



FÖRÄLDRAMÖTE 2025-04-16

HESTRAFORS IF

AGENDA

Tränarteamet

Seriespel 2025

Träningsläger 2025

Kost & Energi

Positivt på Bollevi 2025

Admin har ordet

Övriga frågor



TEAMET 2025



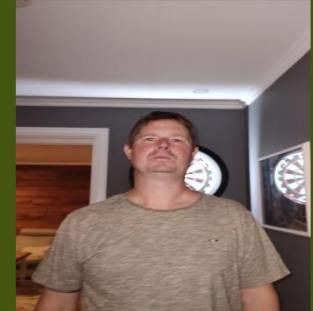
Jonas Malm
Huvudtränare



Veronica Holm
Tränare



Johan Svahlin
Tränare



Rickard Lönberg
Tränare



Anders Älvskog
Tränare



Maria Johansson
Tränare



Frida Svahlin
Administratör



Marcus Josefsson
Tränare

TRÄNINGARNA



- Har varit bra närvaro under hela vintern och våren
- Vi känner att det har varit bra fokus man vill träna fotboll och man vill bli bättre.
- Spelarna har blivit bättre på att lyssna och koncentrera sig, det är lugnare på träningarna
- Det händer fortfarande incidenter på träningarna men vi försöker ta dem direkt på plats ibland behöver vi säga till dem ordentligt och då gör vi det.
- Vi har börjat uppmuntra att duscha efter träningarna dels för sammanhållningen men också att det finns problem med dusch i skolan etc.
Det har fungerat väldigt bra och vi är ledare på plats i källaren.
- Vuxen och ung-vuxen får bara vistas i källaren om man visat upp utdrag från belastningsregistret för styrelsen. Alla ledare får göra detta varje år



Lagen 2025. Tanken har varit en blanda runt lite i lagen men få 3st så jämna lag som möjligt med spelare på alla positioner.

Vi har gjort rotation bland ledarna också så att alla får jobba med alla.

• LAG VIT

• Ledare

Johan Svalin
Veronica Holm

Spelare

Sigge Åkerblom Svalin
Oliver Holm
Wilmer Thorin
Maximus Flyckt
Benjamin Ju
Agust Linell
Noah Hansson
Viktor Björk
Pontus Ländström
Theodor Lyden
Ivar Ekeröth

• LAG RÖD

• Ledare

Maria Johansson
Rikard Lönberg

Spelare

Leo P Johansson
Åke Lönberg
Alexander Ju
Oliver Humör
Ebbe Holmbom
Hugo Skoglund
Loui Hellström
Adam Andersson
Melwin Guse
Alexander Daltegen
Wilton Bjärne

• LAG GRÖN

• Ledare

Anders Älvskog
Jonas Malm

Spelare

Adam Älvskog
Winston Malm
Theo Grönberg
Hamza Othman
Mio Valo
Love Svalin
Lage Berndtsson
Liam Storinder
Isak Jirblad
Hugo Edström
Leo Johansson
Alvin Porsbratt



Seriespel 2025

- Vi har valt 3 lag i år också för att spelarna ska få möjlighet att spela så många matcher som möjligt.
Om man är på träningarna och man sköter sig kan man räkna med att bli kallad till veckans match.
- De 3 lagen ligger i olika serier. Lag Vit är i Mark-serien. Lag Röd i Borås-serien och Lag grön i Alingsås-serien. Detta för att hålla alla lag i medelsvår serie och att inte möta varandra.
- De flesta matcher är spelade på söndag men vissa undantag.
Matcherna för både våren och hösten finns inlagda i kalendern för laget.
- Meddela om man inte kan vara med på match i så god tid som möjligt för att ge oss möjligheten att kalla in nya spelare.
Man kan bli kallad till match för andra lag än sitt ordinarielag.

