

# FÖRÄLDRAMÖTE U15/17

Utveckling - Respekt - Samhörighet - Ansvar



2016-03-01



Utveckling - Respekt - Samhörighet - Ansvar



# AGENDA

- |                    |                       |
|--------------------|-----------------------|
| • PRESENTATION     | Coacher och Lagledare |
| • FÖRENINGEN       | Jimmy                 |
| • SÄSONGSUPPLÄGG   | Micael                |
| • LAGEN            | Björn                 |
| • IDEELT ARBETE    | Marie                 |
| • EKONOMI          | Marie                 |
| • FÖRSÄLJNING      | Karin                 |
| • HEMMAMATCHER     | Anders                |
| • BORTAMATCHER     | Anders                |
| • UTRUSTNING       | Jonas                 |
| • INFORMATION      | Krister               |
| • STYREKTRÄNING    | Björn                 |
| • KONTAKTUPPGIFTER | Olle                  |
| • LICENSER         | Olle                  |
| • FRÅGOR           | Alla                  |

**18.00-19.30**



# U15 SERIESEGRARE 2015!





# PRESENTATION



## COACHER

Leo Becker, Micael Jönsson, Bea Lundstorp  
Adam Fahlvik, Filip Jönsson, Aaron Fiddler, Matt Hamme m.fl.

## LAGLEDARE

**U17** Marie Wenlöf, Anders Nilsson, Tomas Isacson,  
Åsa Berg Oscarsson

**U15** Björn Klerestam, Karin & Jonas Domfors,  
Krister Larsson, Johanna & Olle Ballhausen Jonsson

Utveckling - Respekt - Samhörighet - Ansvar

# FÖRENINGEN



## **Jimmy Palmborg, Klubbchef**

- Målbild 2020
- Värdegrund/URSA
- Organisation





# MÅLBILD 2020

## Målsättningar 2020:

- 4 st guld (Herr Elit, Champions League, Dam, U19)

## Nyckelfaktorer för att uppnå dessa mål:

- Bygga vinnarkultur
- Självförsörjande på spelarfronten - bygga kärna kring svenska spelare med rätt attityd och ambitionsnivå.
- Egen hemvist
- Långsiktighet i alla beslut vi fattar som förening
  - Idrottsmässigt: coachutveckling, talangutveckling
  - Föreningsmässigt: marknadsföring, organisation, rekrytering, event, försäljning osv.





# VÄRDEGRUND

## URSA: UTVECKLING, RESPEKT, SAMHÖRIGHET, ANSVAR

- Vägledning i allt vi gör.
- Rättesnöre för att fostra ett önskvärt beteende i vår förening
- Viktigt att diskutera och återvända till vid svåra frågor/diskussioner

## Vision:

Vår vision är att vara en etablerad och attraktiv förening för spelare, coacher, ledare, medlemmar, publik, partners och media. Denna vision är det vi eftersträvar i allt vi gör på alla nivåer och i alla lag.

## Uppförandekod:

Arbete pågår med handledarböcker för spelare & ledare utifrån värdegrunden.

## Antidoping



Utveckling - Respekt - Samhörighet - Ansvar



# ORGANISATION

## Ordförande

Jacob Höglund

## Styrelseledamöter

Kristian Franzén, Marie Hermansson, Staffan Backman, Jan Lönnman, John Kennedy, Linda Lindberg

## KLUBBCHEF

Jimmy Palmborg

## ADMINISTRATÖR/EKONOM

Tobias Stenström

## SPORTCHEF

David Jonsson

## HEAD COACH OF THE PROGRAM

Aaron Fiddler

## SPORTGRUPP HERR

## SPORTGRUPP DAM

## SPORTGRUPP JUNIOR

## COACHER & LAGLEDARE

## SPELARE





# SÄSONGSUPPLÄGG

## TRÄNINGSUPPLÄGG

Gymträning med styrketester osv mellan september-februari

Februari-Mars: Mer fotbollsliknande teknikträning och uppladdning. 1 camp

Mars-April: Camps, skydd på. Fysisk träning. Göra sig redo för säsong.

