



Föräldramöte P03 - september 2017

- **Organisation:**

Tränare:	Daniel, Andreas och Ella (målvaktstränare)
Lagledare:	Nicklas
Assisterande lagledare	Jens (reseansvarig)
Sociala aktiviteter:	Eva och Åsa
Kassör:	Maria
Närvaro:	Nicklas
Sisu:	Maria och Nicklas
Cafeteria:	Ulrika
Sekretariat:	Jonas, Marika, Jesper, Magnus och Eva
Försäljning:	Marika

- **Laget består av 20 grabbar**

- **Filosofi:**

Alla är unika och "måste" försöka öka sin komfort

zon Ta ansvar för dig själv

Utvecklas över tid och **PRESTERA** i nuet

Utveckla individen och kollektivet på flera plan(på banan, utanför banan, respekt)

Försöka att alltid se och hitta

möjligheterna Gör ditt bästa och va

nöjd med ditt försök.

Börja inte träningen med: måste vi?, orkar inte, pallar inte, Orka....

Speltid, position, lagtillhörighet, tränarens KÄNSLA och INTUITION -

Utifrån närvaro, engagemang, strategi, tillfällig spelidé, utveckling, nivå mm
det är "bara" 7 spelare som får vara på banan

- **Sociala aktiviteter:**

Sep Dalarö

Dec

Feb

Maj/juni Sommaravslutning

- **Tränaransvar**

Lärare

Läkare

Psykolog

Fysiolog

Pedagog

Kunna handboll och lära ut handboll

Engagerande, uppmuntrande, rättvisa, förstående, organisatörer,

kompis, förebild, mentor

Elaka, tjatiga, orättvisa, jobbiga, låt mig va !!!

- **Spelaransvar**

Närvaro – Vilja, engagemang, attityd, inställning, planering, alternativ träning vid skada, 24 timmars människan

Frånvaro – Läxor, sjuk, skadad, resor, familj, släkt, vänner, informera, planera

Respekt – Medspelare, motspelare, domare, ledare

Egenskaper - Snabb, explosiv, uthållig, smidig stark, spelförståelse, förutseende, koordinativ, bollkänsla, våga mm

Egen träning – Rehab, fysik(kondition, styrka, smidighet)

Återhämtning – Sömn, kost, vila från träning/match

Självbild – Vad är jag bra på och vad är jag mindre bra på? Stadslag, riksläger, regions läger, Landslag

- **Föräldraansvar**

Hjälpa till att skapa 24 timmars människan – Planering läxor, resor, kost, rehab, sömn(telefon, dator) mm

Respekt - Vara ett föredöme som publik mot medspelare, motspelare, domare, ledare

Myntet har 2 sidor – Döm inte någon på enbart känslor, försök att ta reda på sida 2 på ett neutralt sätt.

Vad är Orsak, verkan – Vad är den verkliga orsaken till att ditt barn är ledsen just nu? hormoner, skolan, lärare, vänner, kärlek, föräldrar, ett ord från tränarna?

- **Planering**

3st träningar i veckan o hall
2st lag i seriespel
1st teoripass i månaden
Stadslagsträning?
Nivåanpassad träning

- **Handboll**

Kollektivt försvarspel:

3-2-1 försvar
Sned 5-1

Individuellt försvarsspel

Täcka, stöta, säkra
Skära av
Slajda
Trycka ut

Kollektivt anfall

Starter (jugge, rundgång, mittväxel, bogdan, tjeck, pivotväxel)
Rulle spel
6 mot 5 (Vilgot)

Lära oss att använda pivoten Jämt

Individuell anfallsteknik

Genombrott – isättning (omvänd), öststat (m snurr)
Skott – stegskott, hoppskott, sidledsskott, underarmsskott, vikskott
osv. Inspel/utspel högt och lågt

Omställningsspel

Hemspring med uppgift
Backchecking
Forechecking

Uppspel:

2:a fasen
Vart ska vi sätta pressen när de inte är organiserade

- **Turneringar / Cuper**

USM	Steg 1:	21-22/10	
	Steg 2:	9-10/12	<i>Spelas bara om man blir 3:a eller sämre i steg 1</i>
	Steg 3:	3-4/2	
	Steg 4:	10-11/3	
	Steg 5:	20-22/4	

Norden Cup (inofficiellt Nordenmästerskap) 27-31/12

Tyresö Bygma Cup 23-25/2

Katrineholm 21-22/4

Västerortscupen maj

Järnvägen Cup Hallsberg 26-27/5

Eken Cup 16-19/6

Partille Cup 2-7/7

- **Teori**

Kommer vi att ha 1 gång i månaden med olika teman.

- **Närvaro**

Vi räknar med full närvaro jämt, man bör kunna planera sin tillvaro.

- **Kallelser**

Kallelser till match och turnering sker efter närvaro. I vilket lag man spelar beror till stor del på närvaro, attityd och vilja samt kunskap. Kallelser sker på onsdagar.

- **Kontaktuppgifter**

Daniel Holmlander	0704-40 86 56
Andreas Rehnström	0709-89 01 99
Ella Paldán	0722-51 61 56
Nicklas Henner	0704-22 29 42