



Föräldramöte
2024-10-03
Flick 14 (U10)



Vision

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



Laganda och värdegrund

Vi vill vara ett lag med en bra sammanhållning där alla får vara med

Laganda och värdegrund

- Handbollen ska vara en trygg plats...
 - *Fri från problem som kan finnas i skolan, hemma eller bland kompisar*
 - *På handbollen får vi känna glädje och vara oss själva*

VI stöttar och peppar varandra

Välkomnar och hjälper varandra

VI är en förebild och representerar föreningen på ett bra sätt på och utanför planen

Föräldrar till handbollsspelare i VIHF 24/25 [Länk](#)

Vår värdegrund

Styr vårt sätt att vara, våra beslut, våra vägval och hur vi ska uppfattas...



Gå i luckan

Mod och utveckling



- VI är modiga, nyfikna och vågar fråga
- VI utvecklas och vågar tänka nytt och unikt
- VI strävar alltid framåt och uppåt

Ta alla lösa bollar

Engagemang och ansvar



- VI som är föreningen är engagerade och tar ansvar
- VI är lösningsorienterade
- VI tävlar i med som i motgång med respekt för med- och motspelare, domare och publik

Hjälp din kompis

Gemenskap och omtanke



- VI välkomnar alla- är bra på att välkomna och välkomnas
- VI är **förebilder** och representerar klubben på och utanför plan.
- VI är varandras **trygghet**.

Spring hem

Trovärdighet och moral



- VI kämpar, även i motgång.
- VI ställer alltid upp och hjälper varandra.
- VI peppar och stöttar

Spelare/Ledare

Tränare

- Henrik Wiklund
- Daniel Paulin
- Edvin Berggren
- Sandra Berggren Quintino
- Lisa Brandberg

Lagledare

- Cecilia Kvist (adm)

Framtidens ledare (Nytt för i år)

Spelare

38 registrerade

Några provspelar just nu

Träningar

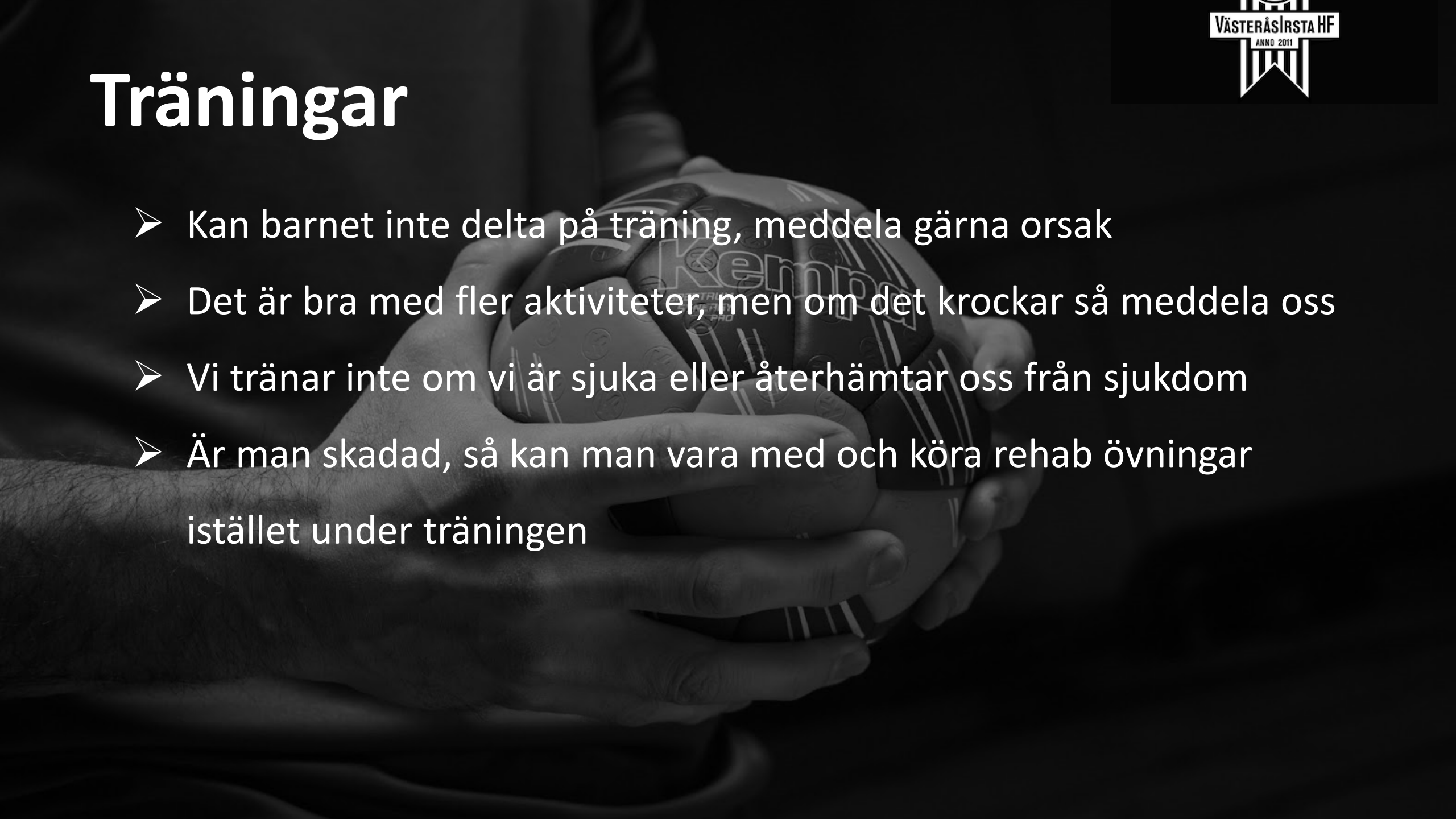
- Samling och upprop (ca 5 min)
 - Knä- och axelkontroll med prat (ca 10 min)
 - Uppvärmning (ca 10 min)
 - Passövningar (ca 5-10 min)
 - Teknikövning (ca 40-45 min)
 - Stafett eller styrka (ca 10 min)
 - Samling "Hejdå" (ca 2 min)
- Ibland kommer vi köra match och då minska ner något annat

