

Föräldramöte

IK Cyrus F10 – säsong 2025/2026

Ledare

Anton Hafström

Besarta Alijaj-Vishaj

Elin Stark De La Barra

Sanna Höglund

Vi välkomnar gärna fler föräldrar som vill engagera sig som ledare!

Medlems- och träningsavgift säsong 25/26

Medlemsavgift 300:-

Träningsavgift 1200:-

Fritidskortet – 500:-- alternativt 2000:-

Försäljning

NewBody, annat alternativ – försäljning under hösten
Restaurangchansen/Kakor – försäljning under våren

Lagkassa – finns det annat vi kan sälja eller aktiviteter som ger pengar till lagkassan?

Försäljningsansvarig

Tipspromenad

F10 ansvarar för tipspromenaden den 25 januari 2026

Behov av ca 8 föräldrar som hjälper till, barnen är såklart välkomna!

Tid ca 8-13

- göra frågor
- servering, lottförsäljning mm i stugan
- sälja startkort i startkuren

Hallbybollen 2026

Datum 4-6 januari

Vi planerar att anmäla 2 lag som kommer att spela 4-6 januari. I år spelar vi på storplan med nedsänkt ribba. Cyrusstugan är bokad två nätter för övernattnings för de som vill. Föräldrar är varmt välkomna att sova över tillsammans med sina barn. (Nu vet vi hur värmen fungerar)

Vårt lag kommer att bli tilldelad något ansvarsområde, kommer mer info senare

Lagföräldrar

Någon eller några föräldrar som fungerar som samordnare för de olika aktiviteterna och fördelar uppgifterna för

- Tipspromenad
- Hallbybollen
- Gemensamma lagaktiviteter utanför träning/match

Profilkläder

Cyrus har avtal med Stadium, ni får rabatt på utvalda produkter. Ni som inte kunde prova ut kläder på kansliet kan prova kläder på Stadium, be någon personal om hjälp.

Använd länken för att beställa kläder:

<https://www.stadium.se/foreningar/1476770>

Sponsring mm.

Sponsring

Gåva

Hemmavinsten

Gräsroten

Stadium – välj förening

Uthyrning – Cyrusstugan

Hemsidan

Laget.se

Kallelser till träning, matcher och övriga aktiviteter

Fotografering

Information – nyheter

Träningsupplägg

Tisdagar 18:20-20:00 Ljungarum

18:20-18:55 Utomhus – löpning, knäkontroll

19:00-20:00 Inomhus – tematräning

Onsdagar 17:50-19:30 Idrottshuset D-hallen

17:50-18:25 Utomhus – löpning, knäkontroll

18:30-19:30 Inomhus – tematräning

Fokus på individuell teknik, passningar, skott.

Träningar planeras i olika teman som utgår ifrån ovanstående och kommer att innefatta spelförståelse samt anfalls- och försvarsspel.

Sammandragsserie

Handboll Väst anordnar:

5 utespelare och 1 målvakt

Speltid 2x20min, 1 min teknisk timeout per halvlek

Storplan/kortplan med sänkt ribba

Matchvärdar och sekretariatet.

Vi kommer att dela in tjejerna i två lag, dessa blandas om efter årsskiftet. Kan komma att behöva låna mellan lagen vid bortfall. Planerar för att träna mer på positioner, samma position under en match/halvlek. Alla ska få spela på alla positioner, vi utbildar och utvecklar tjejerna till kompetenta spelare.

Inspring med Hallby

Den 11 februari 2026 har vi fått erbjudande om att låta tjejerna springa in tillsammans med Hallbys damlag inför en seriematch i Handbollsligan.

Hallby möter Kristianstad och matchstart är kl. 18:30

Tjejerna kommer att få möjlighet att se matchen efteråt, föräldrar köper biljett till matchen om man vill se den tillsammans med sitt barn.

Mer information om samling mm kommer längre fram.

Handbollskortet

Handboll Väst anordnar Handbollskortet.

En av de viktigaste frågorna är hur vi skapar värderingar och normer som gör att vi trivs och har roligt tillsammans samt att vi behandlar varandra med respekt.

För att påbörja resan om hur vi ska vara mot varandra redan i tidig ålder så ska spelare för säsongen 2025–2026 pojkar och flickor U10 gå igenom några frågeställningar som kallas **HANDBOLLSKORTET**. Frågorna handlar om etik och moral där barnen ska svara på frågor om hur de tycker att man ska uppföra sig på och utanför planen och även mot gentemot varandra. Koncept ingår numera i #schysstmatch.

