



# Föräldramöte P-12

2022-09-14



# Agenda

---

Spelare och snabb presentationsrunda

---

Tränarstab

---

Ledarnas Plan

---

Säsongspanering

---

Skadevi Cup ?

---

EMP

---

Lagföräldrar / föräldragruppen

---

Lagkassa

---

Information från Klubben

---

Övriga Frågor



# Spelare & snabb presentationsrunda

---

- 2 spelare har slutat
  - Benjamin
  - Elias
- 2 nya har börjat
  - Tamino
  - Lennox
- 15 spelare i laget
- Snabb runda
  - Jag heter ...
  - Förälder till ...
  - Förhållande till handboll





# Tränarstab / Uppdelning

- **Robert**
  - Huvudtränare
- **Pär**
  - Målvaktstränare
  - Kommunikation
- **Björnar** • **Fredrik**
  - Fys
  - Styrka
  - Spänst
  - Skadeförebyggande





# Ledarnas Plan

- Följer "Gröna Tråden"
  - Förbundets och klubbens vägledning
- BRA under hela träningen
  - B = Alla spelare skall ha så mycket **bollkontakt** som möjligt.
  - R = Alla spelare skall ha så **roligt** som möjligt.
  - A = Alla spelare skall vara så **aktiva** som möjligt.
- Gemensamma regler
- Tid tillsammans utanför plan
  - Omklädningsrum
  - A-lagen
  - Aktiviteter
- Fråga oss om något är oklart eller konstigt!
  - Vi kan ha en idé om t.ex. spelidé på en match som kan se konstig ut från läktaren.
- Planen är att åka alla spelare på alla matcher
  - Hålla ihop laget
  - 2 spelare per position
  - Hela matchen på samma position (grundtanke)
- Långsiktig Planering
  - Planeras och läggs upp med hjälp av ungdomsansvarig i klubben

