Föräldramöte

2026-10-08

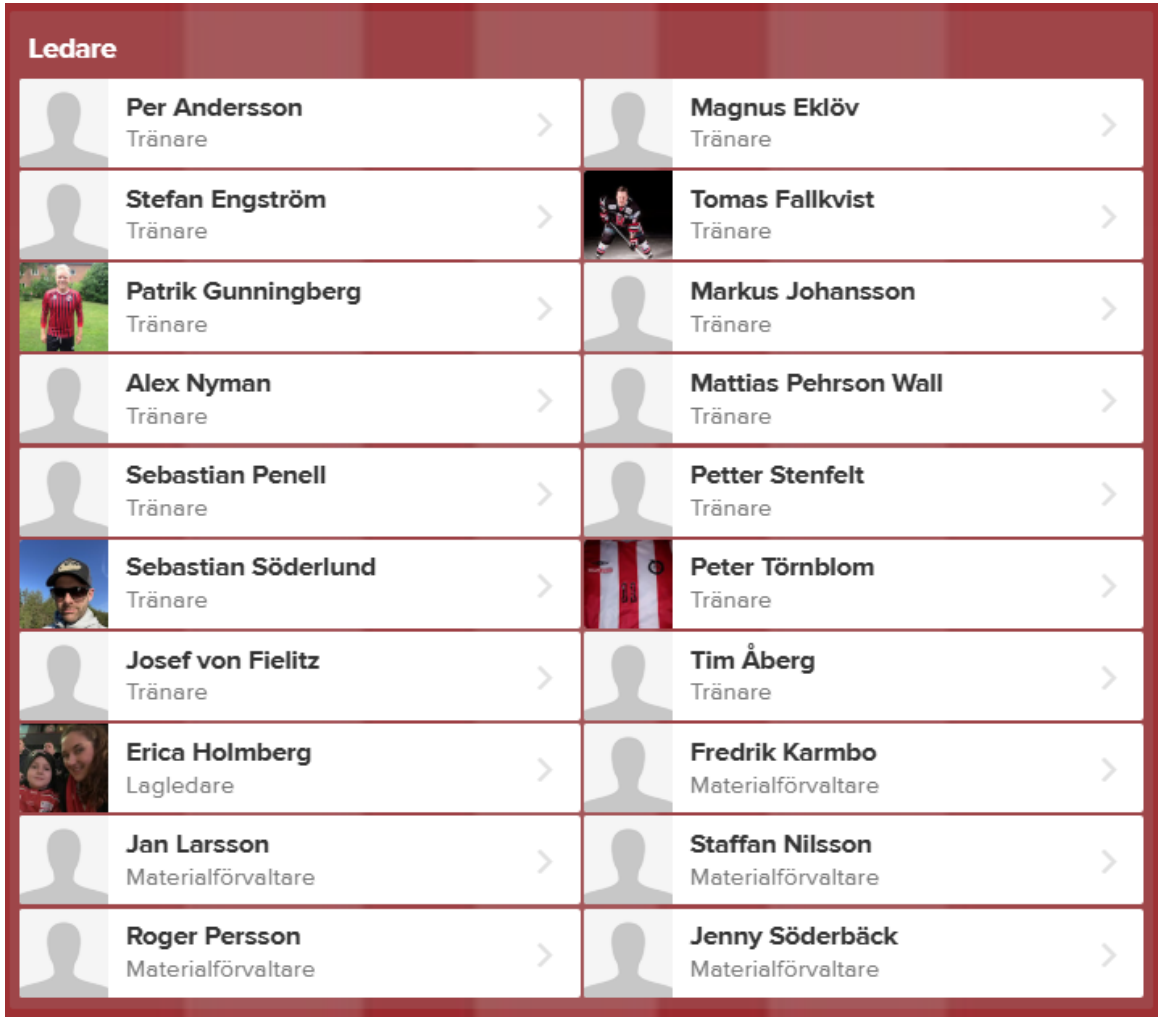


- Rollfördelning
- Träningar
- Träningsupplägg
- Material
- Poolspel
- Regler
- Grusgropsloppet 2026
- Kommunikation
- Övrigt
- Övriga frågor



Rollfördelning

- Huvudtränare → Patrik
- Tränare på isen → 14 st (Per, Petter, Sebbe x2, Magnus, Markus, Mattias, Stefan, Tomas, Josef, Tim, Alex, Peter)
- Lagledare → Erica
- Försäljning → Carola
- Material → Jenny, Janne, Staffan, Fredrik och Roger



Träningar

Innan träning

- Svara på kallelsen – Gruppindelning efter antal svar
- Meddela om ni blir sena/sjuka (Önskan om avanmälan 1 timme innan träning)
- Föräldraansvar: Kom i tid, säkerställ att ditt barn fått i sig energi samt varit på toaletten.
- Obligatorisk fys innan ispass tisdag + torsdag → Goda vanor

Under träning

- Fortsätter på samma upplägg som hittills
  - Stationer
  - Nivåindelning
- Målvaktsträning 1 ggr i månaden via föreningen.

