

# Protokoll föräldramöte P03/04 Innebandy 2017-10-04 i Prästängshallen

## Närvarande:

Torbjörn Håkansson (Erik Andersson)  
Annika Daneskär (Jamie)  
AnnSofie Thorén (Victor)  
Mathias Thorén (Victor)  
Mathias Johansson (Elias)  
Pia Nielsen (Petter)  
Jonas Forsberg (David Bäcklin Forsberg)  
Kattis Brännlund Hultén (Jonathan)  
Michael Lundgren (William Strandberg)

Alexander Ramsay (Gustav)  
Lars-Erik Rosendahl (Axel Rosendahl)  
Carina & Christer Elgström (William)  
Martin Möller (Ludwig & Viktor)  
Helena Bigander-Möller (Ludwig & Viktor)  
Daniel Mellsjö (Andreas)  
Cecilia Ohlson (Malte Ohlson)  
Tomi Ahovalli (Joonatan)  
Håkan Wallin (Benjamin)

## AGENDA

1. Introduktion
2. Välkomna nya spelare & föräldrar
3. Målsättning 2017/2018
4. Säsongspanering
5. Ekonomi
6. "Alla en del av laget"
7. Återkoppling och frågor mm

Se mötespresentationen på [hemsidan](#) för mer detaljer.

## 1 Välkomna nya spelare & föräldrar

Nya spelare från P04 är: Albe Randberg, Andreas Mellsjö, David Bäcklin Forsberg, David Göransson, Hugo Gotthold, Jamie Daneskär, Victor Thorén. De övriga 6–7 killarna från gamla P04 spelar nu med P05.

## 2 Målsättning 2017/2018

- Vi ska ha kul tillsammans och ha en bra gemenskap i laget.
- Säsongen 2016/2017 ska minst 20 killar vara med i laget (uppnått!)
- Minst en kille ska spela OS 2024 (om innebandy hinner bli en OS gren)
- Att få gruppen att fungera över åldersgränserna (P04-P03-P02)
- Alla killar ska ha haft ett utvecklingssamtal -> Personliga mål?
- Alla föräldrar ska delta i minst ett föräldramöte

### 3 Säsongspanering 2017/2018

- Fortsätta att jobba på röd nivå utvecklingsmässigt
- Fortsätta att jobba med passningsspelet
- Jobba mer med hur vi rör oss på planen, spelbarhet med mera
- Introducera spelsystem/taktiskt tänkande
- Köra fysträning regelbundet för att få skadefria spelare
- Vi kommer att samplanera träningar med P02 för att få ett naturligt samarbete. Fredagsträningarna kommer att köras gemensamt med P02 på prov från denna vecka.
- Vi kommer att kräva mer av spelarna: I tid med rätt prylar och fokus på träning den timmen vi tränar. Vi "tjatar" också om devisen "Man spelar match som man tränar" dvs är man inte fokuserad och gör sitt bästa på träning så kommer man inte heller att göra det på match.
- Kom i god tid innan träning så ni hinner snacka av er innan träning och vara färdig ombytt tills vi börjar. Här behöver vi hjälp av er föräldrar att se till att killarna är på plats 10 minuter innan träningen börjar.
- Skolan kräver mer ju äldre man blir. Skolarbete går före idrott. Men även toppidrottare kan kombinera träning med skola. Gå gärna igen med sonen på helgen hur veckans skolarbete kan kombineras med veckans träning. Med bra planering blir både skolresultaten bra och träningen genomförd. ☺

#### Matcher:

- **Vi vill att alla spelare anmäler (eller avanmäler) sig till alla matcher via laget.se.**
- Anmälan görs varje vecka senast tisdag kl. 23:55. Laget tas ut på onsdagen och publiceras på [hemsidan](#) förhoppningsvis på onsdag men senast torsdag kväll. Om ni vill få mejl om laguttagningen. Logga då in på [hemsidan](#) och i din egen profil "notisinställningar" markera att du vill ha E-post för "Nyheter".
- I laguttagningen kommer vi att försöka matcha för så jämna matcher som möjligt. Och att alla får chans att spela lika mycket men det krävs självklart också att man måste träna för att få spela match.
- Ingen toppning, alla som åker med får spela
- Dusch obligatorisk efter match från säsong 2013/14.
- Att bära glasögon är fortfarande en regel (tills man har B-licens) = Inga glasögon inget spel
- Serieindelningen per färg ställer till det för oss. Ifall våra killar stöttar P02 blir de låsta och får bara spela i P02 serien och i Ljusröd Medelsvår. Just nu har vi fem killar som inte får spela Ljusröd Medellätt serie.

