

FÖRÄLDRAMÖTEN



En lathund för Föräldramöten



FÖRÄLDRAMÖTEN 3 mot 3

KNATTEN 3 mot 3

INTRODUKTION / FÖRUTSÄTTNINGAR

- Välkommen - presentation
- Spelform 3 mot 3 - lägg fram
- 2 årskullar tränar/spelar tillsammans - bli ett lag tidigt som följer varandra + gemensamma aktiviteter (annat än fotboll)

TRÄNINGAR / SAMMANDRAG

• TRÄNINGSDAG

Ex. Onsdagar 17.30-18.30

Start/slut/sammandrag: se dokumentet 3mot3

• SAMMANDRAG

Ex. 2 tillfällen/säsong

Start/slut/sammandrag: se dokumentet 3mot3

AVGIFTER

Se dokumentet Avgifter Bollsta IK

- Medlemskap i BIK 100:-/person
- Deltagaravgift: 200:-/spelare

Avgifterna faktureras genom e-post från laget.se/billogram

LEDARE

- Tränare 3st:
- Lagledare:
- Materialare:

STÖD

- Tränarutbildning SVFF D
- laget.se/bollstaik- Mer - Dokument - Info - ex. BIK Tränarpärm, Lathund 3mot3
- Fotbollsportalen - övningsbank <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>
- FU (exempelträning)

ÖVRIGT



FÖRÄLDRAMÖTEN 5 mot 5

ÄLVLIGAN 5 mot 5

INTRODUKTION / FÖRUTSÄTTNINGAR

- Välkommen - presentation
- Spelform 5 mot 5 - lägg fram
- 2 årskullar tränar/spelar tillsammans - bli ett lag tidigt som följer varandra + gemensamma aktiviteter (annat än fotboll)

TRÄNINGAR / SAMMANDRAG

• TRÄNINGSDAG

Ex. Söndagar 11.00-12.00 Bollstavallen

Start/slut/sammandrag: se dokumentet 5mot5

• MATCHER

Ex. Tisdagar 17.30 (samling) Strandvallen

ca. 17.45-19.00 (match)

(Start/slut/sammandrag: se dokumentet 5mot5)

AVGIFTER

Se dokumentet Avgifter Bollsta IK

- Medlemskap i BIK 100:-/person
- Deltagaravgift: 200:-/spelare

Avgifterna faktureras genom e-post från laget.se/billogram

LEDARE

- Tränare 3st:
- Lagledare:
- Materialare:

STÖD

- Tränarutbildning SVFF D
- laget.se/bollstaik- Mer - Dokument - Info - ex. BIK Tränarpärm, Lathund 5mot5
- Fotbollsportalen – övningsbank <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>
- FU (exempelträning)

ÖVRIGT



SERIESPEL 7 mot 7 / 9 mot 9 / 11 mot 11

•FÖRÄLDRAMÖTE

(Skicka ut kallelse minst 2 veckor innan mötet till samtliga föräldrar)

INTRODUKTION / FÖRUTSÄTTNINGAR

- Välkommen - presentation
- Tränare 3st:
- Lagledare:
- Materialare:
- Fylla i lista med:
Barnets: namn/personnummer:
Förälders: namn, mail, tele:
- Lag/årskullar/serie (2 årskullar för att bli ett lag tidigt som följer varandra + gemensamma aktiviteter(annat än fotboll)
- Spelform: ex. 7 mot 7 Seriespel
- Spelschema - bollstaik/laget.se & Supertext
- Matchvärdlista / Kiosklista (görs av lagledare)

KOMMUNIKATION

- Supertext - appen - ny föräldragrupp ex. F13/14
- Laget.se/bollstaik - där finns bl.a alla tider i kalendern för F13/14 samt under flike MER - DOKUMENT så finner ni flera dokument som kan vara bra att ha koll på.
- Gilla gärna Bollsta IK:s facebookside
- Ledarna lägger ut veckans träningar/matcher senast söndag veckan innan.

TRÄNINGAR

Exempel på infotext i Supertext:

TRÄNINGSSCHEMA V.18

- Måndag 1/5 kl.17.45-18.45 Bollstavallen B-plan.
- Onsdag 3/5 kl.17.45-18.45 Bollstavallen B-plan.

Meddela frånvaro!

Varmt Välkomna 😊



MATCH

Exempel på infotext i Supertext:

Datum: Onsdag 17/5

Motstånd: Ullånger (hemma)

Plats: Strandvallen Nyland

Samling: 17.45 på Strandvallen ombytt och klar!

Matchstart: 18.30

Benskydd & fotbollsskor samt vattenflaska behövs!

Meddela frånvaro!

Varmt Välkomna 😊

AVGIFTER

Se dokumentet Avgifter Bollsta IK

Avgifterna faktureras genom e-post från laget.se/billogram.

FÖRÄLDRAR

- Meddela frånvaro i så god tid som möjligt
- Peppa och stötta
- Gör gärna en hjälpsam hand innan/efter träning
- Kom till oss ledare vid funderingar
- Ställ upp som matchvärd, kiosk, extratränare vid behov
- Är gärna med runt träningar & matcher

VÅRA MÅL

- Känna kamratskap
- Ha kul & Utvecklas
- Få lyckas utifrån sina egna förutsättningar



STRUKTUR TRÄNING

Exempel på upplägg:

- Samling - gå igenom träningen
- Färdighetsövningar - (uppvärmning (passningar, teknik, finter, skott m.m.)
- Spelövningar - (uppspelsövningar, försvarsspel, anfallsspel, smålagsspel, helplansspel m.m.)
- Fysövningar - (förstärkningsövningar (Knäkontroll), stafett, stationer med kroppstyrketräning m.m.)
- Stretching

REGLER/FÖRHÅLLNINGSSÄTT

Exempelvis:

- Vara en bra kompis
- Lyssna på ledarna och varandra
- Peppa/lyft och uppmuntra varandra

STÖD

- Tränarutbildning SVFF D
- laget.se/bollstaik- Mer - Dokument - Info - ex. BIK Tränarpärm m.m
- Fotbollsportalen – övningsbank <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>
- FU (exempelträning)

ÖVRIGT

Exempelvis:

- Värdegrundsfrågor!
- Samla pengar till lagkassan?
- Väskor, dressar?
- Sponsring?