

## **Föräldramöte Innebandy P03**

**Tid:** 2012-02-04, kl 12:15-13:15

**Plats:** Stora konferensrummet, Prästängshallen

**Närvaro:** Vi hade ingen närvarolista men ungefär hälften av alla barn i gruppen var representerade. Bra att övriga anmält att de tyvärr inte kunde delta.

### **1. Säsongen hittills**

Många killar på träningarna, jättekul. I höstas var snittet fler än 26 killar per träning. Vi har spelat flera matcher i höstas. Många har spelat 3 matcher och några färre matcher.

Tomi (Joonatan's pappa) tog upp hur viktigt det är att använda glasögon. Han har många års erfarenhet som spelare och hunnit sett mycket saker hända. Vi hade en incident i Prästängshallen för bara ett par veckor sedan då en spelare fick ett blödande jack under ögat av en klubba. Vi var alla överens om att alla bär glasögon på träning och match (detta är en ny policy i föreningen). Laget kommer att köpa 2 par reservglasögon om någon skulle glömma att ta med sig sina egna.

Håkan påminde om att det är bra om ni som föräldrar själva fyller i närvarolistan på träningarna. Listan ligger alltid på bänken närmast ingången i hallen. Närvaro registreringen är viktig eftersom varje deltagare i organiserad aktivitet ger bidragspengar till föreningen från riksidrottsförbundet (ca 400 000kr för alla lag i SIF/år).

Vi ledare frågade också om killarna hade kommenterat något om träningar eller matcher till er föräldrar. Men inget speciellt kom upp förutom att det var viktigt att de fick spela match. Om ert barn kommer hem efter träning och tycker är tråkigt eller att någon annan kille har varit dum etc. så meddela oss så vi kan ha lite extra koll och eventuellt ändra på träningsupplägget.

Vi kommer att avsluta säsongen med en föräldramatch troligen 31 mars. På innebandysaktionen pågår diskussion om att ha en gemensam avslutning men det blir i så fall ett komplement till föräldramatchen.

### **2. Café, julmarknad - hur har det gått?**

Vi har deltagit i Sigtuna Möte, Julmarknaden, café verksamheten (både egen och den av sektionen ordnade). Stort tack till alla som ställt upp det har gått bra att få föräldrar att ställa upp. *Ju fler vi är desto mindre att göra men desto roligare!*

Julmarknaden gav 1824kr netto (30 % av den totala inkomsten går till SIF centralt)

Café egen regi: 3044kr

Med inestående kassa + ovan har vi ca 11.600kr i lagkassan. Bra att ha för kommande års cupspel etc.

### **3. Träningsoveraller**

Varken i innebandy eller i fotbollen har vi genom klubben köpt träningsoveraller till P03. Vi har snackat ihop oss med fotbollsledarna och kommit fram till att det kan vara idé att göra beställningar gemensamt. Vi planerar att beställa innan fotbollssäsongen startar.

Vi har frågat efter eventuell sponsring till overallerna och Torbjörn Håkansson (pappa till Erik A) kommer att både koordinera beställningar och själv hjälpa till med del av sponsring. Utpriset på overallerna innan sponsring är 650kr och tanken är de skall bara subventioneras genom sponsringen och inte betalas fullt ut. Vi återkommer om detta senare. Henrik Ignberg's mamma Tina undersöker också om hon kan sponsra via sitt arbete. Vi behöver kolla med de fotbollsföräldrar som ej har innebandyspelande barn om de är intresserade att sponsra också.

#### **4. Verksamhetsplanen – reflektioner**

Verksamhetsplanen som vi så elegant kopierat och justerat från F00/01 (tack Lars, Jens m.fl.) fick bara positiva kommentarer. Vi har som målsättning att köra enligt den.

#### **5. Nästa säsong - inriktning, seriespel, cuper**

Nästa säsong drar seriespelet igång. I början så räknas inte resultat och inga tabeller görs. Detta är bra för då kan killarna koncentrera sig på att spela bra, ha kul, prova olika positioner i laget etc. Med tabeller osv. kommer kanske en viss press in i bilden.

Serien drar troligen igång i september. Vi kommer att anmäla två lag. Vi har idag 36 aktiva spelare så det kommer inte vara något problem att fylla två lag. Det blir omkring 15st matcher fördelat mellan september till och med mars.

Vi planerar att ha 2 vardagsträningar och match på helgen. Om vi har tur kan vi få tre tider så att vi kan köra grupperna var och en för sig och sedan ha en gemensam träning i veckan. Att träna med mindre grupp ger bättre kvalitet på träningen och man kan köra övningar som inte fungerar i stor grupp.

Tanken är att de två grupper inte ska vara statiska utan att vi vid jul byter killar emellan så att vi främjar att de blir/är "ett lag".

Vi planerar också att åka på [Storvreta cupen](#) i Uppsala nästa år. Cuper bygger god kamrat och laganda både för spelare men även för föräldrar. Det brukar vara en riktigt kick spelmässigt för de som precis börjat spela.

#### **7. Föräldraengagemang**

Bra engagemang i höstas gav bra bidrag i lagkassan. Viktigt att det fortsätter med filosofin "så många som möjligt - så lite som möjligt".