April-Juli: Säsong. 2 gymträningar i veckan. Fokus football och återhämtning.

**OBS!** Skiljer sig för de som spelar höstsäsong.

## Ålderspolicy

Alla spelare ska som huvudregel spela i den åldersgrupp där de hör hemma.

Varför?

- Struktur och förutsebarhet. Var behöver vi rekrytera?
- Utveckling. Skyndar man på utvecklingen **för** mycket finns risk för intressetapp.
- Ansvar. Vikten av att inte "köra slut" på spelare.





# SÄSONGSUPPLÄGG

## TRÄNINGAR OFFSEASON

Tisdag 16.30-18.30 Athletic City Sportsgym, Äldre

Onsdag 17.00-18.30 Athletic City Sportsgym, Lyftarskola för de yngre

Torsdag 16.30-18.30 Athletic City Sportsgym, Äldre

Lördag 14.00-16.00 Clinics. 16.00-18.00 Träning

## TRÄNINGAR

Tisdag Trängen 20.00-21.00. Rosta Gärde 17.30-19.00 (kan ändras)

Torsdag Trängen 20.00-21.00. Rosta Gärde 17.30-19.00 (kan ändras)

Skyddsutlämning U17 – 7 Mars

Skyddsutlämning U15 – 9 Mars





# SÄSONGSUPPLÄGG

## U17 "Mellersta" Seriespelsmatcher våren 2016

ÖBK-CC	1 Maj	12.00	
KW-ÖBK	5 Maj	17.00	
ÖBK-NBB	14 Maj	12.00	
U86-ÖBK	21 Maj	16.30	Buss!
VR-ÖBK	29 Maj	?	
ÖBK-VR	5 Juni	12.00	
ÖBK-KW	12 Juni	17.00	
NBB-ÖBK	19 Juni	?	Buss!
ÖBK-U86	26 Juni	12.00	
CC-ÖBK	3 Juli	?	

## U15 "Västra" Seriespelsmatcher hösten 2016

SD-ÖBK	14 Aug	?	
GM-ÖBK	21 Aug	?	Buss!
ÖBK-JS	28 Aug	15.00	
KW-ÖBK	3 Sept	13.00	
ÖBK-CC	11 Sept	12.00	
ÖBK-SD	17 Sept	15.00	
ÖBK-GM	24 Sept	15.00	
JS-ÖBK	2 Okt	?	Buss!
ÖBK-KW	9 Okt	12.00	
CC-ÖBK	15 Okt	?	




















**Skövde Dukes Turnering**

29-31 Juli

Buss!















# U15















 <b>Oscar Alm</b> Utespelare >	 <b>Nemo Almroth</b> Utespelare >
 <b>William Domfors</b> Utespelare >	 <b>Jonathan Eriksson</b> Utespelare >
 <b>Simon Franssén</b> Spelare >	 <b>Bim Jensen Östlund</b> Spelare >
 <b>Arvid Jonsson</b> Utespelare >	 <b>Edvin Jönsson</b> Utespelare >
 <b>Tim Kennett</b> Utespelare >	 <b>Erik Klerestam</b> Spelare >
 <b>Joel Lindahl-Åsell</b> Utespelare >	 <b>Lukas Nyström</b> >
 <b>Olle Petersson</b> Utespelare >	 <b>Ludwig Strandberg</b> Utespelare >
 <b>Matz Ståhl</b> >	 <b>Viktor Sveiven</b> Utespelare >
 <b>David Westholm</b> Spelare >	 <b>Henrik Vestman</b> Utespelare >
 <b>Leo Åblad-Lindqvist</b> Utespelare >	





