

Föräldramöte 24/10 -2019



P-11

Agenda:

Träningar

Omklädningsrum

Ispolicy

Träningsupplägg

VSK andan

Slipning

Poolspel

Spelschema

Poolspelsarrangemang

Spelupplägg

Resor

Ekonomi

Försäljning

Sponsring

Träningströjor

Kiosktjänst

Maskotar

Övrigt

VSK Andan

Föreningen är vi SCHYSSTA LEDARE, SPELARE, MEDARBETARE och FÖRÄLDRAR genom att agera efter våra värdeord: • Glädje • Ansvar • Gemenskap"

Målet med verksamheten är -Så många som möjligt, Så länge som möjligt och Så bra som möjligt.

Kunskapsstabell för ungdomslagen

Träningsmoment	Förklaring	B-skola	P8-9	P10-11	P12-13	P14-15	P16-17
Lag	Antal spelare på plan	7	7	7	11	11	11
Skridskoeknik							
Isättning	Hur sätts skridskorna i isen	Träna	Träna	Kunna			
Översteg bakåt	Åka runt och rakt fram	Prova	Träna	Kunna			
Översteg bakåt	Åka runt och rakt bakåt			Prova	Träna	Kunna	
Girsväng / Hawaii	Ena foten framför den andra i sväng		Prova	Träna	Kunna		
Kondition	Åka runt ett antal varv runt plan			Prova	Träna	Träna	Träna
Baklängesäkning	Börja med att vända i fart			Prova	Träna	Kunna	
Balansövningar	"Kottbulen", mfl.	Prova	Träna	Kunna			
Klubba / boll							
Passningar	Stillastående och i rörelse	Prova	Träna	Träna	Kunna		
Skjuta rakare	Stillastående och i rörelse	Prova	Träna	Kunna			
Teknikbanor	Rundbanor med olika moment	Prova	Träna	Kunna			
Dribblingar	Enkla som kroppsfint, 2st ordentligt		Prova	Träna	Kunna		
Väggpassning	Bolla mot sarg, sedan med spelare		Prova	Träna	Kunna		
Överlämning	Boll till medspelare i motsatt riktning		Prova	Träna	Träna	Kunna	
Lyror	Till andra långsidan, sedan till fri yta			Prova	Träna	Kunna	
Sprått	Till andra långsidan, sedan till fri yta			Prova	Träna	Kunna	
Skjuta bandyskott	Stillastående och i rörelse			Prova	Träna	Kunna	
Regler							
Genomgång av regler	Ta hjälp av en domare		Prova	Träna	Kunna		
Knattedomare	Delta i utbildning och döma					Kunna/Praktisera	
Taktik							
Roller i laget	Platsernas uppgifter	Prova	Prova	Prova	Träna	Kunna	Kunna
Styrning defensivt	Åka med motståndare vid anfall		Prova	Träna	Träna	Kunna	
Understöd offensivt	Åka med medspelare vid anfall			Prova	Träna	Kunna	
Fasta situationer	Uppställningar, teori	Info	Förstå	Prova	Träna	Kunna	
Taktik grunder	Enkel teori för matcher		Teori	Praktik	Kunna		
Taktik avancerad	Spelstarter, uppspel, styrs spel			Prova	Träna	Träna	Kunna
Speluppbyggnad	Spelstarter, uppspel, styrs spel				Prova	Träna	Kunna
Avslut i spelövning	Teori och praktik		Prova	Träna	Träna	Kunna	
Styrka							
Styrketräning egen vikt	Backträning, armhävning			Prova	Träna	Kunna	
Styrketräning med vikter	Hantlar, skivstång					Prova	Träna
Kondition							
Spåret / Skogsterräng	Våga springa egen takt			Prova	Träna	Kunna	
Spåret på tid	Förbättra egen tid				Prova	Träna	Kunna
Mjölksyra	Pressa kroppen vad den tål					Prova	Träna
Tempoväxling	Öka farten med ett ryck				Prova	Kunna	
Övrigt							
Lekar	Svarteman, Istappen, Följa John	Prova	Kunna	Vilja	Vilja	Våga	Våga
Målsättningar för laget	Ha kul, laganda, mm.		X				
Gruppanpassad träning	Hjälpa vissa som halkat efter		X				
Barmarksträning	Lätt träning, lek, spel, träna bena.		X				
Cuper hemmaplan	Små krav		X				
Cuper bortaplan	Ökade press			X			
Träningsläger vinter	En dags på hemmaplan			X			
Träningsläger barmark	Påskynda sammanhållningen				X		
Enskilda spelarsamtal	Vad tycker de om att spela bandy				X		
Spelarråd	Hjälpa till vid svåra beslut				X		
Matchbesök	Utvärdera några juniormatcher				X		
Antal träningar per vecka		1	2	2	2-3	3	3

Träningar:

Omklädningsrum kommer vara tillgängligt från ca 30 min innan träningen börjar. Det är inget krav att man behöver nyttja omklädningsrummet, men det är nyttigt att få se sina lagkompisar utan hjälm.

Föräldrar under träning Det är inget måste att stanna under träningen, bara barnet vet om det. Se till att ha kontaktuppgifterna på **laget.se** uppdaterade.

Ispolicy Ingen beträder isen innan vår tid startar. Vi står vid sargkanten och väntar och går på tillsammans. När tiden är slut, efter 1-2 VSK, går vi av isen direkt för att lämna plats för ismaskin.