SAMARBETEN 2025



- Vi kommer ha mer samarbete med övriga lag under året. Det är anmält ett lag tillsammans med P13 där de vissa helger behöver låna spelare från vårt lag. Det är redan några som spelat träningsmatch med dem för någon helg sedan.
- Vi kommer låna in spelare från både P13 & P15 när vi inte kan fylla vårt lag till match.
- Vi kommer köra träningar tillsammans med de andra lagen och det kommer ibland komma några från P13/P15 och tränar med oss och vice versa så ibland kommer man bli kallad till andra träningar än våra ordinarie träningar.
- Vi gör detta dels för att utveckla spelarna och de får nya influenser och för lära känna andra ledare i föreningen. Men också för sammanhållningen i klubben det är bra om olika årskullar lära känna varandra och kan spela tillsammans. Vi vill ha ett Hestrafors med stark sammanhållning och det ska vara kul att vara på Bollevi.

TRÄNINGSLÄGER 2025

- Vi kommer anordna träningsläger 2-3:e Maj.
Samling på Bollevi 13:30 vi förutsätter att barnen ätit lunch innan de kommer.
- Övernattning i klubbstugan madrasser behöver medtagas. (Om man inte vill övernatta är detta ok, men vi önskar att man försöker vara kvar och äta & aktivitet på kvällen och att man äter frukost tillsammans på lördag morgon) detta för sammanhållningen.
- Vi kommer köra 2 träningspass på fredagen med mellanmål och teoripass i mellan där vi bland annat kommer prata kost, hur vi beter oss, spelplanen etc. Middag kommer serveras på kvällen och kommer också vara annan aktivitet på kvällen. På lördagen serveras frukost sedan kommer vi köra 1 tränings/matchpass innan vi avslutar kl 11:00.
- Vi kommer också ha spelarintervju/spelarsamtal med spelarna under träningslägret. Med några enkla frågor.
- Mer information kommer nästa vecka.
- Är det några föräldrar som kan tänka sig ställa upp med hjälp på fredagskvällen med mat etc.?

Påverkan med rätt kost

- Bättre hälsa
- Korrekt tillväxt
- Ökad prestationsförmåga
- Stärker immunförsvare
- Förbättrad återhämtning
- Ökad koncentrationsförmåga
- Betydande minskning av skaderisk

Två bilder lika mycket energi.
Är energin lika långvarig i båda?
Är det lika mycket näring?



- Det är av yttersta vikt med att barnen får i sig energi och näring. Vi märker när barnen inte fått i sig energi och näring innan våra träningar.
- Få i barnen frukost/lunch/mellanmål innan våra matcher och träningar för att ge dem rätt förutsättningar.
- Vi rekommenderar att ta med t.ex en banan eller liknande för att äta direkt efter vår match då börjar kroppen ställa in sig på återhämtning
- Ät rätt före och efter träning: långsamma kolhydrater och protein före passet ger energi. Efter passet reparerar protein och återställer kolhydrater musklernas energinivåer. Satsa på sömn: Sömnen är din bästa återhämtning.

I Want My Kids to Grow Up and Understand What Life's About



- Klubben har dragit igång ett arbete för att jobba med en positiv och välkomnande miljö och kultur på Bollevi
- Om man vistas på matcher på Bollevi ska man alltid ha en positiv inställning till spelare i båda lagen och domarna. Vi använder oss av unga föreningsdomare var positiv och beröm dem för sina insatser. Har vi inga domare blir det inga matcher
- Man får heja på egna laget men inte vara negativ varken mot domare eller motståndare.
- Coachning av spelare sköter lagledare och tränare.
- Vi bemöter alla människor med respekt.
- Matchvärdar eller föräldrar får inte befinna sig i källaren när barn finns där om man inte visat upp utdrag ur belastningsregistret. Får vara där innan samling och efter matcher för att städa om inte barn finns kvar. Alla ledare måste visa upp bevis. Detta är för att slydda våra barn.



- Lyckad försäljning.
Vi fick in 22 800:- i vinst-på kak och Newbodyförsäljningen
- Lagkassan idag ca 24 349:- Vilket ger oss möjlighet att anordna träningsläger och deltaga i fler cuper etc.
- Åtagande under året.
Kiosk & Bollkalle A-lagsmatch Fredag 26:e
September 19:00

Nu kör vi!

[Sveriges skönaste domare](#)

Övriga frågor?

