# Föräldramöte Härnösands SK F11, 22 april 2024

# Välkomna till en ny säsong

**Presentation av närvarande:**

**Spelare och ledare**

Som det ser ut nu är vi 24 spelare. 3 till som är med och provar

Tränare är Marlene, Håkan, Tina och Tomas. Magnus är lagledare/tränare.

**Kontaktuppgifter till spelare och föräldrar**

Kontrollera om era kontaktuppgifter på laget.se stämmer. Om inte, uppdatera

uppgifterna.

**Informationskanaler**

* www.laget.se/HSKF11 (kalender och nyheter) Finns som app.

All information finns på laget.se. Kalendern uppdateras kontinuerligt.

* 2 SMS-grupper (supertext)
* **Kommunikation och information:**

Kommunikation kommer vara för om ni föräldrar vill komma i kontakt med

varandra.

Information om vi ledare vill skicka ut något förtydligande eller text som inte

passar för laget.se.

* Om ni svarar i kommunikation går svar till samtliga föräldrar och ledare.
* Om ni svarar i info går svaret till lagledare.

**Värdegrund**

Sätter vi tillsammans med tjejerna vid ett spelarmöte som kommer ske inom kort.

Hör ni något hemma som ert barn upplever inte är bra, så kontakta någon av oss tränare så att vi tillsammans kan se till så att det blir så bra som möjligt för alla spelare.

**Samarbete med F-10**

Vi kommer under säsongen samarbeta med F-10.Det kan gälla både träningar och matcher.

Några av våra spelare kan spela med dem och några från dem kan spela med oss.

Exakt hur det kommer se ut är inte klart än.

**Träning**

Tisdagar 16:45-18:05 på Högslätten

Söndagar 17:45-19:05, på Högslätten.

Extra målvaktsträning på tisdagar mellan 18-19. Klubben har en målvaktstränare som hjälper klubbens målvakter. Vi har möjlighet att skicka 2 målvakter varje gång. Det är vi tränare som bestämmer vilka som får vara med på den träningen. Förutsättning att man står som målvakt på matcher också.

Uppvärmning första kvarten innan vi kommer in på planen. Sedan avslutar vi med snack och stretching sista 5 minutrarna.

Mycket fokus på förbättra kondition till en början.

Träningstiderna kan ändras utifrån att vi kan få ändrade eller fler tider för träningar. Så

fort vi vet något ändras kalendern på laget.se, Observera också att träningstider och

dagar kan komma att ändras när vi får tillgång till Myran eller om Högslätten blir upptagen pga match.

**Kravställning på spelarna under träning och match**

Väst på avbytarna vid match

Positivt bemötande av varandra.

Fokus på matchen även när man är på sidan.

Fokus på träningen under träningstid.

**Matcher**

Fortsätter på samma sätt som tidigare säsong att vi kallar till match via laget.se. Det är

viktigt att alla svarar på kallelsen då det är mycket administrativt jobb kring

kallelserna om man inte svarar.

I år kommer spelarna bli tilldelade en match för den helg man tackat ja till. Ej valbart

vilken match. Kan man inte den matchen får man stå över.

Ej möjligt att byta.

Vi ska försöka se till så att alla spelar både hemma och bortamatcher och tanken är att detta

ska innebära att det blir jämnt fördelat.

Som ett undantag som bekräftar regeln så förbehåller vi oss rätten att kontakta

er föräldrar och göra ändring i lagen om vi märker att det blir för få spelare i

någon viss match.

* Vi kommer ta ut 12-13 spelare per match.
* Målvakt under match. Står helst hela matchen.
* Vi har anmält två lag till Ådalsserien. Vi spelar även i år 9 mot 9.
* Fyll i anledning till varför man inte kommer på träning eller match.
* Går efter träningsnärvaro om fler än 13 anmäler sig till match.
* Kan bli olika mycket speltid på matcherna beroende på ork, position och attityd och träningsnärvaro.
* Spelarna spelar 3 matcher i rad tillsammans innan vi byter några spelare om inte behov uppstår.

