



Västerås Irsta HF

VI är en förening för alla - Störst för att bli bäst!

Föräldramöte VIHF
P18 öst

Tränare/ledare P18 Öst

- Sara Frejd
- Dennis Olsson
- Stefan Malmström
- Gustav Ericson

VISION

*VI är en förening, för alla
Störst för att bli bäst*

VÄRDEGRUND



GÅ I LUCKAN

MOD OCH UTVECKLING



HJÄLP DIN KOMPIS

GEMENSKAP OCH OMTANKE



TA ALLA LÖSA BOLLAR

ENGAGEMANG OCH ANSVAR



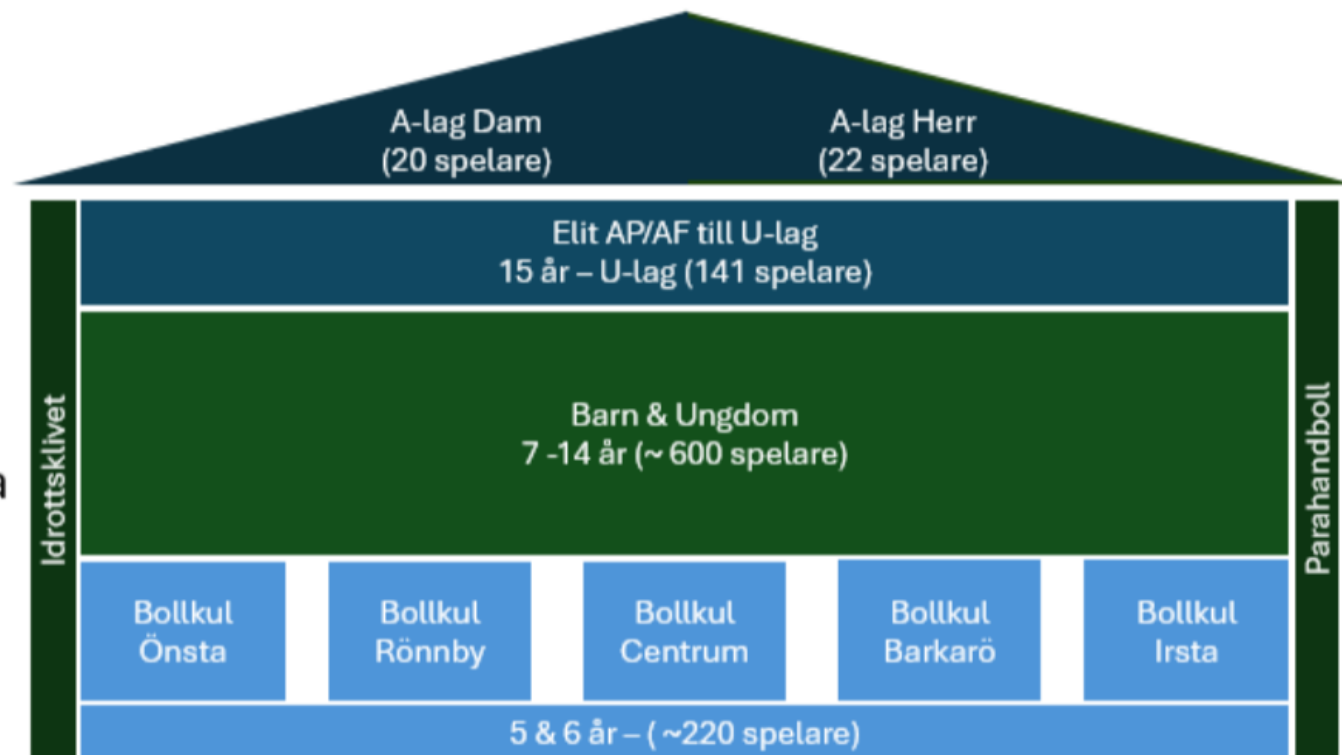
SPRING HEM

TROVÄRDIGHET OCH MORAL



Ålderstrappa

- U7-U8: Minihandboll (4vs4)
- U9 : Minihandboll (4vs4) / Kortplan (5vs5)
- U10: Kortplan (5vs5) /stor plan med extraribba (5vs5 / 6vs6)
- U11: Fullstor plan med extraribba (6vs6)
- U12-U14: Fullstor plan utan extraribba
- U15-senior: Elitverksamhet



Årshjul 26/27 P18 Öst



- Träningstart v.40
- Tisdagar 17:00-18:15 Irstahallen
- Söndagar 10:00-11:15 Emaushallen
- Miniblixten 21 November
- Julledigt 3-4 veckor
- Matchvärdar herrmatch 13/2 2027
- Sammandrag 27 februari
- Irstablixten 2-4 april 2027
- Säsongsavslutning mitten/slutet av april

