



FÖRÄLDRAMÖTE



VÄSTERÅSIRSTA HF

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





828

Aktiva spelare
89 % Ökning på två år

1040

Medlemmar
94 % Ökning på två år

149

Aktiva Ledare
34 % Ökning på två år



SÄSONGEN 24 / 25

Träningsgruppen

- 38 Spelare inskrivna i sportadmin – Ingen har slutat (!)
 - 2 killar har provtränat + några fler som visat intresse och även en som slutat tidigare är på väg tillbaka.
 - Alla killar som är 2014 är välkomna ner. Bara ta med en kompis om man vill det.
- Ledare :
 - Andreas Dahlberg (pappa till Elliot)
 - Camilla Carrass (mamma till Sixten C)
 - Daniel Skipper (pappa till Axel S)
 - Fredrik Tillman (pappa till Sixten T)
 - Johan Tysklind (pappa till Jacob)
 - Karin Hult (mamma till Alfred)
 - Linda Anderson (mamma till Fred)
 - Maria Kling Kullback (mamma till Elis)
 - Markus Keväänranta (pappa till Aleksander)
 - Framtidens ledare



TRÄNINGAR

Träningar - upplägg



- **Träningstart**
 - 5 september smygstartar säsongen. V40 kör vi på för fullt
- **Träningar**
 - Måndagar 17:00 – 18:30 – Bäckbyhallen
 - Onsdagar 18:00 – 19:30 Råbyhallen
 - Fredagar 17:00- 18:30 Klöverhallen
- **Träningarna**
 - Måndagar och onsdagar våra ordinarie träningar
 - Fredagar är extra om intresse finns. Kan bli så att vi samkör med andra lag.
- **Extra träning (kvarten)**
 - Till en början kör vi inte extra träning – men det kan ändras under säsongen.
- **Innehåll i träningarna:**
 - **Mer handbollsträning med fortsatt lek:** Vi behåller lekens inslag, men lägger mer fokus på handbollsträning.
 - **Teknikträning:** Fokus på grundtekniker som bollhantering, studsa, kasta, fånga och genombrott.
 - **Försvar:** Vi börjar med offensivt/högt 5-0 försvar med ambitionen att gå mot ett 3-3 och/eller 3-2-1 försvar. (inte bara klara spela 6-0)
 - **Anfall:** Fokus på att bredda spelet, hålla djup och röra sig i fart.
 - **Målvaktsträning:** Erbjuder specifik träning för målvakter för de som vill.
Står man i mål på träning måste man vara beredd att stå i mål på match
- **Kod till dörr : 2014**

Träningar - Utförande



- **Kallelser**
 - Fortsätter med kallelser till samtliga träningar. Viktigt att ni svara då det underlättar för oss i närvarorapporteringen.
- **Fokus på träningarna**
 - Vi kommer även vara lite tuffare mot killarna som stör andra och är ofokuserade. – När vi kliver in på en handbollsplan är det handboll som gäller.
 - Vi förväntar oss att killarna är redo för träning, när träningen börjar. Skor ska vara på etc.
- **Nivåanpassning**
 - Vi kommer jobba med nivåanpassade träningar denna säsong.
 - Kommer inte vara fasta grupper
 - Vi ser nivåanpassning som något positivt. Det kommer att gynna fler spelare genom att de får möta motståndare och lagkamrater som befinner sig på samma nivå, både inom handbollen och fysiskt.



