



STORFORS AIK

Piteå

Föräldrainformation för barnen U14/P11

Måndag 240930

Teams

Ledargruppen

- Johan Westerlund (Huvudtränare)
- Daniel Johansson (tränare)
- Daniel Karlsson (tränare)
- Per Boman (tränare)
- Frank Ljungstedt (tränare)
- Petter Gumaelius (tränare MV)
- Jimmy Karlsson (tränare)
- David Bågesund (tränare)
- Mats Lavander (Tränare)
- Mattias Lundqvist (Tränare)
- Andreas Lundholm (Materialförvaltare)
- Magnus Westerlund (Materialförvaltare)
- David Johansson (lagledare)

Kommunikationsväg

- Laget.se – Piteå HC – 11
([https://www.laget.se/PHC PF11](https://www.laget.se/PHC_PF11))
- Här läggs info om träningar och matcher ut
 - Vid ändringar av träningstider meddelas det på laget.se
 - Frånvaro från träning meddelas i gästboken

Träningar

- **Nolia**
 - Nolia Ishall måndagar 18.10-20.00 (Fys 18:10-18:40, Ispass 19:10-20:00. Kom i fyskläder och 5 minuter innan passet)
 - Nolia Ishall onsdagar 18.20- 19.10 (Omlädda och klara 18,10 för 10 minuters teori innan träning)
 - Nolia Ishall torsdagar 19:40-21.35 (Fys 19:40-20:10, Ispass 20:40-21:35. Kom i fyskläder och 5 minuter innan passet)
 - LF Arenda söndagar 10:20-11:15 (Omlädda och klara 10:10 för 10 minuters teori innan träning)

OBS! Dessa tider kan komma att ändras då tiderna på Nolia testas om dessa fungerar då PHC fått pussla i sitt schema för att få in alla tider. Nytt med 50 min pass.

- **OBS!** anmäl frånvaro från träning på laget.se, skriv i gästboken.
- Grabbarna får gärna duscha på arenan efter träningen för att skapa gemenskap och lagsammanhållning.
- Vi kommer att fortsätta med samma koncept som tidigare år.
 - 10 minuters uppvärmning med specifika skridskoövningar
 - 25 minuter med 4-5 stycken övningar (4-5 minuter/övning).
 - 15 minuters spel i små zoner alternativt helplan (beror hur många vi är på träningen)
- Hur tycker ni föräldrar att vi bedriver verksamheten? Bra och mindre bra, vi vill gärna få erfarenhetsåterföring. Vad säger era barn?
- Vill barnen åka på egen hand finns det möjlighet att åka på allmänhetens åkning. Tider finns under följande länk: <https://www.pitea.se/Invanare/Fritid-kultur/Motion--idrottsanlaggningar/Allman-akning/>
- Vi fortsätter med att sätta gränser för barnen och strävar efter att de skall lyssna när vi blåser i pipan, inga svordomar tolereras och strävan efter att vara en god lagkamrat skall vara prioriterat.
- De som vill kommer att erbjudas träning med P10/U15 på samma sätt som under fjolåret. Anmälan är sluten då vi vill undvika gruppträck. Ta en dialog med era grabbar om de känner sig redo. Kan även bli tal om att några får chansen att spela matcher med U14 när behovet uppstår.

Seriespel

- **Seriespel**

- Vi kommer att medverka i seriespel i år med två lag. Vi har anmält 2 lag till seriespelet för att alla grabbar skall få så mycket speltid som möjligt. Vi har hamnat i två olika serier enligt nedan.