Vi vill att tjejerna ska vara trötta, nöjda och glada efter varje träning och vilja komma tillbaka nästa träning.

Tisdagar kl 17.00-18.30, Bäckby hallen

Torsdagar kl 18.30-20.00, Bäckby hallen

Träningar

- 
- Kan barnet inte delta på träning, meddela gärna orsak
 - Det är bra med fler aktiviteter, men om det krockar så meddela oss
 - Vi tränar inte om vi är sjuka eller återhämtar oss från sjukdom
 - Är man skadad, så kan man vara med och köra rehab övningar istället under träningen

Träningar

På träningen deltar vi, även om vi inte gillar övningen

Vi måste få bort att skylla på en skada för att undvika en övning, för att i nästa stund kunna deltaga utan problem.

Hjärnskakning och trauma mot huvudet!

Vi kommer att plocka av det barnet som får någon form av slag eller boll mot huvudet. Detta gäller både på träning och vid match.

Om vi misstänker ev. hjärnskakning så kommer barnet inte få fortsätta spela

Kom i tid!

När träningen börjar förväntar vi oss att man:

- Är ombytt till rätt kläder
- Har ätit
- Tagit bort smycken och örhängen (alt öron ska vara tejpade)
- Håret uppsatt
- Knutit skorna
- Varit på toa

Förväntningar på barnen

- Lyssna och hålla i bollen när ledarna pratar
 - Räcker upp handen när man vill prata
 - Lyssna när kompisarna pratar
 - Vara en schysst kompis, inte säga fula ord
 - Kämpar och deltar aktivt
 - Alla hejar på varandra
-
- Vi kommer arbeta med Värdegrund under hela året

Vi kommer även vara tuffare mot tjejer som stör andra och är ofokuserade.

När vi kliver in på en handbollsplan är det handboll som gäller. Klarar man det inte får man sitta vid sidan av planen.

Förväntningar på föräldrarna

Obligatoriskt arbete vid:

- • Irstablixten
- • Matchvärdar (1-2 gånger per säsong ca 10 -12 st)
- • Kiosk vid varje matchsammandrag

- Vi kommunicerar via SportAdm och det är föräldrarnas ansvar att följa det:
 - läsa nyheter
 - anmäla eller tacka nej till träning och match
 - Har man inte svarat i tid till matcherna går turen till någon annan, kommer inte gå att efteranmäla sig i år
- Ställa upp på obligatoriska moment som funktionär på Irstablixten och hjälpa till vid ett matcharrangemang för A-laget
- Roller i laget
- Vi hejar på alla spelare när det är match och ropar bara positiva saker
- Att tjejerna inte har smycken (eller tejpade örhängen) och uppsatt hår till träningarna
- Hjälper till att sälja produkter för att få in pengar till lagkassan

Seriespel – våra lag

Vi kommer dela in laget i tre lag och vid jul kommer vi ändra lagen

Vi kommer hjälpas åt mellan lagen när det saknas spelare

Lag 1 – Cecilia och Henrik

Lag 2 - Sandra och Daniel

Lag 3 – Lisa och Edvin

Vi kommer möta:

- Eskilstuna Guif – 2 lag
- Gökstens Bollklubb – 2 lag
- Enköping HF
- IFK Mariefred

Seriespel

Vi spelar på helplan

Matcherna spelas med 5 utespelare och en målvakt på plan

Vi spelar med sänkt ribba, extra ribba.

