



FÖRÄLDRAMÖTE



VÄSTERÅSIRSTA HF

VISION



*VI är en förening, för alla
Störst för att bli bäst*

VÄRDEGRUND



GÅ I LUCKAN

MOD OCH UTVECKLING



HJÄLP DIN KOMPIS

GEMENSKAP OCH OMTANKE



TA ALLA LÖSA BOLLAR

ENGAGEMANG OCH ANSVAR



SPRING HEM

TROVÄRDIGHET OCH MORAL





828

Aktiva spelare
89 % Ökning på två år

1040

Medlemmar
94 % Ökning på två år

149

Aktiva Ledare
34 % Ökning på två år



SÄSONGEN 24 / 25

Tillberga - Upplägg

- **Träningsamarbete**

- VIHF erbjuder spelare från Flickor-2013 laget att träna extra med TIKs Flickor-2012 lag.
- Förbättrad träningskvalitet och fler spelare på plats för TIK.
- VIHF får ett extra träningspass

- **Matchssamarbete.**

- TIK slipper dra sig ur seriespel.
- VIHF-spelare får möjlighet att spela extra matcher och utvecklas i en högre åldersklass. (vilket vi inte egentligen får längre)

Tillberga - Upplägg

- **Julia Flamborg går in som ledare på måndagar**
 - Lång erfarenhet som spelare och ledare
 - Senast från VästeråsIrstas HF A-flicklag och Eskils damlag
 - TU5 utbildad
 - Jobbar på Handboll Öst men har varit anställd av både VästeråsIrsta och Internationella handbolls förbundet tidigare.
- Måndagsträningar (18:30 – 20:00) – alla är välkomna att träna på måndagar. Ska ses som frivilligt / extra pass
- Vi kommer skicka spelare till Tillbergas lag för att spela F12 serien.



- **Telefonnummer : 070 796 00 44**

Träningar - upplägg



• Träningstart

- 4 september smygstartar säsongen. V40 kör vi på för fullt
- I september kör vi bara onsdagar med träningsgrupper
- Tillberga träningarna startar troligtvis också vecka 40.

• Träningsgrupper

- Behåller grupperna och upplägget från förra året.
- Onsdagar – Bäckby (startar from 4 september):
 - 17:00–18:30: Grupp 3 + Grupp 4
 - 18:30–20:00: Grupp 1 + Grupp 2
- Torsdagar – Irsta (startar from 3 oktober):
 - 17:00–18:30: Grupp 1 + Grupp 3
 - 18:30–20:00: Grupp 2 + Grupp 4

• Träningarna

- Måndag extra frivillig – för alla!
- Onsdag och torsdag – Ordinarie träning.

• Extra träning (kvarten)

- Till en början kör vi inte extra träning – men det kan ändras under säsongen.

• Utvecklingssamtal med spelare

- Utvecklingsamtal med spelarna kommer göras under träningarna - Leds av Linda G

• Samarbete med F-2012

- Vi kommer inleda ett samarbete med F12 där vi kommer skicka tjejer till F12s träningar. För att utmana de som kommit längst i utvecklingen.
- Fredagar klocka 17:00 – 18:30 i Irstahallen (from vecka 40)
- 3-4 spelare kommer bli kallade till varje träning. Olika grupper av 3-4 spelare kommer kallas varje vecka. En spelare tränar högst 1 / månad med F12
- Tränar man fredag, avstår man en av onsdag eller torsdagsträningarna
- Listan är levande och spelare kan tillkomma på lista och även tas bort. Bedömningen sker på hur långt man har kommit inom handboll / fysiskt men även att man har en hög träningsnärvaro.

Träningar - Utförande



- **Kallelser**
 - Fortsätter med kallelser till samtliga träningar. Viktigt att ni svara då det underlättar för oss i närvarorapporteringen.
- **Fokus på träningarna**
 - Vi kommer även vara tuffare mot tjejer som stör andra och är ofokuserade. – När vi kliver in på en handbollsplan är det handboll som gäller. Klarar man det inte får man sitta vid sidan av planen.
 - Vi förväntar oss att tjejerna är redo för träning, när träningen börjar. Skor ska vara på, hår uppsatt och öron ska vara tejpade.
- **Nivåanpassning**
 - Vi kommer jobba än mer med nivåanpassade träningar denna säsong.
 - Kommer inte vara fasta grupper
 - Vi ser nivåanpassning som något positivt. Det kommer att gynna fler spelare genom att de får möta motståndare och lagkamrater som befinner sig på samma nivå, både inom handbollen och fysiskt.

