

Föräldramöte HJ-17, 23 sept 2025

- Truppen, tränare
- Träningar
- Matcher, serier, cuper
- Sjukdom, skador, krav, eget ansvar
- Hemmamatcher, sekretariat, kafeteria
- USM



Truppen

Totalt 22 st (19+3)

- 08: 5+1
- 09: 14+2



Lagledning

Lucas Carlström: Huvudtränare

Tobias Karlsson: Tränare

Calle Hjerne: Lagledare (tränare)

Harald Dingfors: Hjälper till med diverse



Träningar – normal vecka

Tis, Storvreta, samling 19:30

- Löpning, matchanalys, taktikgenomgång, uppvärmning
- Innebandy 20:00-21:30

Tors, IFU, samling 19:45

- 20:00-21:00 Löpning/gym
- 21:00-22:00 Innebandy

Fre, IFU, samling 16:45

- 17:00-18:00 Innebandy
- 18:00-19:00 Gym



Träningar

Träningar anpassas efter belastning och matcher

→ Fredag kan ofta bli lättare träning

Inte med? Meddela via XPS så tidigt som möjligt

Sent avhopp (samma dag) även sms till Lucas

→ Träningsplanering

→ P-10/11 som vill träna med oss



Matcher

- Träningsmatcher (hittills 4 st)
- Hagundacupen (endast -09)
- Bäst i stan P-16 (endast -09)
- HJ Div 2 Stockholm norra: 14 matcher (varav 7 hemma)
- HJ Uppland: 12 matcher (varav 5 hemma)
- Scorpions cup 31 okt-2 nov: -09, men får ha med tre -08
- Störvretacupen 27-29 dec: olika klasser -08/-09
- USM (endast -09) 19 okt - Arrangör



Matcher – samarbete med andra lag

USM:

- kommer vara med spelare från P-10/11
- mål är bästa möjliga lag från klubben

Storvretacupen:

- 08 spelar med andra 07/08
- 09 har eget lag, ev. påfyllning från P-10/11



Matcher – samarbete med andra lag

JAS:

- Herr-B
- Men kan finnas möjlighet för några i laget

Röd Div1 Uppland:

- P-10/11
- Kan ev. finnas möjlighet för några 09 att spela matcher



Matcher – Uttagning, speltid

Lucas + Tobias: beslutar om uttagningar, formationer, speltid

Calle + Harald: beslutar ej, kan rådfrågas

Målsättning varierar:

- Ibland 100% fokus på vinst,
- Ibland mer fokus på bred utveckling

Uttagning till match max 20 st (18+2)

Mål är senast torsdag innan match



Skada, sjukdom

Sjuk så att man inte är i skolan → Inte träning (smittorisk och tillfrisknande)

Skadad eller lätt sjuk/förkylning → med på träning men anpassat.
Varför?

- Taktikgenomgångar
- Teknikövningar klubba/boll
- Anpassad fys/gym/rehab

Dialog med tränare!



Krav, eget ansvar och prioriteringar

HJ-17 i Storvreta = satsning på innebandy

Vi vill att HJ-17 prioriteras framför andra sporter/fritidsintressen

Högre krav och större eget ansvar i HJ än tidigare



Krav, eget ansvar och prioriteringar

Eget ansvar vid träningar och matcher:

- fokus och insats vid övningar/matcher
- lyssna vid genomgångar
- stötta lagkompisar
- i tid med rätt utrustning
- m.m.

→ Respekt för andra i laget som satsar, även tränare
→ Bra utveckling för både spelaren och laget



Krav, eget ansvar och prioriteringar

Eget ansvar utanför/inför träningar och matcher:

- sömn
- mat
- minimera/förebygga/rehab skador och sjukdom
- göra skoluppgifter i tid så man kan gå på träningar
- m.m.

→ Respekt för andra i laget som satsar, även tränare
→ Bra utveckling för både spelaren och laget



Kommunikation

Aktuell information i XPS. Kan komma ändringar med kort varsel

- Tips: kolla om ni kan få tillgång till er sons konto
- Ska inte finnas någon integritetskänslig info i XPS

Kalendern ska också vara uppdaterad i laget.se (för närvaro),
men kan inte lova att den är lika uppdaterad

Samåkning etc. - hittills använt föräldragrupp
i supertext. Åsikter?



Hemmamatcher/USM

Hemmamatcher: 3 pers i sekretariat

→ Schemaläggas eller löser det sig ändå?

Kafeteria: Vi har ingen egen kioskhelg, men ungdomslagens kiosktid anpassas inte efter våra matcher

→ Vi behöver bemanna kiosken vid (vissa av) våra matcher. Schema behövs

USM – Vi arrangerar 19 okt, c 08:00-17:00.

Calle kan stötta men några/någon mer behövs för både USM och scheman



Arbetspass

- Enligt kontrakt ska spelarna arbeta 25 tim under säsongen
- Vi håller koll på varje spelares tid
- Hittills JAS-cupen
- Framöver t.ex. Storvreta-cupen, Lilla Storvreta-cupen, Veteran-SM



Lagkassa

Har vi ingen ...

Därför behöver man tyvärr själv betala för cuper

Är det något vi ska försöka fixa? Hur och vem i så fall?



Andra frågor eller diskussioner?



Beslutat under mötet

- Vi sparar supertext-gruppen för det som gäller hela laget
- Vi (Calle) skapar olika grupper (kanske i Whatsup) för olika syften, t.ex. samåkning, USM, cuper
- Johan Tannfors håller ihop arbetet med USM (Calle stöttar), men fler behöver vara med när det närmar sig
- Calle gör excel-schema för varje hemmamatch, med tre platser för sek och en ev. för kafeteria