# U17

 <b>Olle Carlson</b> Runningback >	 <b>Jacob Coetzer</b> Runningback >
 <b>Christian Filipovics</b> Runningback >	 <b>Isac Fossan Svårdh</b> Runningback >
 <b>Felix Granlund</b> Tight end >	 <b>Joel Isacson</b> Quarterback >
 <b>Jesper Kihlström Sjölin</b> Wide receiver >	 <b>Sebastian Nilsson Bergström</b> Tight end >
 <b>Douglas Oscarsson</b> Wide receiver >	 <b>Johan Petersson</b> Wide receiver >
 <b>Nova Sernler</b> Wide receiver >	
 <b>Herman Svensson</b> Defensive line >	

 <b>Albin Atterlöv</b> Offensive line >	 <b>Max Friberg</b> Offensive line >
 <b>Kevin Germer</b> Offensive line >	 <b>Nils Johansson</b> Offensive line >
 <b>Viktor Kreu</b> Offensive line >	 <b>Anton Oscarsson</b> Offensive line >
 <b>Max Byhlin</b> Linebacker >	 <b>Felix Brolin</b> Linebacker >
 <b>Jon C Wickholm</b> Defensive Back >	 <b>Nils Jansson</b> Defensive Back >
 <b>Johannes Lindéus</b> Defensive Back >	 <b>Hassan Mohammad Nasr</b> Defensive Back >
 <b>Anthony Wackelin</b> Linebacker >	 <b>Filip Wetterberg</b> Defensive Back >



# IDEELLT ARBETE

20 TIMMAR per spelare och säsong.

- Varför? **Föreningskänsla, ekonomi, gemenskap, undvika tunga försäljningskrav**
- Föräldrar kan jobba för sina barn.
- **Alla gör lite istället för att få gör mycket.**
- Efter utfört arbete - mejla någon av klubbens anställda för bokföring:

[jimmy.palmborg@blackknights.eu](mailto:jimmy.palmborg@blackknights.eu) eller [tobias.stenström@blackknights.eu](mailto:tobias.stenström@blackknights.eu)

Ert ansvar att redovisa era timmar!

## Möjliga arbeten:

- Julgransförsäljning (December)
- Logevakter på Örebro Hockeys hemmamatcher (September-Mars)
- Funktionär på Black Knights matcher: **Behrn Arena & Rosta Gärde**
- Hjälpa till som lagledare eller coach.





# EKONOMI

**Tobias Stenström** anställd ekonom i föreningen.

- Spelaravgifter
- Sektionering av intäkter och utgifter framåt

Klubbavgift **300 kr/år**

Spelaravgifter U15 **500 kr/år** U17 **1000 kr/år**

Licensavgift **300 kr/år**

Hyra av skydd **500 kr + deposition 500 kr**

Gymkort, om man vill – kostar **1400 kr/år** för Black Knightsmedlemmar

Turneringar – Dukes kommer kosta, men vet inte hur mycket

Bortamatcher – kostar bensinen för bilen - gärna en bensinpeng till den håller med bil





# FÖRSÄLJNING

Vi vill inte lägga på betungande försäljningar på spelar, föräldrar och/eller lagledare. Därför har vi istället valt att använda oss av Smarta Kuponger. **Varför?** Enkelt, Billigt, Bra erbjudande/produkt, Bra kickback.

- [Smartakuponger.se](http://Smartakuponger.se): Alla spelare ska sälja 2 st var (å 220 kr). Enkelt förfarande, Dra ned App, välj registrera (ref Black knights), efter registrering får man en kod som kan användas på flera mobiler. Logga in med Email & kod – Meddela Jimmy P, Klart !
- Newbody, Salami eller liknande: Går direkt till lagkassan! Till avslutningsfest liknande 2015?







# HEMMAMATCHER

**OBS!** Anmälan till match sker via [laget.se](http://laget.se)

5 hemma matcher.

Till varje match behöver vi:

3 – 4 st i kiosken

3 st till Kedja, box, ingen förkunnskap krävs

2 st spelare U15<->U17 bollkalle

3 st som fixar planen före o efter. Ta fram bänkar, yards-markeringar, samt skydd vid målen.

