

KARLSTAD IBF

P14 CENTRAL

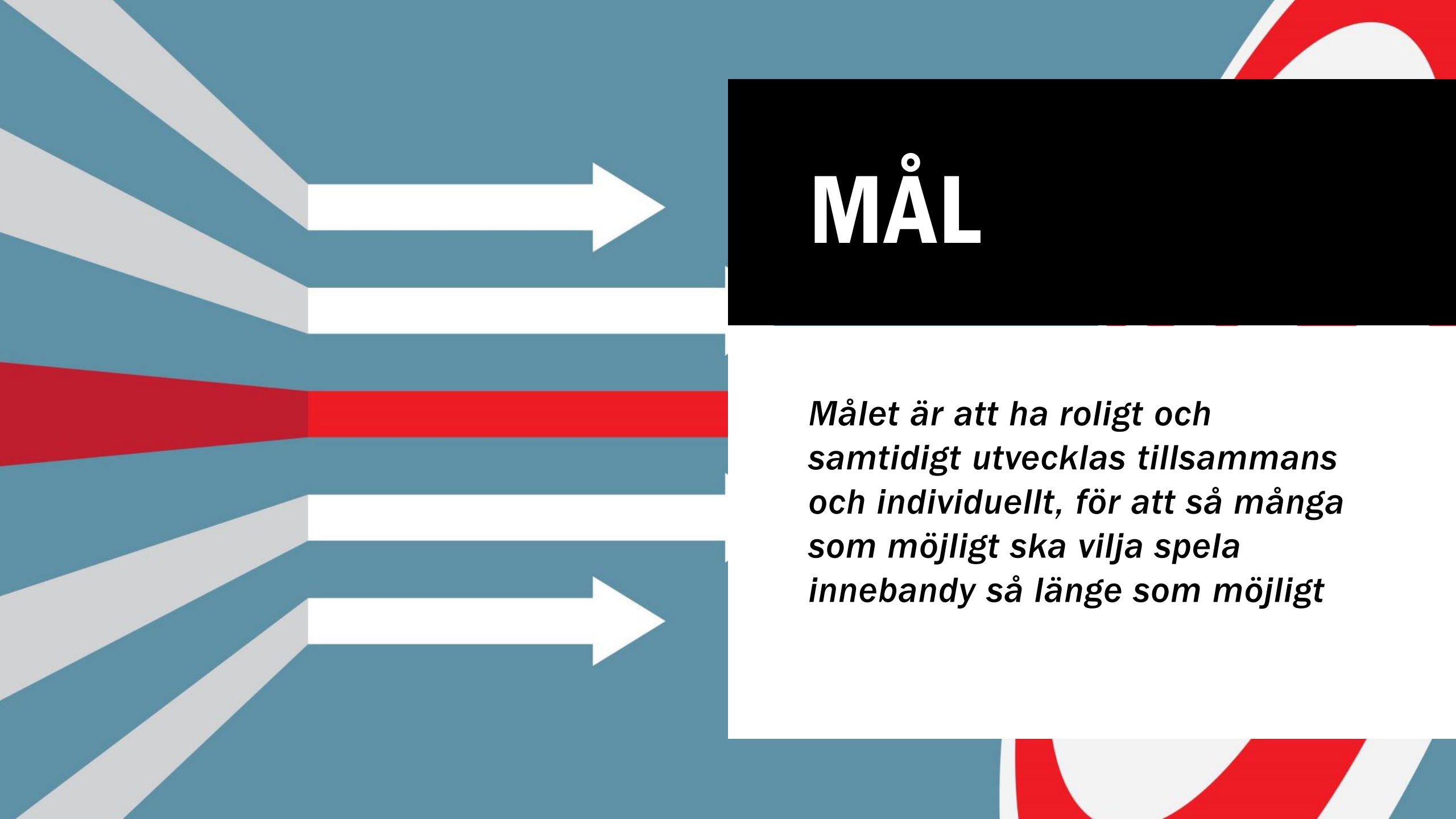


FÖRÄLDRAMÖTE #2 - Säsongen 2024/2025
18 december 2024, Orrholmshallen

AGENDA

- Mål & strategi
- Värdegrund
- Rollen som idrottsförälder
- Träning, match & cup
- Ekonomi
- Aktuellt
- Frågor/ synpunkter

