Hej,

Stort tack till er som mötte upp i solskenet utanför Grantomtahallen.

Lite trist att inte fler än fem föräldrar dök upp...

**Anteckningar föräldramöte F11 - Lördag 19/9-20**

**Information från klubben**

Johan Sjökvist, GIF Handbolls ordförande informerade om klubbens arbete.

* Många frågor gällande Covid-19. T.ex. hur man jobbar för att kunna hantera publik på matcher, cafeterian i Sporthallen på Ekvallen- kan den vara öppen och hur hanterar man det på säkrast sätt?
* Man jobbar för att kunna knyta samman lagen i föreningen och få alla att känna klubbgemenskap. Extra viktigt är detta nu i dessa tider när klubbevenemang som Gurrabollen inte kunde genomföras och uppstartslägret i Nyköping genomfördes utan att lagen interagerade som vanligt. Ett förslag är att få spelare från de äldre lagen att hålla i/delta i de yngre lagens träningar.
* En ny sporthall har börjat byggas i Charlottendal, oklart i nuläget när hallen kommer att vara klar. Hallen kommer att nyttjas av flera klubbar i kommunen men man räknar med att handbollen kommer få sin del av kakan och ge bättre träningsmöjligheter.

**Träningar - närvaro. tider, upplägg mm.**

Det uppskattas om man kan meddela oss tränare om man INTE kan komma på träningen.

Detta för att vi ska kunna planera träningen på bästa sätt baserat på hur många tjejer som kommer.

Frånvaro rapporteras genom SMS till Robert på 0732-32 42 22.

Vi har satt träningstiden, både på lördagar och torsdagar, till 1 timme och 45 minuter.

Den effektiva träningstiden är dock 90 minuter, precis som förra och förrförra året.

De 15 minuter vi har innan själva halltiden börjar har vi som uppsamlingstid för tjejerna att knyta skor, fylla vattenflaskor, snacka av sig mm. Allt för att vi ska kunna nyttja halltiden på bästa sätt.

Det gör alltså inget om man inte alltid hinner komma till utsatt träningstid, bara man är redo när vi drar igång i hallen.

Vi har en timmes halltid vid varje tillfälle, och under den timmen vi har huvudfokus på själva handbollen.

Lite dans och roliga uppvärmningslekar kommer de dock inte undan...

Den avslutande halvtimmen har vi fys. (Ett ord som tyvärr felaktigt kan förknippas med elittänk och hårdsatsning). Men det innebär att vi tränar de fem fysiska grundegenskaperna: Styrka, snabbhet, uthållighet, koordination och rörlighet. Tidigare körde vi hinderbana för att träna dessa grundegenskaper, men bland annat pga förkortade halltider har vi valt att lägga upp det på detta sätt. Mycket av fokus ligger på knäkontroll, bål- och rygg-övningar samt uthållighet.

Allt för att våra tjejer ska bygga en bra grund att ha med sig i framtiden, oavsett om det blir inom handbollen eller inte.

Vi kommer fortsätta att träna helt utan föräldrapublik.

**Påminnelse**: Se till att tjejerna ALLTID har uppsatt hår, inga örhängen (eller tejpade örhängen), vattenflaska samt inne- och uteskor.

**Matchspel**

Vi kommer att spela i två serier - 5 mot 5 samt Miniplan (4 mot 4)

I 5 mot 5 serien kommer vi spela mot F10-lag och i Miniplan spelar vi mot F11-lag.

Vi har två lag anmälda i båda serierna.

Om ni känner att ert barn inte är redo eller vill spela mot F10 lag, säg gärna till oss så vi vet.

Kallelser och intresseanmälningar till seriespelen kommer via Laget.se.

Vänligen svara på dessa, även om ert barn inte kan vara med.

Önskemål om att ha ett samlingsställe inför matchtillfällena efterfrågades.

Ett mycket bra förslag tycker vi vilket kommer underlätta samåkning till matcherna.

Speciellt då publik vid dessa arrangemang inte tillåts eller tillåts i begränsad skara.

Vid match (och träning) har vi sockerförbud.

Det innebär att vi dricker vatten, INGEN sportdryck, saft eller liknande.

Ha gärna med mackor, frukt eller grönsaker som tjejerna kan fylla depåerna med.

Men INTE bullar, godis, chips, glass, bars eller liknande.

Vänligen respektera detta!

**Material**

För de som önskar beställa träningsoverall meddela Robban. (tränar-Marias man/Elins pappa)

Kontrollera om de matchtröjor tjejerna fick förra året passar.

Meddela oss snarast om ny tröja behövs.

Året träningströja är blå och delades ut på lägret till de tjejer som var med där.

Är man intresserad av att köpa en sådan tröja (kostar 200-250kr) - meddela tränar-Robert så fort som möjligt, så ska vi se om vi kan få tag på sådana genom klubben. Hur betalning ska ske ber vi om att få återkomma om.

**Övrigt**

* Vi undersöker möjligheterna att ha ett hemmaläger med övernattning i samband med höstlovet. Vill man inte sova över går det såklart bra att vara med ändå, men sova hemma.
* Försäljning av tex underkläder (NewBody), ost eller salamikorvar för att stärka lagkassan föreslogs. Finns intresse hos någon/några föräldrar att ansvara för detta?
* Det finns en WhatsApp-grupp för föräldrarna i laget. Är man inte med i denna går det bra att kontakta Sanna, (Frejas mamma) så kan hon lägga till er.
* Vänligen kontrollera så att kontaktuppgifter till er föräldrar (telefon och email) finns på Laget.se. Saknas uppgifter kan man själv lägga in dessa.
* För de som önskar köpa egna bollar till tjejerna som de kan ha hemma är det denna modell de kommer träna med i år: Kempa Leo Stl 0, 46 - 50 cm, 250 - 300 gr

**Avslutningsvis**

I samband med det sommarläger vi hade i juni fick tjejerna tillsammans försöka sätta ord på vad de tycker är viktigt att tänka på när man är med i ett lag. Följande värdeord kom de fram till:

* Respektera varandra och reglerna
* Komma till träning och vara i tid
* Se till att alla är med – hålla ihop
* Inte ge upp – kämpa
* Göra sitt bästa
* Lyssna när tränarna pratar
* Ha kul
* Vilja (träna och lära sig handboll)