**Spelar och föräldramöte 17/1 2024.**

Närvarande:

Stella, Freja, Maya, Lova, Indra, Hanna, Nora, Amanda, Tilda, Elsa, Ida, Elin, Linnea, Filippa, Ellen

Daniel, Tina, Ulle

Samt föräldrar till resp spelare.

Vid ordet: Jörgen (Elins pappa)

Vid pennan: Jenny (Ellens mamma)

Det är ca 3,5 månader kvar av säsongen och mycket handboll så behöver vi få till en bättre

sammanhållning/gemenskap/**fokus på handboll** i laget ?

7st seriematcher

2st USM

2st, Cup, Irsta Blixten och Katrineholm cup

2st SUL (09:or)

Många träningar

Daniel och Tina är med på de 3 träningar i veckan + match osv.

Ulle är med på de flesta matcher och någon träning då och då.

Är någon tränare borta eller sjuk eller vad som, så är det 1 st tränare som

är på plats. Innan träning plockar vi fram träningsmaterial och pumpar bollar, tejpar m.m.

Vi har inte alltid tid att hålla koll på vad alla tjejer gör i omklädningsrummet eller påminna alla om

att de ska vara klara för träning. Och Daniel är tex. inte i omklädningsrummet.

1. Då krävs det mycket av de spelare som är på träningen. Som tex. disciplin, bra uppförande, fokus på träningen och handboll, lyssna, göra sitt bästa. Vara en bra kompis.
* Håller tjejerna fokus så bör det fungera även om man bara är en tränare.
	+ Fokus är bla att vara i tid, vara ombytt, fylla vattenflaskan, se till att man är tejpad och smycken borta.
	+ **Vi bestämmer:**
		- att vi säger hej till varandra när vi kommer
		- Att vi lämnar det privata utanför hallen och när vi spelar handboll så spelar vi handboll.
		- Lyssna på instruktioner, vara tyst när andra pratar

Ibland kan det bli lite väntetid på övningar/träningen, då gäller det att behålla fokus och inte börja göra andra saker. Det är OK att om man får ont någonstans m.m. att sätta sig och titta på och vila. Men det kan bli för mycket av den varan ibland.

1. vi känner nu att det är mycket olika grupperingar i laget, tjafs, inte alltid fokus på handboll på träningarna, tjejer blir sårade, kommentarer/saker på snapshat ? och sociala medier ?

Vi vill att detta ska lösas nu

Några punkter nedan som ni kan gå igenom och sedan finns det säkert massor med punkter som ni kommer på under mötet.

**Vid träning.**

* Klar med ombyte, tejpningar, örhängen, fylla vattenflaska osv. innan träningen börjar.
* För att inte störa de som tränar innan så är vi i omklädningsrummet tills träningen

börjar. (Man får fylla på flaskan, och gå in i omklädningsrummet igen)

* **Fokus på handboll på träningen, göra sitt bästa i varje situation.**
* Lyssna på instruktioner och inte störa med snack och flams.
* Vara tyst när när tränare eller annan spelare pratar.
* Vara en ”kompis”.
* Efter träning, tömma vattenflaska, kasta tejp/skräp.

**Match.**

* Komma väl förberedd.
* Fullt fokus på match.
* Lägg ej fokus domaren, även om det är svårt.
* Se till att man äter ordentligt både innan match och vid cuper
* Blanda bilarna med spelare till och från match.

**CUP**

* Sovtider**!** Viktigt att dessa eftresköts och att tjejerna respekterar de tider som sätts.
* Mat är också viktigt. Att man äter ordentligt

**Utanför handbollen/fritid.**

* Snapchat grupp,

 En som alla är med i. I gruppen kan det vara mycket elakheter. I denna grupp skriver vi endast det som rör handbollen.

* Inte prata illa om andra personer
* Vara en ”kompis”, uppträda schysst.

**Övrigt**

* Träningsnärvaro.

 Vi kommer på träningar och fokucerar på träningar.

* Torsdagsträningar uppskattas. Kan man förlänga med 30 min fys efter ?
* Teambuildning utanför handbollen,

- Tex prison Iland, en föräldrargrupp som hittar på något för laget. ( Elins mamma Oxana)

**Positiva kommentarer:**

**Roliga perosner i laget, vi matchar med varandra. Alla är hyfsat snälla mot varandra och det är kul att komma på träningarna, har roligt ihop som lag. Det är roligt att komma hit**

**Vi har roligt ihop, vi har blivit starkare som lag och roligt att flera gör mål. Vi känner oss taggade. Välkmonade lagkänsla. Lätt att bli vän med tjejerna i laget. Snälla, bra stämning. När det är fokus på träningarna är det bra, kul och träna för att tänka på ngt annat.**

**Varje träning och match utvecklas ni!**