

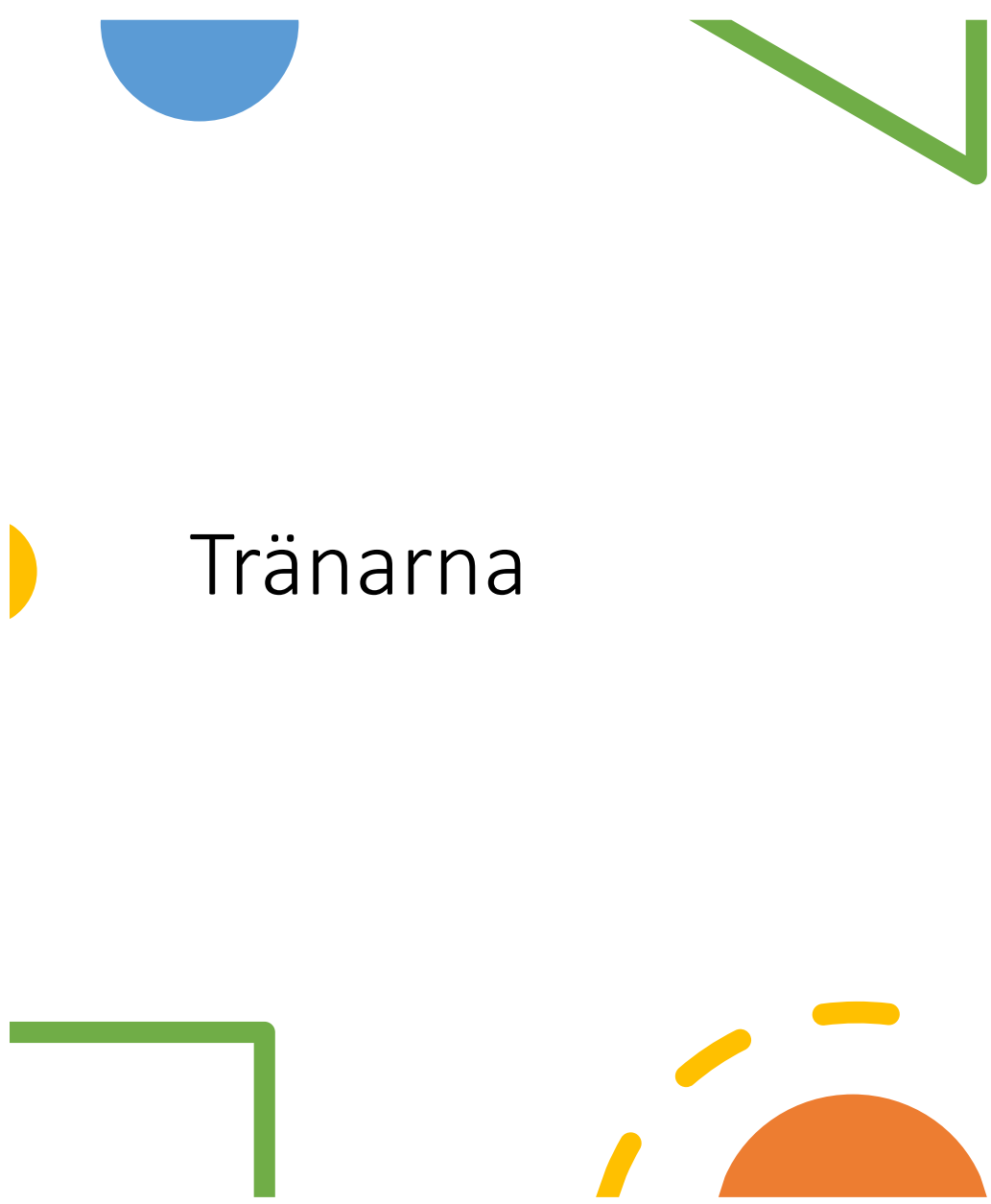


FÖRÄLDRAMÖTE 20240831

AGENDA

- Presentation av tränarna
- Mål för säsongen
- 'Lagregler'
- Träningsupplägg
- Seriespel och matcher
- Cuper
- Lagkassa, föräldragrupp
- Kommunikation
- Övrigt





Tränarna

- Lotta Spåre, Violas mamma- huvudansvar träningar handboll
- Cristoffer Joängen, Jolines pappa- huvudansvar träningar handboll
- Magnus Lenasson, Siris pappa- fokus fysträning
- Peter Bäfverholm, Mollys pappa- fokus fysträning
- Cicci Blomberg, Veras mamma- fokus målvaktsträning
- Zara Berven, Elises mamma- admin

- Fortsätta med bra sammanhållning
- Utveckling för laget och individen
- Gemenskap & nya kompisar
- OK att misslyckas, våga prova nya saker, belysa och uppmuntra,
- Skadeförebyggande
- Konkret- spela med linjespelare/6 utespelare

Mål för säsongen

- Att prata vidare om med tjejerna på lägret

Lagregler

Att prata vidare om med tjejerna på lägret

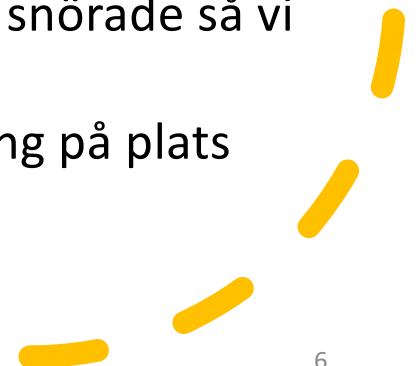
Särökomaternas HK, F2013 – Gemensamma lagregler