Värdegrundsarbete

Gemensamma trivselreglar

Individuella spelarsamtal

Musik – bygga en gemenskap

Värdegrundsfrågor kontinuerligt under säsongen

Spelarsamtal – en sammanfattning

Så här beskriver spelarna träningarna:

- Träningarna är **roliga och bra**.
- **Matchspel på träningarna** uppskattas allra mest.
- Övningar med **passningar, sick-sack-passningar, kroppskontakt och tävlingar** nämns som extra roliga.
- Spelarna gillar när övningarna är **lite utmanande**.

Framgångsfaktorer:

- ✓ Spelarna tycker att träningarna är roliga.
- ✓ Variation i övningar – både passningar, tävlingar och matchmoment uppskattas.
- ✓ Laget känner att träningarna gör dem bättre.

Så här upplever spelarna den handbollsmässiga utvecklingen:

Laget har blivit bättre på **passningsspel, försvar, samarbete och skott.**

Individuellt nämner flera att de utvecklat:

- Passningar, skott, sikte, hoppskott, genombrött
- Försvar och anfall
- Regelkunskap, snabbhet och växlar
- Mod – att våga skjuta på match

Framgångsfaktorer:

- ✓ Stor individuell utveckling på kort tid.
- ✓ Fler vågar ta för sig i matchsituationer.
- ✓ Laget har utvecklat sitt samarbete.

Så här beskriver spelarna matcherna:

- Matcher är **jätteroliga** och ses som höjdpunkten.
- **Storplan** är extra roligt och utvecklande.
- **Cuper** uppskattas mycket, särskilt Buacup, med både spel och gemenskap.

Framgångsfaktorer:

- ✓ Matcher och cuper ger stark lagkänsla och motivation.
- ✓ Spelarna uppskattar variationen (blandade lag, mini- och storplan).

Så här beskriver spelarna lagandan:

Alla är **kompisar och snälla mot varandra**.

Ingen känner sig utanför.

Några små konflikter har funnits men de har lösts.

Laget beskrivs som ett **bra och tryggt gäng** där man trivs.

Framgångsfaktorer:

- ✓ God stämning i laget.
- ✓ Spelarna trivs och känner sig trygga.
- ✓ Barnen säger själva ifrån om något inte känns bra.

Så här ser spelarnas framtidsdrömmar och handbollsplaner ut:

Många vill **fortsätta spela handboll efter sommaren.**

Flera drömmer om att spela i **landslaget eller bli proffs.**

Några vill satsa på specifika mål: stå målvakt i landslaget, vinna SM- eller VM-guld.

Framgångsfaktorer:

✓ Stora ambitioner och drömmar visar på hög motivation.

✓ Spelarna ser handboll som något långsiktigt.

Så här beskriver spelarna aktiviteterna:

Klubbstugan och övernattningar uppskattas mycket.

Filmkväll, tacos och lekar var jätteroligt.

Spelarna vill gärna göra mer av detta framöver.

Framgångsfaktorer:

✓ Laget tycker om att umgås även utanför handbollen.

✓ Aktiviteterna stärker lagandan.

Policydokument

Uppmuntra tjejerna att byta om och duscha gemensamt efter träning och match.

Alla spelare ska få mycket speltid och spela på alla positioner

Vi tränar och spelar inte när vi är sjuka eller skadade.

Avslutningscup i slutet av säsongen

Licensförsäkring – Gjensidige

<https://www.gjensidige.se/partners/svenska-handbollforbundet>

Belastningsregister

Värdeord:

kul – trivsel – utveckling – kamratskap – lyssna – hjälpas åt

Förväntningar från oss

Närvaro vid träning

- svara på kallelser i tid
- se till att barnen är på plats och redo minst 5 minuter innan träning börjar
- mobilfritt
- vi coachar, ni hejar
- kan komma att behöva hjälpa till

Närvaro vid matcher

- samåkning vid behov
- vi coachar, ni hejar
- mellan matcherna ansvarar ni för barnen, se till att barnen är redo för match i god tid
- tänk på att det oftast är unga föreningsdomare, vi visar hänsyn och stöttar dem

Prata med era barn om att vara en schysst lagkamrat och motståndare. Vi hjälps åt att hålla en god stämning i laget!

Chatgrupp för föräldrar

Förväntningar på oss?

Övriga frågor?