBANDYKLUBB

Grästorps IBK startades 2007 av fyra innebandyentusiaster som tyckte att det åter var dags för Grästorp att ha en innebandyförning. Ganska snart var verksamheten igång och sedan dess har det gått undan. Idag har vi drygt 100 medlemmar.

Klubben har en "plattform" som beskriver stegringen från knatte till A-lagsspelare

För 06:or innebär det att alla i början ska det vara mycket lek med boll och klubba. Man ska lära känna bollen och kunna hantera klubban rätt. Ha roligt och känna att innebandy är skoj.

Vad ska jag göra på plan? Är jag back eller anfallare vad gör jag då? Visa olika löpmönster på plan som ska underlätta i senare anfallsövningar. Hur agerar vi på plan när vi ska försvara, var ska vi vinna bollen eller vill vi styra ut motståndaren?

Mycket teknikövningar och passningsövningar som är relaterande till matchliknande situationer.

Ha roligt, skapa "vikänsla" och trygghet i laget. Skapa en grundförutsättning för att kunna lyckas individuellt och lagmässigt.

Ökade krav på koncentration och organisation. Tonvikten av träning är teknikövningar där farten i övningen ska ha en betydande roll

Inlärningssträning av:

- Spelavstånd
- Passningsskugga
- Finter - utmana motståndare.
- Väggspele.
- Överlämning.
- Skottövningar.
- Målvaktsträningar.
- Teknikövningar



FLICK / POJK 06

Alla födda 2006 är välkomna att vara med. Vill du prova på så kom och gör det.

I år så kommer vi delta i sammandrag. Det innebär att vi ingår i en grupp lag som träffas och spelar flera matcher under samma dag.

Sedan så ska vi väl ha någon match mot föräldrarna i år också.

TRÄNINGAR

Måndag kl 17.30 till 19.00 är tiden för 06:or.

Vi har utökat träningstiden till 1 ½ timma i vecka. Vi tror att vi kan utnyttja den tiden bättre än att ha en timma två gånger i veckan.

Vår ambition med träningarna är att alla ska ha kul. Alla ska få träna och spela så mycket som möjligt. Som klubbens plattform säger så är rörelseglädjen och bolltid en viktig bit. Detta gör vi på det här sättet:

- Uppvärmning gör vi genom någon lämplig lek
- Övningar där vi fokuserar på egen hantering av klubba och boll samt kunna slå och ta emot passningar.
- Stor del av träningspasset går åt till att spela. Alla ska få spela så mycket som möjligt så vi delar av på två halvplaner så ingen behöver sitta och vänta. Enkla regler för att hålla igång bra spel.
- I slutet har vi en kul lek innan vi sätter oss och pratar igenom vad som varit bra under träningen.

Vi har tagit fram ett antal bra övningar som vi kör några träningstillfällen i taget innan vi byter till nästa övning.

SAMMANDRAG

I år kommer laget delta i sammandrag. Detta är dagar då vi träffar andra lag, spelar matcher mot dem utan att för den skull räkna resultat.

På bortamatcher är det skjutisar och stöd från läktaren vi önskar. På hemmamatcherna, ett tillfälle denna säsong, blir det mer uppgifter vi vill ha hjälp med. Allt som behövs för att våra gäster ska trivas. Kiosk, sekretariat, GIBK-värd, fotograf, tvätta matchställ, etc. Hjälps vi åt och gör detta till en kul grej så löser vi detta galant.



Flick/pojk 06

MATCHER FÖR 06

2x15 minuter i speltid (rullande tid) 3 minuters paus- Inget sidbyte i pausen. Alla resultat rapporteras till VIBF. Protokoll ska föras. I P04/05/06 får obegränsat antal flickor delta

Datum	Sammandragsvärd
2014-11-01	Skara IBK (2)
2014-11-02	Falköpings IBK (1)
2014-12-06	Fröjereds IF
2015-01-25	Falköpings IBK (2)
2015-02-07	Mullsjö AIS
2015-03-08	IBK Lidköping
	Grästorps IBK

HEMSIDA

Föreningen har en hemsida, www.grastorpsibk.se. Titta gärna in där då och då.



06:na har en egen sida här som du hittar i toppmenyn under "våra lag" och P/F 06. Här lägger vi information om våra träningar etc. Tanken är att all information som vi delar ut ska finnas tillgänglig här.



Innan vi kan lägga ut bilder på laget och barnen vill vi ha ert godkännande som föräldrar att just ditt barn får synas på bild

på hemsidan. För er som inte är medlemmar sedan tidigare vill vi att ni fyller i uppgifter på era barn, och till viss del föräldrar, så kan vi föra in detta smidigt i vårt medlemsregister. Ett uppdaterat medlemsregister gör att vi kan sköta utskick smidigt.

UTRUSTNING

Till innebandy krävs det inte så mycket utrustning egentligen. Ett par gymnastikskor, klubb och innebandyglasögon så är det bara att köra igång. Ta även med en vattenflaska att släcka törsten med.

Innebandyglasögon vill vi gärna att alla barn har när de tränar. Det är en värt de pengarna för att slippa få en boll, en klubb eller ett finger i i ögat med en förstörd syn som resultat.



Laget har några klubbor att låna för de som glömt eller inte hunnit köpa egen.

KLUBBKOLLEKTION

Innebandykläder, tröja och byxor, tillsammans med lite annan utrustning kommer vi ha ett tillfälle i höst då Intersport kommer till våra träningar och visar upp kollektion och ger möjlighet att beställa.