### 4 Ekonomi

- Vid 2017-08-31 hade vi (P03) 2405 kr (nu 27 aktiva spelare). I P04 finns också en lagkassa som nu används för att köpa matchställ med killarnas namn på. De pengar som blir över följer med respektive kille in i de nya lagen (P03 och P05).
- Håkan har dragit in ca 3600 kronor genom att sälja sponsorskyltar till minigolfen i somras. (beloppet syns inte på lagkassan än).
- Cupbidrag per lag och år är nu 3000 kr
- Avgift för Stockholm Floorball Cup 2300 kr delades på deltagande spelare
- Avgift för övernattning i Prästängshallen ca 1000 kr. Vi tog en avgift på 50 kr/spelare för att täcka mat och en del av hyran.

## 5 Cuper med mera

- Storvreta cup 2018 2-4 januari. Vi kommer att skicka ut anmälningsmejl om Storvretacupen. Anmälan kommer att vara bindande då vi måste veta om vi ska anmäla ett eller två lag till cupen. Erfarenheter säger att vi inte ska låna in spelare om det ska bli en bra cup. Kostnaden för Storvretacupen denna gång är 2100 kronor/lag och 185 kronor i deltagaravgift per spelare. Lag 'kostnaden kan vi ta på laget men deltagaravgiften får betalas av respektive spelare som deltar.
- DM slutspel i Uppland
- Vi diskuterade också om vi skulle åka på en cup i vår. Enigt JA att åka på cup. Inom föreningen brukar vi försöka åka på samma cup med flera lag. Detta dels för att få en SIF känsla men också att anmäler vi flera lag får vi rabatt på cupavgiften för laget.
- Vi ledare lyfte frågan om det fanns intresse att åka på en cup längre bort, t.ex. Helsinki Junior Challenge. Detta kräver i så fall att man vi startar någon form av försäljning eller månadssparande för att få ihop pengar. Inget beslut togs.

## 6 "Alla en del av laget"

- Café samordnare: Familjen Möller
- Julmarknad: Mathias Johansson
- Sponsorsmöte: Michael Lundgren
- Eventansvariga (avslutning + SSL match etc.): vakant
- Material för klubben kommer Lars Rappich och Anders Haag att fortsätta med.
- Att sitta i sekretariatet på match kommer vi att rotera så att alla får sitta. Länk till [utbildning att sitta i sekretariatet](#).
- För att alla föräldrappgifter skall fördelas så solidariskt som möjligt så för Håkan en Excel logg på allt man deltagit i. Detta för att försöka undvika att det blir samma familjer som får all arbetsbörda.

## 7 Återkoppling och frågor mm

- Just nu kör Tomi, Martin & Håkan även träningar och matcher för P02 laget eftersom de saknar tränare. Vilket gör att framförallt Tomi & Martin nästan är i hallen varje dag i veckan. Så vi hoppas att alla kan förenkla för oss, genom att svara på kallelser i tid och meddela om killarna blir sjuka eller får andra förhinder från att träna eller matcha.
- Fråga om vi ledare vill att spelarna anmäler om de ej kan träna. Svar JA och förslaget var att använda APPen "WhatsApp" för kommunikation mellan spelare och ledare.
- Fråga om vi kan erbjuda individuell anpassad fys. Svar NEJ vi har inte de resurserna. Vi kan ta upp frågan om fysresurs med IB styrelsen. Men om det finns kunskapen ibland föräldragruppen får ni gärna komma ner och köra med killarna och vidareutbilda oss ledare.

Förväntningar från oss ledare är fysträning även görs hemma och under icke säsong även av övriga idrotter man medverkar i t.ex. tennis, bordtennis och fotboll. MEN viktigast är att man medverkar på den fys som erbjuds. Historiskt kan vi se att endast 2/3 av spelarna eller färre dyker upp och genomför de fyspass som erbjuds.

Frågan kom upp vilken typ av fys vi kör. Vi har kört fys huvudsakligen baserat på det fysutbildnings-projekt som Sigtuna IF höll 2014, och utifrån Cai Bäcks utbildningsserie i ålders-anpassad fys-träning. Två set av övningar togs fram [Pre-pubertalt praktikpass](#) och [Pubertalt praktikpass](#).

Som exempel den dagen vi hade föräldramöte kördes detta pass:

Jogg 10 minuter Under joggen körde vi följande övningar:

- "plocka gräs" växelvis böja sig ner med höger resp. vänster hand under rörelse framåt
- "Spark i rumpan"
- "Höga knän"
- "sid steg"
- 4 x backa med vändning på signal och rush 10m

Efter joggen gick vi in och körde [kombinationsträning](#) (övningar 3-6) + 10 armhävningar tills det var dags för att gå in på planen.

Tips på enkel övning för att stärka fotlederna är att balansera på ett ben medans man borstar tänderna (funkar bra på vuxna också).

- Vi har använt en APP som heter "[Sportswik](#)" för att rapportera från matcher och cuper. Live-rapporteringen sköts av föräldrar eller barn som inte spelar. Alla seriematcher ligger inlagda med mera. Ladda ner från APP Store eller Google Play för att hänga med. Ladda också ner "Laget.se" appen från samma ställe för att följa lagets aktiviteter och få tillgång till kontaktbok till andra föräldrar.