



Innebandy på SIH

Lektionsupplägg

När?	Hur?
Onsdagar Åk 7 09.05-10.10 Åk 8 + 9 08.00-09.05	Innebandyträning
Tisdagar 09.15-10.25	Innebandyträning för åk 9

Information

- 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

Antagning 21/22

Tillfälle 1	Plats	Vad?
<p>Onsdagen 17/11 12.30-14.00 14.30-16.00</p> <p>Gruppindelningen lottas och skickas ut separat innan första tillfället.</p>	Sandahallen	<p>Förmågor som bedöms vid antagningstillfällena:</p> <p>Taktik Teknik Fysik (Dock görs inga separata fysiska tester som beep-test eller liknande).</p>
Tillfälle 2	Plats	
<p>Torsdagen 25/11 12.30-14.00 14.30-16.00</p> <p>Samma gruppindelning som vid första tillfället.</p>	Sandahallen	

- Målvakter bedöms utifrån sina förutsättningar i målet som målvakter och utespelare utifrån sina förutsättningar som utespelare.
- De sökande lottas in i två grupper när antalet sökande är stort.

Reservtid:

Om du missat tillfälle 1 eller 2:

Tid: Onsdag 1/12, kl. 08:00-10:10.

Plats: Sandahallen

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.

Frågor?

Hör av er till:

mats.karlsson1@jonkoping.se