



# DÖSJÖBRO IF

POJKAR -03

Föräldramöte 2011-10-11



# 9 budord från Skånes fotbollsförbund till fotbollsföräldrar



## Nio föräldrabud

1. Följ med på träning och matcher.  
Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn vid sidlinjen.  
Låt barnen spela.
3. Uppehåll dig längs ena sidlinjen.  
Med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarnas beslut.  
Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut.  
Se på domaren som en vägledare.
6. Skapa god stämning vid match/träning.
7. Fråga barnen om matchen var kul och spännande.  
Fråga ALDRIG efter resultatet.
8. Stöd föreningen i dess arbete.  
Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
9. **Kom ihåg:** Att det är ditt barn som spelar fotboll  
och inte du.

Skånelaget

CONNECT

INTERSPORT  
100% SPORT

exakta

KVALITÄTSPÅSTÄM

Folksam

NEWBODY



Golfmaskiner

Skåneföretag

HARIBO



Stadshotellet  
Helsingborg

Hyllinge  
ALTRAFORS  
Buss



INSLAGET  
Skånes Tevålltryck

UNISPORT



# Träningsstider vintern 2011/2012

- Tisdagar 17.30 – 19.00 Konstgräs på IP
- Lördagar 13.00 – 14.00 Skönadals idrottsshall
- Uppehåll 14 dec -10 jan,
  - dvs sista träning utomhus 13 dec och
  - första träning efter uppehåll 10 jan också utomhus.
- Se kalender på [laget.se](http://laget.se)



# Lagföräldrar

- 4 st ska utses
- Omval/Nyval?
- Ansvar för:
  - Kiosklista
  - Mellanhand vid konflikter eller synpunkter önskas framföras anonymt till tränarna, föräldrar till tränare eller barn till tränare
  - Sponsorer. Jaga sponsorer, hålla i och driva saker som kan generera pengar till laget som kan finansiera cuper etc.
  - Driva finansiering, t ex hitta intäktskällor i form av försäljning av saker för att ge laget intäkter. Exempelvis duschtvål, toalettpapper, tulpaner, salami, sportkläder.
- Tex salami; delikatesskungen.se exempel 20 salami per säljare med 25 säljare ger en vinst på 33 500 kr. 200 salami (8 salami/säljare) ger en vinst på 13 000 kr.

# Cuper vintern 2011/2012



- GoF cupen (Flyinge 3 december)
  - 2 lag anmäls. Max antal deltagare 7 spelare/lag
- Bunkeflocupen slutet av mars 2012 (inomhus konstgräs)
  - Mer info följer
- Anmälan skickas ut via laget.se's anmälningsutskick. VV använd denna funktion.
- Finansiering krävs!



# 7-manna spel 2012

- 24 killar → 2 lag
- Utvecklingsbaserade lag → 2 nivåer på serie, finns nivå A-E med olika svårighetsgrad
- Uttag till de olika lagen sker under våren där tränarna bedömer utifrån färdigheter och andra kriterier vem som initialt placeras i vilket lag. Spelare flyttas mellan lagen under säsongen för att anta utmaningar.
- Alla spelare kommer att få spela. Ingen ställs över om inte skäl föreligger såsom låg träningsnärvaro eller dylikt.



# Hemsida

- Laget.se
- [http://www.laget.se/DOSJOBRO\\_P03/start.html](http://www.laget.se/DOSJOBRO_P03/start.html)
- ALL informationsspridning sker via mail eller hemsida. **STAY ONLINE!**



