Anteckningar Föräldrarmöte Handboll F12 30/8-2022:

**NY LAGINDELNING:**

**LAG 2** Ledare Pontus & Ronja
Nathalie Fredgren
Rebecca Hallberg
Filippa Thordén
Alicia Guldner
Ebba Nilsson
Elin Larsson
Sofie Larsson
Melina Glaes Nordendorph
Linnea Selimsson
Misha Sjöblom
Isabel Karlsson
Stina Bengths
Wilma Carlsson

**LAG 1** Ledare Kristine & Camilla
Lovisa Martinsson
Wilma Utter
Ingrid Hellberg Jensen
Alice Olausson
Therese Karlsson
Jolie Persson
Tindra Johansson
Alma Alobaidi
Novali Wahlman
Ella Dahlborg
Nellie Asp
Elina Lönngren
Michelle Schöön
Vera Kannerberg

**LAG 3** Ledare Jonnie & Lisa
Anna Bojanovska
Molly Dauksz
Molly Jonsson
Thilde Sandblom
Thilda Benzia
Melina Nobel
Stina Hernelind
Eda Peci
Laila Brunhage
Viktoria Södermark
Elin Hjelm

* Hur vi tänkt kring Lagindelningen:
Vi har delat in tjejerna så att de ska få ett så bra jämt och kvalitativt spel så möjligt när de möter andra lag i sin nivå. Lagindelningen kan komma att ändras under säsongen beroende på personlig utveckling.
* Gröna Tråden: Läs gärna Gröna tråden som finns här:
 [file:///C:/Users/lisat/Downloads/Grona-traden-GF-Kroppskultur%20(2).pdf](file:///C%3A/Users/lisat/Downloads/Grona-traden-GF-Kroppskultur%20%282%29.pdf)
Den håller på att uppdateras och alla detaljer stämmer inte riktigt men den ger en bra och översikt om föreningsidé, vision och mål och vad som förväntas av Spelare, föräldrar/anhöriga och Ledare.

**TRÄNING och MATCHER**:

* Träningsupplägg: Vi har 3 träningstillfällen i veckan och de varieras med spela match, teknik, skadeförebyggande som tex löpskolning och Fys anpassad till ålder, Kondition, Tabata, pulshöjare och b.l.a fallteknik m.m.

Vi vet om att det kan vara svårt med träningstiderna vi har fått att hinna skjutsa sitt barn till träningar efter jobb o.s.v och att man har andra aktiviteter. Vi ser helst att man är med på 2 träningar i veckan men mist 1.

Vi önskar att så många som möjligt tar med ombyte för att kunna duscha både på träning och match. Det bidrar till ökad sammanhållning när man samlas i omklädningsrummet efteråt och har möjlighet att prata och lära känna varandra bättre och så har man det gjort när man kommer hem!
* Personlig Skillstävling
Vi har infört en personlig skillstävling där man tävlar mot sej själv i olika moment. Det är tex, hoppa hopprep i en minut, armhävningar, spänst, kontring mot vägg, närvaro på träningar, sälja flest lotter m.m. På så sätt kan man förja sin personliga utveckling under säsongen.
* Vad man ska ta med till träning och match
se lista längst ner i dokumentet
* Matchschema:

Matchschemat ligger ute nu här: <https://ta.svenskhandboll.se/SerieAndMatchResult/Review?seasonId=2022>

Detta spelschema håller på att justeras och PRELIMINÄRT fram till 6:e September. Schemat kommer även att läggas in i vår egen kalender på Laget.

* Samåkning/hyra buss
I möjligaste mån försöker vi samåka till träningar och speciellt matcher. Diskussion kom upp på mötet om ersättning till dem som kör och förslag på att man betalar 10kr/mil per spelare till den som kör till matcher och övriga aktiviteter utöver träningar.