Från hemsidan: Intersport kommer till hallen V.40 måndag och onsdag kl 18:00-20:00. Under fliken Dokument i vänstermenyn kan ni se vad Intersport och Grästorps IBK har att erbjuda.

EVENEMANG

Under året finns en del arrangemang som klubben ordnar

Klubbresan för 2014 går till innebandy-VM i Göteborg (Sverige - Tyskland) söndag den 7 december.

A-lagsmatcher på hemmaplan:

2014-10-04	lördag	14.00
2014-10-18	lördag	14.00
2014-11-08	lördag	14.00
2014-11-21	fredag	19.30
2014-12-20	lördag	15.00
2015-01-09	fredag	19.30
2015-01-31	lördag	14.00
2015-02-13	fredag	19.30
2015-02-27	fredag	19.30



TRÄNARE

Idag är vi två stycken, Magnus och Håkan, som håller i träningarna för -06:orna. **Vi kommer behöva hjälp** av några av er föräldrar på träningarna framöver. Allt för att våra barn ska få ut så mycket som möjligt av träningen. Prata gärna med någon av oss så hjälps vi åt.

FÖRÄLDRAR

Vi behöver även hjälp av er föräldrar att innan träningen sätta upp sargen. Så när era barn byter om kom gärna och hjälp till att bära sarg.

Under träningen så kom gärna upp till läktaren och ta en kopp kaffe under tiden som träningen pågår.

Från innebandyförbundets sida:

Engagerade föräldrar. Det är bland det viktigaste som finns för en ung idrottare.

....Barnens största supportrar i medgång och motgång är nästan alltid mamma och pappa samt mor- och farföräldrar. Utan engagerade föräldrar skulle barnidrotten i Sverige stå sig slätt.

.... – Lyssna på barnen, prata om idrotten med dem. Ha inte för bråttom och stjäla inte deras tolkning av upplevelsen. Tänk på att du lånar dem. Njut av deras barndom och lägg fokus på att ha roligt.

Vi som förening har funderat på vad vi önskar av er föräldrar och det finns beskrivet i en föräldrapolicy du hittar sist här.

NEWBODY, VÅR INKOMST

Vi har få inkomster till föreningen förutom aktivitetsstöd och Newbodyförsäljning är det vi koncentrerat oss på under ett par år. I år behöver även vårt lag dra sitt strå till stacken för att få in pengar, som vi kan spela sammandrag och cuper.

GIBK har inget tvång att sälja men uppskattar alla insatser för att sälja. det lag som sljer mest och den person som säljer mest kommer få pris.

MEDLEMSAVGIFT

Alla medlemmar betalar 300 kr. Till detta kommer träningsavgift på 100 kr och Licensavgift på 100 kr per spelare.

Detta gör en summa av **500 kr.**

För er som är flera i familjen som är medlemmar så finns ett familjemedlemskap på 600 kr plus respektive tränings- och licensavgift.

Vår kassör kommer skicka ut faktura så snart som möjligt.

VART GÅR PENGARNA?

Medlemsavgiften används för att finansiera bl.a. seriespel, sammandragsspel och domaravgifter.

Träningsavgifter går till hallhyra (vi hyr hallen av Gauthiod), materialinköp och andra löpande kostnader som vi som förening har.

Licensavgiften är till Svenska Innebandyförbundet och är ett krav för att få delta i seriespel (innehåller försäkring).

Vill du prova på om innebandy är något för dig? Kom några gånger och prova. Efter 3 gånger så tror vi att du bestämt dig så då är det dags att betala medlemsavgift.

Är det några frågor eller funderingar så hör gärna av dig

Håkan 070-3738901

Magnus 0760195111





GRÄSTORP IBK:S FÖRÄLDRAPOLICY

Vi hälsar dig varmt välkommen till Grästorps IBK och vi skall på bästa sätt förvalta det förtroende som du givit oss när du och ditt barn är medlem i Grästorps IBK. Vi hoppas att du kan hjälpa till med mindre och större uppgifter då vår verksamhet bygger på ideellt arbete och att det skall vara trivsamt att göra det.

Vi har en föräldrapolicy som vi gärna ser att du som förälder tar del av och respekterar. Du är Grästorps IBK:s ambassadör.

Som förälder i Grästorps IBK bör du verka för;

- Att möta upp på träning och matcher om så barnet önskar.
- Att ge uppmuntran till alla, inte bara till ditt barn.
- Att uppmuntra i medgång och motgång – ej ge kritik.
- Att fråga om matchen var rolig och spännande – inte enbart resultat.
- Att visa respekt för ditt barns idrottsutövning.
- Att visa respekt för Grästorps IBK och ledarnas arbete.
- Att hjälpa till i laget och i Grästorps IBK om de önskar det.
- Att tänka på att det är ditt barn som deltar, inte du.
- Att ställa upp som matchvärd på hemmamatcher.
- Att alltid respektera domarens domslut och ge positiva reaktioner.
- Att det alltid bara är ledarna som ger spelarna direktiv från sidlinjen.
- Att ej vara alkohol- eller drogpåverkad i samband med matcher, träningar eller körningar till och från dessa.
- Att iaktta försiktighet, följa hastighetsbegränsningar och använda viterndäck på bilen då vinterväglag råder.

Vår förhoppning är att detta dokument ska underlätta för dig som förälder och att vi får en trevlig verksamhet tillsammans. Grästorps IBK verkar för er föräldrar och barn så att vi tillsammans bidrar till skapa en bra träningsmiljö.