Träningsupplägg kommer vara fokus på skridskoåkning. Detta är rekommendationer från både klubb och förbund. Vi kommer ha stationer precis som föregående år så att det blir så lite väntan som möjligt. Vi ska försöka göra övningar som vi känner igen oss i. Vi startar enkelt och bygger på övningarna allt eftersom.

Slipning. Det är roligare att ha vassa skridskor. Se till att skridskorna slipas regelbundet. Kom i tid till träningen om du behöver slipa skridskorna innan. Alternativt lämna skridskorna i lagskrubben till nästa träning så kan materialarna slipa när det passar.

Har ni haft skridskorna på gymnastiken? då behöver dom garanterat slipas!

Ha för vana att aldrig gå utanför sargen utan skydd

Poolspel

Spelschema

Vi är i grupp Norr, de poolspelen ska vi delta i. Poolspelen i grupp Söder får vi delta i om vi vill. Vi har två lag anmälda, minst 20 barn/poolspel.

Datum	Söder	Arrangör	Datum	Norr	Arrangör
8/12	10:00-16:00	Derby	30/11	09:00-13:00	Katrineholm
21/12		Motala	15/12	12:30-	Västerås
19/1	10:00-16:00	Derby	11/1		Eskilstuna
1/2		Borgia	26/1	13:00-17:00	Katrineholm
8/2		Finspång	16/2	10:00-14:00	Västerås

Poolspelsarrangemang. Vi kommer att anordna två poolspel. Där kommer det vara lite förberedelser som behöver göras. Vi föreslår att vi bildar en Poolspelsgrupp som bokar domare, omklädningsrum, fixar schema för bemanning av kiosk, handlar till kiosken...

En bra kiosk är en säker inkomstkälla

Spelupplägg. Alla ska spela lika mycket. Vi roterar på positioner. Målet är att alla ska prova på att vara målvakt, men om man absolut inte vill blir man inte tvingad.

Resor till och från poolspel. Minibussar går att boka i mån av tillgång, 800 kr/buss +bränslekostnad. Ett poolspel med 4 bussar kostar 4000kr (12 000kr på tre poolspel). Kan vi lösa detta genom att vi åker egna bilar och samåker?

Ekonomi

Försäljning Vi kommer att behöva samla ihop lite pengar under vintern. Någon/Några som kan ta på sig rollen som försäljningsansvarig och komma på aktiviteter som genererar pengar?

Sponsring finns det något företag som är villig att sponsra oss?

Vi kommer behöva införskaffa: Vattenflaskor till poolspel, träningströjor och förbrukningsmateriel till slipen...

Träningströjor våra vita tröjor är inte mycket att hänga i granen, kalla smutsiga och dålig passform. Klubbens samarbetspartner Intersport denna röda tröja. Med tryck på ryggen kostar en tröja ca 300 kr.

Slip Vi har köpt en slip till laget. den får användas av utbildade personer.



OBS!
Beställningsvaror.
Betaltas vid beställning.

Tryck av VSK
klubbmärke ingår.

VSK Träning/Match Tröja
Op.299:-

Lagbeställning om minst 10st
240kr / per Tröja.

na Gäller t.o.m 2019-12-31

Kiosktjänst

Vi kommer att ansvar för kioskerna på två A-lagsmatcher. Båda tillfällena är på tisdagar. Kiosktjänsten startar samtidigt som vår träning börjar, därför finns inga tränare eller materialare med på listan.

Grunduppsättningen för kioskbesättning är:

2 st i A-kiosken

5 st i Stora kiosken

Kioskschemat är baserat på att alla är med. Vi är därmed 9 st/tillfälle. Går att fördela arbetet om någon behöver gå ifrån en stund...

Maskotar

Mascot ska vara utanför A-lagets omklädningsrum 1 timme och 15 min före matchstart. De ska vara helt utrustade för match inkl. matchtröja. Skridskor tar de på sig tillsammans med A-laget. Ungdomsspelarna är med på uppvärmningen samt samlingen efter uppvärmningen. De är också med vid inmarschen inför avslaget.

Efter inmarschen åker spelarna av planen. De kan efter avslag byta om till skor i A-lagets omklädningsrum. Ungdomsspelarna ska följas av en ledare från laget. Ledaren ska inte vara med inne i omklädningsrummet. Rummet det är ungdomsspelarnas stund med A-laget.

Ledaren ansvarar för ungdomarna från det att de lämnas av vid omklädningsrummet till att ungdomarna har återlämnats till föräldrar eller om ledarna och föräldrarna har en annan uppgörelse. Ledarna ska finnas till hands om något skulle uppstå under sejouren hos A-laget

Efteråt får ungdomsspelarna varsin kupong som de kan lösa in i någon av arenans kiosker.

Maskotar (om dom vill)

7/12 Damlag: Albin W och Henry

2/2 Herrlag: Emil S och Albin Ö

4/2 Herrlag: Mille och Hannes

8/2 Damlag: Chakir och Lukas

Övrigt

laget.se Svara på anmälningsutskick. Nu kommer vi att ha resor och lagindelningar som kommer att basera sig på hur ni svarat. Respekt för barnen och ledarna fyll i.

Verksamhetshandboken. <https://www.laget.se/VSKBandy/Document/Download/1387104/8536925>

Svar på frågor man kan ha som förälder.

Allmenhetens åkning Kolla in lediga tider på isplanerna, öva med barnen.