Anteckningar från föräldra- och spelarmöte 11 oktober 2024

Mötet inleddes med möte med föräldrar samt Resad och Niclas, därefter träffades föräldrar, spelare och coacher för att prata om cuper. Laget avslutade med att spela 5v5 där föräldrarna tittade på.

Läget

**Klubben**

Det är fyra 2011 lag: Lindbacken, City, vi och nyuppstartade Eriksberg

* Lindbacken spelar i Stockholmsserie
* City spelar i Sveaserien
* Eriksberg upphörde men har nu startat upp med många nya spelare och coacher.

Klubben har en ny klubbchef på väg in, just nu är det underbemannat som märks överallt. Niclas hjälper klubben med IT och hemsidorna, den externa Uppsalabasket.se och Sportadmin.

**Coacher**

Alla tre ska ses som ett team som genomför lagets utveckling tillsammans.

* Niclas - Headcoach, huvudansvar för laget och dess utveckling, ansvar och kontakt mellan klubben och laget samt med föräldrar och andra lag. Har spelat basket som ungdom på 80 talet.
* Resad - Håller träningar med teknik och spelsystem. Är villig att hålla i ett tredje träningspass om vi får lokal. Har spelat basket på seniornivå och tränat med elitlagen.
* Luke - Håller i Fysträning och tränar på fredagar. Har också spelat basket som ungdom på 80 talet.

**Vi fokuserar på**

Utveckla spelarna och lagspel.

* Nyligen hade laget individsamtal för känna av läget, se vilka behov spelarna har samt ha utvecklande feedback. Det kom fram en del som vi tar till oss och ska arbeta med.
* Vi upplever att spelarna aldrig haft bättre sammanhållning i laget där alla känner sig inkluderade som individ, vi behöver fortfarande jobba på att alla blir inkluderade i lagspelet på planen också.

Vår inställning är:

* Två träningar i veckan, Resad kan tänka sig hålla en tredje träning i veckan om vi får lokal.
* UBL
* Åka på cuper.
* Göra aktiviteter tillsammans.

**Fokus senaste tiden**

* Skapa vårt nya lag, alla känner sig välkomna och bekväma i laget.
* Laget har tappat fokus, samling och fokus tar tid. Det jobbar vi med. Vid en träning tog strulet 20 minuter av hela träningen.
* Spelssystemet 5 out motion offence sitter inte efter sommaruppehållet, nu kör grabbarna mycket 1v1 vilket är en anledning att vi förlorat 8 matcher i rad.
* Lagspel med Give n go, Pick n roll, Screen.
* Mindre skäll och mer boozt, men det är utmaning med tanke på ovanstånde.

**Spelare**

Nya spelare: Safwan, Alvar och Ralf

Slutat: Frank, Ghrig, Faisal, Goura och Abtin. Frank har börjat i Lindbacken.

Nu nöjer vi oss med det och är 16 spelare. Vi kan förlora någon under säsongen och tänker inte ta in någon.

Det är ansträngande för laget att få in nya spelare särskilt om dom inte varit med i ett basketlag tidigare så nu satsar vi på att spela ihop oss och skapa en känsla av ett lag med de nya.

***Vanliga utmaningar***

Kramp, dricka vatten, äta bra och styrka och kondition

Stukade fingrar och fotleder

Kondition, jobba med sin kondition även utanför träningar eftersom det underlättar träningar och matcher och risken för skador.

Utrustning

**Att tänka på inför varje träning och match**

Inneskor: Viktigt att ha rätt skor, helst basketskor och ja det är skillnad. Högre ankelstöd minskar risk för skador.

Shorts och t-shirt, det blir för varmt annars, vi kan avvisa spelare som inte kommer med träningskläder.

Boll storlek 6

Vattenflaska

Ätit och sovit bra

Fredagar:

* Alla behöver vara beredda på att träna utomhus första 30 minutrarna på fredagar.
* Uteskor: På fredagar behöver alla ha med sig uteskor, tofflor går inte eftersom vi springer.
* Kläder för träna ute.

***Vi tillåter inte***

Att spelare kommer till träningen med godis och snacks. Bra kost är viktigt för att kunna leverera och godis och snacks är förödande för energin, därför tillåter vi ingen att ta med detta till träningar och matcher.

***Matchdräkter***: alla får nu ha egna matchdräkter att ta med sig till varje match, ett par shorts, ett rött linne och ett vitt linne. Man är personligen ansvarig att hålla koll på dessa och att ta med till matcher. Försvinner dessa behöver man själv skaffa nya. De ska lämnas tillbaka efter säsongens slut.

***Uppvärmningströjor***: alla får hem dom och ansvarar själva för att ta med till match. Dom som är nya får köpa separat.

***Vattenflaskor****:* Dom tas med av coach till matcher och blir en del av matchrutin.

Lagets inställning

**Värdegrunden**

Kortfattad genomgång av värdegrunden:

* Komma i tid
* Ställa upp och lyssna vid samlingar och genomgångar.
* Höra av sig när man inte kommer eller blir sen
* Man är med på alla övningar.
* Attityden bra mot alla
* Ansträngning

**Laget före jaget**

Attityd, vi tränar och spelar som ett lag, att underlätta det praktiska: tid, ansträngning, lyssna vid samling och genomgångar behöver sitta. En eller två personer har vid tillfällen gjort att tiden vid träning på 1 1/2 timme går åt till 10-15 minuters strul.

