



SPELARMÖTE STÖCKE HERR

2022-2023



Kick Off 2022



Hålltider:

13.45 Samling och lagindelning på Megazone

14.00 Lazerdoome

14.45 Promenad till UPT, V Kyrkogatan 23, ev matinköp

15.30 Spelarmöte på UPT

16.40 Mat

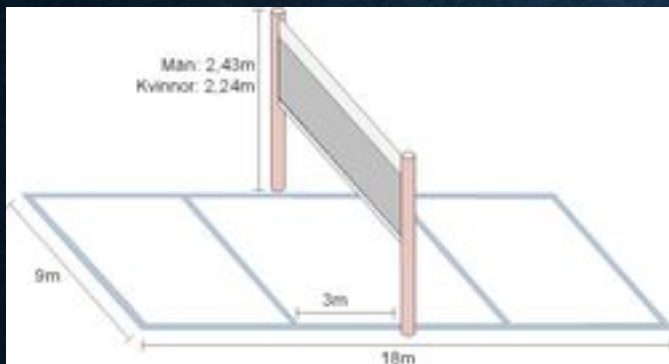
17.30 Avresa mot Stöcke

18.00-20.00 Träning i Stöcke



TRÄNING OCH MATCH STÖCKE HERR

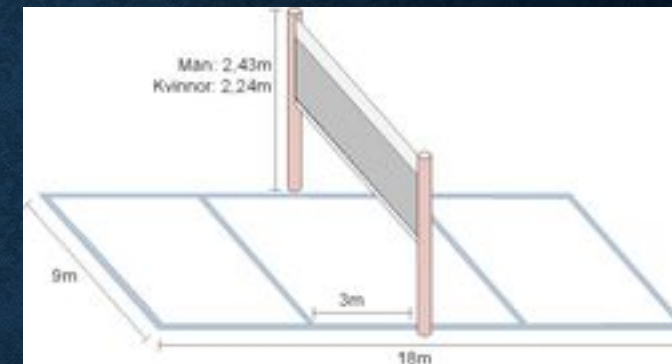
Div 1



Laget deltar både i Div 1 och 2.
Alla ska ges möjlighet att spela.

Aron Palm, C
Sebastian Pihl, V/L
Daniel Broddeskog, V/L
Gustav Söderberg, C/H
Elias Bergström, L/V
Zenon Grzelewski, L/P
Hugo Caster, C/V
Henrik Lundqvist, V/H
Lars Dahlgren, V
Sven Nord, H/V
Carl Lundgren, P
Ruben Rönberg, P
Axel Manngård, C
Albin Hedlund, C
Josef Sadat, C
Damian Bykowski, H/C

Div 2



???

Tymon Grzelewski, C
Johan Hjerpensköld, L
Robin Hedman, H/V
Isak Tornemar, V/L
Philip Fransson, V/L
Isa Shakuri
Juniorspelare

TRÄNINGSTIDER

Söndagar 18.00–20.00

Stöckehallen

2 tim boll

Samling o föruppvärmning för de med rehabbehov från senast 17.45
Hela tiden är i hel hall.

Tisdagar 17.00–19.00

Stöckehallen

2 tim boll

Ni som kan kommer tidigare även här, helst 15 minuter.
Vi delar halltid med Ungdomsgrabbarna. Här kan vi ibland köra gemensam träning med dom men oftast egen träning.

Torsdagar 20.00–22.00

Stöckehallen

2 tim boll

Samling o föruppvärmning för de med skadekänning från senast 19.45.
Vi delar halltid med Ungdomsgrabbarna första halvtimmen så vi får vara försiktiga och tysta vid uppvärmning, inbollning etc.
Spelträning med focus på matchmoment för det lag som spelar kommande helg.
Div 1 eller Div 2.



Var representabla! Träna i röda träningströjan och blå shorts.
Tagg kan ordnas på Umeå Fritid för dig som är på plats tidigt.