MÅL & STRATEGI



MÅL

Målet är att ha roligt och samtidigt utvecklas tillsammans och individuellt, för att så många som möjligt ska vilja spela innebandy så länge som möjligt

STRATEGI

- **Team-building:** Team-byggande aktiviteter kommer att genomföras, tex. gå på klubbens seniormatcher tillsammans.
- **Delaktighet och inflytande:** Killarna ska få vara delaktiga i sina egna trivselregler, ges möjlighet att tycka till om träning/ match, delta i planering och genomförande av träning mm.
- **Varierad träning:** Varierande träningsupplägg samt månatlig extra träning som inte är innebandy för att stärka ha roligt och stärka gemenskap.
- **Målvaktsfokus:** En tränare har särskilt ansvar för att målvakterna får bra och stimulerande träning.
- **Skadeförbyggande träning:** Skadeförebyggande fys (knäkontroll/ koordination) i samband med träningarna (extra 30 min).

VÄRDEGRUND

int mabo
varandra

VI SKA VARA
SNÄLLA & SCHYSSTA
MOT VARANDRA

inte anven-
da fulla
ord mot
varandra!

Inte säga
dessa ord för barn

Av alla, för alla

TRIVSELREGLER

DISKUTERADE & DEFINIERADE I SMÅGRUPPER

8 OKTOBER 2024

Vi ska vara snälla och schyssta mot varandra

Vi ska alltid vara trevliga mot varandra och säga hej när vi träffas. Alla ska få vara med, och vi ska inte säga vem vi vill eller inte vill spela med. Vi är alla lika mycket värda och vi spelar i samma lag. På planen är det viktigt att vi spelar schysst, och passar varandra eftersom vi är ett lag. Vi peppar och ger varandra beröm när vi försöker och gör vårt bästa.

Vi ska lyssna på tränarna och varandra

Då måste vi vara tysta när någon annan pratar, så att alla kan lyssna och förstå. Vi tittar på den som pratar, så att hen ser att vi lyssnar. När tränarna blåser i visselpipan, släpper vi direkt klubba och boll och går till samlingen. Det är också viktigt att vi tar varandra på allvar och inte skämtar bort något som någon säger, så att alla känner sig hörda och respekterade.

Vi ska ha roligt

För oss innebär det att inte ha för höga krav på oss själva eller varandra. Om alla gör sitt bästa kommer det bli roligt. Vi ska spela tillsammans och passa varandra. För att det ska bli roligt ska vi inte bråka med varandra eller kränka varandra med fula ord. Vi vill att alla ska känna sig välkomna och därför bjuder vi in alla till saker vi gör. Vi har roligt både på träning, match, målvaktsträning och fysträning!

Vi ska inte säga fula ord

Vi ska alltid tänka på hur vi pratar med och omkring varandra, under träning eller match, på planen eller utanför planen, så att ingen blir ledsen. Vi ska inte svära eller använda fula ord om vi själva eller en lagkompis missar en chans på planen. Det går att ersätta fula ord med andra bättre ord, men om vi känner frustration, kan det vara bättre att gå undan och ta en paus, så att fel ord inte kommer ut. Vi kommer ihåg att det är okej att tycka olika om saker, utan att säga dumma saker till varandra.

Vi ska peppa varandra

Vi ska peppa och heja på varandra, både på och utanför planen. Vi ska säga positiva saker till varandra och ge varandra beröm, och komma ihåg att vi är bra på olika saker. Det viktigaste är att vi försöker och gör vårt bästa. Vi kan sjunga sånger för att sprida glädje.

Anonyma lådan är en del av vårt värdegrundsarbete och skapades för att att främja delaktighet och skapa förutsättningar för att alla ska trivas och må bra.

Här kan vem som helst kan dela idéer och förslag om hur vi kan göra innebandyträningar, matcher eller andra aktiviteter roligare och bättre – för att alla ska trivas och må bra. Här kan killarna också skriva om något har hänt dem själva eller någon annan i laget, som de inte vill prata direkt med ledarna om. Lådan finns alltid med på träningarna.