#### **8. Ledarläge**

Som det är nu lägger Håkan för mycket tid för att få laget att snurra (träningstider, planera träningar, träna, fixa matcher, material, hemsida, sektionmöten, LOK registrering, licensregister, föräldrakommunikation). Vi måste få till en vettig fördelning. Richard har rest nästa hela veckor och inte kunnat vara med på onsdagar. Martin Enquist & Torbjörn Håkansson har stöttat föredömligt på onsdagar. Även Magnus Bystedt, Jonas Lundhagen har ställt upp. Andreas Fridén, Ewa Wikland & Patrik Perers har också varit med vid något tillfälle.

Vi behöver per grupp (minst) en Lagledare + två tränare till hösten. Lagledaren behöver inte vara nere på planen men däremot hjälpa till med allt som behöver planeras och fixas runt laget (självklart med andra föräldrar).

På innebandysektionen är hälften av lagledarna "mammor" så här finns det alla möjligheter för er som inte vill stå på planen men ändå vara en i laget.

När vi till nästa säsong har de mindre grupper så blir det enklare att vara ledare.

[Ledarutbildning](#) hjälper klubben till med.

Martin E har redan flaggat han kommer att kliva in som ledare för P05 och behöva engagera sig rätt mycket i det laget.

Tomi Ahovalli volonterade till att hjälp till, Michael Dovland & Johan Rosengren sa de kan hjälpa till när det krisar.

Kan någon mer ställa upp regelbundet så vore det jättebra.

Om ni har funderingar så hör av er till Håkan eller Richard. Som Martin E sa på mötet det är jättekul att jobba med killarna. Man lär sig inte bara mer om sin egen son utan även hans kamrater. Killarna uppskattar verkligen att pappa eller mamma engagerar sig i laget.

# Verksamhetsplan – Säsongen 2012/2013

## Innebandy P03



### Övergripande långsiktiga mål

- Vi ska ha kul tillsammans och ha en bra gemenskap
- Säsongen 2016/2017 ska minst 20 killar vara med i laget
- Minst en kille ska spela OS 2024

### Mål för säsongen 2012/2013

- Alla killar ska ha kul
- Alla killar ska kunna passa längs marken
- Alla killar ska behärska dragskott
- Alla killar ska förstå de olika positionerna och hur de spelar i anfall och försvar
- Mer erfarna killar ska behärska direktskott, två olika finter och att hålla bollen samtidigt som man tittar upp.
- Alla killar ska ha haft ett utvecklingssamtal
- Alla föräldrar ska delta i minst ett föräldramöte
- Alla killar ska vara med och vinna minst en match per termin

### Genomförande säsongen 2012/2013

#### Träning:

Vi tränar två gånger i veckan. Stort deltagande på träningarna uppmuntras. Vi förväntar oss att killarna också tränar teknik hemma. Fokus på träningen är att bygga upp teknik och fysik. Vi fortsätter att jobba med reglerna och börjar ta upp spelförståelse (positioner etc.)

Vi vill inte att killarna specialiserar sig på en position än utan provar på att spela på alla platser. Att se på när äldre spelar är ett bra sätt att få inspiration och att lära.

Under våren kommer vi att låta killarna köra teknikmärket – grön nivå. Länk:

<http://www.innebandy.se/Global/SIBF/Nyhetsbilder/nyheter201010/Teknikm%C3%A4rket%20gr%C3%B6n%20niv%C3%A5.pdf>

#### Matchspel:

Vi är ett gäng, vi deltar med två lag i seriespelet.

Vi vill att alla anmäler sig till matcher, oavsett om de ska spela eller inte. Vi förutsätter att alla är med på både borta- och hemmamatcher i lika stor utsträckning och på matcher som går på tidiga morgnar.

Vi ska delta i minst en cup, t.ex. Storvreta.

Vi ska samla pengar till lagkassan och vi siktar på att de närmaste säsongerna åka till en eller flera av följande platser framöver för att delta i innebandyturneringar;

- Uppsala
- Örebro
- Göteborg

## Träningsupplägg

### 1. Samling och uppstart

5 min

Hälsa alla välkomna – kul att vara igång igen! Uppföljning av helgens matcher och prat inför kommande matcher. Lite regelsnack.

### 2. Uppvärmning

10-15 min

Lämplig övning så att alla får röra på sig.

### 4. Övningar

35 min

Välj ett område som skall övas - passningar, bollkontroll, skott, dribbling och brytning mm. Helst i 2-3 grupper så att det inte blir tråkigt. Försöka hålla högt tempo.

Om det är många tränare kan man välja ut en eller ett par spelare i taget som får specialövning med tränaren under 10 minuter i t.ex. skotteknik.

Drick en gång under tiden.

### 5. Matchspel\*

25 min

Högt tempo. Ibland kör vi med att passningar ger poäng. Ibland 2 mot 2. Ibland stannar vi upp för att träna på specifika saker. Ha kul och hålla motivationen uppe hos alla.

Drick minst en gång under tiden.

Kan eventuellt avslutas med en evighetsstafett eller annan stafett

### 6. Samling och avslut

5 min

Summera hur det gått, be de säga några saker som gått bra. Informera om nästa träning. Avsluta med händer el. klubba i mitten och "Sigtuna IF" eller ny "hejaramsa".

\*Har vi bara en timmes träningstid, byts matchspelet ut mot match 3 mot 3 som blir en av övningarna