För trivsel, effektivitet, respekt och kamratskap

1. Lyssna på den som pratar (tränare eller kompis). Håll bollen still, stå still, kom nära, titta på den som pratar, räck upp handen om du vill säga något (som hör till det vi pratar om)
2. Tränaren blåser i visselpipan= lyssna och kom snabbt till tränaren om den säger det.
3. Man är med på de övningar tränaren bestämt, utan gnäll. Om något är tråkigt, säg till *efter* träningen så kanske vi kan förklara eller byta övning till nästa gång.
4. Man försöker inte hamna med någon (genom att tex byta plats eller tjata) när lag delas in. Man stannar i det lag eller med den spelare man sätts ihop med utan gnäll eller besviket kroppsspråk.
5. Om någon är skadad, säg till en tränare. Var du inblandad? Säg förlåt, även om det var en olyckshändelse. EN spelare kan "ta hand om" den skadade. Mörka inte skador men fejka inte heller.
6. Ta med vattenflaska till träning. Drick och gå tillbaka. Ej "toadrickning".
7. Inget västgnäll.
8. Toanödig? Säg till tränare och gå en i taget.
9. Var en bra lagkompis. Bjud in ALLA till att vara med (verkar någon ensam?). Prata med någon du inte brukar prata med. Släpp din vanliga "bästis" ibland.
10. Peppa varandra i med- och motgång. Man får "misslyckas"

Träningsupplägg

- 1,5h onsdagar och lördag
 - Vi kikar på möjligheter att träna med äldre resp yngre vid vissa tillfällen, utifrån tjejernas utvecklingsbehov
 - Samt ev extra fysträning, tex en joggingrunda
- Inför träningar: Svara på kallelserna i tid, det hjälper oss att planera träningarna
 - Vattenflaska
 - Tejpade örhängen
 - Kom i tid, ombytt och med skorna snörade så vi kan börja på utsatt tid
 - Knäskydd, övriga skydd och tejpning på plats innan



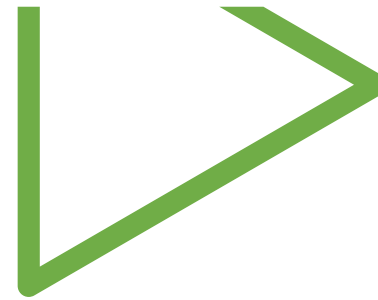


Seriespel och matcher

- 
- Vi kommer spela i två serier den här säsongen
 - Matcher spelas i rak serie, dubbelmöten i ena, trippelmöten i andra- inga sammandragmöten så en match per gång
 - Uttagning till matcher sker utifrån en mängd kriterier
 - Avvägd träningsnärvaro, matchvilja, utveckling, lagsammansättning/balans, målvaktstilja, inställning, fokus, engagemang och entusiasm, kamratskap
 - Hur vill ni ha kallelser till matcherna?
 - Matchansvar i hallen- ett par dagar under hösten resp våren
 - Café, hallvärd, matchklocka samt EMP - här behöver vi föräldrar!

Cuper

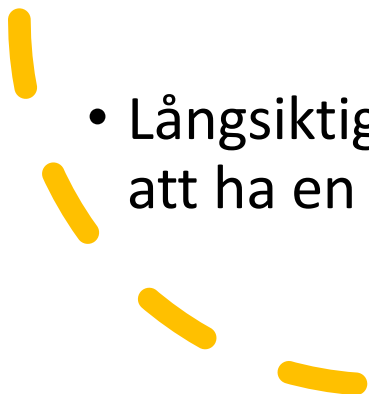
- Den här säsongen planerar vi för massor av cuper- det är kul, det utvecklar vårt spel såväl som vår sammanhållning
- Runt höstlov, jullovet, påsk och på vårkanten- dagscuper eller någon med övernattning- självkostnadspris alt lagkassa om vi får till en sådan
- I sommar- ÅHUS BEACHANDBOLLSFESTIVAL 10-19 juli 2025
 - Speldagar för f2013- 10-11 juli classic (alt 12 juli för 'beachregler')
 - Anmälan i november, vi satsar på två lag
 - Boka eget boende
 - Vi grillar hos Elises morfar på kvällen 😊





Lagkassa/föräldrargrupp

- Om vi vill bygga en lagkassa kan vi göra det olika vägar
 - Sponsorer- eget företag, arbetsgivare etc
 - Anordna försäljningar/loppisar och annat- krävs att några av er tar initiativ till det
 - Guldkantspeng- en liten, valfri peng från er, om ni har möjlighet, att bygga en liten lagkassa så vi kan göra enkla grejer med tjejerna, typ lussefika.
- Långsiktigt har vi börjat prata om träningsläger i Kroatien som ett mål att ha en lagkassa till



Kommunikation

- Kommuniera gärna om ett barn har för liten/stor utmaning, för mkt/lite match, känner sig utanför, tycker det är tråkigt, önskar något.
- Tränare-spelar-whatsappgrupp kommer skapas
 - Inspirera med filmer. "Kolla denna roliga övningen". "Se hur de håller armarna här". "Studera gärna denna övn, de ska vi göra på nästa träning". "Tummen upp för alla som gillade denna övn". "Röstar ni på denna eller denna övn på ons?"etc etc
- Bidra gärna till en levande whatsapp-grupp med att likea, kommentera och själva dela bilder mm



Övrigt

- Finns det föräldrar med vårdutbildning eller andra använda kunskaper?
- Vi kommer ha en 'tjejäskä' i medicinäskan, med allt från tofsar till mensskydd om man har glömt detta- bra att känna till
- Skador -sjukgymnast