**Föräldramöte P08/P09 20210824**

Ledare: Janna (P08), Erik (P08/fys) Garth (P08 lagledare) Fia (P09), Jörgen (P09), Martin (P09 lagledare)

08/09 tränar tillsammans som en träningstrupp mån+tis, på onsdagar har de egen träning (test för att se om vi har tillräckligt många som kommer, annars slår vi ihop).

Vid match kommer 09 låna in från P10 vid behov.

Måndagar: samling 15 minuter innan halltid för uppvärmning (17.45), fokus på match och anfall/försvar.

Tisdagar: Egen vald nivåindelning – samarbete eller individuell teknik. Spelarna väljer själva sida för dagen och kan växla mellan.

Onsdagar: lagträning

Spelarna önskar att göra saker tillsammans även utanför träning och match för att bygga lagkänsla. En föräldragrupp bildas för att hålla i sådana aktiviteter.

Alessandra (P09)

Anders (P09)

Michelle (P09)

Hasse (P08)

Stephanie (P08)

Magdalena (P08)?

Martin sammankallar

Det finns lite olika mycket i lagkassorna och de fylls på med olika försäljningar.

P08 säljer Newbody tom 1/10.

Föreningsgemensam försäljning under hösten är choklad och bingolotter. Info om detta kommer. I de föreningsgemensamma aktiviteterna delas intäkterna av förening och lag.

Andra förslag på försäljning är ljus, underställ (Ullmax), kom gärna med andra förslag.

AIK Handboll är en ideell förening med endast 1 deltidsanställd kanslist. Det största utgifterna är halltider (dyrt i Solna), material, domaravgifter och anmälningsavgifter till serie. Alla tränare upp till U16 är helt ideella, varpå hjälp behövs med olika saker. De stora inkomstkällan som föreningen brukar ha – Eken Cup har blivit inställd de två senaste åren, vilket innebär ett tapp i ekonomin. Intäkterna från caféet i Ulriksdal går till domaravgifter (våra föreningsdomare är äldre ungdomsspelare från egna klubben).

Vi uppmuntrar gärna barnen att hålla på med fler sporter, men vill gärna veta om man kommer på träning eller inte så att ledarna kan planera. Hjälp barnen att meddela om de kommer eller inte. P08 har en smsgrupp där detta kan skötas. P09 håller på att lösa det.

Vi kommer att ha fys ute i alla väder, hjälp barnen att ha rätt kläder – lager på lager är bäst!

12 september kl 13-15 kommer vi att ha enm rekryteringsdag i Skytteholmsparken. Skicka gärna ner barnen med en kompis för att prova på. Janna finns på plats.

AIKs vision är ”så många som möjligt så länge som möjligt” och våra värdeord är glädje, gemenskap och utveckling. Detta försöker vi uppnå i alla lägen.

Ibland kan det kännas motigt att gå på träning och då skulle vi vilja att ni peppade killarna att komma ner ändå. Oftast piggnar de till på plats. Har man ont i ett knä eller liknande, så kan vi hjälpa till att anpassa träningen då vi oftast är flera ledare på plats. Det är viktigt att hålla i och vara en del av gemenskapen.

Som aktiv i AIK Handboll så kan man kontakta en sjukgymnast. Kontakt: [ulf@medicalfysioterapi.com](mailto:ulf@medicalfysioterapi.com) / 0705-669295 meddela vid bokningen att ni är från AIK handboll så gäller landstingstaxa.

Vi jobbar mycket med knä- och axelkontroll på fysen för att förebygga skador. Vi tränar på att träna.

Mat är en viktig del av fysisk aktivitet. Viktigt att barnen har ätit ordentligt mellanmål eller middag innan träning. Vi märker direkt när så inte är fallet. Är det svårt att hinna, gör en extra macka på morgonen och ta med till skolan tillsammans med en frukt.

Om du som förälder hör något som verkar fel, hör gärna av dig till någon av tränarna!

EMP-utbildning (elektroniskt matchprotokoll) hålls i september, bra om minst tre per lag går.

När säsongen nu sätter igång så är ni välkomna att komma och titta på matcherna. Tom 29/9 gäller bara föräldrar då det finns ett maxtak på 50 personer i publiken, men set släpps sedan.

Välkomna till en ny säsong med AIK Handboll!

Vid pennan

Thomas