Efter träning

- Dusch efter träning → Gemenskap
- Kontrollera att ni får med er alla era saker till förrådet.



Träningsupplägg

V 39-52

- Intensitet, vändningar, snabbhet
- Kamp
- Puckhantering/Passning
- Skridskoteknik!

V 1-15

- Spelförståelse
- Snabbhet/Skridskoteknik
- Förbereda för helplan; Offside, positioner, byten, regler

Målvakter

- Försöka ordna specifika målvaktsträningar.
- Höra med Rasmus om han kan/vill köra med målvakterna var 3:e vecka.



Material



Förrådet

- Allas platser är uppmärkta med namn
- Backar finns att hyra på ”långlån” för 250 kr.
    - Om man slutar i laget lämnas backen åter. Ingen återbetalning.

Slipning skridskor

- Om skridskorna ska slipas ska de stå med tån utåt.

Märkning utrustning

- Märk all utrustning med namn. Extra viktigt med skridskorna då materialarna tar med flera par ned till sliprummet.
- Glöm inte att märka klubborna.

Poolspel



5 lag nästan varje vecka

- Samling 60 min innan matchstart
- Gemensam uppvärmning innan poolspel

Kallelse till poolspelen

- Kallelse skickas 4 veckor innan, svara skyndsamt!
- Anmälan stänger 10 dagar innan poolspelet.
- Delar in i lag och skickar ny kallelse till den ort ni ska till.
- Meddela någon ledare om ni blir sjuka. Om det är någon dag innan poolspelet kan vi kalla in reserver.
- Hemmapoolspel – Föräldrar till sekretariatet + hjälpa till att bygga sarg. Ny roll Matchvärd

Samarbete Fellingsbro/Frövi

- Hjälper Fellingsbro/Frövi i U13-serien (helplan) med 5 utespelare per match.
- Patrik & Markus avgör vilka som får frågan om att delta (engagemang, spelförståelse, utveckling, träningsnärvaro)
- Kallelse kommer skickas ut via laget. Svara skyndsamt om ni vill delta annars går frågan vidare
- Spelare som ska spela under helgen får träna med Fellingsbro på fredagen innan för att lära känna varandra.

