



Minnesanteckningar spelar-/föräldramöte Division 2

Söndag 2018-09-30, Kl: 15.30 i dragon Norra

1. Träningsstider

Herr: Måndag 19.30-21.00 Marieberg, Onsdag 19-21 Dragon, Söndag 16-18 Dragon

Dam: Tisdag 17-18.30, Onsdag 19-21 Dragon, Söndag 16-18 Dragon

Onsdagar träning samma hall herr och dam första timmen.

Söndagar delar herr div 2 hall med utveckling herr och dam div 2 med utveckling dam. Gemensam fysträning/styrka på söndagar sista 30 minuterna.

Det går att "synka" kalender från Laget.se i telefonen så har man alltid aktuella tider.

Utöver ovan vill vi att spelarna gör 1-2 pass egen styrketräning/vecka. För de som inte går NIU kommer Isak Ferm göra ett program. Fysträningsdagbok samlas in till jullovet.

2. Tränare

Herr: Tobbe, Pia och Isak

Dam: Johanna, Mackan, Julia (eventuellt Fredrik vissa träningar)

Prata med någon av oss ledare direkt om något inte känns bra!

3. Träningsmålsättning

Uppföljning av fjolårets mål och nya gemensamma mål kommer att diskuteras separat i lagen.

Tränarnas grundläggande mål för säsongen:

- Stark sammanhållning=Starkt lag!
- Träna för att tävla i högre utsträckning. Mer taktik. Mera fokus på att använda varje spelares främsta egenskaper för att göra laget så bra som möjligt. Tävla på flera olika nivåer så att alla får speltid!
- Ökad spelförståelse, dvs kunna läsa spelet och anpassa efter motstånd.
- Försöka synka träningsupplägg och planering med NIUs upplägg
- Starka, uthålliga och smidiga=Håller länge!

4. Regler träning

- Kom i tid!
- Klar för träning (Ombytt, skor på fylld vattenflaska 10 min innan träning)
- Alla hjälps åt med nät och räkbna in bollar innan man bollar själv eller börjar byta om.
- Respekt
- Meddela frånvaro i god tid! Vi förväntar oss att ni kommer på alla träningar om ni är friska och hela och inte riskerar att smitta. [Här lägger alla spelare in tränarnas nummer i mobilerna!](#)
- Alla dricker vatten i vattenpauser!



5. Regler match

- Äta, sova och träna bra inför match
- Alla bär matchoverall till match
- Matchställ: röd matchtröja, blå shorts/hotpants, vita sockar (Ev. blå uppvärmningströja)
- Representation= Trevligt uppträdande. Trevliga och hjälpsamma inom laget och mot motståndare, publik och alla andra.
- När vi spelar tillsammans med Utveckling är vi mentorer-stort ansvar-förebilder! (En del av ansvaret i representationslaget)
- Herrlaget hjälper damerna ned arrangemang och vise versa.

6. Ekonomi

Avgiftsstege tas fram=Successivt dyrare träningsavgift med högre nivå på spel eftersom det medför högre omkostnader. Avgifterna är ej spikade ännu, meddelas efter styrelsebeslut.

Stort behov av att dra in pengar till lagen. Säljjobb, andra jobb och sponsring. Alla behöver hjälpas åt!

Förslag på säljuppdrag efterfrågades, ex Salami, Restaurangchansen

7. Resor

Flyg(el tåg) till stockholmsmatcher div 2 herrar. De som åker betalar en mindre extrasumma, eftersom alla spelare inte kan åka med på bortamatcherna

Bil/Minibuss till bortamatcher i Norrland för både div 2 herr och dam. Tilldelas chaufförsuppdrag i ett körschema-Byt själva om ni inte kan det tilldelade datumet.

Ingen grundersättning beslutades. Om någon inte kan köra sin bil eller inte har möjlighet måste detta meddelas omedelbart.

8. Egna arrangemang och arbetsinsatser

Alla hemmamatcher arrangerar vi själva. Behov av hjälp med kringarrangemang från spelarnas familjer. Fördelas till respektive hemmamatch.

Hoppas kunna hitta matchsponsorer!

20/10-18 och den 19/1-19 och 7/4 arrangerar division 2 u-18 herr och 6-manna ungdomsturnering.

9. Uppdrag:

- Lagföräldrar:
- Lagkassör:
- Representanter till Volleybollutskottet:
- Matcharrangemangsgrupp med representanter från både dam- o herr? Uppdrag att ansvara för arrangemangen div 2 matcherna. Lägga ut evenemang och info inför matcher, kontakta media, fotografera och rapportera i sociala medier etc
- Resansvarig. Boka resor, boende, hyrbilar etc? (om Mackan vill ha hjälp)
- Samkvämsgrupp med föräldrar, typ spm inte är så engagerade i övrigt? Uppdras att anordna en teambuilding aktivitet.

Googleformulär skickas ut där alla föräldrar fyller i önskemål och vad de tror sig kunna bidra mest med.

<https://goo.gl/forms/Zppa8E209TmGZACJ3>



10. Klädbeställning

Kommer genomföras inom kort. Denna gång kommer det även gå att beställa en mjukare tröja. Den röda träningsjackan och tillhörande byxor gäller fortfarande som representationsoverall.

11. Kick-off

För division 2 dam och herr: Söndag den 7/10 Avsatt tid från 13.00 -19.00!
Program kommer!

12. U-18 och ev U-20

Kval i Norsjö i 26-27/1 2019. Vi tar ut ett herr- och ett damlag som kvalar för Stöcke IF.

Till U-18 kan vi åka med flera lag och även spela öppen klass.

13. Övrigt

Alla spelare kommer den 9/10 få gå kurs/seminarie med Arbetsterspeutsdenter. (Ledarutbildning)
Spelare kommer troligen att få delta som ledare i yngre grupper vid enstaka tillfällen.