

Föräldramöte 12 september 2022 (P12)

Träningsupplägg säsongen 22/23

Tidigare har vi haft mest fokus på "basketlek" där vi ökat själva basketbitarna rätt långsamt. Från och med denna säsong kommer vi ha mer fokus på basket och mindre lek även om vi så klart fortfarande siktar på att träningarna ska vara roliga! Precis som förra säsongen kommer vi skicka kallelse till varje träning, det är viktigt att ni går in och klickar i om ert barn kommer eller ej så vi lättare kan planera träningarna utefter hur många som kommer vara där. Om status ändras (sjukdom eller liknande) så är det önskvärt att ni går in och ändrar anmälan så snabbt som möjligt. Kallelse kommer givetvis skickas även vid matcher.

Medlems- och träningsavgiften för säsongen 22/23 är oförändrad, dvs 700 kr för hela säsongen. Nya spelare får en egen basketboll när avgiften är betald. Skriv gärna namn på bollen med en permanent penna och medtag bollen till alla träningar eftersom vi inte har lånebollar så det räcker till alla!

Det går att beställa profilkläder, dvs kläder med klubbens logotyp på, via vår webbshop som lanserades förra säsongen. Det finns både träningskläder (vändbara linnen och shorts) och andra saker som luvtröjor, väskor osv. Det finns inget krav på att köpa klubbens kläder men det brukar vara uppskattat av spelarna och bygga en lag- och klubbgemenskap, "vi hör ihop".

<https://www.athleticmerch.com/>

Lösenord till webbshoppen: eb22

Det finns flera stora ändringar denna säsong:

- En ny tränare har anslutit till laget: Muorwell som spelar med EB:s herrlag i Superettan (näst högsta ligan i Sverige!) Det är så klart superkul och förutom att det är riktigt häftigt att få ha med honom i laget kommer han även säkerställa att vi håller en hög kvalitet på basketbitarna under träningarna! Muorwell kommer träna med oss på våra måndagsträningar.
- Gemensam träning med P11 på onsdagar. Det kommer vara mycket spelare på dessa träningar men det ska nog gå bra ändå. Fokus här kommer vara att träna på individuella skills och färdigheter.
- En extra frivillig träning de flesta lördagar som kommer hållas av Richard (Adrian Atencios pappa). I de fall där han inte kan hålla i träningen kommer vi ställa in det passet och meddela er via laget.se precis som med vilken annan träning som helst.
- Vi ser gärna att spelarna har med sig antingen vändbara linnen med en ljus och en mörk sida eller att de har med sig en ljus och en mörk t-shirt. Detta för att underlätta när vi ska träna på matchmoment och det är mycket lättare att spela match om man enkelt kan se vilka som spelar i ens lag och vilka som spelar i motståndarlaget!
- Eskilstuna Basket har anställt en fysioterapeut vid namn Jakob Arnvig och han har tagit fram ett kombinerat uppvärmnings- och fysträningsspass som vi kommer starta varje träning med (ungefär 15 minuter). På detta sätt säkerställer vi att vi jobbar skadeförebyggande med hjälp av bra övningar och genom att bli ordentligt uppvärmda innan vi kör igång med basketpasset. Jakobs övningar innebär även att vi får med fysträning på ett naturligt sätt i träningen!
- Jakob har också tagit fram ett enkelt formulär där han önskar att spelarna får svara på ett fåtal frågor varje vecka rörande hur de har ätit och sovit vilket kommer hjälpa oss att kunna förstå spelarna bättre och anpassa träningarna individuellt vid behov. Om man känner att man vill vara med på detta måste man ge sitt godkännande först p.g.a. GDPR, en separat nyhet med mer information kommer att postas på laget.se när vi drar igång med detta

Föräldraengagemang

För att ett lag ska fungera bra behövs även ett visst engagemang från er föräldrar (Omöjligt att engagera sig för mycket!). Vi behöver under detta möte utse flera föräldrar som ska axla följande roller:

- **Lagkommunikatör** – Sköter lagets kommunikation med omvärlden. Blir en del av en grupp med lagkommunikatörerna från alla andra lag och får all information från klubben och ansvarar för att delge de andra föräldrarna i laget denna information via laget.se
- **Ekonomiansvarig** – Ansvarig för insamling av pengar när laget säljer något. Sköter insättning av pengarna på det konto klubben tillhandahåller för vår lagkassa. Behöver nödvändigtvis inte vara ansvarig för varje enskild försäljning, det kan vilken förälder som helst vara, men den som är ekonomiansvarig ska sköta lagets kassa.
- **Lagföräldrar** – En grupp av föräldrar som jobbar tillsammans med aktiviteter som rör laget. Dessa aktiviteter kan vara t.ex. göra scheman för kiosk- och sekretariatpass, se till att tillräckligt många föräldrar åker med på bortamatch så alla spelare får skjuts osv. En förälder ska vara "sammankallande" men gruppen bör bestå av minst 3 föräldrar så man har några att bolla med!

