

Föräldramöte GIF F09 den 2 februari 2020

kl. 9.30-10.30

Plats: Ekvallen

Närvarande:

Martin (Elvira), Mirva (Emilia), Helena (Ebba H), Daniel (Nora), Lisa och Johnny (Freja), Elin och Emil (Molly), Malin (Olivia), Jennifer (Elizabeth), Pär (Lisa), Fredrik (Alva), Fredrik (Filippa), Fredric (Linnea), Daniel (Bella).

\$1. Mötets öppnande

\$2. Lagföräldrar och Gurra Beach

Gurra Beach

Våra tjejer vill lära sig spela beachhandboll och önskar vara med i cupen Gurra beach som arrangeras i olika åldersklasser, 1 dag per klass antingen under Kristi Himmelsfärd 21-24 maj eller möjligen helgen innan/efter på Ingarö sportfält (inga beachplaner på Ekvallen i år tyvärr). Föräldrar behövs. Malin informerade om upplägget och vilka insatser som krävs.

Beslut:

- Mötet beslutade enhälligt att vi skall delta i Gurra Beach 2020.
- Mötet utsåg följande föräldrar att representera laget i cupledningsgruppen samt att styra upp schema för cafeteriaansvar mm under vår cupdag:
- Helena (Ebba H)
- Daniel (Nora)
- Fredric J (Linnea)

Lagföräldrar

Vi tackar Fredrik, Fredrik, Daniel och Peter för höstterminens insats med kakförsäljning och lämnar över till vårterminens lagföräldrar enligt medlemslistan:

- Amanda D
- Bella
- Ebba S
- Elizabeth D

Lagföräldrarna kommer kontaktas separat (då alla inte var närvarande vid mötet) via epost. Huvuduppgiften är att ordna med någon inkomstbringande aktivitet under våren. Se även punkten om ekonomi och kakförsäljning.

En annan uppgift är att samordna så att laget kan gå och kolla på någon match på hög nivå under våren.

Fredrik Thorslund erbjöd sig att stå kvar som kassör under våren och ansvarar för att ta in betalning för Katrineholm cup samt betala avgifterna för gästkortet senast den 1 april. Samma swishkonto som under hösten kan därför användas till detta samt till ev försäljning.

\$3. Ekonomi och kakförsäljning

Fredrik T rapporterade resultatet från kakförsäljningen. 157 burkar beställdes och levererades varav 147 nu sålda. Detta har gett laget 6790 :- (+ ev 1200 för osålda burkar om dessa kan säljas i efterhand).

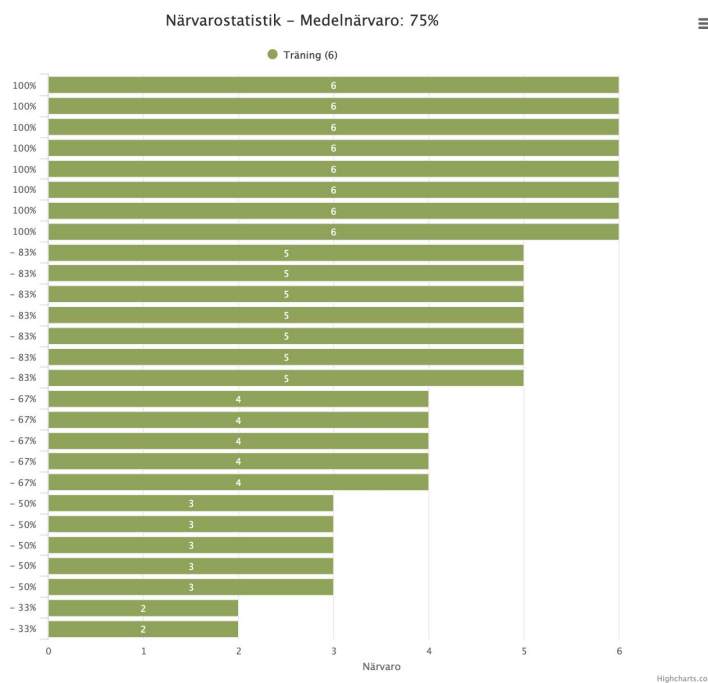
Mötet diskuterade för- och nackdelar med denna aktivitet för kommande lagföräldrar att tänka på:

Positivt: Bra förtjänst

Negativt: Sent påkommet, svårt att sälja pga dyrt.