U14 Norra A

Piteå HC 1

Luleå HF Flick

Luleå HF

Malmbergets AIF

Pajala HC

Sunderby SK 1

HaparandaTornio UHC 1

Kiruna IF Ungdom

U14 Norra B

Piteå HC 2

Skellefteå AIK 2

Brooklyn Tigers UHF

Bodens HF

HaparandaTornio UHC 2

Luleå HF 2

Kalix HC

Sunderby SK 2

Träningsfaktor

X = Deltagit på antalet träningar under säsongen

Y = Antalet träningar senaste 6 tillfällena

Z = Antalet extra matcher man erbjudits

W = Totalt antalet genomförda träningar för laget

$$\text{Träningsfaktor} = X + 5Y - Z * W / 7$$

Träningsfaktor

																		Totalt antalet träningar /spelare	Antalet träningar senaste 6 tillfällerna	Antalet extramatcher	Träningsfaktor	Totalt genomförda träningar för laget
Erik Forssell	x	1	1	1	1	1	1	1	x	x	1	1	1	1	1	1	1	34	5	1	50,86	8,1
Liam Eriksson	1	1	1	1	1	1	1	1	1	x	1	1	1	1	1	1	33	5	0	58,00	8,1	
Edvin Carlsson	x	1	1	1	1	1	1	1	1	x	1	1	1	1	1	1	32	5	0	57,00	8,1	
Ivar Vesterlund	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	1	1	1	1	1	31	5	0	56,00	8,1	
Elias Gustafsson	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	1	1	1	1	1	30	5	0	55,00	8,1	
Louie Boman	1	1	1	1	1	1	1	1	1	x	1	1	1	1	1	1	30	5	0	55,00	8,1	
Alvin Vesterlund	x	1	1	1	1	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	33	4	0	53,00	8,1	
Melker Hurtig	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	1	1	x	1	x	32	4	0	52,00	8,1	
Elias Rankvist Westerlund	x	1	x	1	1	1	1	1	1	x	1	1	1	x	1	1	31	4	0	51,00	8,1	
Sigge Jonsson	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	1	1	1	1	1	26	5	0	51,00	8,1	
Hampus Carlsson	1	x	1	1	x	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	30	4	0	50,00	8,1	
Malte Johansson	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	1	1	1	x	1	30	4	0	50,00	8,1	

Utrustning

- Hjälms – OBS!! Märk med barnets namn ”STORA BOKSTÄVER”.
- Halsskydd (Barnen får inte kliva på isen utan halsskydd)
- Skridskor – knyt ej i översta hålet pga att vi vill få barnen att enklare kunna böja på benen/knäna och få en ”sittande” skridskoåkning
- Benskydd
- Klubba ~ längd till näsan
- Vattenflaska – gärna med ”rör” så de kan dricka utan att ta av hjälmen

- Skydd till skridskorna (OBS, märk dem inför matchspelet)
- Träningströjor
 - Vi kommer att göra en lista där vi bockar av alla barnen så att vi får tillbaka alla tröjor efter säsongens slut. Vid eventuell borttappad tröja debiteras respektive person med 300 kr/tröja.
- Matchtröjor
 - OBS! Vi vill att ni föräldrar lämnar tillbaka tröjorna i samma skick som då ni fick dem. DVS inga ketchup eller annat spill på tröjorna. Vid borttappad matchtröja debiteras 500 kr/tröja
- Skridskoslipning
 - Våra materialförvaltare har fått tillgång till slipen och kommer att slipa vid behov i samband med träningarna.

Övriga Cuper

- Vi har för avsikt att delta i fyra cuper under året.
 - Klimpens Cup den 11/0-13/10 där vi deltar med 2 lag. (500 kr/spelare)
 - Pipelife cup 3-5 jan i Haparanda 2 lag (ca 500 kr/spelare)
 - Vår egen cup Tromb cup som spelas 2 lag 21-23 februari.
 - Per Svartvadet CUP 14-16 mars i Ö-vik (ca 500 kr/spelare)
- Hemmacupen "Tromb cup"
 - Här krävs det ett ansvar för att kunna anordna cupen. Föräldragruppen har huvudansvaret och kommer att dela ut arbetspass till respektive förälder. Vi har vid dessa tillfällen chansen att dra in pengar till lagkassan för att kunna finansiera delar av de andra cuperna vi åker på under säsongen.

Istränings- o matchupplägg

Träningar

- Träning bedrivs i mindre grupper
 - Övningar samtidigt i 3 zoner,
 - Pucklekar, skridskoåkning och spel
 - Vi försöker öva väldigt mycket skridskoåkning för att detta är av största vikt framöver.
- Rent spel – klubborna på isen.
 - Rent snack – inga nedlåtande ord om vare sig lagkamrater, motståndare eller domare. Gäller både ledare, spelare, föräldrar och övrig publik.