Vi spelar 2 x 20 minuter med sänkt ribba

1 minuts utbildningstimeout efter ca 10 minuter per halvlek

Kan vara killar i lagen

Åldersdispenser behövs om man har äldre spelare med

Matchvärd – minst en på varje match

Kom till samlingarna

Viktigt att svara i tid - inget svar tolkas som att man inte kan och någon annan får chansen

Cuper

Kopparcupen 3-5 januari

2 lag

Övernattning

IrstaBlixten 4-6 april

3 lag

Ev en under sommaren



Kläder vid matcher

Matchklädsel är svarta shorts, vita strumpor och vit matchtröja (den som de kommer få låna)

Svart matchtröja – bort/träningströja (som våra sponsorer ordnat till oss)

Övriga klädinköp såsom träningsoverall, träningströjor etc träningströjor sker via intersports teamssales. <https://team.intersport.se/vasterasirsta-hf>. Laget kommer inte göra något gemensamt inköp i år.

#SCHYSSTMATCH

för en trygg och positiv matchmiljö

Konceptet kommer implementeras i all verksamhet i handbollen

<https://svenskhandboll.se/hf-mitt/forening/schysstmatch>



Kommunikationsvägar

- Vi använder mailutskick för information
Alla utskick går att se i SportAdmin under Inkorg
- WhatsApp
Används då vi behöver nå ut med kort varsel eller om vi behöver få bekräftelse på om infon har nått fram
- Social media????
Facebook
Instagram

Lagfotografering



Lagbild och individuella bilder tas i Västerås Arena A-foajén torsdag den 14 november kl 19.00, vi samlas kl 18.40

Klädsel som vid match

Aktiviteten finns i SportAdmin



Matchvärd

F14 är matchvärd söndag den 29 december ca kl 16.00-18.30, då spelar damernas A-lag mot Kungsälvs HK. Innan spelar herrarna mot Kungsälvs HK (ett annat lag är matchvärd för den matchen)

Varje lag i VästeråsIrsta brukar ansvariga som matchvärdar vid en-två A-Lags matcher. Arbetet brukar bestå i att uppgifter såsom: tejpa upp reklam, stå i kiosk, ge ut matchblad etc. Vid matchen då laget är matchvärd brukar även spelarna få vara "maskotar" åt A-lagen och vara med vid inspringet.

Tränare i föreningen brukar inte bli involverade i arbetsuppgifterna utan det är föräldrarnas ansvar. Tränarna är tillsammans med barnen.

Irstablixten



Säsongens höjdpunkt är turneringen Irstablixten i Västerås 4-6 april 2024

(<https://irstablixten.cups.nu/>)

Där förväntas alla föräldrar engagera sig i diverse sysslor som vaktmästeri, matbespisning, cafeteria.

Vi behöver föräldrar i laget som är ansvariga för denna hantering/planering och samordning.

Sara och Ulrika är med som ansvarig för planeringen för vårt lag även i år

Ekonomi - lagkassa

Lagkassor inom VästeråsIrsta följer Riksidrottsförbundets regler

Lagkassör – Hanna Öberg

Just nu har vi 56 496 kr i lagkassan

Årets försäljningar

Bingolotter (beställt utifrån vad vi sålde förra året) – Ansvariga Hanna och Kazue

NewBody (troligen i mars) – Ansvarig Anna W

Vi kommer ha kiosk vid hemma-matcher

Årets sponsorer:

- Lekia
- NovaReko
- Pråmen
- LF Invest



Vad är min roll?

Alla föräldrar, vi kommer behöva hjälp under säsongen

Vad är min roll?

Lagkassör

Hanna

Ansvariga för IrstaBlixten (planering)

Sara

Ulrika

Funktionär

Henrik (lag 1)

Robert (lag 1)

Joakim (lag 2)

Linus (lag 2)

Robin (lag 3)

Anna(lag 3)

Ansvariga för kiosk/fika

Aktivitetsansvarig – Anna L och Maria W

Samåkning



Vi försöker samåka så mycket vi kan, så ofta vi kan

Det skapar en lagkänsla för barnen och vi tänker på miljön och ekonomin

Använd SportAdmin för samåkning

Lägg in om ni har plats i bilen eller behöver skjuts

Kost



Se till att äta bra innan match och träning!

Tänk på vad som äts. Bra mat ger bra energi!

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

Allergier?

Övrigt



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.

Landskampen – 24 oktober (ingen träning)

Annan lagaktivitet?

Lagets hemsida - [VästeråsIrsta HF - F14](#) (länk)

