

# Minnesanteckning från F09 Föräldramöte 2023-05-30

## Avslutning av säsongen 2022/23

Säsongen avslutas med följande aktiviteter:

- Viby baskets gemensamma avslutning 31 Maj – Viby basketavslutning
- Sista träningen sker 1 juni. Sen är det sommarlov – med tillhörande egen träning för att inte tappa all kondition och styrka som tjejerna byggt upp under året.
- Avslutning med laget 8 juni i Rösjön. Separat inbjudan kommer från evenemangsgänget.

## Generellt inför kommande säsong 2023/24

Kommande säsong erbjuder vi våra spelare att spela mer matcher.

Nivån på basketen stiger jämfört med förra säsongen. Det finns också fler roliga cuper att spela i.

Laget ”levlar upp”, som kidsen skulle kalla det.

## Nästa års seriespel

För att kunna erbjuda alla tjejerna att så spela mycket och i den omfattningen de vill, så har vi till säsongen 2023/24 anmält 2 lag.

- Lag Viby Röd i nivå 2. I år har vi spelat i nivå 2 b, som är lite lättare än nivå 2 a. Just nu försöker vi prata med förbundet att få in laget i den lite tuffare nivån 2 a.
- Lag Viby Vit i nivå 3, som är en serie lägre än den vi spelat i år.

Det finns flera syften med att anmäla två lag.

Vi vill erbjuda de tjejer som vill satsa lite mer på basketen en möjlighet att få en tuffare matchning. Det får tjejerna i nivå 2 (a eller b – den som förbundet till sist bestämmer)

Samtidigt vill vi erbjuda de tjejer som inte vill satsa lika hårt, en möjlighet att få spela på en nivå där man fortsatt kan utvecklas och vinna matcher, nivå 3.

Vi fortsätter vårt samarbete med F10 under året. Eftersom de är bäst i Stockholm och vann F10 nivå 1, så vill några av deras spelare gärna få en större utmaning och spela i nivå 2 i F09 serien.

Ambitionen är att alla tjejer ska erbjudas att spela lika många matcher, oavsett vilken nivå de spelar i. I görligaste och praktisk mån.

## Spel i Cuper

Även om vi blandar F09 och F10 under seriespelet, så är planen att F09 spelar cuper tillsammans som ett eget lag.

## Våra tankar kring nivåerna

Nivå 2- Spelar för vinst varje match.

Nivå 2 har hårdare matchcoachning och mer fokus på att vinna matcher. Alla kanske inte får spela varje match eller lika mycket. Kan bero på ex. vis dagsform, motståndarnas spelsätt mm.

### *Kriterier för att spela i Nivå 2*

- För att få vara med och spela i nivå 2 kommer det finnas några kriterier, såsom:  
Träningsnärvaro
- Vilja att spela i nivå 2 och visa det
- Att göra och genomföra det som coach säger i träning och match

Nivå 2 har en blandning av F09 och F10 spelare.

### Nivå 3: Alla spelar lika mycket

I nivå 3 blir fokus att få speltid och utveckling. Ambition att alla får ungefär lika mycket speltid. Inte lika viktigt att vinna varje match.

F-09 kommer att vara prioriterade till den nivån. Om det saknas spelare så kan några från F-10 få fylla upp. F09 nivå 2 spelare kan också spela i nivå 3 om det behövs och passar.

### F09 spelar hos F10, Nivå 2

F09 har också plats hos F10s nivå 2 lag med 2 spelare (förbundet tillåter endast 2 överåriga spelare per match)

## Fler matcher nästa säsong

I och med att vi skapar möjligheten med flera nivåer, så blir det fler matcher under serien, upp åt 30 matcher. Det kan innebära 1–2 matcher per helg.

## Kalendern för laget. Serier och cuper

- Sommarträning i egen regi. Laget sänder ut ett träningsprogram till varje spelare och familj
- Träningsstart. V 33. Sannolikt måndag 14/8. Datum lite oklart än, beroende på när vi får träningstider i hallar.
- Uppstartsläger. Preliminärt 19–20 Aug. Vi samlas en helg och startar upp basketsäsongen. Mer detaljer följer snart.
- Blackebergscupen, spelas i Stockholm västerort. (Sep): 8–10/9 - Vi har anmält 1 F09 lag
- Seriestart (Sep) 15–17/9
- USM (Ungdoms-SM) första omgången: 20–23/10 – Mer om USM längre ned
- Queens Cup (Okt) 27–29/10, i Stockholm helgen inför höstlovet. Vi har anmält ett F09 lag. Här har vi ett 3:e pris att försvara från förra året!
- USM (Ungdoms-SM) Omgång 2: 1–3/12 – Mer om USM längre ned.
- Juluppehåll
- Serien avslutas 23/2.
- Sportlov – ingen basket.
- Lions Cup – som är en förlängning av seriespelet: Spelhelger: v 10, 11, 12, 15, 16, 17.
- Skövde Basketcup (April): 26–28/4
- Lions Cup. Finaler: helgen v 18
- Göteborg Basketfestival (Maj): 8–12 maj

### USM (Ungdoms-SM)

Från det att spelarna är 15 år, d.v.s. vår kommande säsong, så erbjuds lagen att spela USM. Det är en rikstäckande cup med lag från hela landet. Från Luleå till Trelleborg.

