Föräldramöte BBK Handboll F9 2023-10-15

**Träningstider**

Måndagar 17:30-19:00 Stureskolan

Onsdagar 18:00-19:00 Hildursborg

**Träningsupplägg**

I år kommer träningsupplägget att se lite annorlunda ut mot tidigare år då vi tidigare främst fokuserat på mycket bollkontakt genom olika sorters lekar. Detta kommer vi givetvis att fortsätta med men vi kommer ha mer fokus på grundteknik som:

-        Kast och passningsövningar

-        Fånga och greppa

-        Dribbla/studsa

-        Finta/genombrott

Vi kommer även att fokusera på övningar som skall lära tjejerna att hitta luckan i anfallsspelet. Eftersom vi denna säsong har tillgång större hallar kommer vi att kunna köra fler stationer samtidigt och därmed få högre intensitet på träningarna. Vi kommer även att introducera lättare knäövningar vid varje uppvärmning för tjejerna. Detta för att tidigt börja med den skadeförebyggande träningen och få in den som en regelbunden och naturlig del i handbollen.

Om man har smycken lämnar man dom hemma och örhängen tejpar man över eller tar av dom till träningar och matcher.

**Laget** Tränare:  
 Andreas Larsson 070-365 98 08  
 Linda Persson 073-325 91 99  
 Torbjörn Ekman 070-268 75 31

Lagledare:  
 Madeleine Degerman 073-840 76 81  
 Sofia Kolehmainen 073-086 73 96

Spelare:  
Idag är vi 17 st spelare vilket är jättekul! Vi hoppas såklart att vi blir fler tjejer under säsongen. Vi har för avsikt att anmäla två lag inför dom cuper och sammandrag som kommer framöver så att tjejerna får mycket speltid.

**Sammandrag/Cuper**

**28 oktober Boden Arena (Sammandrag)**

**11 november Lillpite (Sammandrag)**

**2 december Kalix minicup**

**17 december Kroken (Boden Sammandrag)**

**7 Januari Strömnäs (Sammandrag)**

**20 januari Stig Andersson (Cup Öjebyn)**

**4 februari Kalix (Sammandrag)**

**17 februari minicup (Boden)**

**10 mars Norrfjärden (Sammandrag)**

**23 mars Öjebyn (Sammandrag)**

All information kommer på laget.se, anmälan till cuper/sammandrag, matchvärdskap etc. så håll koll där.   
Endast akuta ändringar kommer att komma ut på SMS.  
På vissa tjejer finns endast en inlagd förälder med kontaktuppgifter, vill ni att det skickas till båda så hör av er till Madde eller Sofia så fixar dom det.

**BBK HF resepolicy** gäller även säsongen 2023/2024 och innebär att lagen skall transporteras kollektivt till och från cuper/sammandrag till en egenavgift **250kr** per spelare.  
 Medföljande anhöriga reser med buss i mån av plats för **150kr**. De yngsta spelarnas anhöriga prioriteras alltid i fråga om platsbrist.

Vi ser gärna fler föräldrar på sammandrag och cuper, dels för att ni ska få se hur bra tjejerna är, och hur glada de blir när bollen kommer in i mål, då är det en härlig känsla att kunna kolla upp på sina föräldrar. Men även för att få hjälp med att se till att tjejerna får i sig rätt näringsinnehåll under dagen, så tjejerna inte dippar när det väl är match.  
  
Vi kommer även ha ett godis/snacks förbud på samtliga sammandrag/cuper.   
Efter sista matchen är det okej att köpa något gott att äta på bussen.

När föräldrarna är och kollar på matcher så hejar man på hela laget och låter domaren döma och tränarna coacha!

**Medlemsavgift / Försäkring**Medlemsavgiften i BBK handboll är **200 kr** och betalas av samtliga.  
 Till detta tillkommer även deltagar-/spelaravgiften som är differentierad beroende på ålder.  
 För flickor födda 2014 (U9) är deltagaravgiften **1000kr**.  
 *När man betalat in medlems och deltagaravgiften blir även spelaren försäkrad hos RF/Gjensidige.  
 Spelaren får 15% rabatt på handbollsrelaterad utrustning hos Team Sportia, Boden.  
 Spelaren har fritt inträde vid BBK HF representationslags hemmamatcher mot uppvisande av medlemskort i entrén.*

**Försäljning**

* Bingolotter, sista beställningsdag 31 oktober smsa Madde el Sofia antalet sålda. Leverans i mitten av November.
* Adventskalender från bingolotto. Sälj fram till julafton. Madde och Sofia fixar fler om någon kan sälja fler än 10 st.
* Kontantlotter, efter jul o nyår. Detta är ett föreningsuppdrag som ska utföras av alla aktiva i BBK handboll.

Vi vet att tjejer i denna ålder kan vända från en dag till en annan, och att handboll ena dagen är jätteroligt o andra dagen inte. Men om en försäljning startat som är ett föreningsuppdrag så önskar vi att man ändå fullföljer den i den mån det går.

Följ oss gärna på Instagram  
bbkhandbollf2014

Vi hoppas på ett fint samarbete även i år med er föräldrar!

//Tränare och lagledare