



# Föräldramöte ÅHK F2012/13

---

2024-09-12



---

## Agenda

---

- Överblick säsongen 24/25
- Förväntningar på tjejerna
- Våra ramar och regler
- Elektroniskt Match Protokoll
- Förväntningar på föräldrar 24/25



## Säsongen 24/25 – träning och serispel

---

- Träningar
  - Nytt för i år att vi tränar 3 ggr/v: tis, tors, sön.
  - Säsongen delas in i tre perioder där varje period har ett speciellt fokus; tex kondition + passningar. På mötet visades översiktligt hur det ser ut.
  - På tisdagar och torsdagar är det gemensam uppvärmning före plantiden och gemensam stretching efter plantiden. Det är viktiga delar för att vi ska kunna få ut så mycket som möjligt av varje handbollspass. Föräldrar kan hjälpa till genom att prata med sitt barn om vikten av att göra dessa delar på ett bra sätt.
- Vi spelar i två serier för flickor födda 2012:
  - F12 Nivå2 Öst Norra och F12 Nivå3 Öst
  - Nytt för i år är fullstort mål och resultaträkning



## Säsongen 24/25 - cuper

- Östbollen
  - En serieliknande cup som arrangeras av HF Öst, vi deltar med ett lag.
  - Spelas i 4 omgångar, två på hösten och två på våren. I varje omgång möter man 3 lag. För omgång 2-4 så lottas man mot lag som har liknande resultat i tidigare omgångar (dvs vinnare-mot-vinnare osv.)
  - Eftersom vi endast har ett lag så kommer inte alla att bli kallade. Deltagande kommer att baseras på träningsnärvo.
- Cuper
  - Återkopplingen från deltagande föräldrar är att cuper är väldigt uppskattat. Önskemålet är att vi deltar i minst lika många som föregående säsong. Gärna med ytterligare en "sova-borta-cup".
  - Vi har inte anmält oss till några cuper ännu, men har börjat titta på olika alternativ.
  - Eken Cup 13-15 juni har blivit en klubbgemensam cup för ÅHK och vi kommer att anmäla oss.



## Ramar och regler - F2012/13

- Under föregående säsong förtydligades förväntningarna på tjejerna genom ett dokument som skickades ut till föräldrar och diskuterades med spelargruppen.
- På det stora hela så fungerar dessa bra, men vi behöver fortsätta påminna och prata om detta både från ledar- och föräldrahåll.
- På följande sidor bifogas återigen våra ramar och regler.



# Ramar och regler



- Viktigt att komma i tid
- Tränarna bestämmer upplägget på träningen
- Vi är alla handbollskompisar
- Vi lyssnar alltid när ledare och lagkamrater pratar
- Vi stöttar och peppar alltid varandra

# Ramar och regler



## Viktigt att komma i tid



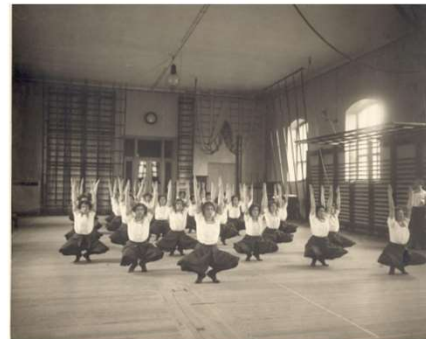
- Vi gör vårt bästa för att komma i tid
- Om vi blir sena så smyger vi in för att störa så lite som möjligt
- Vi samlas alltid på den borte läktaren innan träning
- Inga telefonen från det att vi går in i idrottshallen

# Ramar och regler



## Tränarna bestämmer upplägget på träningen

- Vi klagar inte på vad vi ska göra på träningen
- Vi lyssnar och gör vårt bästa på alla övningar





# Ramar och regler



## Vi är alla handbollskompisar

- När vi är samlade som lag så är vi alla handbollskompisar!
- Vi kommer bli indelade i lag och grupper av tränarna
- Vi klagar aldrig på vilket lag vi är i eller med vilken grupp vi ska göra en övning
- Vi är alltid snälla mot varandra



# Ramar och regler



**Vi lyssnar alltid när ledare och lagkamrater pratar**



# Ramar och regler



## Vi stöttar och peppar alltid varandra

- Vi är ett lag
- Vi hjälper varandra att bli bättre
- Vi stöttar varandra
- Vi peppar varandra



## EMP- Elektroniskt Match Protokoll

---

- Behov och utbildning -> Örjan
  - EMP används från och med denna säsong på alla matcher
  - Både resultat och statistik kommer att vara synligt under matcher
  - Vi behöver vara ca 8st med EMP-utbildning för att hantera två lag/serier
  - Ytterligare 2-3st är önskvärt.
    - En utbildning genomfördes i september, ytterligare ett tillfälle kommer framöver.



## Hur vi bidrar som föräldrar

- Visa intresse, uppmuntran och "mental coaching" hemma och vid sidan av planen
- Lagets organisation
  - Vi vill stärka organisationen kring laget för att skapa en roligare och mer innehållsrik handbollsupplevelse för tjejerna. Från och med nu i höst skapar vi därför föräldragrupper.
  - Grupperna täcker följande fyra områden;
    - Hallansvar
    - Försäljning
    - Sponsring
    - Lagaktivitet
  - De som var på föräldramötet fick möjlighet att önska tillhörighet och det har vi försökt följa så långt det är möjligt.
  - Ansvarsområde och grupper kommer att roteras efter säsongen.
  - Notera att en viss grupp har som primärt ansvar att organisera och planera sitt område. Dvs inte nödvändigtvis göra allt arbete.
  - Följande sidor visar uppdelning och inriktning för varje område.
  - Vi ledare står till förfogande för att bolla tankar och idéer.



## Föräldragrupper

- Hallansvar
  - Grudén
  - Jonsson
  - Singstedt
  - Shukurova
  - Papa

- Sponsring
  - Degard
  - Thunberg
  - Wägner
  - Ferland

- Försäljning/Aktivitet
  - Helling
  - Linnér
  - Åkesson
  - Silander
  - Astashova

- Social aktivitet
  - Vestin
  - Göransson
  - Du Rietz
  - Loberg
  - Azezi



# Föräldragrupper – Riktlinjer för respektive ansvarsområde

## • Hallansvar

- Organisera och planera de helger då vi har hallansvar
- Skapa schema för dagen
- Handla till cafeterian

## • Försäljning/Aktivitet

- Som utgångspunkt minst 1 aktivitet som ger inkomst till lagkassan per halvår (höst+vår)
- Det kan vara både försäljning och utförande av olika typer av arbete. Tex nattvandring, plocka skräp, mm.
- För hösten är Sportlotten redan planerad och startad

## • Sponsring

- Planering och förslag på hur vi kan arbeta med sponsring för laget.
- Skapa motivering och vad vi "erbjuder" intresserade företag
- Notera att sponsring kan vara både stort som smått och behöver inte alltid vara ett bidrag med pengar till lagkassan.

## • Social lagaktivitet

- Planering och organiserande av en social aktivitet för hela laget.
- Önskemål är minst en aktivitet per halvår (höst+vår).



---

## Övrigt

---

- ?