USM är naturligtvis en ganska tuff och rolig cup, där många lag deltar. Inte minst Sveriges bästa basketlag i årskullen.

Matcherna spelas i hela landet på givna spelhelger med flera matcher under helgen. Man vet först ganska sent inpå matchhelgen vilken stad spelen går i.

Att delta i USM medför en ganska stor cupavgift för laget, och ofta med resor och övernattnig i andra städer. I år spelade ex. vis F07/08 i både Luleå och Malmö.

Det finns dock möjligheter att minska kostnaderna genom att arrangera en USM-helg. Det gör vi i förslagsvis Edsbergshallen och kräver en del engagemang från föräldrar samt av spelare mellan matcher. Fördelen är att kostnaderna hålls nere.

Vi vet att F10, som tillhör Sveriges bästa lag, vill ha med ett antal spelare i USM tillsammans med oss. Vi vet också att ett antal av våra F09 vill vara med och spela USM.

På föräldramötet diskuterade vi vårt lags engagemang i USM.

Mötet kom fram till att alla våra spelare kanske inte vill vara med i USM.

Så det beslöts att laget som helhet inte kommer att jobba för att laget ska vara med som eget lag i USM.

Dock står det fritt för de av våra tjejer som vill vara med i USM att delta. Det kommer dock krävas träningsflit och engagemang från spelarna för att få vara med. Jmfr att spela i nivå 2.

Således kommer vi sannolikt anmäla ett lag till USM och blanda F09 och F10 spelare.

Laget kommer inte stå för kostnaderna för spelarna. Det får respektive familj lösa.

## Träningar

Träningsstart V 33, 14 augusti

### Antal träningar i veckan

Förhoppningen är att erbjuda alla F09-spelare 3 träningar/vecka och möjligheten till 4:e träning med F-10 för de som vill.

Tyvärr har Viby basket fått färre halltider kommande säsong. Så sannolikt blir det totalt 3 träningar per vecka, på något sätt tillsammans med F10

### Träningstider

Träningarna blir de facto 2 timmar kommande säsong.

I praktiken har träningarna varit 2 timmar redan i år, där tjejerna ska ha värmt upp i egen regi 15 min före träningstid. Tyvärr har efterlevnaden varit dålig och tjejerna har inte värmt upp.

Fysträning är viktig för att förebygga skador för framtiden. Därför formaliserar vi att träningen alltid börjar med 15 min fysträning. Träningsupplägget blir då:

- Fysträning är innan varje träning i 15 min inkl. uppvärmning
- Basket 1:30 timmar
- 15 min efter varje träning till eftersnack och stretch.

15-min passen runt basketen är obligatoriska - vilket gör träningstiden till 2 timmar per pass.

### Sommarträning

Förra året märkte vi att många av tjejerna tappat kondition och styrka under sommaren. Det gjorde att uppstarten av säsongen inte blev så bra som den kunnat bli.

Därför, och för att minska skaderisken i början av säsongen, sänder laget ut ett träningsprogram för alla tjejer. Förväntan är att alla tjejerna gör någon fysisk aktivitet minst 2 ggr i veckan.

## Roller kring laget för coacher och föräldrar

Tack vare att vi spelar fler matcher och har möjlighet till fler roliga cuper, laget "levlar upp", så behöver även vi föräldrar öka vårt engagemang för att stötta våra tjejer.

Nedan följer en lista på roller som skulle behöva besättas för nästa år.

Det finns plats för alla föräldrar 😊

Fundera gärna under sommaren på vad ni skulle kunna bidra med!

### Roller

- Head Coach: Henrik Karlsson (Noomis pappa) - KLART
- Assisterande Coach: Henrik jobbar med föreningen för att få en ass coach.
- Team Manager:
  - Sandra Nordlund (Fridas mamma): KLART
  - Nils Hamvik med cupansvar (Hannas pappa). KLART
- Fystränare: Annulla Jöfelt (Abigails mamma) - KLART
- Evenemangsgång, ev. kombinerat med att hitta möjligheter att tjäna pengar till laget.
- Cupföräldrar - kvinnor.  
Tjejerna är nu större och det behövs att kvinnor reser med och bor med tjejerna under cuperna.
- Sekretariat-tjänst. Alla kommer behöva vara med och sitta sekretariat. I och med att tjejerna är 15 år, införs det fulla regelverket med bl.a. 24 sekunder skottklocka. Alla blir kallade till en egen utbildning i skottklockan och de nya reglerna.
- Ekonomi-ansvarig: Mirja Eriksson (Lynns mamma) - KLART
- Medieansvarig: Websidan och posta bilder och matchrapporter.
- Filmning av matcher – är en bra intäkt för laget och ger möjlighet för familj och vänner att se matcherna.

## Ekonomi för respektive familj

I år kommer det bli lite större ekonomiska utgifter, i och med de cuper vi funderar att spela i. Laget kommer att behöva tjäna in pengar.

De som spelar USM behöver räkna med ytterligare kostnader.