



Varla F13/14

Säsongen 25/26

I dag pratar vi bl.a om

- Säsongen 25/26
 - Seriespel Röd 5
 - Cupspel
 - DM / Bäst i Halland
 - Bete dig!
- Vilka är vi?
 - Roller
- Att tänka på
 - Diverse datum
 - Träningsställ/Klubbvecka...
 - Skadehantering



Säsongen 25/26

- Spelform är ny! Planen är större, målen är större, allt är större 😊 Kommer att bli kul & utmanande, MEN ställa större krav på ledare och föräldrar om resultaten uteblir till en början.
- **Speltid** (våra tjejer behöver fokusera mindre på speltid och mer på att vi ger allt den tiden vi är på plan)
- Resultaten räknas men vi fokuserar fortsatt på att våra spelares utveckling inte resultattavlan/tabellen.

Seriespel Röd 5

- Träningsnärvaro behövs under säsong (men INTE 100%) för att spela match (Svensk Innebandy Vill & Hallandsöverenskommelsen)
- Digitala matchprotokoll!

Cupspel

- Vi har beslutat delta i följande cuper
 - BästKustCupen (Mölnlycke 26-28/9)
 - 2 lag
 - SibbenCup (Skövde 2-4 Januari 2026)
 - Antal lag beror på intresse
 - Fairplay Cup (Jönköping 27-29 Mars 2026)
 - Antal lag beror på intresse

DM Spel klass F12/13

- Intresseanmälan för Varla F13/14 tjejer som **vill** spela och **vi** anmäler därefter 1 eller 2 lag.
- Gäller **alla** våra spelare födda 2013 & 2014.
- *Dom som vill får vara med men speltiden kan variera (separat intresseanmälan kommer).*
- Gruppspel helgen vecka 46 (15-16 November)

Bete dig!

- Gäller Ledare, Spelare & Föräldrar.
- Vi kommer att prata mer om BeteDig under säsongen.
(Utbildning för laget i år eller nästa år)
- Viktigt att vi uppför oss bra och visar respekt mot:
 - Varandra
 - Motståndare
 - I omklädningsrum
 - På plan
 - Varla
 - På sociala medier/fritid



Roller

- Vem gör vad?
 - Tommy - Huvudtränare
 - Benny – Assisterande Tränare, fokus på fokus på våra målvakter
 - Jeanette - Assisterande Tränare, fokus på cuper
 - Sofia – Assisterande Tränare, fokus på cuper och sportrådsrepresentant
 - Patrik –Assisterande Tränare, fokus på träningsupplägg
 - Jimmy – Assisterande Tränare, fokus på träningsupplägg
 - Jennie – Föräldrarepresentant
 - Ania - Föräldrarepresentant

Gott och blandat

- Inget träningsställ ingår i år i träningsavgiften pga det tuffare ekonomiska läget för Varla.
- (Helt) Nya matchtröjor i år, samma modell som A-lag men inget namntryck. Vi verkar få behålla våra nummer men tröjorna är **inte** personliga.
- Fotografering
 - Lagfoton och individuella foton
 - Lördagen **18/10**, återkommer med plats och tider.

Gott och blandat (2)

- Höstlovsläger
 - Varla planerar för att genomföra höstlovsläger **27-30 oktober** för tjejer och killar födda 2013, 2014 och 2015, mer information kommer.
- Digitala matchprotokoll
 - Alla matcher rapporteras direkt i IBIS, inget pappersprotokoll förs längre.
 - Lathund kommer finnas i sekretariat. **Man MÅSTE ha en telefon/iPad/dator i seket!**

Klubbvecka på Klubbhuset

Klubbvecka Klubbhuset

V37. 8-14 September (25% Gäller **inte** träningsstället!)

KLUBBVECKA 2025

Välkomna på klubbvecka för Varla IBK!

När: V.37 - 8 september - 14 september

Tid: Mån - Fre: 11-18, Lör: 10-15, Sön: 11-15

Plats: Klubbhuset, Valhallagatan 3

Passa på att prova ut och köpa era föreningskläder på plats.

Vid detta tillfälle erbjuder vi:

- 25% på innebandyklubbor
- 25% på innebandyskor
- 25% på målvaktsprodukter
- 25% på övrigt sortiment

* Samtliga rabatter gäller på ord priser och ej klubbshop eller paketprodukter.

KLUBBHuset

Vid skada

Som licensierad spelare omfattas man av Svenska innebandyförbundets Idrottsförsäkring
Ring vid skada eller frågor!

Drop-in-mottagning finns även på
Vårdcentralen Kba Sjukhus.

[Idrottsskademottagning | Region Halland](#)

Råd och vård för idrottsskador

Folksams tjänst råd och vård hjälper till att bedöma och anmäla idrottsskador.

020-44 11 11

Vardagar 08.00-17.00

Idrottsskademottagning

Vi på Vårdcentralen Kungsbacka kan allt inom idrotts- och motionsskador och hjälper dig snabbt tillbaka till din idrott igen.

Vårdcentralen Kungsbacka har stor erfarenhet av att bedöma idrottsskador och utföra tester för en korrekt bedömning. Här tar vårt team med sjukgymnaster emot dig för att snabbt kunna hjälpa dig tillbaka till din idrott med ett program som är anpassat just för dig och din sport.

Vår kunniga personal har själva stor erfarenhet som idrottsutövare.

Kom på drop-in 07:30-09:00 eller ställ en fråga i vår chatt:

[Vc kungsbacka chatt](#) 