## Planering 2022-2023 Pojkar 12 (födda 2010)

| År                      | 2022   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 2023  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|-------------------------|--|------|------|------|------|------|------|------|------|------|--------------------------------------|------|------|------|------|------|------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|------|---|------|------|------|------|------|------|------|------|------|----|----|----|----|----|----|----|-------------------|----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|-----|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
|                         | v.15   | v.16 | v.17 | v.18 | v.19 | v.20 | v.21 | v.22 | v.23 | v.24 | v.25                                 | v.26 | v.27 | v.28 | v.29 | v.30 | v.31 | v.32  | v.33 | v.34 | v.35 | v.36 | v.37 | v.38 | v.39 | v.40 | v.41 | v.42 | v.43  | v.44 | v.45 | v.46 | v.47 | v.48 | v.49 | v.50 | v.51 | v.52 | v1 | v2 | v3 | v4 | v5 | v6 | v7 | v8                | v9 | v10 | v11 | v12 | v13 | v14 | v15 | v16 | v17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Antal träningar / vecka | Två träningar  |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Sommarledigt                         |      |      |      |      |      |      | En  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Tre träningar   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    | ?                 |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  | Tre träningar  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Utmaning varje träning  | Plankan +5s per vecka  |      |      |      |      |      |      |      |      |      | -                                    |      |      |      |      |      |      | -   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Plankan + ?   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    | -                 |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  | Plankan + ?  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fokusområden            | Fortsätta som nu   |      |      |      |      |      |      |      |      |      | Hålla igång de som inte tränar annat |      |      |      |      |      |      | <b>Passningar</b><br>Mål:<br>Övningar skall flyta utan felpass<br>Öka andelen avsiktligt målgivande pass<br><b>Skott</b><br>Mål/syfte:<br>Högre lägstanivå<br>Färre "dåliga" skott<br>(lösa, i fel läge, utan fart, fart åt fel håll etc)<br><b>Genombrott</b><br>Mål:<br>Alla skall kunna tre olika sätt att göra sin spelare<br>Alla skall våga gå för det när läget finns<br>Ökad snabbhet och vilja mot mål |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | <b>Respektive Position</b><br>Varje position går igenom grundligt en i taget.<br>Mål/syfte:<br>Känna sig trygg i positionen<br>Veta vad som förväntas<br>Lita på de andra<br>Se sin egna roll |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    | -                 |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  | <b>Bygga laget</b><br>Mål/syfte:<br>Ökad sammanhållning<br>Ännu bättre laganda<br>Firande vid varje liten vinst<br>Peppande när det behövs |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fys och styrka          | Öka inslagen av fys och styrka   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      | En av tre träningar i veckan skall vara inriktad mot Fys och styrka   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Bollhantering           | Samtliga träningar skall dessa fyra punkter vara med.<br>Viktigt att vi tänker på detta i varje träningsplanering! |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Fotarbete               |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Koordination            |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Kamp                    |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Föräldramöten           |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Aktiviteter             | X Strandstädning   |      |      |      |      |      |      |      |      |      | X Avslutning (med föräldrar)         |      |      |      |      |      |      | X Uppstartsläger  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | X Aktivitet om vi klarar sommarmålet  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    | X Avslutning      |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  | X Handbolls-VM   |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Cuper                   |  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      | X Göteborg Cup  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | X Skadevi cup ?   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    | X Tygrikesnatta ? |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  | Potaticupen ? X  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  | Bohus cup X |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| Vecka                   | v.15   | v.16 | v.17 | v.18 | v.19 | v.20 | v.21 | v.22 | v.23 | v.24 | v.25                                 | v.26 | v.27 | v.28 | v.29 | v.30 | v.31 | v.32  | v.33 | v.34 | v.35 | v.36 | v.37 | v.38 | v.39 | v.40 | v.41 | v.42 | v.43  | v.44 | v.45 | v.46 | v.47 | v.48 | v.49 | v.50 | v.51 | v.52 | v1 | v2 | v3 | v4 | v5 | v6 | v7 | v8                | v9 | v10 | v11 | v12 | v13 | v14 | v15 | v16 | v17 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| År                      | 2022   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |                                      |      |      |      |      |      |      |   |      |      |      |      |      |      |      |      |      |      | 2023  |      |      |      |      |      |      |      |      |      |    |    |    |    |    |    |    |                   |    |     |     |     |     |     |     |     |     |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |             |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |





# Skadevi Cup ?

**4:e – 6:e november 2022**

Sista anmälningdag: **23 september 2022.**

Vid detta datum ska även anmälningavgiften vara inbetald.

- Många lag från KHK kommer åka
- Mycket bra cup!
- Kostnad:
  - 1600Kr i anmälningavgift
  - 1190Kr per spelare för fredag-söndag (boende och mat)
- Vill vi åka? Hur löser vi ekonomin?
- Ledarnas Förslag:
  - Spelare: 50% från lagkassa (595kr)
  - Ledare: 2st 100% från lagkassa, resterande 50%







# Lagkassan

- Kassör idag: Pär
- Status: 12.457kr
- Framöver kommer vi ha lagkonto via klubben. "Digitala lagkassan"
  - Mer info kommer inom kort.
- Ny kassör behövs utses!



# LAGKASSA P-12( födda 2010) 2022-2023

| Intäkter                 | [SEK]        | Kommentarer                         |
|--------------------------|--------------|-------------------------------------|
| Resultat 2021HT          | 15087        |                                     |
| A-lagsmatch pizza        | 170          |                                     |
| Dreamstar VT22           | 1550         |                                     |
| Strandstädning Marstrand | 6000         | (pengar finns på KHKs P12 lagkonto) |
| <b>Totala Intäkter:</b>  | <b>22807</b> |                                     |