MATCHER

Matcher



- **Seriespel**
 - 3 lag anmälda till P10 serien (2014)
 - Vi kommer skicka ut intresseanmälan till varje tillfälle
 - Kallelser till dessa matcher kommer. – Svara så fort ni vet
 - Första matcherna är 20e oktober.
 - Kommer ha ca 11 spelare till varje match dvs 2 ”femmor” + målvakt
 - Sammandrag – 3 lag och 2 matcher
- **Matcherna**
 - Matcherna är på helplan
 - 5 mot 5 + en målvakt dvs ingen ”linje”
 - Hängribba
 - 2 x 20 minuter med utbildningstimeout efter 10 minuter.
- **Fördelning av matcher**
 - Alla blir kallade till ungefär lika många matcher i P10 serien. (beror lite på serien)
 - Vid hög träningsnärvaro kommer man ha förtur till extra matcher vid avhopp.
- **Funktionärer**
 - Vi kommer behöva två ”utbildade” funktionärer till varje sammandrag

Övrigt – Matcher / träning



- Vi rekommenderar dusch efter samtliga matchsammandrag och träningar.
 - Tag med handduk / duschartiklar samt ombyteskläder att åka hem i
 - Ska försöka ha en manlig tränare vid varje tillfälle närvarande – om det saknas kommer vi be en om någon pappa kan bistå oss att hålla koll på omklädningsrummet.
 - *Dock bara dusch i Bäckby – inte i råbyträningarna.*
- Mobiler
 - Vi samlar inte in mobiler på matchsammandrag. Men önskar att de används bara när det verkligen behövs (ringa hem/ swisha i kiosk etc). I övrigt lämnar vi dem hos en förälder eller inlåst i omklädningsrummet.
- Sötsaker
 - Vid cuper och matcher är det inga sötsaker mellan matcher utan man kan äta ordentliga mellanmål istället. Sötsaker är ok efter sista match har spelats.
- Samåkning
 - Samlas på Erikslund eller Västerås Arena vid bortamatcher ifall det behövs samåkas. Använd sportadmin eller Whatsappgruppen. **Finns alltid plats någonstans !**



CUPER / AKIVITETER

Cuper



- **Kopparcupen**
 - 3 – 5 Januari
 - 2 lag anmälda
 - Bindande anmälan kommer inom kort
- **Tyresö**
 - Osäkert om vi anmäler oss. – Återkommer om vi anmäler oss
- **Irstabliften**
 - Kommer att anmäla 3-4 lag
- **Järnvägen cup**
 - Har för avsikt att anmäla oss.
 - Utomhus på gräs – Superkul 😊 !
- Spelarna betalar sin egen deltagaravgift (som subventioneras av lagkassan) + del av ledarnas deltagaravgift. Laget betalar anmälningsavgiften

Andra aktiviteter



- Kickoff
 - Save the date 27-28 september
 - Kommer behöva lite hjälp med leverans av mat
- Åka på Sverige-Spanien
 - 24 oktober
 - Kan ordna föreningsbiljetter till 140 kr om intresse finns ? (om det inte är slutsålt)



ÖVRIGT

Material



- Alla får en borta- /träningströja via stöd av våra sponsorer
 - Plus ett par strumpor
- Stort tack till :
 - Prolounge
 - Söderberg och partner
 - Byggmäster
 - Medoptik
 - HS Text & Konsult



Föräldragruppen



- Bingolotter
 - Madeleine Winberg
- Ekonomi
 - ?
- Funktionär
 - ?
- Irstablixten / matchvärdar
 - Karin Thorzén Vetterskog
 - Christina Alholm
- Kiosk
 - Michelle Brändermyr
- Förslag :
 - De som med i en av dessa grupper slipper matchvärdar
 - Funktionärer slipper kiosk lika många gånger som de sitter som funktionär

Föräldragruppen



- Obligatoriskt arbete vid:
 - Irstablixten
 - Matchvärdar (2 gånger per säsong ca 10 -12 st)
 - Kiosk vid varje matchsammandrag
- 5 bingolotter som tidigare år
- Försäljning hösten – restaurangchansen
- Försäljning på våren ?

Övrigt



Whatsapp grupp

<https://chat.whatsapp.com/EVrDcxtLpzXAskzJw8Xgh8>

Instagram

[Västerås Irsta HF P-14 \(@vihf_p14\) • Instagram photos and videos](#)

Hemsida

<https://www.vasterasirsta.se/start/?ID=386421>

FAQ

<https://www.vasterasirsta.se/sida/?ID=415745>