Lagets apparat



- **Tränare (minst 3st)**
 - Planerar och genomför träningar.
 - Leder laget under matcher.
 - Ansvarar för spelarutveckling och trivsel.
 - Rekommendation: 1 tränare per 5 barn.
- **Lagledare (ska finnas i/nära tränarstaben)**
 - Lagadministration
 - Kommunikation
- **Lagkassör (1st)**
 - Ansvarar för lagets ekonomi.
 - Kontakt med kansliets ekonomiansvarig.
- **Irstabilixtsansvarig (2st)**
 - Schemaläggning och kommunikation.
- **Matchvärdansvarig (1-2st)**
 - Schemaläggning och kommunikation
- **Kiosk / försäljning (2st)**
 - Kiosk vid sammandrag (inköp & schemaläggning)
 - Administrerar och kommunicerar försäljningsinitiativ så som Bingolotter, etc.



Ekonomi

- Beting årskull 2018 – 12000 (6 tkr höst, 6 tkr vår)
- Avgifter
 - Medlemsavgift 550 kr / säsong
 - Träningsavgift 900 kr / säsong
- Fritidskortet [Fritidskortet](#)
- Föreningskläder: [Handla föreningskläder för Västerås Irsta HF online | INTERSPORT](#)
- Bingolottförsäljning

Kommunikation



- Sportadmin
- Whatsapp
- Lagmail:
p18ost@vasterasirsta.se



Förväntningar på ledare

- ❖ Skapa en lustfylld, positiv & utvecklande träningsmiljö för spelarna
- ❖ Vara en representant för föreningen men också föräldragruppen
- ❖ Ta ansvar för att er miljö är trygg och säker för barnen
- ❖ TU1-utb., interna bollkulsutb. & HTB-utbildade ledare ska finnas inom ledarstaben
- ❖ Leda & driva er verksamhet i linje med föreningens vision, värdegrund och VI Tillsammans
- ❖ Väl förberedd inför träning med en strukturerad träningsplan

Övergripande innehåll i träningen

- ❖ Lust-, fart- och lekfylld träning av grundläggande handbollsteknik/-taktik med fokus på "jag & min boll"
- ❖ Inslag av hinder- & stationsbanor som tränar grundmotoriska färdigheter & handbollsteknik
- ❖ Spel i form av minihandboll och kortplan med möjlighet att pröva på stor plan slutet av sista säsongen
- ❖ Lära sig handbollsregler & fair-play samt grundläggande begrepp & termer
- ❖ Inslag av grundläggande handbollstaktiska moment i anfall & försvar

Förväntningar på spelare

- ❖ Våga testa och prova – göra sitt bästa efter sina förutsättningar
- ❖ Var en god lagkamrat
- ❖ Ha lämpliga kläder och skor för aktivitet inomhus
- ❖ Lyssna på och följa ledarnas direktiv och överenskomna regler
- ❖ Delta i diskussioner/arbeten om föreningens värdegrund

Förväntningar på föräldrar

- ❖ Svara på eventuella kallelser
- ❖ Hjälpt ditt barn att förhålla sig till överenskomna regler och ramar
- ❖ Frågor och åsikter hanteras i första hand av ledarstaben, kan i andra hand ställas BoU kommittén
- ❖ Ta del av föreningens Vision, Värdegrund och VI Tillsammans
- ❖ Engagemang i lagets stödorganisation och lag- och föreningsaktiviteter så som försäljning och Irstablixten, etc.

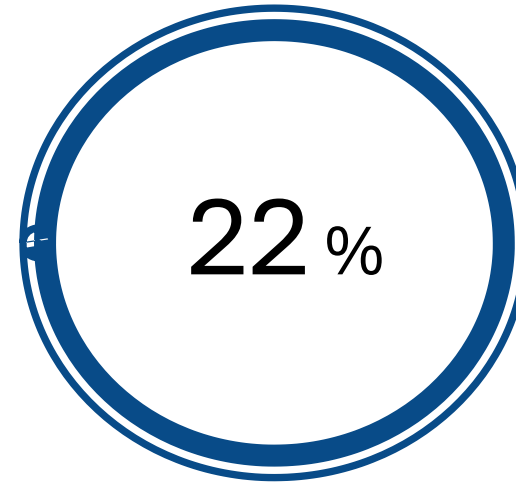
Hur mycket ska vi röra på oss?