# Knyta skor





# Märkning av kläder



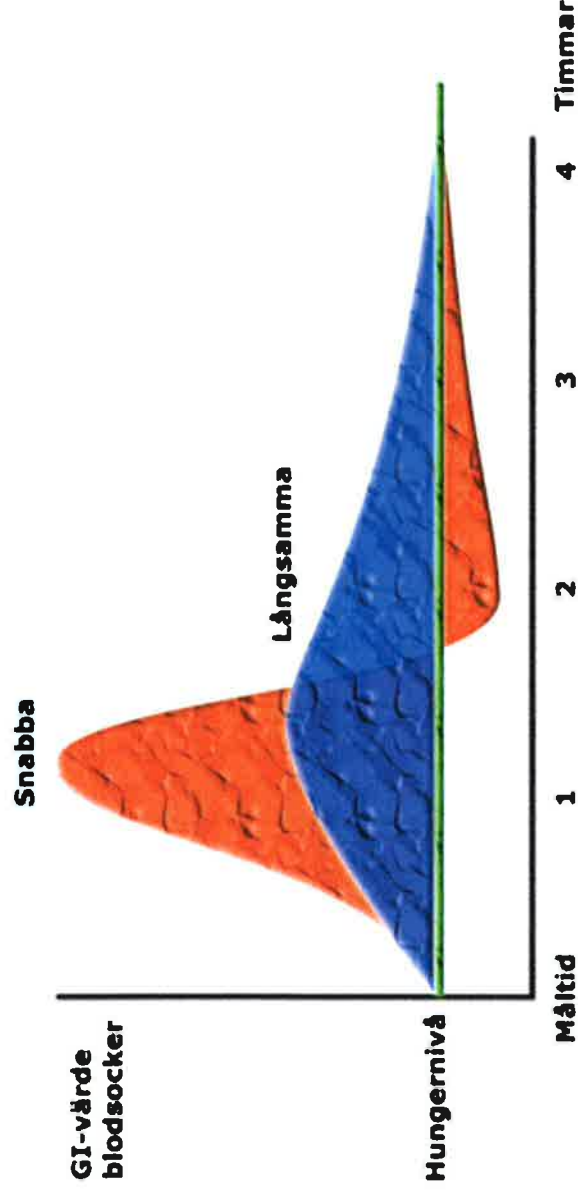
# Ordningsregler



- Laget har gemensamt under lagkvällen skapat regler för uppförande och respekt. Dessa kommer att finnas på hemsidan
- Ser helst inte att barnen vid speltillfälle tilldelas prestationsbelöningar ”Jag får... om...”
- Spelkonsoler som medtas vid speltillfällen ska användas förnuftigt. Föräldrar ansvarar för förnuftet. Det är fotbollen som är den gemensamma nämnaren vid våra sammankomster.
- Passa tider till match och träning
- Äta innan match och träning så att barnen orkar.

# Mat och kost

Om man känner sig trött kan socker ge ett extra energitillskott. Det får blodsockerhalten att öka och därmed får hjärnan ny energi. Hur stor effekten blir beror bland annat på sockerkoncentrationen och på vad man ätit tidigare under dagen. Om man dricker sockervatten på fastande mage ökar blodsockerhalten inom 10-15 minuter. Om sockret intas som fast föda kan det ta upp emot en halvtimme innan det blir någon effekt. Men den snabba effekt sockret ger är kortvarig och kan ge bakslag. För när mängden blodsocker ökar stimuleras också produktionen av insulin, som ganska så snabbt minskar mängden socker i blodet. Det betyder att man på lite längre sikt faktiskt kan bli ännu tröttare än innan man åt sockret. Denna effekt undviker man dock om man äter socker under en fysisk aktivitet. Då motarbetar olika hormoner minskningen av blodsockerhalten. Socker ger alltså energi, men man får varken snabbare eller mer energi från socker än från andra kolhydratiska livsmedel. Bakad potatis och bröd har till exempel samma effekt och verkar faktiskt snabbare än socker.





# Lagkväll

- Likt förra året vill vi ordna en lagkväll för att skapa lagkänsla
- Början 2012
- Kostnad, pengar i lagkassan saknas för ändamålet. Finansiering behövs!