Avgifter

- Avgifter PHC.
 - Observera att detta är avgifter från ett gammalt dokument vilket kan innebära att avgifterna kan variera men inga stora förändringar bör föreligga.
 - Deltagaravgift (träningsavgift), 5800 SEK, faktureras vid två tillfällen.
 - Medlemsavgift, 250 SEK
- Inbetalning sker till
 - Fakturasystemet Billogram. Två stycken fakturor kommer via mail. Dessa måste betala för att få en försäkring.
- Åtagande gentemot SAIK
 - 1 år är det första året som alla tillhör PHC och betalar till PHC.
- Vi beslutade att slipavgiften för **respektive barn landar på 100 kr/ säsong för att finansiera matrisarnas underhåll (brynen, diamantspets ev andra utgifter kopplade till slipen samt material).**
 - Slipavgift swishas till: XXXXXX
 - Märkning: Barnets namn, slipavgift. (exempel. Kalle karlsson, slipavgift)
 - Avgift: 100 kr
 - OBS!! Sista dag för betalning: **2024-10-30.**

Information från föräldragruppen

- Föräldragruppen från tidigare
 - Anna Bengtsson
 - Lina Ahlinder (kassör)
 - Hanna Engman
 - Maja Johansson
- Timbank
 - Vi kommer att skapa en timbank för att få det så lika som möjligt.
- Sponsorgrupp
 - Jesper Hurtig
 - Försäljning under året
 - Förutsättningen för säsongen är att den kommer att kosta oss ca 80 000 SEK. Detta behöver finansieras via sponsorer eller försäljning.
 - Fikalotteri
 - Lottoprenumeration
 - Mer försäljning kommer senare
- Dator och skrivare till lagets hemmamatcher
 - Kan vi få tag i en bärbar dator (gammal men fungerande) och en skrivare?
- Båsfunktionärer till hemmamatcher
 - I varje match som spelas måste det finnas utbildade båsfunktionärer i enlighet med Svenska Ishockeyförbundets Tävlingsbestämmelser § 10:10.
 - En digital båsfunktionärsutbildning genomförs den 2, 3, 4 och 5 /10 anmälan görs via denna länk. <https://www.swehockey.se/region-norr/hem/nyheter-region-norr/inbjudan-till-digital-baasfunktionaersutbildning/>.
 - Har vi tre frivilliga som ansvarar för speakerbåset och går utbildningen?

Framtida Lagkassa

- Pengar i lagkassan är lagetts
- Inga pengar ”tillbaka” om man slutar
- Inga pengar betalas in när man börjar
- Vad ska lagkassan användas till?
 - Framtida cuper, avslutningar, olika inköp etc
- Intäkter när vi arrangerar Cuper går till lagkassan.

Värdegrunder PHC Ungdom

Som ledare

- Agerar jag som en god förebild för barn/vuxna
- Använder jag ett vårdat språk
- Hanterar jag mina känslor vid såväl med- som motgång
- Uppmuntrar jag och berömmar mina spelare
- Byter jag om med spelare på såväl träning som match

Som spelare

- Ansvarar jag för ett vårdat språk
- Hanterar jag mina känslor vid såväl med- som motgång
- Ska jag med ett bra uppförande vara en förebild för andra/yngre
- Ansvarar jag för omklädningsrum, samt mina egna och andras saker.

Värdegrunder PHC Ungdom

Som förälder

- Ska jag berömma och uppmuntra barnen i sin utövning
- Hanterar jag mina känslor vid såväl med- som motgång
- Hjälpa barnen att komma i tid till träningar och matcher
- Ska jag lämna ev åsikter kring verkssamheten till ansvarig huvudtränare/lagledare

Puberteten

- Kan bli tröttare, större behov av sömn
- Kan ha perioder då det går tyngre och behöver stöttning.
- Viktigt med och kost och sömn
 - Barnen behöver lägga sig i tid, utan mobiltelefon
 - Följ tallriksmodellen med kosten.

A close-up, low-angle shot of a person's legs and feet as they hike on a trail. The person is wearing dark leggings and brown and red hiking boots. The ground is covered in dry, yellowish-brown grass and small grey rocks. The background shows a hazy, light-colored sky and distant hills. The overall tone is warm and natural.