LEDARE O ORGANISATION VI BEHÖVER HJÄLPAS ÅT!



Tränare/Ledare: Tobbe, Fia, Carl, Elias, Henrik, Sven, Roger

Laguttagningar: Tobbe o Calle, tillsammans med ledargruppen

Coach: Tobbe o Fia

Alla spelare bidrar. Uppdragslista skickas ut.

Återkom med minst 2 av uppgifterna du kan tänka dig så försöker vi fördela efter bästa förmåga. Alla kan såklart inte få exakt vad dom vill.



KOMMUNIKATION

- Kallelser skickas via Laget.se. Svara direkt oavsett om du kan eller inte! Respekt!
- Den som inte svarar på kallelser, spelar inte!
- Kalenderapp. Prenumerera på kalendern så har du det senaste alltid i din telefon!
- Messengergruppen nyttjas för allmän info, frånvaro etc.y
- Håll dina kontaktuppgifter uppdaterade.



SPORSTLIGA MÅL (LEDARE)

Seriespel:

- Div 1 lag bättre än i fjol, minst topp 3.
Div 2 är fokus att alla får spela, utvecklas och om möjligt prova alternativ position.
- Lyfta flera spelare till etablerad div 1 nivå. Behövs för att ta nästa steg.
- Enighet och samsyn i spelsystem etc. Teambook håller på att upprättas med viktiga grunder
- **Träna** i stället för att **bli tränad!** (Du bestämmer själv hur mycket du vill utvecklas genom att ge allt i alla situationer eller bara utföra uppgiften).

Cupspel

- I de turneringar som spelas kring Norrland kommer målet att vara att alla ska få spela ungefär lika mycket och så mycket som möjligt.



MÅL (ej resultat)

- Få bättre sammanhållning som helhet på killsidan både i laget samt inom och mellan föreningar. **Laget före jaget.** Vi är förebilder i representationslaget!
- Träna o tävla i stor utsträckning som möjligt
- Utveckla ledaregenskaper och prova olika roller. Stötta yngre grupper.
- Större ansvar och delaktighet i laget för alla.
- Öka utvecklingsnivån i stort som lag, både tekniskt och taktiskt.
- Starka, smidiga och uthålliga =håller längre!
- Ej så sårbart på ledarsidan.
- Bli noggrannare med rutinerna. Förberedelser inför träning, hjälpa till med nät, bollar etc.
- Bygga organisation och rutiner för att möjliggöra kval mot Elitserie. Spelarkontrakt-ansvarskontrakt.
- Mera gemensamma aktiviteter! Aktiviteter, fys- och rörelseträningar, måltider etc. **ALLA** hjälps åt med initiativ och bjuder intill detta. Använd gärna Messengergruppen!





GRUPPÖVNING, 10min

Målsättning

- Bli bättre
- Fullt fokus på träningarna
- Meddela i tid

Vad krävs för att nå målen?

- VÄr tyst när någon pratar
- Effektivisera träningstiden
- Alla hjälps åt, vad man än gör

Målsättning

- Vinna serien
- Ha roligt
- Göra sitt bästa
- Utvecklas som spelare och lag

Vad krävs för att nå målen?

- Stötta varandra
- Vara i tid
- Focus på träning
- Träna som lag
- Gör din individuella träning
- Hitta lagjobb, sponsoer etc för pengar.
- Ge varandra feedback
- Gör smarta beslut

Målsättning

- Topp 3
- Elitseriekval
- Skaffa pengar för Elitserie

Vad krävs för att nå målen?

- Träningsnärvaro
- Hög kvalitet på egna insatsen
- Bästa av laget
- Mera gemenskap
- Bättre uppslutning på lagjobb etc
- Roligare på träningarna

Punkter från tidigare år som gäller fortfarande ?