Inköpsansvarig: Planera och köp in varor till hemmamatcherna.

Behöver inte sälja. Ingå i grupp.

1 Medic på hemmamatcher. Någon som har sjukvårdskunskap?

Detta är ett krav att det finns.





# BORTAMATCHER

**OBS!** Anmälan till match sker via laget.se

**Buss bokat! Vår 2 resor + Dukes + Höst 2 resor**

**Egna bilar** (eller enstaka gång buss?)

(Buss kostar ca 7000:-/match)

Lagledarna är transportsamordnare

**Glöm inte att meddela om ni har bil och hur många platser  
eller om ni behöver skjuts – gör detta i samband med  
anmälan!**

U17 i vår: Karlstad, Karlskoga, Uppsala, Västerås, Nyköping

U15 i höst: Göteborg, Jönköping, Skövde, Karlskoga, Karlstad





# UTRUSTNING

Utrustning:

Hyra av Axelskydd, hjälm - Årsavgift 500:- samt 500:- deponi

Utlämning 7/3 U17, 9/3 U15 – Sikta på resp lag, byt om det inte passar.

Övrigt, personlig utrustning:

Svarta byxor, Tandskydd 30:- Skor (pga konstgräs är inte skruvdoob ok)

Hjälmmärken på privatköpt hjälm, kläder med tryck

Webbshoppen (Back-up) <http://blackknights.backuppartner.se/>

Contact sports <http://www.contactsports.se/>





# INFORMATION

**Laget.se** Admin Sök klubbar & lag

**Örebro Black Knights** AMERIKANSK FOTBOLL U15

Närvarande: Skövde Dukos 14 aug, 00:00 Bortamatch

Start Laget Kalender Serier Bilder Video Gästbok Sponsorer Kontakt Mer

**På gång** Kalender

Träning	27 feb, 14:00
Träning	27 feb, 16:00
Årsmöte & Filip Jönsson om College i USA	29 feb, 18:00
Spelar- och föräldramöte	1 mar, 18:00
Träning	2 mar, 17:00

Kalendersonsikt

**Contact Sports - Försäljning**  
Ö för 19 dagar sedan 0

**Nyheter** Lagryheter

**Näringslära**  
Hej Nu finns bilderna kring näringslära som visades på Örebro Universitet under "Dokument..."  
Ö för 6 dagar sedan 2 kommentarer

**Spelar- och föräldramöte 1 mars**  
Den 1 mars klockan 18.00 hålls ett spelar- och föräldramöte i Brunnskolan (Adolfberg vid Br...)

**ÖBK U15/U17**  
Sluten grupp

Här gått med Dela Aviseringar

Diskussion Medlemmar Evenemang Foton Filer Sök i den här gruppen

Inlägg Fotovideo Omröstning Fil

LÄGG TILL MEDLEMMAR  
+ Ange namn eller e-postadress

MEDLEMMAR 100 medlemmar (3 nya)

Ubjud in via e-post

BESKRIVNING Redigera  
Här kommunicerar vi för lagen U15 och U17 gemensamt under säsong 2016.

TAGS Lägg till taggar  
Lägg till några beskrivande nyckelord.

SKAPA NYA GRUPPER  
Med Grupper blir det enklare än någonsin att dela med sig till vänner, släkt och arbetskamrater. Skapa grupp

SENASTE HÄNDELSENA

**Micael Jönsson** 52 min · Örebro

Sportlov denna vecka. Perfekt tid att testa på olika aktiviteter vilket jag vet att flera av er gör.  
Vad ni än gör se till att träna och aktivera er.  
Ni som är hemma och tränar på gymmet - inkom gärna med era nya PB...  
Visa mer

Gilla Kommentera

Filip Jönsson och Henrik Vestman gillar detta. Visat av 22

Filip Jönsson Bra jobbat dogget!  
Gilla · Svarta · 1 · 23 min

Skriv en kommentar...