Utöver dessa roller så krävs det så klart att alla är med och hjälper till. Lagföräldrarna kommer t.ex. göra scheman över kiosktoppass och annat, där förväntas alla vara med att hjälpa till. Även om vi denna säsong inte kommer ha behov av sekretariat på matcherna (förutom ett väldigt förenklat sådant under cupen) så kommer vi i framtiden när vi spelar i en serie behöva på varje hemmamatch: Hallvärd, föräldrar i kiosken och sekretariat (dvs tidtagning och resultattavla, 24 sekunders klocka samt protokoll). När det väl är dags kommer alla föräldrar bjudas in till utbildning av dessa saker (av lagkommunikatören!). Men detta blir som sagt inte riktigt aktuellt denna säsong men ändå värt att nämnas!

Matcher och cuper under säsongen

Easy Basket

Vi kommer även denna säsong spela Easy Basket sammandrag där vi främst kommer spela i alla sammandrag som EB själva anordnar på hemmaplan, men vi håller även dörren öppen för att åka till andra städer för att spela om det passar in med våra scheman i övrigt!

Eskilstuna Basketcup

Vi kommer i år få spela i cupen! Det kommer bli superkul för spelarna! Eftersom vi är så många i laget kommer vi ställa upp med minst två lag för att alla ska få spela.

Av er föräldrar kommer det förmodligen krävas en hel del men det brukar av de flesta upplevas som en kul helg ändå! Eventuellt får vi en hall att ansvara för och då får vi sköta allt som har med den hallen att göra. Något vi med största sannolikhet kommer behöva göra är att skriva protokoll på matcherna. Men under Easy Basket är dessa protokoll väldigt förenklade eftersom poäng inte räknas. Det är mest fokus på att kontrollera så att alla får spela och ungefär lika mycket samt att sköta matchklockan. Någon form av enkel kurs kommer hållas för detta!

Mer information om cupen kommer postas på laget.se när vi börjar närma oss den 5–7 maj då den spelas.

Ordningsregler

Vi har bara en timmes träning och det är mycket som ska hinnas med så därför är det viktigt att vi alla följare några enkla regler:

När tränarna blåser i visselpipan skyndar vi oss dit de säger att vi ska samlas och stannar inte och skjuter på varje korg längs vägen.

När tränarna pratar och berättar om nästa övning så håller vi i bollarna, alternativt lägger ifrån oss dem om det är svårt att hålla i bollen. Vi pratar inte heller med varandra under tiden så att alla får lika stor möjlighet att förstå övningen utan att bli störda av annat under tiden. Om alla är tysta och lyssnar aktivt så behöver tränarna inte förklara övningarna upprepande gånger och vi får mer tid till att faktiskt genomföra övningarna istället!

Under övningar får man så klart prata med varandra när man står i led och väntar eller liknande, så länge det inte påverkar sin egna eller andras insats under själva övningen!

Om en eller flera spelare stör för mycket kommer tränarna hänvisa dem till bänken där de får vila och reflektera tills nästa övning börjar.

Nästan lika viktigt som hur vi uppträder på våra egna träningar är det att vi visar respekt när andra lag tränar i hallen innan och efter vår träning. Det betyder att vi inte pratar högljutt, studsar med bollar, skjuter på korgar eller går in på planen när något annat lag har en träning där. Om detta blir ett stort problem kommer vi tyvärr bli tvungna att låta spelarna vänta utanför hallen till dess att deras egna träningstid startar. Samma regler gäller så klart för anslutande lag när vi har träning.

Vi uppför oss alltid värdigt och trevligt mot motståndare, domare, publik etc. Det är så klart oundvikligt att aldrig bli irriterad under match men spelarna får aldrig säga fula saker till, eller om, motståndarna. Detta gäller såväl i hallen, på stan och online på sociala medier och liknade.

Något som inte tolereras alls är om man är väldigt otrevlig mot en lagkamrat eller om man uttrycker sig nedvärderande i avseende på hudfärg, kulturella, religiösa eller sexuella grunder. Om något sådant sker kommer tränarna ta med spelaren ut ur hallen och ringa föräldrarna dels för upphämtning men även för ett samtal om det som inträffat.