Träning:

- Alla måste ha skor, träningsband och fylld vattenflaska på träningen. Träna i tärningaströja, inte i matchställ.
- Alla hjälps åt att plocka upp/ner utrustning, samla boll o hålla hall och omklädningsrum fräsha.
- Vid vattenpaus samlar man först in bollar och sedan dricker **ALLA**.
- Mobiltelefon undanstoppat och helst avslagen eller lämnad hemma.
- Håll tider! Ombytta och klara SENAST då vi startar!
- Anmäl i Messengergruppen om ni inte kan närvara, senast dagen innan (utom vid akut sjukdom). Ju tidigare desto bättre.
- 1-2 egna fyspass förutom de 3 bollpassen /vecka. Fråga ledare om du behöver tips på övningar.
- Spelare i div 1 o 2 som tackar ja till spel med Stöcke innebär spel hela säsongen! De förväntas också träna fullt ut, spela de seriematcher man blir kallad till, oavsett Div 1 eller 2, förutsatt att man är frisk o hel.
- Alltid fullt fokuserad, Bidra med energi och kunskap, Hjälpa till och bidra på och utanför träning.
- Alltid ge 100% och göra sitt bästa. Förvänta att alla andra också gör det.
- Noggranna att efterfölja regler vi kommit överens om.
- Alltid heja på och peppa varandra och vara positiv, Vara en bra lagkompis och se **ALLA**.
- Vid entstaka tillfällen finnas tillgänglig som stöd och hjälp i yngre grupper.



2021/2022

Match:



- **Hjälpa till inför matcher**
- Hjälpa att fylla vattenflaskor
- Hjälpa att scouta innan och under match
- Alltid ge 100%. Bidra och ge positiv energi
- Komma ordentligt förberedd. Mat, sömn etc.
- Fullt Focus innan och under match
- Bidra och peppa även om man sitter på bänken
- Alltid hålla sig varm och vara förberedd att hoppa in.
- Påminna varandra om taktik och gameplan
- Håll humöret trots motgång



EKONOMI

Matcher, cuper etc	178 tkr
Halltider, avgifter	97 tkr
<u>Omsättning:</u>	<u>275 tkr</u>
Kvar att inarbeta:	130 tkr

VI BEHÖVER HJÄLPAS MED MÖJLIGA INTÄKTSKÄLLOR!

Försäljningar: Salami? RC? New Body? Bambystrumpor?

Arbetsstillfällen: Byggprojekt, Brännbollsyrar, målning, städning, flytt,

Övrigt?:

Sponsordokument finns. Känner ni någon med företag, hög position eller har ideer, hör av dig?



TRÄNINGSAVGIFTER, KOSTNADER

- Träningsavgift 3000kr. Kan delbetalas om man önskar.
- Bidrag vid bortamatcher med övernattnig 6-800kr/spelare o tillfälle av rättviseskäl.
- Träningsoverallsjacka och byxor +shorts köps ev spelare.
Stöckekollektion finns på Basesport inom kort. Ny klädleverantör, provkollektion kommer om någon vecka.
- Träningsströja bekostas av föreningen.
- Stöcke har en stödfond för hårt ekonomiskt utsatta.
Skriv en rad till SIFs kassör Katrin Jonsson (kassor@stockeif.com).
All hantering sker givetvis helt konfidentiellt.

ÖVRIGT



- Olika spelare – olika villkor.
- Vilka egenskaper ska lagkaptenen ha?
Rutin, Domarkontakt, Få ihop gruppen, Större ansvar för gruppen,
Som lagkapten röstades Sven och Elias (lika röster)
- Gemensam fys/gym?
Troligen svårt att få till gemensamt men generellt program och
introduktion hade varit bra.
Umeå Energi arena har prisvärt gym. Kostnad i Stöcke kollas.
Fys och rörlighet läggs in i slutet på ordinarie träningar.
- Yoga pass med Sofia bokas in på söndag 11/9 kl 9.
- Sanktion om man inte följer reglerna vi kommit överens om bestämdes till
50 kr böter för juniorer (gymnasiet) och 100 kr för övriga .

VI SER FRAM EMOT EN KUL SÄSONG!!

LETS GO!