UNGDOM

Regler

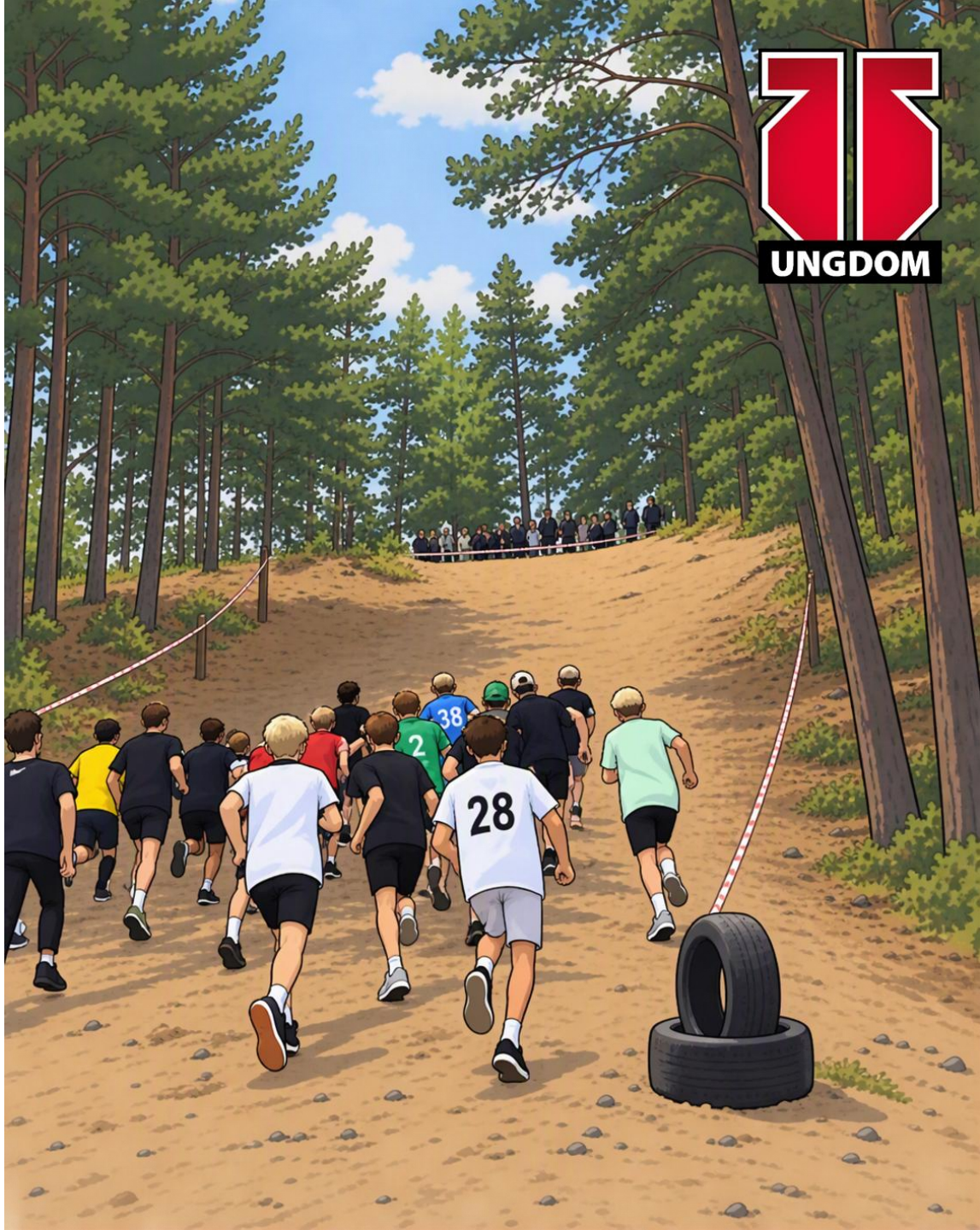


- Klubbor utanför omklädningsrummet
- Inga föräldrar i omklädningsrummet eller korridoren
- Klä på sig utrustningen själv, ledare hjälper till vid behov
- Skridskoskydd till och från isen och i omklädningsrummet
- Samling direkt vid avblåsning
- Föräldrar på läktaren (ej i båset)
- **Vi är schyssta mot varandra, både på och utanför isen**
- Vi tar ansvar för att förbereda oss på bästa sätt med återhämtning, kost, sömn & förberedelser
- Inget godis & läsk under träningar, poolspel och cup – Vi övar på att stoppa i oss nyttigheter!
- Vi använder inte mobiltelefoner i omklädningsrummet.

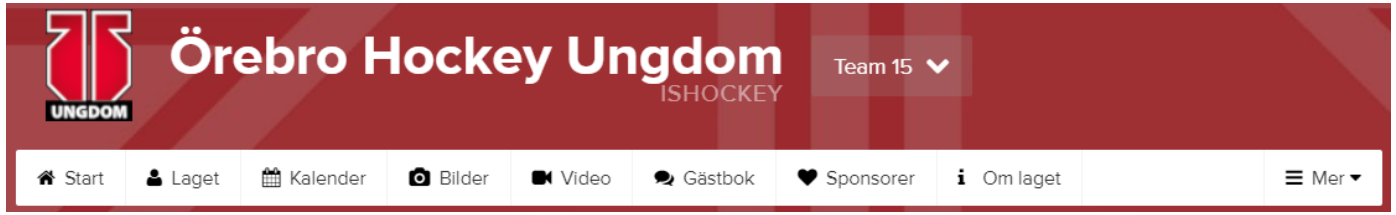
Grusgropsloppet 2026

- Bra aktivitet som i skrivande stund genererat 27 000 kr!
- Spelarmöte i samband med loppet där nedanstående frågor diskuterades i smågrupper:

  - Vad kännetecknar en bra lagkamrat?
  - Vad ska vi göra om vi ser någon som sitter själv eller ser ledsen ut?
  - Hur visar vi att vi gör vårt bästa och kämpar för varandra på varje övning?
  - Hur gör vi för att alla ska få arbetsro när tränarna förklarar en övning?
  - Hur peppar vi varandra på bänken, både när det går bra och när vi ligger under?
  - Hur visar vi respekt för domare och motståndare, även om vi tycker ett domslut är fel?
  - Hur ska det se ut i vårt omklädningsrum innan vi går hem efter träning och match?
  - Vilka regler ska gälla för mobiltelefoner i omklädningsrummet?
  - Hur representerar vi vår förening när vi åker på bortamatcher eller cuper?



Kommunikation



Laget.se

- Veckoutskick
- Kallelser till poolspel och träning
- Gästbok – Fråga om skjuts till poolspel
- WhatsApp? Messenger?

15@orebrohockeyungdom.se

- Går jättebra att skicka mail med frågor och funderingar. Vi försöker besvara så snabbt vi kan.

Telefon

- Telefonnummer till några av oss ledare hittar ni på Laget.se

Instagram **Orebrohockeyu_team15**

GDPR

- Är roligt om vi får lägga upp bilder och filmer från poolspelen
- Läsa mer? Vad är GDPR? (laget.se)

Övrigt

- Föreningens styrdokument – Finns under dokument på föreningssidan på Laget.se
- ÖHU-tid → Mån-Tor 15:00-16:10 (ej lov)
- Parmesanost-försäljningen – Vad tjänade laget?
- Försäljning Bingolotter till uppesittarkvällen
- Cuper – Information kommer publiceras på Laget.se
  - Hemmacup 2-4 april
  - Nordic Youth Trophy 19-21 mars (finansieras av lagkassan)







Övriga frågor?



TACK FÖR OSS!