



Föräldra- och spelarmöte

Hallby F15-16, säsongen 2022/23

Dagordning

- Ledare och övriga ansvariga i klubben
- Föräldrarnas roll
- Träningsupplägg
- Matcher, cuper, USM
- Spelidé
- Spelarråd, lagkaptener och lagregler



Ledare + övriga ansvariga

- Ledare:

Frida (handboll)

Ida (handboll)

Jenny (handboll + admin)

Jimmy (handboll)

Sini (handboll)

Mia (handboll + admin)

Mats (handboll)

Moen (fys + handboll)

Patrik (handboll)

Tim (material)

- Klubbdirektör: Karl Gustavsson

- Ungdomsansvarig i styrelsen: Ida Westin



Föräldrarollen

- Uppmuntra och bidra till lagreglerna
- Visa intresse, ställa frågor, bidra till god kommunikation
- Ha fokus på lagets prestation (inte resultat)
- Köra till och från matcher/cuper
- Sitta i sekretariat (vilka har EMP-utb. eller är anmälda?)
- Hjälpa till på Hallbybollen (5-7/1 2023)
- Hjälpa till som matchvärdar (14/12 2022, 4/1+12/3 2023)
- Hålla i och delta på lagaktiviteter (ex. Jkpg maraton, bingolotter, DL)



Ekonomi/uppdrag

- Faktura för medlems- och träningsavgift kommer via e-post/laget.se
 - medlemsavgift familj - 750kr, ungdom - 300kr, träningsavgift - 2000kr, halv avgift för syskon
- Alla Hallbylag säljer kaffe en gång per säsong (minst 8 pkt, avräkning för syskon)



Kommunikation

- Meddela alltid ev. frånvaro och orsak till träningar, senast samma morgon/fm, i sms-gruppen (Hallby F15-16 22/23). Vi planerar träningarna utifrån deltagare.
- Svara snarast möjligt på kallelser (särskilt till match), för att vi ska veta förutsättningarna och ev. hinna kalla in ersättare.
- Svara snarast möjligt på kallelser till uppdrag/aktiviteter så att vi ger oss alla en chans att planera i tid.



Träningsupplägg

- Två träningsgrupper
- 3 kollektiva pass per grupp och vecka
- Samling 15 min innan och gemensam dusch efteråt (ej ons).
- Tydligt innehåll (ex. försvar, anfall, samarbete, position)
- Komplettering i anslutning till träning (KAP)
- Styrketräning – individuellt ansvar
- Specialträningar/cliniques (ex. med särskilt positionsfokus, gästtränare m.m.)



Spelidé

- Försvarsspel (3-2-1 och 6-0)
- Omställningsspel (första och andra fas, målvaktens roll)
- Anfallsspel (spelstarter, över- och undertalsspel)
- Individuell teknik (bollbehandling, spänst, löpning, fotarbete, avslut, positionering)



Seriespel, cuper, USM

- Seriematcher i två serier; nivå 1 och nivå 2
- Cuper
- USM F16, 2 lag



Seriespel

- HF väst F16 1 vit
Aranäs, Baltichov, Bankeryd, Heid, Skövde, Torslanda, Önnared
- HF väst F16 2 sydost
Bankeryd, Country, Eksjö, Guldkroken Hjo, Skara, Tibro, Vetlanda/Sävsjö
- Kallelse (ca 12-14 spelare) till matcher sker i början av veckan för spel samma helg. Viktigt att svara snarast möjligt för att ha chans att kalla in ersättare!



Cuper

- Annliz cup, Skövde 26-28 augusti – 1 lag
- Göteborg cup, Göteborg 16-18 september – 2 lag
- Hallbybollen, Jönköping 5-7 januari – 2 lag
- Säsongsavslutningscup – oklart med såväl cup, ort som antal lag



USM

- USM F16 - 2 lag
 - Steg 1, 1-2 oktober (Vallentuna resp. Lidköping)
 - Steg 2, 19-20 november
 - Steg 3, 21-22 januari
 - Steg 4, 11-12 mars
 - Finalspel 5-7 maj

Uttagningskriterier; handbollsformåga, träningsnärvaro/insats, position



Laget

- Spelarråd: Alice Thomasson, Nea Bratt, Nina Högrell, Irma Forsman
- Lagkaptener: Alice Thomasson, Irma Forsman
- Vice lagkaptener: Nea Bratt, Nina Högrell
- Lagregler



Förberedelser



Kom i tid (*gärna lite innan*)



Se till att ha på dig rätt utrustning, var klar för träning/match när vi börjar



Se till att du har fyllt på med mat och vätska



Gör en “självskattning” inför varje träning och match



Ta hand om dig vid sjukdom och skada.



Socialt



Vi hälsar alltid på alla (*gäller alla inom “familjen Hallby”*)



Alla får vara med – vi fryser aldrig ut någon



Undvik tjafs/konflikter/rykten. Prata aldrig illa om någon annan. Vi är ett lag även utanför planen.



Det som händer på planen, stannar på planen.



Blanda er på t.ex träningar



Vi använder ett vårdat språk.



Tänk på att kroppsspråket också skickar signaler.
Sprid positiv energi!



Ledare och spelare använder alltid samma termer.



Ge konstruktiv kritik!

Språkbruk



Träning



Anmäl om ni kommer eller inte, skriv orsak vid frånvaro.



Balans mellan seriositet och glädje.



“Högt i tak”, känn av och ha förståelse för varandra.



Vid sjukdom stanna hemma, är man däremot skadad, så kan man nästan alltid träna något.



Gör alltid ditt bästa!!



Match



“Laget före jaget”



Höj varandra, peppa, ge konstruktiv feedback, se till att energi sprids även från bänken.



Respektera motståndet, vi varken över- eller underskattar någon. Följ matchplanen.



Var en bra vinnare och en bra förlorare. Tacka publik, motståndare och domare.



Var glad för laget, absolut förbjudet att vara sur efter vinst.



Frågor?