6-17 år

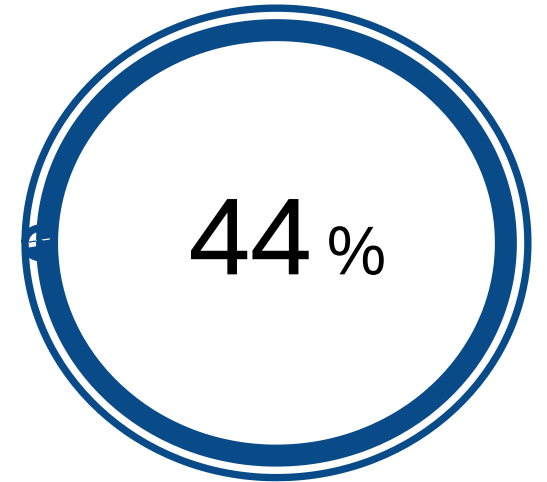


Pulshöjande aktivitet minst 60
min/dag

Intensiv aktivitet 3 dagar/vecka
Hoppa!



Flickor



Pojkar

Grundmotoriska rörelser

- Att vara rörelserik är att kunna röra sig på olika sätt.
- Det är lika viktigt att lära sig de här 12 oavsett vilket idrott vi håller på med.
- Motoriken har försämrats senaste 10-20 åren bland barn och ungdomar



Åla



Krypa



Springa



Kasta



Gå



Klättra



Hoppa



Balansera



Hänga



Rulla



Stödja



Fånga

Samhällsförändringar som påverkar rörelse



Ökad urbanisering

- Fler bor i tätbebyggda områden



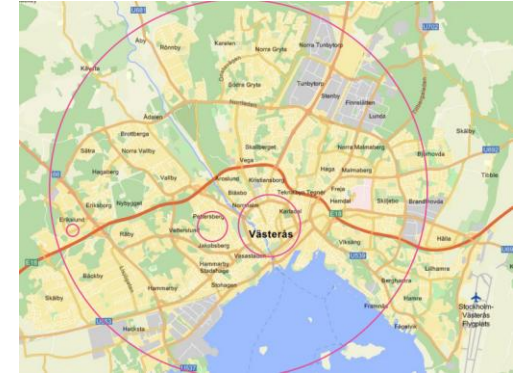
Nya transportvanor

- Mindre vardagsrörelse



Digitalisering

- Mer skärmtid, mindre spontan lek utomhus



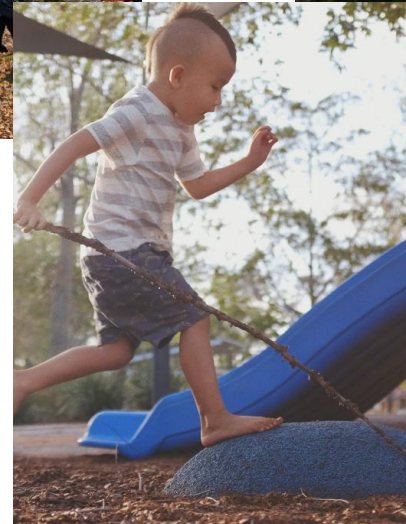
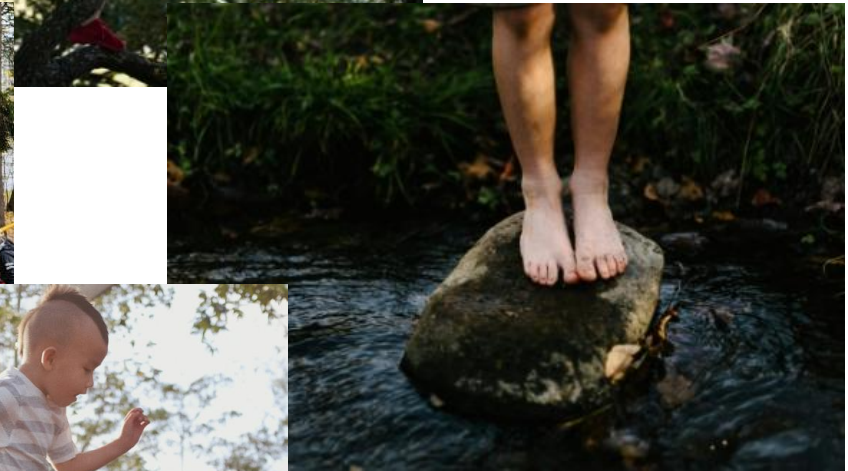
Minskade fria ytor

- Färre platser för egen aktivitet

Riskfylld lek

“Nervkittlande och spännande lek som kan resultera i fysisk skada”

- Höga höjder
- Hög hastighet
- Farliga redskap
- Utmanande miljöer
- Bråklek
- Gömställen



Risk ←————→ Fara



Frågor?

Kontaktuppgifter

- Sara Frejd 0706029414
 - Dennis Olsson 0763373704
 - Stefan Malmström 0736332997
 - Gustav Ericson 0768024620
- 