**Anteckningar från föräldramöte med IBF Roslagsalliansen P09**

Den 16 oktober 2021

* Per hälsar alla välkomna!
* **Truppen**

Vi är i dag en trupp på 19 spelare, inklusive två målvakter. Har ev några spelare på väg in i laget från ett annat lag inom klubben. Hög närvaro på tärningar, vilket är väldigt positivt.

I våras genomförde vi alla ledare en utbildningsinsats av RF SISU Uppland om barn med NPF (Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar) Den gav oss både insikter och konkreta verktyg för hur vi ska lägga upp träningar mm.

* **Träningar, ansvarsområden och försäljning**

Vi tränar två dagar i veckan, måndag och onsdag. Vi är väl medvetna om att träningen på onsdag är väl sen och vi har försökt leta träningstider i andra hallar men tyvärr så finns inget annat alternativ just nu. Vi tycker dock att det funkar bra ändå med våra sena onsdagsträningar.

Våra träningar följer ett specifikt upp lägg och vi tärnar har olika ansvarsområden:

* Uppvärmning 20 min innan vi kliver in i hallen. Företrädesvis en kort löpning utomhus för att sedan köra tabata-liknade övningar. Viktigt att träna snabbhet/tempoväxlingar och explosivitet redan i uppvärmningen.

Ansvariga: Johan och Marcus

* Kort samling/genomgång nere i högra hörnet av planen. Max 3-4 minuter. De är så länge vi behåller lagets fokus. På samlingen går vi igenom vilka övningar som vi ska träna på och ev genomgång av den match som varit i helgen innan. Sofie och el Per håller i dessa.
* Uppvärmning av målvakter, utifrån målvaktens önskemål. Därefter tex Kalles passning.
* Kvällens övning. Ofta kör vi en övning två träningar i rad så att alla hinner vara med minst en gång varje vecka.
* Två-mål. Här delar vi in laget i olika femmor utifrån vad som passar bäst/önskemål/Inför match.
* Kort avslutande samling och stretch.

Ansvariga: Sofie och Per är de som sköter upplägg och planering av våra träningar samt tar ut laget inför match.

Thomas är vårt lags lagledare och den som håller koll på att alla spelare får spela match under säsongen, att laget.se är uppdaterat samt den ni kan vända er till med frågor av administrativ karaktär. Det är via Thomas våra spelare får kallelser till matcher och träningar.

Viktoria är den som har lite extra hand om våra målvakter och ger dem övningar, tips mm i målvaktsträningen.

Josefina: ansvarar för den försäljning som klubben/laget åtagit sig. Vi säljer nu Klubbrabatten och till jul blir det Bingolotter och sedan New Body.

* **Matcher**

Alla spelare som tränar kommer få spela matcher under säsongen. Beroende på hur man själv känner och i dialog med oss tränare så debuterar man olika snabbt in i matcher. En viss roll spelar också vad man önskar spela på för position. I dagsläget har vi många forwards och lite färre som vill spela på backposition.

Vi försöker kalla till match senast tisdag före helgen det är match på. Bra om ni tackar jag/nej så snabbt det bara går så att vi ledare hinner kalla fler spelare om det behövs. Vår ansats är att kalla 10 utespelare + en extra samt målvakt. Vi går tydligt igenom inför varje match om var och hur man ska spela.

Vi har delat ut matchstrumpor till de som hittills deltagit på match. Man ansvarar sedan själv för sina matchstrumpor medan vi ledare har med oss matchställ; shorts/tröja inför varje match. Vid avslutat match så samlas allt in och en ledare/förälder ser till att tvätta alla ställ tills nästa match. Detta är för att vi inte har så många ställ så det räcker att dela ut till var och en.

* **Avgifter**

Per informerar om att det kommer kosta 700 kr i träningsavgift. Mer info inom kort. Alla spelare har idag licens för att spela matcher.

* **Overaller**

Per kommer ta fram info om beställning av nya overaller.

* **Individuella samtal**

Vi kommer likt föregående säsong, genomföra kortare individuella samtal med alla spelare. Detta för att på bästa sätt fånga upp deras tankar, funderingar men också önskemål och ambition med att vara en i laget. Detta redovisas sedan på gruppnivå för alla. Blir en tydlig bild av vad laget som helhet har för ambition mm. Det blir ett viktigt underlag för oss ledare och spelare.

Har ni frågor eller funderingar? Tveka inte att kontakta oss ledare! 😊