**VÅRA GEMENSAMMA REGLER**:

* **Absolut förbud att fota eller filma alla aktiviteter kring handbollen och lägga upp på sociala medier**. Gör man det kan man bli utesluten ur laget. Det är inte heller accepterat att starta konton på sociala medier i Kroppskulturs namn och länka till vår hemsida. Vi har en låda man kan lägga sin mobil i på träningar och matcher. På Agneberg har vi ingen nyckel till omklädningsrummen och på Stenab är det låst men det finns flera som har nyckel så ta med värdesaker in till planen på träningar och matcher
* **Är man inte delaktig eller stör uppvärmning och andra övningar är man inte heller med på match på träningen**. Framförallt för att skaderisken är större om man inte är uppvärmd på träningarna
* **Föreningsliv**: vi vill att alla ska känna sej delaktiga, trygga, inkluderade och att man gör sitt bästa och ha kul!! Är det några situationer som tjejerna berättar om hemma efter träningar/matcher/aktiviteter som inte känns bra så kontakta någon av oss ledare så vi vet om och kan hjälpa till.

**KOMMUNIKATION:**

Vi försöker att vara återhållsamma med information och det går periodvis ut mycket info via olika medier om olika gruppers träningar, matcher mm.

* **Varför viktigt att svara på kallelser på Laget?**
När vi planerar en träning gör vi det utefter hur många som anmält sej på kallelsen på laget och det är lättare för oss att ta närvaro och vi får även LOK-stöd (pegar till förenigen för närvaro)
* **Har man som förälder frågor så kommentarer gärna i gästboken.**
mer specifika fågor, kontakta respektive ledare.
* **SMS konversation i ”Föräldrargrupp Handboll” ska endast initieras av ledare eftersom det går ut till alla.**

**CUPER**:
Det finns en hel del Cuper att anmäla sej till. Bland annat har Föreningen har en Cupstege där de betalar anmälningsavgiften för tjejerna och det är Hallbybollen och IRSTA-blixten.
Det är kostsamt med cuper (runt 1,500kr/ spelare enligt kansliet) och önskemål framfördes att vi går ut tidigt med vilka cuper vi avser att vara med i för att kunna planera ekonomiskt och även för att vi ska boka innan platserna tar slut. Vi kommer att gå ut med kallese för att se vilka som planerar att vara med på **Hallbybollen 5-6/6-8 Jan i Jönköping 2023 och IRSTA-blixten 31 Mars-2 April i Västerå**s (kallelsen är inte bindande i det här läget utan mer se hur många som kan).
Vissa Cuper är det flera lag från kropps som deltar och då klan vi ev. Hyra buss och samåka. Vi har minst en förälder med körkort för buss som kan ställa upp och köra. Hotellen blir även dom snabbt uppbokade i bland och där kan det vara bra att gå i hop tidigt för att också ha möjlighet att få ett grupp-pris.

**CUPANSVARIGA**:
Malin U.

**LAGKASSA**Lagkassa har vi hos Kropps, Anna O och Lisa ansvariga för kontot knutet till Kroppskultur. Anna L och Lisa är ansvariga för kontot på Handelsbanken.
 **JOURUPPDRAG:**
”Jouruppdrag” är olika uppgifter klubben har och det är obligatoriskt att utföra dess som lottas ut på del olika lagen (se sammanställning nedan). Vi har tur i år än så länge och inte haft midsommar, jul osv. Som det ser ut i dag har vi endast ett jouruppdrag för tillfället (men det kan komma att ändras) V.41 15/10 är det handbollsfest kl 15:00 i Agneberg och då behöver vi frivilliga föräldrar som ställer upp att stå i kioskerna, annars blir det lottning.

**Ansvarig för Jouruppdrag**: Mikael L tog på sej att ansvara för att se till att förälder finns på plats för de olika uppdragen. Mikael kommer alltså inte att utföra uppdragen utan att koordinera och se till att någon i Laget är bokad och hålla koll på om det tillkommer uppdrag.



**ÖVRIGA UPPDRAG:**

Volontärer till hemmamatcher:
Stenab: 1 kiosk 2 i sekretariatet 2 matchvärdar (nytt) samt EMP

Rimnershallen: 2 i sekretariatet 2 matchvärdar (nytt) samt EMP

EMP: Elektronisk rapportering
EMP kommer att införas nu vid 12 års ålder vid alla matcher och vi har fått föräldrar som ställer upp på detta i respektive Lag. Då går man en utbildning på 4 timmar varje år och sedan sköter EMP vid hemmamatcher.

