LOMMA FBC

EST 2013 EST 2013

Infomöte Pojkar 2014
Säsongen 2026/2027

Nya karstorpshallen 2026-10-22

Säsongsupptakt 2026/2027

Agenda

Om laget

Tränarna

Målsättningar

träningsupplägget

Matcherna

Cuper

mästerskap

Gothia Cup

Om laget

Laget startades 2020, och består idag av 22 spelare.

Vi tränar 2 dagar i veckan, tisdagar i slättängshallen och Torsdagar i karstorpshallen.

Vi deltar i seriespel på röd nivå i två olika serier.

Tränare och ledare

Peter Bergquist

Elias Bergquist

Leny Bergquist

Andreas Petersson

Andreas Karlsson

Jonas Schultz

Målsättning

Målet är att bli bättre. Vi tränar för att bli bättre innebandyspelare, få en bättre bollbehandling, bättre klubbteknik, snabbare och mer explosiva rörelser och bättre spelförståelse, än vad vi har idag.

Träningsupplägg

Träningarna är det som ger utveckling.

Det är där vi lär oss att hantera klubba och boll, rörelse, explosivitet och uthållighet. Vi jobbar mycket med de individuella färdigheterna för det är nu man har möjlighet att påverka det som mest.

Spelförståelse är också en viktig del, men det kan man lära sig sen, och alla är inte mottagliga för det ännu.

i en match har du normalt bollkontakt i 3 minuter.

Dessa tre minuter vi lägger väldigt mycket tid på under träningarna, för att man skall kunna hantera bollinnehav på ett bra sätt i ett högt tempo, samtidigt som man har blicken på spelet i motståndare omkring sig.

Resterande spelas i stor utsträckning utan boll. Där fysik förmåga, snabbhet, rörligt, uthållighet, kommunikation och förmåga att läsa spelet viktigt.

Hur vi tränar detta finns på hemsidan.

Träningsupplägg – träningens olika delar

Träningsdel	Lomma FBC P2014	Rekommendation
1. Fysisk individuell förmåga	20 % (fokus på koordination & explosivitet)	25 % (Koordinativt fokus)
2. Individuell teknisk förmåga	40 % (motorik och bollkontroll)	45 % (motorik och bollkontroll)
3. Kollektiv speltaktik	20 % (Enkla grundprinciper)	15 % (Enkla grundprinciper)
4. Matchspel / Tillämpning	20 % (Fritt spel, spelprincip & tillämpning)	15 % (Fritt spel, tillämpning)

Träningsupplägg Individuell fysisk förmåga

Syfte

Syftet med denna delen av träningen är att stärka de fysiska förmågorna, såsom uthållighet, snabbhet, styrka och balans/koordination. Den fysiska träningen har också ett skadeförebyggande syfte. Eftersom dessa övningar passar bra som uppvärmning innan själva träningen på planen tar vid brukar de läggas först i träningspasset, men det kan för all del delas upp och spridas ut i mindre delar under hela passet.

Innehåll

- **Kondition:** jogga, intervall
- **Skadeförebyggande**: i främsta fall övningar för knäleden. utfalssteg, jämfotahopp, skridskoåkaren
- **Styrka och balans:** stå på ett ben och göre t.ex. knäböj. Övningar för rygg och mage, (core)
- **Explosivitet:** skips (A-skips, B-skips, C-skips) korta rusher i intervall. Olika Hopp med fokus på Frånskjut med vrister.

Träningsupplägg - Individuell spelarförmåga

Syfte

Denna delen skall förbättra den individuella förmågan, m.a.p. bollkontroll, klubbteknik, snabbhet, rörlighet, skott mm. Dessa fungerar också som en del av uppvärmningen.

Innehåll

- Växla/vicka/trixa
- Dribbla/dragning kan vara gladiatorn t.ex.
- Driva med boll i hinderbana
- Passningar: i små grupper, eller parvis
- skott: handled, dragskott
- stressboll
- passa/skjuta: Hit räknar jag mcdonalds, som är en ”gruppövning” men det är mycket individuell förmåga som tränas.

Träningsupplägg - Spelövningar

Syfte

I spelövningarna, tar vi de individuella momenten och sätter in en kontext, ett spelmoment, en spelvariant vi vill testa, eller något generellt matchscenario, där man jobbar i grupp/lag. Här handlar det att använda sin individuella förmåga för att lösa en uppgift i grupp, t.ex. försvara eller anfalla. Här övas förflyttningar och löpningar både med OCH utan boll.

Innehåll

- Anfallsövning (Street innebandy, korridoren, 3 mot 2 mm.)
- Försvara (Street innebandy, korridoren, 2 mot 3 mm.)
- Småplansspel med målvakter
- Bortre back, Wingside, Olika varianter på mcdonalds, stora T, mfl.

Träningsupplägg - matchspel

Syfte

Det är i slutändan detta det skall mynna ut i, och det skall givetvis vara en del av träningen. Vi kör det lite mer än rekommenderat, av den enkla anledningen att de flesta tycker detta är det roligaste med hela träningen. Man skall dock ha i åtanke att detta moment är det som innebär minst bollkontakt per träningsminut så på en träning på 90 minuter är nog 20 minuter tillräckligt.

innehåll

- Läsa spel och kommunikation
- Spela efter gemensamma principer
- Spela boxplay/powerplay
- Frislag

Matchspel kan även göras som en spelövning, t.ex. spel på mindre plan, eller 4 mot 4 med fasta passare på olika positioner.

