



Innebandy på SIH

För åk 7 och 8 sker träningen på onsdagar 09:15-10:30 i Huskvarna sporthall (gamla hallen). Åk 7+8 har ett pass i veckan.

Åk 9 har två pass i veckan. Ett på tisdagar 09:15-10:25 i Sandahallen och ett pass på onsdagar 08:00-09:15 i Huskvarna sporthall (gamla hallen).

Åk 7 tränar sitt pass enskilt medan åk 8 + 9 tränar gemensamt på onsdagarna.

Innebandyträningarna består av olika övningar och spel. Vi försöker även ha med rörlighetsmoment på passen.

För de som är i behov av rehab så finns möjlighet till rehabträning/rörlighetsträning i skolans gym med instruktör.



Antagning Innebandy SIH

Förmågor som bedöms vid antagningstillfällena:

Taktik

Teknik

Fysik (Dock inga separata fysiska tester görs som beep-test eller liknande).

Målvakter bedöms utifrån sina förutsättningar i målet som målvakter och utespelare utifrån sina förutsättningar som utspelare.

De sökande lottas in i två grupper när antalet sökande är stort.

Första antagningstillfället:

Torsdagen den 19/11.

Huskvarna sporthall (gamla hallen).

Grupp 1: 08:45-10:15, Grupp 2: 11:15-12:45. Gruppindelningen lottas och skickas ut separat innan första antagningstillfället.

Andra antagningstillfället:

Onsdagen den 25/11.

Huskvarna sporthall (gamla hallen).

Grupp 2: 08:45-10:15, Grupp 1: 11:15-12:45. Samma gruppindelning som vid första antagningstillfället.

Reservtid:

Om du missat tillfälle 1 eller 2:

Onsdag 2/12, Huskvarna sporthall (gamla), kl. 08:00-10:00.

Frågor?

Hör av er till: mats.karlsson1@jonkoping.se

Övrig information:

- Egen innebandyutrustning används (klubba, skor, målvaktsutrustning mm)
- målvakter är ombytta till målvakter vid starttid till uttagningstillfällena.
- utespelare är ombytta till utespelare vid starttid till uttagningstillfällena.
- Utespelare har vit eller svart t-shirt vid uttagningstillfällena.
- kansliet på Sanda meddelas av vårdnadshavare om du missar ett tillfälle. Detta sker samma dag uttagningen sker eller helst dag innan om du vet.
- 12 - 17 st spelare (pojkar + flickor totalt) brukar antas till innebandyn på SIH varje år.
- fördelningen pojkar/flickor och målvakter/utespelare bestäms ej innan uttagningen. Fördelningen blir ett resultat av de bedömda förmågorna hos de sökande varje år.