**FÖRSÄLJNING**

* **Bingolotter**: Ansvarig: Annie och Jan M
* **Ravelli** (kommer 15:e Oktober, går till lagkassan paketen kostar 200 kr/st och laget får 50kr per paket) ansvarig utes senare
* **Idrottsrabatten**: Ansvarig: Frida L
* **Övrig Försäljning**: Tjejerna pratar ofta om, och ser fram mot, att man brukar åka utomlands i 8:an i handbollen och om vi ska få till det så behöver vi öka på våra inkomskällor. Det finns ett antal olika försäljningar vi kan göra via klubben. Vi önskar hjälp med att hitta andra uppdrag vi kan tjäna pengar på. Det fanns en hel del bra ideér på mötet. Ring runt och googla gärna på olika möjligheter och dela med er på hemsidan i gästboken.

**TRIVSELGRUPP**: Anna L, Daniel, Matilda, Nenya, Sofia B.
Trivselgruppen anordnar roliga aktiviteter för tjejerna som tex. När vi var och grillade och badade och hade tävlingar i Bjursjön i våras.

**Medlemsavgifter:** sköter kansliet
(Runt 2,219 kr per år inkl serviceavgifter per år)

**LAGET.SE**Vore bra för oss ledare om man kan Ladda upp bild på tjejerna på Laget.
Alla spelare behöver ha minst ett telefonnummer till förälder/anhörig på Laget. Se

**SKADA I SAMBAND MED HANDBOLLSAKTIVITETER:**
Anmäla eventuell skada i samband med träning och andra aktiviteter i samband med handbollen till Kropps försäkringsbolag. Vi har fått tips om att anmäla även via skolans försäkring som ska ha en bättre täckning.

**KOST:**Viktigt med Protein och gärna lånsamma kolhydrater innan eller efter träningar och matcher, gärna lagad mat om man har möjlighet. Tränigspassen är intensiva och man kanske inte ätit så bra i skolan. Skicka gärna med en banan eller smootie eller dyl i som lite exta energi i samband med träning.

**PUBERTETEN:**
Puberteten kan påverka träningen och prestation på olika sätt. Det kan vara så att man orkar mycket på en träning och sedan känner att man inte orkar lika mycket på andra träningar, både fysiskt och med att motivera sej själv, när man går in i puberteten och det kan vara frustrerande. När menstraution sätter i gång kan man påverkas även då på olika sätt med ork och smärtpåverkan. Vi försöker peppa tjejerna och gör gärna det hemma också!

**MATCHKLÄDER:** För tillfället kör vi i gamla ställ och lite inlånade**.** Tack till alla som hört av sej om sponsorskap, vi återkommer i detta.

Köpa klubbkläder Intersport.se (långa leveranstider)

<https://team.intersport.se/gf-kroppskultur>

Domartecken:
<https://www.svenskhandboll.se/contentassets/cb3ce3cd98294a3cb454a5ebb393c999/2016_domartecken.pdf>

TA MED TILL HANDBOLLSTRÄNING
-Kom i håg att ta med vattenflaska.
-Har man örhängen så ta av gärna av dem eller sätt över tejp.Ta av halsband och andra smycken.
-Har man längre hår, tag med hårsnodd eller dylikt att sätta upp håret med.
-Ta med **gympaskor** (vi har några låneskor) och lämpliga träningskläder för inomhusbruk.
-Handduk, shampoo, rena underkläder och strumpor

TA MED TILL HANDBOLLSMATCH:
-Matchställ
-gymnastikskor som bara används inne
-vattenflaska
-ev. Mediciner, meddela resp tränare vid behov, (vi får inte ansvara för mediciner men vill gärna veta om)
-Mellanmål eller mat om vi åker långt till bortamatch.
-Har man örhängen så ta av gärna av dem eller sätt över tejp. Ta av halsband och andra smycken.
-Hårsnodd.
-Handduk, shampoo, rena underkläder och strumpor.