| Utgifter   |              |  |
|--|--------------|--|
| Anmälan Göteborgscup i September                             | 2300         |  |
| 4st Ledare Bohus Cup   | 2000         |  |
| Fun zone Bohus Cup   | 900          |  |
| Mat Bohus Cup (hamburgare)                                   | 1120         |  |
| Bohus cup tröjor   | 3570         |  |
| Present haddes (fys träning)                                 | 100          |  |
| Hallhyra (tennishall) uppstartsläger                         | 360          |  |
| Biljetter Sverige-Danmark,<br>25st biljetter, 100kr/st       |              | 2500kr<br>EJ betald, skall betalas i slutet av Sep.<br>Skall vi använda lagkassan? |
| Biljetter Handbolls VM 2023 Jan,<br>20st biljetter, 270kr/st |              | 5400kr<br>EJ betald, skall betalas i slutet av Sep.<br>Skall vi använda lagkassan? |
| <b>Totala utgifter:</b>                                      | <b>10350</b> |  |

|                 |              |  |
|-----------------|--------------|--|
| <b>Resultat</b> | <b>12457</b> |  |
|-----------------|--------------|--|

# Cuper Kostnader

---

| <b>Kostnadsuppskattning för cuper/läger 2022</b>                   | <b>Kostnad</b> | <b>Totalt</b> | <b>Betald</b> |
|--|----------------|---------------|---------------|
| <b>Göteborg Cup</b>  | 2300           | 2300          | Ja            |
| <b>Skadevi Cup</b>   |                |               |               |
| Laganmälan   | 1600           | 1600          |               |
| Deltagarkort / spelare (1190 fredag-söndag), 15spelare + 4 tränare | 1190           | 22610         |               |
| <b>Tygrikesnatta - Kinna 2023 5-7 januari</b>                      |                |               |               |
| Laganmälan (vid övernattn)   | 1500-1700      |               |               |
| Deltagarkort   | 700-1075       |               |               |
| <b>Potaticupen - Alingsås 2023 28-30 april</b>                     |                |               |               |
| Laganmälan (vid ej övernattn)                                      | 2700           |               |               |
| <b>Bohus Cup - övernattning</b>                                    |                |               |               |
| Deltagarkort 2022 / spelare  | 500            |               |               |
| Spelaravgift 300kr / säsong a 15spelare                            | 4500           |               |               |



