# Minnesanteckningar från lagmöte 8/9

# Stöcke IF Volleyboll, Dam div 1

1. **Serieupplägg och matcher**

Seriepremiären går av stapeln den 24-25/9 med två matcher i Sollentuna. Serien Div 1 Norra damer består i år av 10 lag. Matcher söderut spelas som dubbelmöten. Dvs en match på lördag och en match på söndag när vi ändå reser. Hemmamatcher är som regel enkelmatcher söndagar. Alla matcher ligger inlagda i kalendern Laget.se. Ett lag i serien har rätt att kvala till elitserien. Ett lag (placering 10) åker direkt ur serien till division 2 och ett lag (placering 9) kvalar för att behålla sin plats i div 1.



1. **Spelare till match och fördelning av speltid**

Alla spelare kallas till hemmamatcher. 14 spelare varav 2 liberos kan skrivas in i protokollet och finnas med i uppvärmning för spel. Övriga finns med för att assistera laget och tränarna under matchen. Till Bortamatcher kallas som regel 10 spelare. Begränsningen är främst en ekonomisk fråga, då resorna är dyra. Vi vill att samtliga spelare noterar hur matcher ligger i kalendern och planerar för att vara tillgängliga för match. De som kallas till match förväntas tacka ja till medverkan. Speltid fördelas mellan spelare så gott det går, under förutsättning att det fungerar väl utifrån matchbild, lagets behov, spelares förmågor och lagets resultatmål. Spelare som eventuellt inte får speltid i div 1 eller väldigt lite speltid, kommer mest troligt kunna erbjudas speltid med något av Stöckes div 2-lag för att också få möjlighet till matchträning.

1. **Lagkapten**

Laget röstade fram Emelie Hjelte till lagkapten och Alva Westerlund till vice lagkapten. I händelse av bådas frånvaro utser tränarna ställföreträdande lagkapten.

1. **Matchrutin hemmamatcher**

Samling för gemensam måltid och genomgång av gameplan ca 2,5 timmar innan match.

Uppvärmningen startar 1 timme innan match. Då behöver samtliga spelare vara klara för att värma upp. Lagkapten håller i uppvärmningen. Uppvärmningen genomförs enligt lagets rutin. Egen passar-inbollning, övriga 2 och 2, eventuellt i fasta par. ”Solfjäder” eller ”Dig-set-go” efter inbollning. Matchtröjor på innan inspike. Diskussion förs vidare om line-up eller inspring vid hemmamatcher och önskemål finns om speaker. Startsexa meddelas till en början efter uppvärmning, men utvärderas ett par matcher in i säsongen. Efter match samlas laget och utvärderar matchen, delar ut lagets pris till matchens Queen och stretchar tillsammans. Önskemål finns att alla stannar och duschar i hallen efter match.

1. **Träningsnärvaro och Motivation**

Både tränare och spelare önskar hög träningsnärvaro från alla spelare. Kom på träning även om du är skadad, medverka på det du kan och annars hjälp laget och tränarna under träningen. Närvaro visar engagemang till gruppen och stärker laganda och motivation. Motivation kan ibland svänga för ett lag och individer under en säsong. Om motivationen svajar vill vi hjälpa varandra att hitta tillbaka till glädjen och motivationen. Här följer lagets förslag på hur vi kan göra det:

* Alla bidrar till positiv stämning och energi på träning.
* Säga hej till varandra och prata med varandra innan, under och efter träning även om andra saker än volleyboll.
* Skapa en djupare relation till varandra inom laget-lära känna varandra mer.
* Säga som det är om man har en dålig dag., men hålla god min ändå.
* Fokusera på det som varit positivt på utcheckning efter träning.
* Bryta av under träning eller byta ut en träning mot annan aktivitet som inte är volleyboll.
1. **Förväntningar på varandra i laget**

Här följer några av de gemensamma förväntningar som spelarna i laget har på varandra:

