

# Eskilstuna framtid flick/damsida

## Utvecklingslag

Från U14 året (24/25 är det födda 2011)

Träning 4ggr/v

Krävande lag regler

80% närvaro

passa tider. EB tid kommer införas innebär 15 min innan utsatt tid

anmälan i god tid ifall man kommer eller inte

om man inte tränar ?? Varför inte

Planera sin tid skolarbete, idrott familj

Ambitionen att bli bra,

Prata gör vi före och efter träning om det inte ingår i övningen

Starkt föräldrastöd

Telefoner är avstängda från 15 min innan träning

spelare kan flyttas till motion om inte regler efterföljs

Seriespel

Östsvenska

Stockholm/Region

USM

EBC

Utvecklas till en nationellt bra spelare

Fysisk, kost och sömn ska prioriteras av spelare

Fungerande teknik i nästa nivå

Fokus på sin idrott och skola

Ledar/domar/funktionär utbildning

Om ej tillräckligt med spelare gå ihop med laget innan eller efter

## Motion /Funlag

Från U14 året (24/25 är det födda 2011)

Träning 2ggr/v

Spela för att det är roligt

Föräldrar behöver inte engagera sig lika mycket

Enstaka lag i Östsvenska

EBC

Träningsmatcher

får ledarutbildning

domarutbildning

funktionärutbildning

Frivillig prova på vecka under lov (sportlov,jullov mm) till utvecklingslag

Om ej tillräckligt med spelare gå ihop med laget innan eller efter