

# Tillsammans är vi GF Kroppskultur



# Presentation

---

- Vilka är vi ledare?

Micael Bratt, pappa till Perla

Josefin Karlsson, mamma till Nova

Michael Rundahl, pappa till Ellie och Tuva

Kristina "Duvan" Bengtsson, mamma till Selma

Johanna Olofsson, mamma till Elvira

Tomas Molldén, pappa till Viola

- Hjälptränare:

Moa Aronsson, mamma till Ester



# Målsättning säsongen 23/24

---

Inom ledargruppen har vi kommit fram till följande målsättningar för säsongen:

1. Vi vill fortsatt vara 48 spelare i gruppen efter säsongen
2. Samtliga spelare kan genomföra en träning med "hög arm"
3. Alla spelare ska kunna minst en "fint"
4. Alla spelare och ledare ska kunna varandras namn
5. Alla ska ha kul och känna gemenskap



# Träningar:

- Varför mobiltelefon hos ledare? Föreningen har investerat i ett digitalt "tränarsystem" där vi planerar våra träningar, lägger in övningar osv. Vi har sedan den planeringen i en app på telefonen, och har koll på vilka övningar osv som vi ska köra under träningen.
- Tisdagar i Rimnershallen: grundtanken mer spel och ytkrävande övningar
- Fredagar i Östrabo: mer individuell teknik
- Övergripande tankar:

Fortfarande mycket fokus på motorik men även lite mer fokus på mer rena handbollsövningar i lekfull form. Alla övningar har ett syfte och tränar olika färdigheter som tex rumsuppfattning, spelförståelse, reaktion, koordination, explosivitet, fokus, kroppskontroll osv

Vi introducerar nu även tex knäkontroll, fys och stretching.



## Övrig info

---

- Anmälan inför träningar/matcher: Inför samtliga träningar matcher kommer anmäler man sitt barns närvaro på [Laget.se](http://Laget.se) så att vi tränare kan planera träningen.
- Obligatorisk försäljning: Samtliga lag i föreningen säljer per spelare 5 st idrottsrabatten på hösten, 5 st Bingolotter vid jul samt 5 st idrottsrabatten på våren.
- Lagkassa: Bra att redan nu börja bygga en lagkassa. Vi har cupstegen där föreningen betalar anmälningsavgiften för laget men ev övernattning, resa eller andra cuper/aktiviteter får vi bekosta själva. Som man ser i cupstegen blir fler cuper på längre resavstånd ju äldre man blir.



# Föräldraroller

- Jouransvariga föräldrar 2 st: planering och sammankallande av vem som ska utföra dom uppdrag vi har under våra jourveckor och det innebär framförallt flaggning och kiosken i Agnebergshallen på damernas och herrarnas hemmamatcher. Vår första jourvecka är redan v38 alltså nästa vecka och där har vi en flaggning.

Namn: VAKANT

VAKANT

- Aktivitetsansvariga föräldrar 2 st: man skulle kunna säga festansvariga om man vill, dom ska alltså hjälper till att anordna lite roliga saker i anslutning till terminsavslutningar och ev något annat tillfällen för att bygga sammanhållning i laget.

Namn: Annika Naviga (Stella Navigas mamma)

Sara Olsson (Meyas mamma)



# Föräldraroller

- Ekonomiansvarig förälder 1 st: har hand om lagkassan.

Namn: Mario Foltin (Emilias pappa)

- Försäljningsansvarig förälder 1 st: administrerar obligatoriska lotter och annat frivilligt för att samla in till lagkassan.

Namn: SAKNAS

- Junicupsansvariga föräldrar 2 st: deltar på några planeringsmöte under året samt planerar scheman för lagets tilldelade uppgifter under junicupen.

Namn: Louise Bottenmark (Hannas mamma)  
Joel Svantesson (Minneas pappa)



## Matcher/turneringar

---

Vi kommer fortsätta att spela denna säsongen i sammandragsform och har tre tillfällen under hösten. Vi anmält sex lag till spel för att ha få avbytare så att alla ska få så mycket speltid som möjligt.

Det gör att vi vid två av tillfällena åker med tre lag till ett ställe och tre lag till ett annat ställe. Vi kommer kalla till dessa ett par veckor före respektive tillfälle.

Till våren kommer vi fortsätta att spela sammandrag men kommer då att börja spela på helplan istället för minihandboll tvärs över en "vanlig" handbollsplan.

Cuper: Skadevi Cup, Taikblixten i Torslanda, Potatiscupen och Junicupen.





# Viktiga datum

---

- 21/9: Jouruppdrag Flaggning
- 21/10 Handbollsfest Agnebergshallen
- 22/10 Sammandrag i Uddevalla
- 28/10 Skadevi Cup
- 11-12/11 Sammandrag
- 2-3/12 Sammandrag samt "övernattningsträning"
- 5/1 TAIK-blixten



## Övrig info

---

- Lagmaskot hemmamatcher: Vid två tillfällen under säsongen kommer vårt lag delta med tre spelare per tillfälle som maskottar till damernas hemmamatcher. Det innebär att man är med damlaget i deras uppladdning och uppvärming inför matchen, sitter med bakom avbytarbänken under matchen och hjälper till att dela ut priser till matchens lirare i respektive lag. Vi kommer ta upp en intresseanmälan och sen lotta ut platserna vid stort intresse.
- Avgifter: Medlemsavgift 500kr samt träningsavgift 1500kr, faktura via mail under september



## Övrig info

---

- Belastningsregister: Ledare inom Kroppskultur måste en gång/år lämna in ett utdrag
- Bilder på Laget.se: För att underlätta för oss ledare vid laguttagning samt för att vi snabbare ska lära oss namne på alla spelare i gruppen skulle vi önska att ni föräldrar lägger in en bild på ert barn på deras profil på Laget.se.
- För mer info om vad det innebär att vara förälder till ett barn i Kroppskultur, klicka på länken nedan och öppna dokumentet som heter "Föräldrainfo GF Kroppskultur"

[HTTPS://WWW.LAGET.SE/KROPPSKULTUR/DOCUMENT](https://www.laget.se/kroppskultur/document)