Träningsupplägg - matchspel

Det finns även ett dokument på heter

SPELIDÉN: Vem vi är. Hur vi spelar. Hur vi beter oss

Som Jonas har sammanställt.

Alla i laget har fått ett exemplar.

Vi har gått igenom den med laget.

Vill ni läsa det finns det på hemsidan.

Det beskriver hur vi vill spela och agera på planen och varför.

Träningsupplägg - Spelarutveckling

Utöver våra träningar anordnar förbundet samlingar några gånger per säsong där man genomför träningar och lite matchspel tillsammans med killar från andra lag och klubbar. Det brukar vara rätt kul och givande, så deltag gärna!

Dessa spelutvecklingar mynnar i sinom tid ut i det som blir skåne-laget som deltar i Regionlags SM. Det behöver vi inte lägga någon som helst vikt vid nu.

Tävling - Seriespel

Vi deltar i seriespel i olika serier. Vi spelar på det som kallas Röd Nivå, vilket är ungdomsnivå för alla mellan 12-16 år. Det finns flera olika nivåer, A till E, som är knuta till vissa åldersspann, och sen finns det olika nivåer och indelningar i dessa.

Är man helt ny på innebandy så är det mycket träning innan man spelar sin första match. Alla som var med från början fick träna i ett år först, innan dom fick spela en enda match.

Vi pratar mycket om att förbereda sig för matcherna. Det betyder inte uppladdningar som inför en landskamp, men förberedelserna ligger i bra träningar med positiv attityd och bra tempo, att komma till start utvilad, full med energi, med rätt utrustning, och rätt inställning.

Tävling - Seriespel

Pojkar A Svår (För spelare födda tidigast 2010)
Pojkar A/Pojkar B Svår (För spelare födda tidigast 2010*)
Pojkar B Mellan (För spelare födda tidigast 2011)
Pojkar B (För spelare födda tidigast 2011)
Pojkar C Svår (För spelare födda tidigast 2012)
Pojkar C Mellan (För spelare födda tidigast 2012)
Pojkar C Norra (För spelare födda tidigast 2012)
Pojkar C Södra (För spelare födda tidigast 2012)
Pojkar D Svår (För spelare födda tidigast 2013)
Pojkar D Mellan (För spelare födda tidigast 2013)
Pojkar D Norra (För spelare födda tidigast 2013)
Pojkar D Södra (För spelare födda tidigast 2013)
Pojkar E Svår Höst (För spelare födda tidigast 2014)
Pojkar E Norra Höst (För spelare födda tidigast 2014)
Pojkar E Södra Höst (För spelare födda tidigast 2014)
Pojkar E Västra Höst (För spelare födda tidigast 2014)

Tävling - Seriespel

- Ingen blir kallad till alla matcher (max 75%)
- Några får fler kallelser än andra, vilket beror på:

    - Träningsnärvaro

    - lämpligt motstånd (det gäller åt båda håll)

Har man träningsnärvaro under 50 % skall man inte räkna med att bli kallade till mer än max hälften av matcherna

Vilka matcher man blir kallad till beror på vad vi bedömer är ”lämpligt motstånd”. Då utgår vi från vad vi ser på träningar i form av tempo och spelförståelse, men även uthållighet för att bedöma rimlig spelmängd. Alla fixar inte att spela vartannat byte.

Speltid i en match är normalt 12-18 minuter, kan variera beroende på PP och BP samt antal spelare.

Tävling - cupspel

När vi deltar i större cuper (som t.ex. Gothia cup) gör vi det som en lag aktivitet och alla får kallelser till det.
(ev. undantag nyare spelare).

Syftet med cupspelet är att få ett bra innebandyminne där man hänger med laget i några dagar, och såklart spelar mycket innebandy. Cuper är som roligast när man känner att man visar upp sig och sitt lag från sin bästa sida, och gör sitt bästa och att det går bra för laget.

Även under cuper vill vi att vi laddar upp på rätt sätt inför matcherna, vilket ofta innebär att sova ordentligt, äta ordentligt (och rätt) och minimalt med tid i mobiltelefonen. Det är inte för att hålla hård disciplin eller strama tyglar, utan för att vi skall ta tillvara dom dagarna på bästa sätt och ge det vårt fulla fokus när vi är där.

Tävling - Mästerskap

I vår ålder finns endast ett mästerskap att spela, och det är skånemästerskapen.

Vi kommer att delta i någon form.

Hemsida och kalender

Alla våra aktiviteter, matcher och deltagande i cuper ligger på hemsidan. Där skall även träningsplaner gå att hitta.

Alla matcher är synliga i kalendern, alla cuper är med kalendern.

Vad: En jättestor cup med cirka 500 lag från 8 länder

När: 3:e till 6:e Januari

Var: Göteborg med omnejd

Hur: Vi bor på skola, vi kommer att behöva hjälp med skjuts till och från matcher. Alt. Hyra bussar. (dyrt)

Det kan vara så att man får en tidig match redan första dagen, så det kan bli väldigt tidig avresa dag 1.

Gruppspelet spelas över 2 dagar. Därefter slutspel.

I bästa fall spelar man även den 4:e dagen

Viktiga datum:

20 november: Sista betalningsdag för boendekostnaden och/eller deltagaravgiften

2 januari: Sista dag att checka in online

3 januari: Matcherna börjar
6 januari: Finaler och avresedag

Kakförsäljning

Övrigt

Kioskschema: 5 december

Fotografering: 22 November

Kommer att läggas

in i kalendern!

LOMMA
EST 2013
FBC
EST 2013
SLÄTTÄNGSHALLEN