**Föräldramöte Hertsöbasket F13**

* **Nästa säsong/Seriespel.** Nästa säsong lämnar vi Easybasket bakom oss och övergår till seriespel. Det kommer att innebära en hel del förändringar såsom helplan, spel 5-5, höga korgar m.m. Men det innebär också att vi kommer att spela match ca varje till varannan helg under säsong i stället för sammandrag 1gång/månad. Hälften av matcherna är hemmamatcher som vi behöver bemanna med föräldrar ( 3 st/ match) för att sköta sekretariatet. Det vore därför bra ifall minst 1 förälder/ spelare går utbildning så att vi kan hjälpas åt att bemanna. Nettan kollar upp med klubbens ansvariga för att boka in ca 3 st utbildningstillfällen efter sommaren. Vi lyfte även frågan kring ev fika försäljning på hemmamatcher.
* **Träningsnärvaro.** Tyvärr så är vi väldigt få spelare på många träningar detta medför att vi får svårt att göra många övningar spela matcher m.m, samt att vi ofta får upprepa och förklara många övningar flera gånger, vilket kan upplevas tjatigt för de spelare som prioriterar att komma på träningar.

Det är många nya moment som ska läras in och det blir lätt att det blir svårt att hänga med om man är borta ofta. Om man är skadad eller bara är lite trött eller småkrasslig efter sjukdom (nog frisk att vara på skolan) så är det bra ifall man kommer på träning och sitter med för att se vad vi tränar på så blir det lättare sen.

 Vi pratade om vad det innebär att spela en lagsport och att alla spelare behövs/har en uppgift i ett lag. Att det innebär att man är beroende av varandra och ställer upp för varandra i laget för att det ska funka. Vi pratade om hur många träningar som är rimligt och att i stort sett alla lag i denna ålder tränar minst 3 träningar/vecka. För en del kan 3 träningar kännas mycket men skulle vi tex träna mindre så är risken stor att vi hamnar långt bakom de andra lagen.

Så peppa era tjejer att komma på träningarna! Krockar det med annan träning så är det såklart ok, tjejerna ska kunna hålla på med olika aktiviteter så länge som möjligt. Skriv gärna i kallelserna varför om de inte kan delta så att vi som tränare har lite koll på tex andra aktiviteter m.m.

* **Föräldraengagemang.** Förutom det vi skrev kring att vi behöver bemanna sekretariatet på hemmamatcher och ev fikaförsäljning, så lyfte vi frågan om ev lagledare för laget. Det bästa hade kanske varit ifall två föräldrar hade kunna dela på uppdraget och hjälpas åt. Dessa skulle då få ansvara för att fördela uppgifter till övriga föräldrar och tex anordna lagkvällar m.m. Ingen anmälde sig frivilligt till uppdraget så vi sa att vi återkommer till det närmare nästa säsong.
* **Övrigt.** Vi informerade kring att vi börjat köra fys ( styrka och konditionsträning) med tjejerna utefter riksidrottsförbundets rekommendationer. Detta är extra viktigt då man ser att tex kondition och bålstabilitet är underutvecklat hos unga idag och forskning säger att många färdigheter är svåra att bygga upp efter puberteten. Vi vill bygga starka och hållbara spelare som sen kan vara starka och friska vuxna.

Vi informerade att vi även fortsättningsvis kommer att prioritera träningsnärvaro när vi fördelar speltid vid match ifall det inte går att fördela den lika samt att vi i diskussion med tjejerna kommer att införa en minimumnivå av träningar för att få spela match. Den ska såklart kännas rimlig och absolut inte så att man inte får spela ifall man missar några träningar. Utan mer att man inte bara kan spela match utan att också träna.

Vi kommer att försöka boka in någon/några träningsmatcher innan denna säsong är över, för att få öva lite på att köra 5-5 på helplan inför nästa säsong. Vi återkommer med mer info kring detta när vi vet mer.

Vi satsar också på att såsom förra året köra träningar till nån gång i April ca till fotbollen drar igång och börjar säsongen igen så snart vi kan, så att vi hinner träna lite innan det är dags för det första matcherna.

Slutligen vill vi säga att även om det är en hel del jobb och vi tjatar på att det är viktigt med närvaron (både bland spelarna och föräldrarna) så är det väldigt roligt att få träna det här laget. Vi är väldigt stolta över deras kampvilja på plan och att det har en väldigt fin laganda, vilket tyvärr inte är en självklarhet. Det ska bli roligt att fortsätta se det här laget växa både individuellt och tillsammans!

Varma hälsningar Nettan och Lisa.