Matcher



- **Seriespel**

- 4 lag anmälda till F11 serien (2013) + Tillberga i F12 serien (2012)
- Vi kommer att som förra året dela gruppen i två (ca 30 i varje) Respektive grupp kommer att spela i två serier.
- Kallelser till dessa matcher kommer. Vi inväntar matchschema och därefter kan vi planera och kalla. Första matcherna är i början av oktober.

- **Fördelning av matcher**

- Alla blir kallade till ungefär lika många matcher i F11 serien. (beror lite på serien)
- Vid hög träningsnärvaro vid samtliga tre pass får man extra matcher i F13 serien eller F12 serien beroende på nivå.

Övrigt – Matcher / träning



- Vi kommer införa ”obligatorisk” dusch efter samtliga matchsammandrag.
 - Tag med handduk / duschartiklar samt ombyteskläder att åka hem i
 - Ska försöka ha en kvinnlig tränare vid varje sammandrag närvarande – om det saknas kommer vi be en om någon mamma kan bistå oss att hålla koll på omklädningsrummet.
- **Mobiler**
 - Vi samlar inte in mobiler på matchsammandrag. Men önskar att de används bara när det verkligen behövs (ringa hem/ swisha i kiosk etc). I övrigt lämnar vi dem hos en förälder eller inlåst i omklädningsrummet.
- **Sötsaker**
 - Vid cuper och matcher är det inga sötsaker mellan matcher utan man kan äta ordentliga mellanmål istället. Sötsaker är ok efter sista match har spelats.

Cuper



- **Skadevi**
 - 1 -3 November
 - Vi har anmält fyra lag
 - Bindande anmälan kommer inom kort.
- **Hallby**
 - 3 – 5 Januari
 - Kommer anmäla lag även där
 - Bindande anmälan kommer inom kort.
- **Tyresö**
 - Osäkert om vi anmäler oss. – Återkommer om vi anmäler oss
- **Irstabilixten**
 - Kommer att anmäla 5 lag
- **Järnvägen cup**
 - Har för avsikt att anmäla oss.
 - Var superkul turnering!
- Spelarna betalar sin egen deltagaravgift (via individuellakassa) + del av ledarnas deltagaravgift. Laget betalar anmälningsavgiften

Andra aktiviteter



- Kickoff
 - Save the date 4 oktober. – Inte helt spikat än
- Åka på Sverige-Spanien
 - Vi har förbokat ett antal biljetter som vi tror kommer att räcka.
 - Ni bokar i formulär som skickats ut sen tidigare (senast 1/9)
- Intersportdagen den 1 september

Material



- Alla får en borta- /träningströja via stöd av våra sponsorer
- Sista dag att skicka in är **1 september!**
- Gäller även strumpor och shorts.

<https://forms.office.com/r/uCbJsbqyn>

- **Stort tack till :**

- Daytona Automobil
- Branäs
- Intech
- Nirsberg
- Lente Automation
- Prolounge



Föräldragruppen



- Bingolotter
 - Therese Ekblad
- Ekonomi
 - Cecilia de Spinola
- Funktionär
 - Petri Laurell
 - Helena Borg
- Lagföräldrar
 - Linda Björklund
 - Emma With
- Förslag :
 - De som med i en av dessa grupper slipper matchvärdar
 - Funktionärer slipper kiosk lika många gånger som de sitter som funktionär

Föräldragruppen



- Obligatoriskt arbete vid:
 - Irstabliften
 - Matchvärdar (2 gånger per säsong ca 10 -12 st)
 - Kiosk vid varje matchsammandrag
- 5 bingolotter som tidigare år
- Försäljning hösten – individuell och våren (individuell / lag beroende på)
- Individuellkassa
 - Pengarna går direkt till individens deltagaravgift (cuper).
 - Slutar man går pengarna till laget
 - Man får spara max 2000 kr

Övrigt



Whatsapp grupp

<https://chat.whatsapp.com/Er6fh44CoekGdW27I5ChQs>

Instagram

[Västerås Irsta HF F-2013\(@vasterasirsta13\)](https://www.instagram.com/vasterasirsta13/)

Hemsida

<https://www.vasterasirsta.se/start/?ID=332508>

FAQ

<https://www.vasterasirsta.se/sida/?ID=401144>