\$4. Träningar

Malin informerade om att träningsnärvaron är generellt hög och vi blir fler - nu 27 spelare. Stämningen fortsatt god. Om ni hör något/ser något gå via oss tränare och ingrip inte själva (även om det handlar om eget barn). Kom ihåg att vi kräver 50% närvaro senaste månaden för matchspel. Nedan visas närvaro under januariträningarna. Vi kommer höra av oss till dem som ligger på gränsen inför nästa matchomgång.



Vidare informerade Malin om följande:

Utbildning. Kajsa och Elisabet går tränarutbildning under våren.

Teknik/taktik. Vi fortsätter med grundteknik (passningar, bollkontroll, skott, finter) storplansspel (genombrott, kombinationer, försvar). Öva gärna hemma med boll (kasta mot vägg, passa, bollkontrollövningar). Nya spelare - träna på vad de olika positionerna heter, se animerad video på laget.se.

Fysträningen innefattar fortfarande mestadels koordination och rörlighet och snabbhet, men då tjejerna kommer i puberteten uppstår en mottaglighet för aerob (lågintensiv) uthållighetsträning. Bra att tänka på om man vill ut och springa med sitt barn - än sålänge är de mest mottagliga för anaerob alaktatiskt träning dvs korta högintensiva intervaller med korta pauser för att undvika mjölksyra. Gärna under lekform.

Vi har också börjat smyga in styrka då det i den senare delen av prepubertala fasen är viktigt att träna grundstyrka. Vi pratar om samband mellan styrka och att slippa skador.

Torsdagar från och med v. 10 kommer vi börja 17:30 med fys. Om man inte hinner till 17:30 kommer man så att man är ombytt och klar till 18.00 i hallen. Vi kommer inte kunna ta emot tjejer mellan 17.30 och 18.00 utan då får man vänta i omklädningsrummet.

Spelarsamtal. Vi kommer att följa upp förra årets spelarsamtal med nya samtal med start efter sportlovet.

Samarbete med F08. Vi har nu 6 tjejer som tränar med dem ibland (onsdagar 17-18.30).

3 tjejer åt gången kör 3 onsdagar på rad. Är man intresserad av att prova, hör av er till Kajsa.

Se gärna nedanstående film "föräldrar i idrotten"

<https://youtu.be/EnpU6ly08io>

\$5.Matchsammandrag

Vi fortsätter enligt den rutin vi startat under hösten med gemensamma samlingar innan första och efter sista match samt att vi tittar på lagkompisarnas matcher tillsammans.

9/2 Eriksdalshallen

8/3 Ekvallen - (Martin (Elvira) sköter sekretariat)

21/3 Ekvallen - (Helena (Ebba H) sköter sekretariat)

\$6. Cuper

Vi har anmält två lag till Katrineholmscupen 24-26 april.
21 spelare anmälda, betalinfo kommer.

Mötet beslutade att laget hyr en buss om kostnaden landar på max 250 kr/spelare.
Fredrik T kollar upp kostnad och återkommer. I annat fall behöver vi se till att det finns tillräckligt med bilar att åka i.

Ingen västerortscup (samma helg som Katrineholm).

Eken cup betalas av föreningen och spelas 15-18 juni.

\$7. Kommunikation och cafeteria

Fortsatt laget.se, närvaro för **träningar ej nödvändig att anmäla** men håll koll på aktiviteter. Skriv inte kommentarer i onödan, vid kortare sjukfrånvaro kräver vi inte att man anmäler frånvaro. Vid allvarigare sjukdom/skada kontakta ledarna per epost.

Svara på kallelse till aktiviteter i tid.

Kom ihåg cafeteria-tiderna i vecka 10, bekräfta din tid till Sandra. Kommande termin ändrar vi rutinerna och bekräftelse sker per epost istället.

\$8. Övrigt

Tjejerna önskar gemensamma overaller. Samtliga föräldrar ombeds fundera över sponsringsmöjligheter.

\$9. Mötets avslutande