Attityd mot sina medspelare, domare, motspelare är viktigt att träna på. Vårt lag har en svaghet i detta.

Vi har flaggat för att det blir hårdare och hårdare krav där det får konsekvenser om man inte följer detta.

Extra viktigt att lära sig lagspelet nu för alla har blivit bättre så det går inte att utmana 1v1 hela tiden.

Men det är också viktigt att tänka att den som är efter idag kan vara före om några månader så alla behöver få möjligheten.

Med det sagt så är det också ett sätt att lära sig att på matcher går det ut på att vinna, då behöver man anstränga sig, varje person behöver följa lagets upplägg och göra sitt för helheten.

**Avvisa spelare**

Vi kan avvisa spelare från träning eller match om spelaren:

* Visar dålig attityd mot medspelare, domare, coach, publik, sekretariat eller motspelare
* Inte har med sig tränings- eller matchkläder.
* Kommer för sent till en match utan att meddelat.
* Vägrar vara med på vissa övningar
* Kommer till träningen men inte deltar pga skada. Det är väldigt bra om man kommer för att kunna göra rehab och lyssna på genomgångar och övningar, gör man inte det behöver man inte vara inne i träningslokalen särskilt om man stör.

**Avstängning**

Grabbarna har blivit så stora att kraven förväntas uppfyllas.

Vi kan komma att stänga av spelare beroende på händelser, det föregås alltid av varning om händelsen inte är allvarlig. Det betyder avstängning från träningar och matcher under en viss tidsperiod.

Matcher

**Matcher**

UBL drar igång efter höstlovet

Vi tar ut laget utifrån: Attityd, Träningsnärvaro, Fokus på träningar och sena ankomster

Man måste ha kommit på någon av träningarna under veckan som matchen är, detta för att undvika att någon kommer sjuk och att vi ofta förbereder oss för match under träningsveckan.

Vi eftersträvar att det blir bra fördelat per halvår med matchuttagning.

**På match:**

Det krävs att man kommer på samlingstiden och har vilat och ätit tillräckligt.

Det krävs också att man har med sig matchstället

Laget behöver vinna igen så det gäller att träna och anstränga sig på träningar så det finns kapacitet när vi kör matcher. På match får man mer speltid om man anstränger sig och levererar, har bra attityd och energi. Vi kommer vara hårdare med speltid nu i början för det är väldigt viktigt att laget känner att dom kan leverera. Vi har 8 raka förluster.

Lagkassa, aktiviteter och cup

Laget vill åka på cup och gärna övernatta, då behövs det att vi får in pengar. På föräldra- och lagmötet var det ingen som tog på sig att ansvara för att hålla ihop detta. Coacherna kommer inte driva detta eftersom det tar tid ändå att hålla igång laget.

**Aktiviteter**

* Titta på matcher tillsammans
* Lagträff med mat och aktiviteter? Förra året taco med NBA basket. Någon som vill fixa, man kan få ta från lagkassan.
* Ha träningsmatcher, (där kostar lokal och domare).

**CUP**

Lidingö i januari (4-6 januari) lör till måndag. Måndag röd dag.

Eskilstuna i maj (9-11 maj) fredag vanlig dag

Basketshop open i maj (29/5-1/6) Torsdag röd dag, fredag barn lediga men vanlig dag.

**Försäljning**

Vi har nu 14 100 kronor i lagkassan.

Den ska räcka till aktiviteter, cup och utrustning under hela säsongen

Det skulle räcka till två cuper, två aktiviteter och utrustning

Men ska vi åka på cup med övernattning behöver vi få in 27000 kronor till vilket är typ 4 försäljningar/aktiviteter för försäljning. Alternativt betalar varje spelare

Spelare, coacher och föräldrar bestämde att inriktningen är att åka på cup och förhoppnings komma iväg med en övernattning. Dock var det ingen på plats som tog på sig ansvaret att starta något som göra att laget tjänar pengar.

Sekretariat

Varje match vi är hemma så behöver vi ha två föräldrar som står i sekretariatet, det innebär någon som håller i tavlan med tiden och poängen en som skriver matchprotokoll.

Vi behöver bli flera och ännu mer nu när vi tre går in som coacher, man behöver vara två coacher per match. Och behov av att "stå över"

Andra lag gör ett rullande schema som alla föräldrar behöver fylla på antingen stå själva eller se till att någon täcker.

Det är egentligen inte så svårt för det viktigaste är att ha kontakt med domaren och ropa till sig dom när det är oklart. Man behöver helst gå dubbelt ett tillfälle innan man ansvarar för det. Sen sitter det. Här behöver vi någon som kan ansvara för att bemanna varje hemmamatch, t.ex. kan vi lägga ut ett fast schema men att någon då ser till att personerna kommer.