



# Föräldramöte Pistons

Oktober 2024

# Agenda

- Tränare och spelare
- Träningsupplägg och deltagande
- Seriespel och cup
- Ansvarsposter
- Lagkassa
- Kommunikation
- Övrigt

# TRÄNARE OCH SPELARE

- Olof
  - Huvudansvarig basket specifikträning
- Erik
  - Behörig coach för matcher
  - Huvudansvarig fysträning
- Olov
  - Hjälptränare
  - Kommunikationsansvarig och samordning med andra lag
- Daniel
  - Hjälptränare
  - Fysträning
- Spelare
  - Födda 13 - 9 stycken
  - Födda 14 - 7 stycken

# TRÄNINGSUPPLÄGG OCH DELTAGANDE








- Uppvärmning och fys
  - 30 min
  - Kondition, styrka, rörlighet, knästabilitet
  - Blandat ren fys, lek och med boll
  - Även fokus på lagsnack, medbestämmande och tillhörighet.
- Basketspecifikt
  - Utgår från svensk baskets ramverk för spelarutveckling
  - Så matchlikt som möjligt, många och varierade repetitioner, egna beslut, effektivt utförande och reflektion.
- Riktlinje att delta minst 2 av 3 träningar
  - Gäller när sommaridrotter tagit slut
  - Bara positivt att ha fler idrotter
  - De med högst närvaro kan få spela någon extra match

# SERIESPEL OCH CUP

- **Distriktsligan (4 spelare, låga korgar, 4x8min)**
  - Ett lag anmält i U12 (fyller 12 år under säsongen).
  - Spelar mixat födda 13 och 14.
  - 8 lag anmälda - Härnösand, 2xSundsvall, Ånge, 3xÖstersund och Åre.
- **Nivåserien / Östersundsserien (5 spelare, höga korgar, 8x4 min)**
  - Ett lag födda 13 och ett födda 14.
  - 4 grupper med 3 eller 4 lag i varje.
  - Flyttas upp och ned efter varje omgång beroende på resultat.
  - 2 eller 3 matcher per månad som bokas allt eftersom.
- **Miniligan (3 spelare, låga korgar, 4x5min)**
  - Ett eller två lag
  - Mixat eller uppdelat, beroende på motstånd.
- **Eskilstuna cup (4 spelare, låga korgar, 6x5min)**
  - 9-11 maj
  - 2 lag anmälda, ett födda 13 och ett födda 14

# Distriktsligan

## ÖBU Pistons P13-14 - Profixio

Sun 17.Nov 11:00	 Sundsvall Vit  ÖBU Pistons P13-14	Baldershallen
Sun 17.Nov 11:45	Ånge Basketklubb  ÖBU Pistons P13-14	Baldershallen
Sun 17.Nov 13:15	Sundsvall Blå  ÖBU Pistons P13-14	Baldershallen
Sun 15.Dec 11:00	 ÖBU Pistons P13-14  Härnö Wolves	ATS-hallen
Sun 15.Dec 11:45	 ÖBU Pistons P13-14  ÖBU Nets P13	ATS-hallen
Sun 15.Dec 14:00	 ÖBU Pistons P13-14  Härnö Wolves 2	ATS-hallen
Sun 9.Feb 11:00	 ÖBU Pistons P13-14 Ånge Basketklubb	Minervahallen
Sun 9.Feb 12:00	 ÖBU Pistons P13-14 Åre SLK	Minervahallen
Sun 9.Feb 13:15	 ÖBU Nets P13  ÖBU Pistons P13-14	Minervahallen
Sat 8.Mar 11:45	 ÖBU Pistons P13-14  Sundsvall Vit	Baldershallen
Sat 8.Mar 13:15	 Härnö Wolves  ÖBU Pistons P13-14	Baldershallen

# Miniligan



## Miniligan | KFUM Östersund Basket Ungdom (laget.se)

12 oktober: 09-16

09 november: 09-16

07 december: 09-16

18 januari: 09-16

15 februari: 09-16

15 mars: 09-16

12 april: 09-16

## Tävlingsbestämmelser

[Bestämmelser-for-tavlingsverksamhet-for-Easy-Basket.pdf](#)

# ANSVARSPOSTER

- Huvudtränare
  - Erik och Olof
- Hjälptränare
  - Olov och Daniel
- Försäljning och socialt
  - Anna H, Emma och Rebecka
- Lagkassan
  - Magnus E
- Sekretariat
  - Joel
  - Samtliga föräldrar (Joel kallar så får man byta om man inte kan)
- Cupansvarig
  - Magnus E

# LAGKASSA

- Aktuellt saldo: -5600kr
- Cupkort Eskilstuna: 1595kr/pers
- Försäljning / arbetsinsatser
  - Försäljning
  - Lagaktiviteter där vi säljer fika och mat
  - Pant



# KOMMUNIKATION



- **Laget**
  - Huvudkanal för kommunikation
  - Nyheter finns på laget
  - Utskick blir bara mejl
  - SMS vid förändringar tätt inpå
- **WhatsApp**
  - Vid resor för att dela bilder och koordinera

Övriga frågor?