



Utf: 2016-11-08 - JL

## **F07, Föräldramöte Innebandy 2016-11-06 - mötesnoteringar**

### **1. Träningsupplägg 2016 - 2017**

Peter berättade om säsongens träning.

Röda tråden är att lära känna: varandra/ den egna kroppen/ boll & klubba

- Vi lär känna varandra genom cirklar där alla får chansen att prata och alla lär sig lyssna på de andra. Med tiden kan vi utmana tjejerna mer med personligare frågeställningar samt även ha bikupediskussioner kring diverse saker. Ev skulle vi kunna ha teori eller "övernattningsaktivitet" där vi också kan lägga in team-stärkande övningar.
- Kroppen lär vi känna genom fysiska aktiviteter: knäkontroll, styrketräning, stafetter samt "konditionsinnebandy". Vi försöker också lära tjejerna att faktiskt träna. Dels genom att ha tydliga träningar med fart och där allt socialt prat sker i början och slutet av träningen. Men dels också vill vi smyga in lite träning mellan träningarna. Nu delas det ut lite teknikläxor att öva på därhemma, i framtiden kan man övergå till lite mera fysiska läxor (men inte i år).
- Boll & klubba lär vi känna genom att träna enligt konceptet "jag och bollen" – dvs ha övningar där man tränar med sin egen boll, i motsats till övningar som kräver led/köer. Vi försöker också alltmer ha med boll och klubba i de fysiska aktiviteterna. Målet är att tjejerna ska bli bekväma i att göra saker "trots" boll & klubba. Vi försöker också spela relativt mycket, strax under 30min, varje träning.

Till sist har vi ett samarbete med F06 där vi får låna ut spelare till träning och match. Några har fått förfrågan under de senaste veckorna och då tränat två ggr samt spelat sammandrag med de äldre. Under nuvarande perioden är det andra som får testa på. Efter nästa 06-sammandrag gör vi en lite tydligare uppdelning när var och en får träna. Den som tackar nej ena gången får ändå förfrågan nästa gång den står på tur så att alla får chansen att växa in i den situationen. En bra och utvecklande erfarenhet för de som vill.

#### **Aktuella träningstider:**

Onsdagar 17.00 - 18.00 & Söndagar 17.00 - 18.30 Ängetskolan

## 2. Örnligan, 2 st lag GK-IBS F07 – Blå / -Vit

Vi har två lag anmälda, lika fjolåret. Örnligan är kostnadsfritt för GKs lag. Tre sammandrag på hösten och tre på våren. Vi kommer att vara ansvariga för två och säljer då fika mm.

Nytt för i år är att Örnligan har en egen, riktigt bra hemsida.

Där finns info om tider mm, se [www.ornligan.se](http://www.ornligan.se)

## 3. Paradiscupen 2017-01-08 – 09, ett lag

Vi kommer att anmäla ett lag till Paradiscupen. Paradiscupen är förenad med kostnader

Anmälningsavgift, 2.000:- per lag. Detta bekostas med lagkassan.

Gult deltagarkort, 150:-/spelare. Detta får respektive spelare själva betala.

Paradiscupen har också en egen hemsida, se [www.paradiscupen.se](http://www.paradiscupen.se)

## 4. Ledare & tränare 2016 - 2017

### Lagledare

Jan Lindquist

### Tränare

Henrik Barrefjord, Tobias Forsberg, Niklas Hamberg, Peter Svensson

### Cafeteriaansvariga Örnligan

Frida Barrefjord, Annika Hamberg

## 5. Spelarlistan

Uppgifter i spelarlistan gicks igenom. Jan uppdaterar Sportadmin & Laget.se.

## 6. Ekonomi

### Avgifter

- Medlemsavgift 150:- ,träningsavgift 750:- = 850:- / spelare. Betalas av resp förälder via separat faktura som skickas ut av föreningens kansli.

### Beting

Utöver detta kommer ett beting på 300:-/ spelare att dras från lagets konto vid årsskiftet. Räknat på 17 spelare innebär det alltså 5.100:-. I nuläget finns pengar för detta, men mer intäkter behövs.

### Förslag på intäkter:

Parkeringsväkteri

Takskottning

Försäljning

Övriga förslag mottages tacksamt!

## 7. Information <http://www.laget.se/gkibsf07>

Så mycket information som möjligt läggs ut på lagets sida. När ny information lagts ut skickas även sms ut med hänvisning till laget.se.

## 8. Övriga frågor

### **Föräldramatch**

Förslag om en match mellan föräldrar och barn. Planeras in i samband med säsongsavslutning.

### **Policy**

GK-IBS policy visades upp och alla föräldrar uppmanas att läsa igenom den. Policyn finns här: <http://www.laget.se/GKIBS/Document>

### **Frånvaro**

Anmäl alltid ev frånvaro via smsgruppen. Gäller både träning och matcher.

### **Sargmontering / nedmontering**

Föräldrarna ombeds hjälpa till med sargen. Tränarna behöver tiden före träningen för att kunna förbereda dagens träning, så att vi snabbt kan komma igång och inte tappa tid i onödan.