* Alla är på träning och gör sitt bästa
* Ha roligt tillsammans
* Hjälpa varandra och ställa krav på varandra
* Bra sammanhållning
* Bli ett samspelt lag
* Bra fokus på träningarna
* Gemensamma mål
* Laget före jaget
1. **Förväntningar på tränarna**
* Hålla högt tempo på träning genom att tex. Korta väntetider, korta instruktioner, pulshöjande övning mellan tempofattigare inslag.
* Variation på träning
* Bygga ett samspelt lag genom att varva uppställningar och grupperingar på träning.
* Trygg och rolig träningsmiljö tex. genom att göra lite kreativa roliga saker i volleybollen.
* Effektiva träningar genom tex. Bryta ner övningar som inte fungerar och sedan bygga upp igen.
* Våga ställa krav.
* God kommunikation och bra relation med spelarna
1. **Målsättning för säsongen**

Resultatmål:

* Hålla sig kvar i serien
* Sikta på topp 5-placering och vilja vinna varje match.
* Vinna över Norsjö, även på bortaplan 😉

”Mjuka” mål:

* Alla i laget har en roll och en uppgift och känner sig trygga och viktiga.
* Alla är med alla och alla lär känna varandra på ett mer personligt plan.
* Vara kreativa och ha roligt tillsammans tex genom att: våga leka med olika spelidéer under träning, prova olika pass, kunna ställa om under match och göra annorlunda, träffas och göra roliga saker utanför träning.
* Alla är med i matchen och även de som står på bänken är aktiva och delaktiga.
* Alla följer den taktik eller gameplan vi enats om.
1. **Lagfoto**

Genomförs i samband med träningstid under de närmsta två veckorna.

1. **Träningsavgift**

Ej definitivt fastställd ännu, men det kommer att röra sig om ca 2500kr för de som spelar division 1. Avgiften kan delas upp och betalas in hälften i höst och resterande i Januari/februari 2023. Utskick med information kommer när det är dags att betala.

1. **Föreningskläder och matchställ**

Föreningen tillhandahåller matchtröjor till alla spelare. Övriga föreningskläder inkl. matchtights, sockar, knäskydd etc ansvarar spelarna för att beställa själva. Craft träningsoverallsjacka och craft långärmad funktionströja (mörkblå) finns redan nu att beställa från Base sport och Stöcke Ifs klubbkollektion. Nytt märke på tights och matchställ kommer hem för utprovning inom någon vecka. Avvakta därmed med att beställa tights ett tag ännu.

1. **Samåkning till träningar i Stöcke**

Då alla inte har bil, beslutas att avstämning görs varje måndag om vilka som kör och vilka som åker med. De som kör bestämmer en uppsamlingsplats dit övriga får ta sig. Det kan vara lämpligt att de som alltid åker med swishar sin chaufför 20 kr när de åker med.

1. **Spelare ansvar för sociala medier**

Alva, Rebecka, Jonna S, Luba och Emma får i uppdrag att fördela ansvaret för sociala medier mellan sig. Div 1-damlagets instagramkonto kan användas mer kreativt för att annonsera händelser, presentera spelare i laget etc. Stöcke IF volleybolls gemensamma Instagram och Facebook används med fördel för matchannonser, information om vart våra matcher streamas, när försäljningar genomförs och aktiviteter som vi kan tacka våra sponsorer för mm.

1. **Lagjobb/försäljning**

Vi kommer att behöva dra in pengar till laget på olika sätt under säsongen.

Optimalt vore om vi kunde starta upp en försäljning redan nu. Förslag finns på Toapapper, Newbody, Ullmax. Newbody går bra att sälja med leverans direkt till kund och fungerar därför bra även för de som har sin ”kundkrets” på annan ort.

1. **Andra uppdrag**

Fredag den 11/11 kommer vi att hålla i ”prova på träning” i Stöckehallen. Det blir dopp in för alla som vill komma och testa volleyboll, så vi anpassar upplägget efter vilka som kommer och vad de vill prova.

Under säsongen kommer vi att hjälpa herrarna medsekretariat under några av deras hemmamatcher och de kommer att hjälpa oss.

1. **Sociala aktiviteter utanför träning**

Jonna Granberg och Elina Hedman har fått uppdraget att initiera sociala aktiviteter utanför träning under säsongen. De planerar till en början Kick-off onsdag den 14/9 tillsammans med Alva.

1. **U23-SM**

Stöcke kommer att teckna ett samarbetsavtal för juniorverksamhet med IKSU. Frågan har väckts om det finns intresse hos Stöckes spelare födda -01 och senare att, till självkostnadspris, delta på U23-SM i Lund v 44. Intresseanmälan skickas ut.