

Föräldramöte BBK Handboll F10 2024-10-10

**Träningstider Instagram**

Måndag 17:30-19:00 Stureskolan bbkhandbollf2014

Onsdag 17:00-18:15 Sandenskolan

Torsdag 19:00-20:00 Fria Emilia

Fredag 14:30-16:30 Teknikskola, Boden Arena

**Träning:**

Alla ska komma ombytta och klara till träningen startar. Skorna ska vara på, håret ska vara uppsatt, vattenflaskorna ska vara fyllda med vatten och toalettbesök ska vara gjort. Om man har smycken lämnar man dem hemma.

Kom ihåg att påminna tjejerna just om smycken och toalettbesök!

**Spelare:**  
Idag är vi 17st spelare varav 3st nya tjejer denna säsong. Det tycker vi är jättekul.

Denna säsong kommer vi skicka ut anmälan till sammandrag/cuper 1-2 veckor innan anmälan ska in till respektive arrangör för att se om vi kan anmäla 1 eller 2 lag. Detta för att tjejerna ska få så mycket speltid som möjligt. All information kommer på laget.se.

**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

**Träningsupplägg**  
I år kommer vi att spela på större plan, som kallas för kortbanehandboll där planen ska vara 26x20m och innebär totalt 6st spelare på planen, (5 utespelare + 1 målvakt). Detta ska vara ett steg under 1 års tid innan vi går upp på fullstor plan 40x20m med totalt 7st spelare, (6 utespelare + 1 målvakt).   
  
”För att jämföra med fjolårets minihandboll där planen var 20x12m”

Då det inte finns många hallar i Norrbotten som går att bygga upp till en kortbaneplan så kommer många av matcherna att spelas på en större plan, så tjejerna kommer att få springa mycket.

Regler kommer att bli mer likt vanliga handbollsregler så det kommer till en början att bli stor skillnad för tjejerna som är van minihandbollens regler. Som exempel så tappar vi bollen till motståndarna om någon tar för många steg eller håller i bollen för länge. Annat exempel så ska bollen efter ett mål föras till mitten för avkast innan laget kan börja anfalla, då måste även spelarna vara på rätt sida om linjen. Men allt detta kommer vi att lära oss eftersom.

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 fortsätter med lättare knäövningar och styrka med egen kroppsvikt. För att tidigt börja med den skadeförebyggande träningen och få in den som en regelbunden och naturlig del i handbollen.

**Nytt för i år – Teknikträning fredagar**  
BBK erbjuder flickor och pojkar födda 2011-2014 ett teknikpass på fredagar. Information ska ha gått ut till alla flickor som finns registrerade laget.se. Om inte får ni meddela oss. **Det är viktigt att ni anmäler tjejerna om de tänker delta,** då vi tränare turas om att vara på plats om vi har tjejer som vill vara med.

**Sammandrag och cuper 2024/2025**

12 oktober Kalix

1-3 november Rallarcupen Kiruna

9 november Strömnäs(Pitholm)

**24 november Boden**

7 december Kalix minicup

**5 januari Boden**

?? januari Stig Anderssons cup Öjebyn ***(vet ej datum ännu)***

22 februari Minicupen Boden

16 mars Öjebyn

**Eget sammandrag**   
Den 24 november och 5 januari arrangerar vi tillsammans med P10 eget sammandrag. Vi har inte hunnit träffa ledarna i det laget, men så fort vi har information så återkommer vi. Men boka in de dagarna redan nu!

**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 (U10) 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.*

**BBK HF resepolicy**

Gäller även säsongen 2024/2025 och innebär att lagen skall transporteras kollektivt till och från cuper/sammandrag till en egenavgift **200kr** per spelare.  
Medföljande anhöriga reser med buss i mån av plats för **100kr**. De yngsta spelarnas anhöriga prioriteras alltid i fråga om platsbrist.

Egenavgifter för resor tänkte vi testa att ni föräldrar swishar oss (föranmäld ledare/lagledare) så betalar vi in egenavgiften direkt till BBK så vi slipper administrationsavgiften. Information om detta kommer inför varje sammandrag/cup.

**Lagkassa**

50629 kr. 2024-09-24

**Föreningsförsäljning**

Toalettpapper/Hushållspapper september 2024

Kontaktlotteri januari-februari 2025

Om en försäljning startat som är ett föreningsuppdrag så önskar vi att man fullföljer den.

**Lagförsäljning**

Bingolotto julkalender, kan säljas fram till 24/12. 10 st/barn

Bingolotter till uppesittarkvällen, kan säljas fram till 31/10. Meddela sedan Sofia antal ni sålt. Leverans i mitten av november.

Vi avser inte att ha någon annan försäljning än detta, därför önskar vi att ni verkligen ger 110 % för dessa försäljningar. Då det är bra vinst direkt till vår lagkassa.

**Matchvärdskap**

2024-10-06 15.15 Hildursborg

Kommer troligtvis komma ett till tillfälle efter nyår.

**Rallarcupen Kiruna 1-3 november**

14 st anmälda tjejer och 5 ledare

Tåg

1 november Boden – Kiruna 11:15 – 15:10

3 november Kiruna – Boden 14:06 – 17:40

Boende och mat

Boende fredag – söndag på skola

Middag fredag, frukost/lunch/middag lördag samt frukost och lunch på söndag.

Frukosten serveras på den skola man bor.

Mer information + packlista kommer inom kort.

Men kolla redan nu att luftmadrassen är hel och att den inte tar upp mer plats än nödvändigt.

Kostnader

Tåg 6159 kr

Gästkort 1200 kr/deltagare

Totalt: 28959 kr

Egenavgift per deltagare 500 kr, betalas till Madeleine senast 31/10

Vi ser gärna fler föräldrar på sammandrag och cuper. Det är svårt för oss ledare att hålla koll att alla tjejer får i sig rätt näringsinnehåll under dagen.  
  
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.

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