Kostråd för en aktiv 14-åring

En balanserad kost för tillväxt och återhämtning

Frukost

- Fullkornsprodukter: Havregrynsgröt, fullkornsbröd eller müsli.
- Protein: Ägg, yoghurt eller mjölk.
- Fukt och bär: Banan, äpple, bär.



Lunch och middag

- Protein: Kyckling, fisk, kött eller vegetariska alternativ som bönor och linser.
- Kolhydrater: Fullkornspasta, ris, potatis eller quinoa.
- Grönsaker: En stor variation av grönsaker, gärna fiberrika som broccoli, morötter och spenat.



Mellanmål

- Frukt: Äpple, banan eller apelsin.
- Nötter och frön: En liten handfull mandlar, valnötter eller solrosfrön.
- Yoghurt eller kvarg: Med lite bär eller honung.



Efter träning

- Snabba kolhydrater: En frukt eller en smörgås med fullkornsbröd.
- Protein: En proteindrink, yoghurt eller en handfull nötter.



Dryck

Vatten: Viktigt att dricka mycket vatten under dagen, särskilt före och efter träning.

Mjölk: Bra källa till kalcium och protein.

Övrig Försäljning och åtagande under året

- Försäljning av bingoletter i samband med jul och nyår är en årlig återkommande aktivitet som är en mycket viktig intäkt för föreningen. Detta uppdrag omfattar likväl styrelsemedlemmar som samtliga spelare från senior-till ungdomsverksamhet i årskullarna U13 och uppåt.
- Utöver bingoletter kan annan försäljningsverksamhet förekomma i form av antingen andra typer av lotter eller andra produkter. I dessa fall är upplägget i normalfallet att intäkten fördelas mellan föreningen och respektive lagkassa enligt separat överenskommelse.
- Andra sätt att dra in pengar till ex cuper
 - Har ni "känningar" som gör att laget kan tjäna pengar till vår lagkassa så får ni gärna höra av er till föräldragruppen.
 - Fest
 - Ex flyttning av kontor
 - Städning av diken
 - Skotta tak
 - Lägga golv på evenemang
 - Stå vakt vid fester
 - Etc

Året 2024/2025



PÅ BANKEN
+ 173 000 kr



SÄSONGEN 24/25
- 235 000 kr



MÅL EFTER 24/25
+ 150 000 kr



FÖRSÄLJINGSINSATSER
2024/2025

FIKALOTTERI HÖST
+ 17 000 kr



BETALNING 13/10

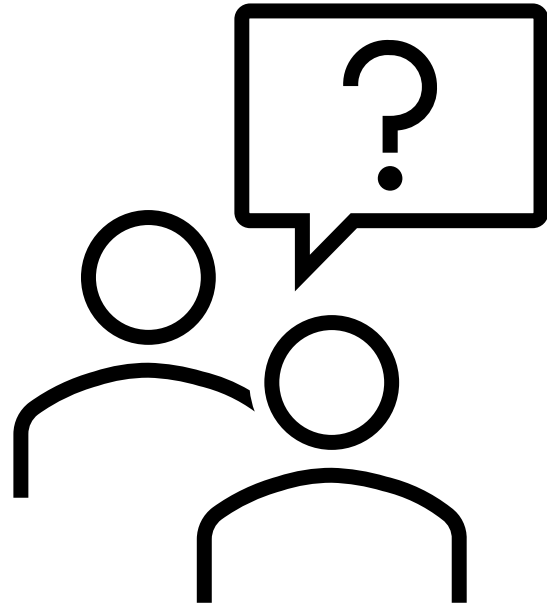
FIKALOTTERI VÅR
+ 17 000 kr

GALLTVÅL AKTIV TVÄTTMEDEL

Säljpris 129 kr/flaska → Vinst 60 kr/såld flaska

12 flaskor/spelare → Total vinst + 24 480 kr







SERLA TOALETTPAPPER

Säljpris 280 kr/bal → Vinst 60 kr/såld bal

13 balar/spelare → Total vinst ca + 25 500 kr



SERLA ELLER?



SVANFELDS COFFEE

Säljpris 99-120 kr/påse

12 påsar/spelare → Total vinst ca + 20 000 kr