**Lagkaptener under säsongen**

Ta det med spelarna om vilka egenskaper ska en lagkapten ha. Vad ska den tillföra laget.

Sedan får spelarna rösta på papper på vilka 4 som de anser ska vara kaptener under året.

**OBS! Inte klart att det blir så här. Vi kommer föra en diskussion med tjejerna vid ett spelarmöte kring detta.**

**Samåkningspeng till bortamatcher**

Om man åker med någon annan betalar man direkt till den personen. Samåkningspeng 100 kr under 5 mil. 150 kr/barn över 5, gäller utanför Härnösands kommun.

Vill inte föraren ta emot pengen så swishar man summan till lagkassan istället.

**Cuper**

Hudik cup 14-16 juni. 2 lag anmälda. Kan vara så att några från F-10 är med oss också

Vilka sover med laget? Ledarna plus kanske någon extra förälder vid behov.

Kostnad per spelare? Återkommer med kostnad

Eget ansvar att lösa skjuts.

Mitt norden cup 2-4 aug. Två lag anmälda. 250 kr per spelare i avgift. Vi kommer ha samarbete med F-10 under cupen.

**Ungdomsmästerskap DM**

Vi ska inom kort anmäla lag till DM.

**Junseleläger:** Tjejerna kan anmäla till Junselelägret i år. Tjejerna anmäler sig själva till det, man betalar till klubben. 27-30 juni. Vi återkommer med hur ni förälder kan anmäla till det.

**Bollflickor** under säsongen. 7 sept och 1 juni. Föräldrarna ansvarar för det. Föräldrar måste också vara på plats. Kan man inte får man ordna ersättare själva.

7 sept är tjejerna som spelar handboll borta på cup.

**Lagets ekonomi**

Laget har ca 6500 kr i kassan. Men då har anmälningsavgift till Mitt Norden cup nyss betalats.

**Matchkläder och overaller**

Vi behöver nya matchkläder.

Overaller och andra kläder kan beställas direkt hos Intersport.

Prov av storlekar finns tillgängliga på Intersport.

<https://team.intersport.se/harnosands-sk>

**Arbetsuppgifter att fördela bland föräldrarna**

* Alla (utom tränarna) roterar för uppgifterna matchvärd och linjedomare. Kan

man inte ansvara för sin arbetsuppgift tar man själv kontakt med en ersättare.

* Fikaförsäljning och bakning. Vi kommer fortsätta med det, men det bestämdes inte riktigt hur det kommer se ut och vem som kommer vara ansvarig. Men alla kommer behöva hjälpa till.
* Alla hjälps åt att hitta sätt att få in pengar till laget.

**Tränings- och medlemsavgift**

Medlems- och träningsavgiften är 1500 kr enskild avgift, 2000 kr familjeavgift om

man har fler än ett barn som spelar i HSK.

Avgiften ska betalas senast 1/5. Ange spelarens namn på betalningen.

Avgiften måste vara betald innan man kan spela match.

**• Övrigt**

* Lagföräldrar.

Deras uppgift blir att hitta på roliga saker med laget under säsongen. Skicka gärna förslag på aktiviteter till lagföräldrarna.

Marlene kommer vara delaktig i detta, med stöd av andra föräldrar.

Vi kommer kolla med tjejerna vad de skulle vilja göra och försöka möjliggöra det om det är till en vettig kostnad.

* Sponsorer

Vi skulle gärna vilja få in någon sponsor till laget. Det vi önskar är ett lagtält till tex cup, västar

* Vara nog med att köra knäövningar med tjejerna. Även hemma.

På nedanstående sida kan ni hitta förslag på knäkontrollövningar.

[Övningar (sisuforlag.se)](https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/ovningar/)

* Noga med kost innan man kommer till träning och match.
* TRÄNA även HEMMA – gärna konditionsträning.