# EMP

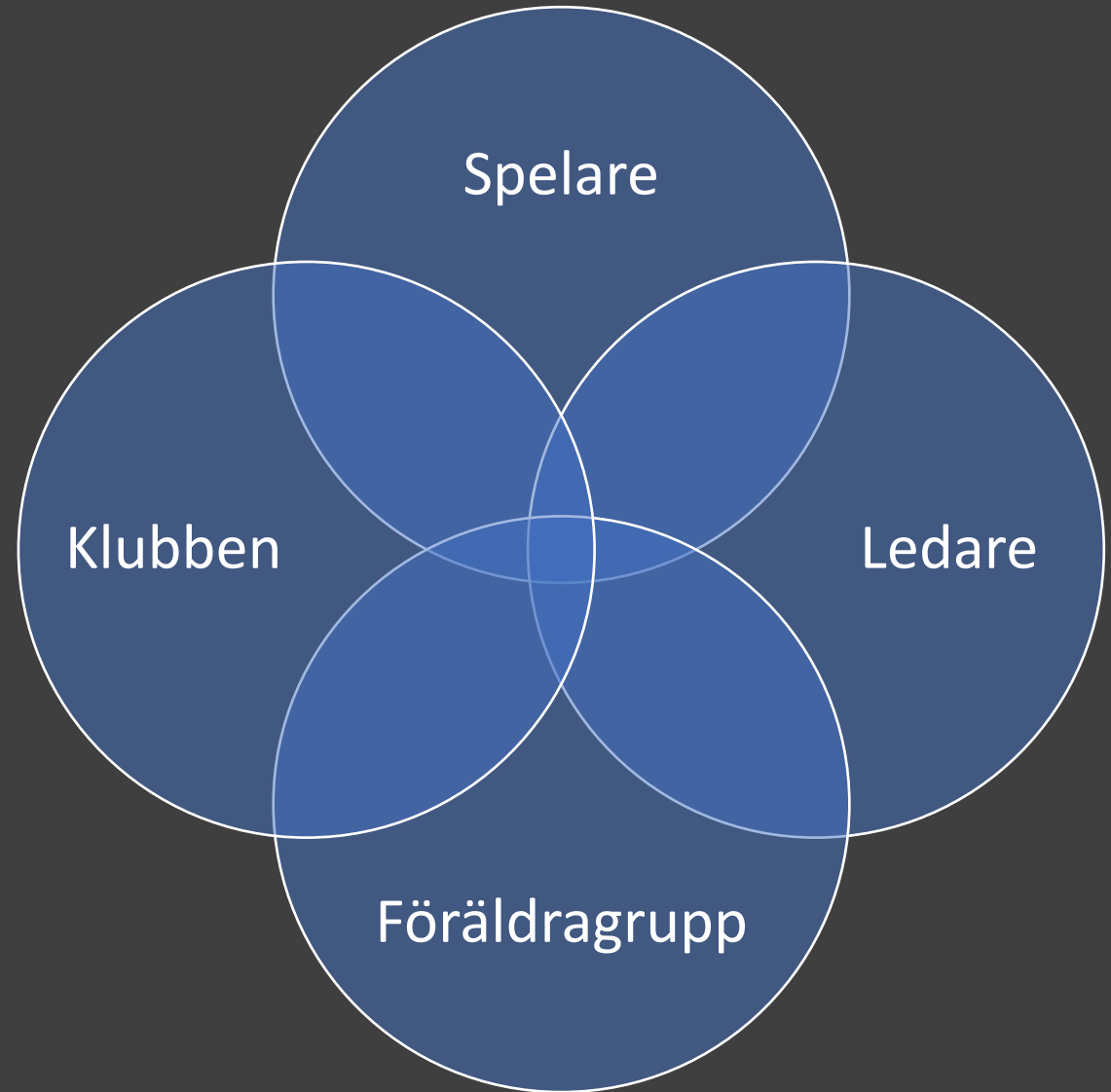
- Elektroniskt **M**atch **P**rotokoll
- Föräldrar är ansvariga för att sköta detta under våra hemmamatcher. Vi sköter då också poängtavlan
- En utbildning genomförd och minst en till kommer
- Viktigt att så många som möjligt kan sköta det







# För väl fungerande lag





# Föräldragruppen

- Vi behöver en aktiv och engagerad föräldragrupp för att laget skall fungera!
- Lika viktigt för laget och killarna som allt annat!
- **Områden som behöver hanteras med en ansvarig för att laget skall fungera:**
  - Café - Erika P
  - Dreamstar – Johan
  - Försäljning - Carina / Fredrik
  - Bohus Cup - Nicklas E / Fredrik B
  - Lagkassan - Pär
  - Aktiviteter utanför plan
    - Ex. Säsongsavslutning
- **Områden alla förväntas hjälpa till med:**
  - EMP
  - Café
  - Bohus Cup
  - Försäljningar
  - Ev. vid uppstartsläger & avslutning







**Information från klubben**





Övriga Frågor

---



Tack  
för att ni kom idag!  
Era killar är fantastiska!!!



# Styrketräning för barn och unga

- Styrketräning kan vara många saker
- Alla bör utföra styrketräning: även barn/unga
- Styrketräningens syfte varierar med åldern
- Fokusera på principer och variation snarare än sets och reps
- Säkerhet, övervakning, progression, rimlighet
- Barn: Allsidighet
- Unga: Utveckling
- Tänk på betydelsen av fysisk mognad
- Ha lite fantasi och kreativitet – under kontrollerade former