**ÖREBRO BLACK KNIGHTS** TAM

START VÅRA LAG KONTAKT FÖRENINGEN PROJEKT BK MEDIA SUPPORTERS PARTNERS WEEESHOP BÖRJA SPELA LIVE

ÖVERGÅS! MEST VALKOMMANDE FÖRENING!

**Coach Fiddler summerar årets första träningsläger: "Jag är mycket imponerad"**  
2016-02-15

**Fiddlers första vecka: "Ser fram emot helgläret i Lindesberg"**  
2016-02-12

**BLACK KNIGHTS TV**

Partner practice with Contract  
The IT company and Black Knight partner Contract wanted to organize a team building event for their employees and asked if the Black Knights could help out. This is the result!

TD run Felix Orankund

Laget.se U15  
Laget.se U17

Facebookgrupp ÖBK U15/U17

Blackknights.eu





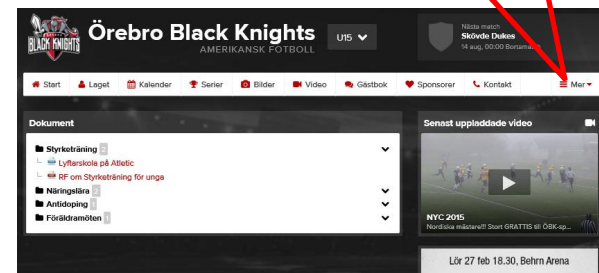
# STYRKETRÄNING

## -Är det bra för unga?

- Lyftarskola (yngre)
  - Individuella program (äldre)
  - Riksidrottsförbundet
  - Internet
  - Bilda er en egen uppfattning!
- 
- Näringslära
  - Antidoping, from U15
  - OBS! Intyg för WADA-klassad medicin



Mer...Dokument...



- [www.rf.se](http://www.rf.se)
- [www.laget.se/BLACKKNIGHTS\\_U15/Document/](http://www.laget.se/BLACKKNIGHTS_U15/Document/)
- [http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id\\_69883/cf\\_394/151215\\_Dopinglistan\\_2016\\_v\\_1.PDF](http://www.rf.se/ImageVaultFiles/id_69883/cf_394/151215_Dopinglistan_2016_v_1.PDF)



# STYRKETRÄNING

## -Är det bra för unga?

**Riksidrottsförbundets kunskapsöversikt: Styrketräning för barn och ungdom.** Michail Tonkonogi, professor i medicinsk vetenskap

Kartläggning av forskningslitteratur samt analys av positiva och negativa effekter av styrketräning på barns och ungdomars hälsa och idrottsliga utveckling. Undersökningen omfattar även rekommendationer för styrketräning av barn som tillämpas i några andra länder." (USA, UK, Kanada, Ryssland m.fl.)

" Det råder en bred konsensus bland forskarna om att styrketräning för barn kan betraktas som en synnerligen säker träningsform med mycket låg skaderisk "

" En analys av den vetenskapliga litteraturen visar med all önskvärd tydlighet att styrketräning medför en hel rad positiva effekter för barnens hälsa och idrottsliga utveckling "

" Styrketräning för barn före puberteten bör inte vara ett självändamål utan ska snarare betraktas som ett hjälpmedel för att förebygga skador samt stimulera skelettupbyggnad och motorisk inläring. Det kan inte nog understrykas att fysisk träning i unga år bör ha en allsidig karaktär. Detta inte minst för att skapa förutsättningar för höga idrottsliga prestationer senare i livet."