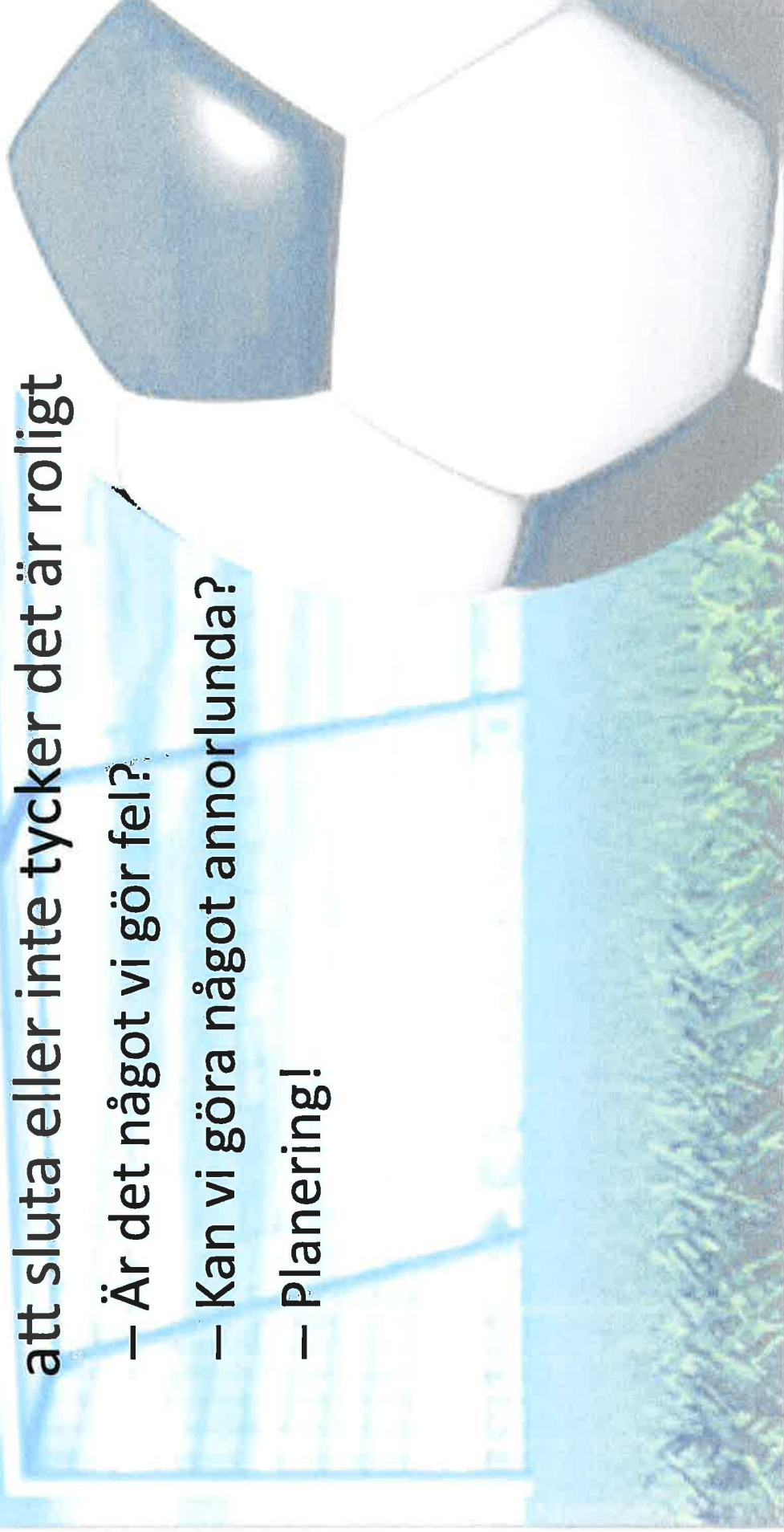
# Utvecklingssamtal

- ”Vad vill jag med min fotboll?”
- Mars 2012



# Fotboll?

- Meddela tränarna per om ert barn pratar om att sluta eller inte tycker det är roligt
  - Är det något vi gör fel?
  - Kan vi göra något annorlunda?
  - Planering!





# Årsavslutning

- 20 november kl 14.00, Dagstorp
- Bagare behövs
  - Sockerkaka till 25 barn + 3 ledare
  - Kanelbullar till 25 barn + 3 ledare

