

Föräldramöte 12 oktober 2023 (P12)

Träningsupplägg säsongen 23/24

Förra säsongen ökade vi fokus på mer basket, bättre disciplin och högre intensitet i övningarna. Denna säsong har i princip samma mål och vi har talat med spelarna om detta lite vid varje träning mer eller mindre. För att vi ska kunna röra oss i rätt riktning så krävs det att spelarna är fokuserade och lyssnar när vi har genomgångar och sen försöker ge allt i varje moment. Vi har väldigt många områden som vi måste jobba på för att ha en hygglig chans nästa säsong när vi ska börja spela riktiga matcher. Det är därför det är viktigt att vi blir av med så många störande moment som möjligt (studsas med bollen vid genomgång, skjuta på korgar mitt i en samling, prata med kompis istället för att lyssna och sen inte ha en aning om vad övningen går ut på osv). Speciellt nu när vi är så många i laget igen (30+) så kommer vi behöva kräva mer fokus från spelarna än tidigare. På onsdagar är det ännu mer problematiskt för då kör vi tillsammans med P11 så vi kommer vara upp emot 50 spelare eventuellt på de träningarna.

Med det sagt, träningarna tillsammans med P11 ger oss dock lyxen att få en träning i veckan med deras coach Benjamin Howard som också tränar vårt herrlag som spelar i Superettan. Med honom får vi massa kunskap och bra övningar!

Vi kommer arbeta mycket på både individuella färdigheter och på att spela tillsammans som ett lag. Vi ska försöka ha så varierade träningar som möjligt men vi kommer i början av säsongen vara tvungna att nöta på med mycket bollbehandling så det kommer stundvis att vara en smula upprepende.

Vi skulle behöva en till coach i laget eftersom vi har så många spelare så om någon är intresserad, hör av er till coacherna! Det kommer förmodligen även hända att vi ber någon förälder vara med på bänken när vi spelar match så vi alltid har en extra vuxen med i varje lag.

Medlemsavgift och webbshop

Medlems- och träningsavgiften för säsongen 23/24 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 klubbens webbshop. Det finns 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/eskilstuna-basket>

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 och när vi spelar i en "förserie") 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. Men detta blir som sagt inte riktigt aktuellt denna säsong men ändå värt att nämnas!

Något som också är önskvärt är att vi har en eller flera lagaktiviteter utanför basketen. Detta får gärna lagföräldrarna arrangera!

Matcher och cuper under säsongen

Easy Basket + "Förserie"

Första halvan av säsongen spelar vi Easy Basket som vi har gjort tidigare säsonger. Efter nyår har vi anmält två lag till "förserie" som anordnas av vårt distriktsförbund ÖBDF (Östsvenska BDF). Denna förserie spelas 5 mot 5 på fullstor plan och man räknar poäng men de redovisas inte. Med andra ord kommer den serietabell vi har bara visa vilka lag som finns med i serien. Nästa säsong, 24/25 så börjar vi direkt med seriespel i riktig serie och då spelar era barn i princip samma spel, med samma regler, som i högsta basketligan.

Vi är ansvariga för att arrangera Easy Basket i Bollhuset 2 december. Då måste vi bemanna kiosk och även ha hallvärdar och tidtagare på alla matcher.

Vid mån av tid kommer vi även åka iväg på något sista Easy Basket sammandrag på bortaplan innan vi börjar spela i seriespel efter nyår.

Precis som tidigare kommer vi skicka kallelse till varje träning, det är viktigt att ni går in och klickar i om spelaren kommer eller ej så vi lättare kan planera träningarna utefter hur många som kommer vara där. Om status ändras, vidsjukdom eller liknande, så är det önskvärt att ni går in och ändrar anmälan så snabbt som möjligt. Kallelse kommer givetvis skickas även vid matcher och då är det ännu viktigare att man dels svarar i god tid men även meddelar vid sjukdom så vi kan kalla in eventuella reserver eller flytta spelare mellan våra två lag.

Vi brukar köra med två lag vid varje match för att alla ska få spela så mycket som möjligt. Maxantalet spelare per lag är 12 så till matcher kommer vi sätta en kvot på 24 spelare och alla som anmäler sig efteråt kommer bli reserver och kallas in vid sjukdom eller liknande.

Vid bortamatch kommer vi samlas vid hallen där matchen spelas. Om en kallad spelare saknar skjuts är det upp till denne (eller dess föräldrar) att fixa skjuts med någon annan genom att t.ex. skriva en kommentar i nyheten med lagindelning som har postats inför matchen.

Eskilstuna Basketcup

Vi kommer för andra gången spela i Eskilstuna Basketcup och vi hoppas det kommer bli lika kul och lärorikt som det var förra året. Nytt för i år är att vi kommer ansvara för Stiga Sports Arena A hall och alla planer som finns där. Vi kommer behöva bemanna varje plan med två personer i sekretariat och ha hallvärdar och eventuellt kioskpersonal. I år räknar vi nämligen poäng och vi får möjlighet att spela antingen A eller B final beroende på hur det går under cupen.

Mer information om cupen kommer postas på laget.se när vi börjar närma oss den 26–28 april 2024 då den spelas.

Ordningsregler

Varje träningspass är väldigt kort och det är mycket som ska hinnas med så därför är det viktigt att vi alla följer 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.