Allt som lämnas i lådan kan vara anonymt.

Anonyma lådan är ett komplement till andra insatser vi gör för att främja trygghet och skapa delaktighet, och används också när vi utvärderar saker i laget.

ANONYMA LÅDAN



KARLSTAD
INNEBANDY

Spelarråd

En grupp spelare som kommer med förslag om hur vi kan göra träningar och andra aktiviteter ännu bättre och roligare, och få alla att trivas.

Ännu ingen som har anmält intresse😊



VARIERAD TRÄNING & TEAMBUILDING

För att testa något nytt, ha roligt och stärka gemenskap, en extra-träning i månaden:

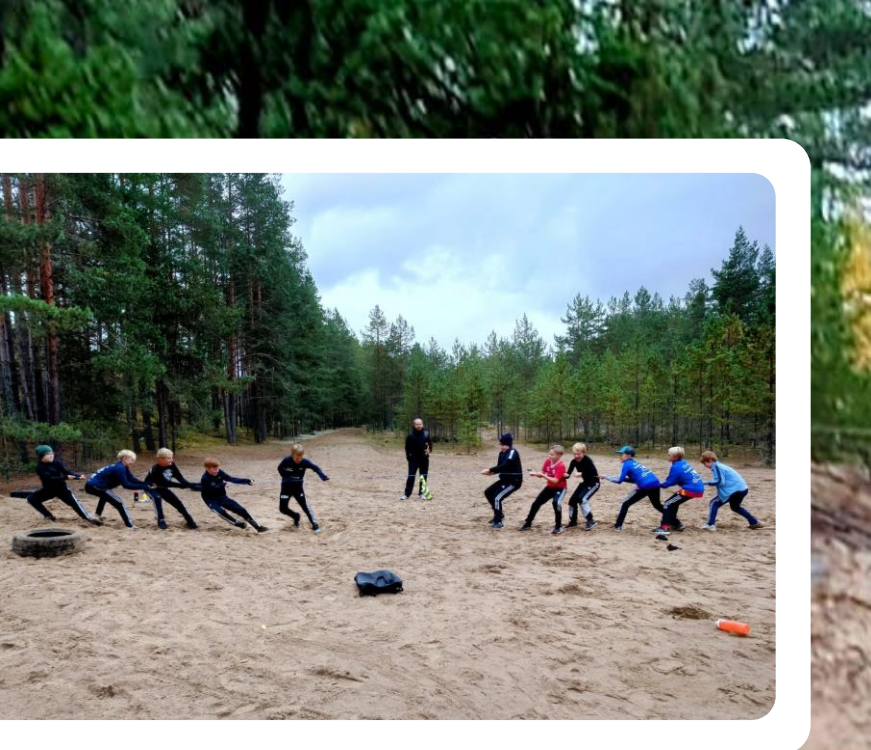
2024

- #1 (okt):** Sörmons grusgrop, 5-kamp (13 okt)
- #2 (nov):** Pingis (Carlstad BTK) (22 nov)
- #3 (dec):** Innebandy-VM, quiz & pizza (7 dec)
- #4 (dec):** Se på hockey-match tillsammans (17 dec)

2025

- #5 (jan):** Jympa (Friskis) (6 jan)
- #6 (feb):** TBD





#1 Varierad träning & Team building



#2 Varierad träning & Team-building





#3 Team-building: Innebandy-VM, quiz & pizza

#4 Team-building: Hockey-match på Löfbergs Arena



**ATT VARA
IDROTTSFÖRÄLDER**

”FÖRÄLDRAKOLL”

Ny digital föräldrautbildning från

**Värmlands Innebandyförbund
RF SISU Värmland**

<https://www.foraldrakoll.nu/>

TRÄNING, MATCH & CUP

TRÄNINGAR & MATCHER

TRÄNINGAR (19 st)

- Vi har tränat mycket grundfärdigheter (passningar och skott), men även spelsekvenser och frislåg. Jobbat med ett antal samma övningar för att skapa igenkänning. Varvat med lekfulla övningar och stafetter, samt matchspel i olika varianter på småmål eller 4 mot 4.
- Överlag väldigt bra inställning till fysträningen, verkar uppskattat. Uteuppvärmningen på onsdagar ger en bättre uppvärmning och tränar även uthållighet. Oftast inne-fys på måndagar med styrkeövningar (ben, bål och balans).
- Har börjat med viss separat målvaktsträning för att bevara glädjen och stimulansen vi ser hos en handfull killar som hellre står i mål än spelar ute.
- Vi har vissa utmaningar i gruppen med att lyssna på tränarna, vilket bl.a. gör att samlingarna tar onödigt lång tid. Det är också något som har tagits upp som något negativt av barnen själva i utvärderingarna. Prata gärna med era barn om det här, utifrån trivselreglerna som dom varit med att ta fram.