" Tunga lyft resulterar inte i större styrkeökningar hos barn än övningar med lättare vikter. Moderata belastningar med 13-15 repetitioner förefaller vara det vinnande konceptet. Optimal träningsfrekvens för prepubertala barn verkar vara två träningspass/vecka "

" Styrketräning som kombineras med plyometriska övningar (explosiva) har en mycket uttalad effekt på spänst och explosivitet hos ungdomar i 12-15 års ålder "

- Systematisk styrketräning från 7-8 år (Lek)
- Kräver hög idrottslig och pedagogisk kompetens hos tränare
- Träningsbelastning ska anpassas till barnets förutsättningar och mognadsgrad
- Fokus ska ligga på ett korrekt tekniskt utförande
- Styrketräningsprogrammets innehåll bör varieras och kombineras med övningar för utveckling av koordination, balans och kondition
- Träningen ska genomföras i lämplig träningsmiljö
- Säkerställa ett adekvat närings- och vätskeintag i samband med styrketräningsprogram

Utveckling - Respekt - Samhörighet - Ansvar



# KONTAKTUPPGIFTER LICENSER

Kolla av Kontaktuppgifter  
Kolla av Licenser



# KONTAKTUPPGIFTER

## COACHER

Micael Jönsson, HC U17  
 Leo Becker, HC U15  
 Bea Lundstorp  
 Adam Fahlvik  
 Filip Jönsson  
 Aaron Fiddler  
 Matt Hamme

[micael.jonsson@blackknights.eu](mailto:micael.jonsson@blackknights.eu)  
[leobecker88@yahoo.se](mailto:leobecker88@yahoo.se)  
[bea.lundstorp@hotmail.com](mailto:bea.lundstorp@hotmail.com)  
[adamcarl@live.se](mailto:adamcarl@live.se)  
[filip.jonsson@live.se](mailto:filip.jonsson@live.se)

076-6221101  
 072-0107542  
 073-0629299  
 070-344 6935  
 076-622 11 01  
 -  
 -



Aaron



Matt



Filip

## LAGLEDARE U17

Marie Wenlöf  
 Anders Nilsson  
 Tomas Isacson  
 Åsa Berg Oscarsson

[marie.wenlof@jamtkraft.se](mailto:marie.wenlof@jamtkraft.se)  
[anders.j.nilsson@orebro.se](mailto:anders.j.nilsson@orebro.se)  
[tomas.isacson@live.se](mailto:tomas.isacson@live.se)  
[asa.oscarsson@telia.com](mailto:asa.oscarsson@telia.com)














072-2094889  
 070-5717123  
 070-9804107  
 073-1820352

## LAGLEDARE U15

Björn Klerestam  
 Karin Domfors  
 Jonas Domfors  
 Krister Larsson  
 Johanna Ballhausen Jonsson  
 Olle Jonsson

[bjorn.klerestam@saabgroup.com](mailto:bjorn.klerestam@saabgroup.com)  
[karin.domfors@orebroporten.se](mailto:karin.domfors@orebroporten.se)  
[jonas.domfors@ericsson.com](mailto:jonas.domfors@ericsson.com)  
[krilla.larsson@telia.com](mailto:krilla.larsson@telia.com)  
[johanna.ballhausen.jonsson@orebro.se](mailto:johanna.ballhausen.jonsson@orebro.se)  
[olle.j@hotmail.com](mailto:olle.j@hotmail.com)

0766-373130  
 070-2517373  
 070-5986937  
 070-2095540  
 073-6273842  
 073-0920073

	<b>Johanna Ballhausen Jonsson</b> Lagledare	>		<b>Leo Becker</b> Tränare	>
	<b>Åsa Berg Oscarsson</b> Lagledare	>		<b>Jonas Domfors</b> Tränare	>
	<b>Karin Domfors</b> Lagledare	>		<b>Adam Fahlvik</b> Ass. Tränare	>
	<b>Tomas Isacson</b> Lagledare	>		<b>Olle Jonsson</b> Tränare	>
	<b>Micael Jönsson</b> Head Coach	>		<b>Björn Klerestam</b> Lagledare	>
	<b>Krister Larsson</b> Lagledare	>		<b>Beatrice Lundstorp</b> Tränare	>
	<b>Anders Nilsson</b> Lagledare	>		<b>Marie Wenlöf</b> Lagledare	>

Utveckling - Respekt - Samhörighet - Ansvar

# FRÅGOR?