MATCHER: Blå serie 4 mot 4 och målvakt (10 st)

- Laget har tagit sig an nya nivån jättebra och det har varit roliga matcher!
- Pratar mycket om att hela laget spelar försvar och hela laget anfall och vad det innebär för forwards och backar, när vi har boll och när vi inte har boll. Och att bara fokusera på det vi kan påverka, nämligen vad jag själv gör (inte vad domaren eller motspelarna gör).

CUP: Anmällda till Mälarenergi Cup, Västerås 12-13 april (en övernattning i skolsal) [Mälarenergi Cup \(vib.se\)](https://www.vib.se/malarenergi-cup)

FYSTRÄNING/ KNÄKONTROLL



Skadeförebyggande samt för att få rutin på uppvärmning, stretch och knäkontroll.

EKONOMI



KAKFÖRSÄLJNING
315 BURKAR – 10 395 SEK!

SPONSORER

Balco AB

SP-gruppen

LJ Montage

Trestad Mark & Entreprenadtjänst AB

Bennab AB

Team Håslagarna

AKTUELLT

AKTIVITETER

- Göra match-entré tillsammans med A-laget (herr) samt spela uppvisningsmatch i paus (21 december)
- Varierad träning: Jympa-pass på Friskis & Svettis (6 januari)
- Målvakts-träning (5 januari)
- Individuella samtal: för att lära känna barnen och deras intresse för innebandy bättre (frivilligt såklart)
- Fokus-träningar

INDIVIDUELLA SAMTAL

Varför vill du spela innebandy?

Vad tycker du är speciellt kul på träning?

Finns det något som du skulle vilja träna mer på/ blir bättre på?

Hur trivs du i laget?

Hur vill du att en bra tränare ska vara eller göra?

Något annat du vill berätta?

HUR VI JOBBAR MED BREDDEN

- **TEAM-BUILDING:** Mycket team-building för att lära känna varandra utanför planen och se till varandras olika styrkor, för att förstå och vilja kämpa för varandra på planen.
- **NIVÅ-ANPASSADE GRUPPER:** På vissa träningar/ i vissa övningar nivåanpassar vi grupperna för att kunna ge stöd och coaching baserat på behov.
- **FOKUS-TRÄNING (nytt):** Kompletterande träning ca 1 gång i månaden där killarna själva får välja fokus-gruppträning, och där vi tar fram olika upplägg baserat på fokus-grupp.

FOKUSTRÄNING

Fokusgrupp **Lila**

”För dig som tycker att det är roligt med lekfulla övningar och mycket spel. Här finns det tid och utrymme att träna stegvis på att förbättra passningar, skott och spel i övningar du känner igen.”

Fokusgrupp **Gul**

”För dig som vill ha en större utmaning i din innebandy-utveckling. Vi kommer att testa nya övningar som kräver mer fokus och där du själv bidrar med lösningar och fattar egna beslut på planen.”

INFORMATION/KOMMUNIKATION

- SportAdmin (kallelser/ utskick)
- Email: Karlstad.ibf.p2014@gmail.com
- Hemsida: Karlstadinnebandyforening.sportadmin.se - P14
[Central/ Öst](#)
- WhatsApp-grupp för praktiska frågor?

FRÅGOR/ SYNPUNKTER

A close-up photograph of several people's hands and forearms stacked together in a circular formation, creating a sense of unity and teamwork. The hands are of various skin tones, and the lighting is warm and slightly dim, focusing on the central stack of hands. The background is blurred, showing more of the group and their clothing.

**TACK FÖR ERT
ENGAGEMANG!**