



## EIK F04, FÖRÄLDRAMÖTE 2017-10-26, Klubbhuset Essinge IP

Minnesanteckningar av Christian Gierтта

Robert Madrusan hälsade närmare 20 föräldrar välkomna till mötet.

Syftet med mötet är att mellan föräldrar och tränare förankra en samsyn på syftet med verksamheten.

För att öka antalet deltagare har mötet lagts i anslutning till säsongsavslutningen.

### PRESENTATION AV LAGLEDNINGEN

•Robert Madrusan	Tränare/lagledare
•Sofia Stegnell	Tränare
•Niklas Magander	Tränare
•Carina Kenning	Kassör
•Karin Gierтта	Eventgrupp
•Lena Bergman Esk	Eventgrupp

### EIK F04 VIKA ÄR VI, VILKA VILL VI VARA?

- Attraktiv sysselsättning
- En fristad, sunda värderingar
- Träffar sina vänner och ha roligt
- Träning med hela sin kropp och knopp
- Vi utvecklas som spelare och tillsammans som lag vilket bidrar till lagkänslan

*EIK F04 har två träningar per vecka vilket är en rimlig insats både för spelare och tränare. Många klubbar på samma spelarnivå har tre eller fler träningstillfällen per vecka. Därför förväntas spelarna att istället ha hög närvaro på träningarna och också mental närvaro på dessa. Är man på träning ska man ha kul men det är lika skarpt läge som om det vore match, fullt fokus gäller. De spelare som halkar efter i närvaro på träningarna riskerar att hamna utanför både socialt och kunskapsmässigt, målet är att utveckla en homogen kunskapsnivå i hela F04.*

*Alice som oftast håller i träningen på torsdagar fungerar som en förebild för våra unga tjejer, hon har spelat i fotbollsakademi och i AIK på hög nivå. Hon är en engagerad person som vill ge fler unga tjejer chansen att utvecklas. Målsättningen är att tränarna är minst två stycken vid varje träningstillfälle. De för att kunna peppa, justera och hjälpa spelarna bibehålla fokus genom hela träningen. Vi kommer således att köpa flera timmar av Alice när våren går igång.*

### POSITIVA EFFEKTER AV TRÄNING

Starkare muskler	Starkare skelett	Bättre kropps kontroll
Starkare ledband, senor	Starkare hjärta	Minskad mängd stresshormoner
Äter bättre	Ökad livskvalitet	Bättre syreupptagningsförmåga
Bättre immunförsvaret	Positiva vanor för framtiden	Att våga säga nej
Ökad koncentrationsförmåga	Ökad ämnesomsättning	Ökad minnesförmåga
Bättre sömn		

### EIK F04 VIKA ÄR VI, VILKA VILL VI VARA?

- Vi vill att spelarna ska utvecklas
- Mentalt, gruppdynamiskt, fysiskt och spelmässigt



- Viktigt att Ni låter spelarna ta ansvar
- Komma på träning, svara på kallelser

### **FÖRÄLDER-TRÄNAR-SPELAR TRIANGELN**

Aktörerna är Spelarna, Föräldrar och Tränare.

Det är dessa tre som ska samverka för att skapa trivsel, bibehålla engagemang och förstärka utvecklingen

### **EIK F04 VIKA ÄR VI, VILKA VILL VI VARA?**

- Viktigt att Ni föräldrar stöttar oss och Era döttrar
- Planering för studier
- Planering för träning
- Påminna om ovanstående
- Svara på kallelser om Ni kommer till samling, med bil och antalet platser.

### **KALENDER**

#### **Uppmaning att prenumerera på [www.laget.se](http://www.laget.se).**

Gå in på sidan och öppna kalendern, längst ned till vänster finns en flik som heter Prenumerera.

*Robert undersöker möjligheten att tidigare gå ut med info om vilka spelare som kallas till match. Idag går kallelsen ut på torsdag vilket är sent, avsikten har varit att kolla att spelarna är friska till helgens match.*

### **HÖST-VINTER TRÄNING 2017/2018**

En gång i veckan med tränare, tisdagar from 2017-10-25. Höstlovet undantaget, ingen träning denna vecka.

**VID HÖST** och spelbar plan:

- Tisdagar 18:50-20:30 Essinge IP (som vanligt)

**NÄR VINTERN** är kommen (tränarna meddelar när vi börjar använda Spånga Hallen) , så:

- Lördagar 14:50-16:30 Spånga Hallen

Vi vill hålla en hög närvaro

All frånvaro ska framöver anmälas till tränare.

*Tränarna uttrycker en tydlig uppmaning om att anmäla om spelaren inte kan delta på träning. Det gäller både sjukdom eller andra förhinder. Det skapar både osäkerhet och oro om en spelare som är anmäld inte infinner sig. Tränarna känner också ett ansvar för att säkerställa att inget oförutsett hänt på vägen till träningen.*

*Gällande transport till träning under vintersäsong är det viktigt att alla föräldrar ställer upp och kör. Vi kan inte lägga detta ansvar på tränarna som dessutom har utrustning och annat som fyller upp deras bil. Ett tips för att lära känna fler i laget är att inte bara köra sitt eget barn utan ibland skifta.*

*Det är svårt att få till ett strukturerat körschema med tanke på att vi kommer från olika stadsdelar. Försök att följa närhetsprincipen och ta med spelarna närmast er. Kontaktlista bifogas.*

### **EXTRA RESURSER**

Målsättning att alltid vara två personer på träningarna.

- Ny tränare till F04 : **Johan Esk**

*Johan har lovat att ställa upp som en extraresurs vilket känns som en stor tillgång. Han har stor erfarenhet och*



*tränar är tränare för P02 där hans son (Sagas storebror) spelar.*

## **EFTERLYSNING 1**

Konditionsträning en gång i veckan under vintern, önskvärt att göra det till en föräldrar/barnaktivitet

*För att bibehålla kondition och sammanhållning i laget är tanken att på torsdagar köra en konditionsträning, Samma tid som träningen kl 18.00-19.30. Trappträning, intervallträning etc. Under Essingebron/Broparken finns det bra regnskydd.*

➔ *Den som är sugen på att köra ett eller flera pass hör av er till Robert.*

## **LAGKASSA**

Kort redogörelse för utgifter och intäkter

- Utgifter 23 046 kr + (7 110 kr inomhusträning 2016, medel avsatta men ej reglerad skuld)
- Intäkter 22 075 kr

Bösön 2018 är bokad till den 21-22 april 2018

Utöka intäkter?

Hur?

*Kort diskussion om hur F04 kan öka sina ekonomiska resurser. Här tar klubben tacksamt emot förslag. Antingen om spelarna kan göra någon gemensam aktivitet eller var för sig. Ökad kassa ger möjligheter till ex att kunna delta i någon kommande cup på distans eller utomlands, vilket skulle sporra laget enormt mycket.*

- Vinterträningen ont om inomhus hallar, upprop är det någon som har gymnastiksal/gym osv. som F04 kan använda under vintern.

➔ *Den som har lokal att erbjuda hör av er till Robert*

## **EFTERLYSNING 2**

- Nya lagbilder/spelarbilder ?

*Våra ambitiösa spelare uttrycker klagomål över kvalitén på sina profilbilder. Det vore också värdefullt att fånga några fina ögonblick från matcherna. Finns det någon förälder som skulle tycka att det vore kul att ta bilder på alla spelare och/eller vid några matcher?*

➔ *Den som är fotograf alt. talang för att fotografera och vil erbjuda sin tjänst hör av er till Robert*

## **EXTRAINSATTA MATCHER**

*Essinge IK har ett väldigt bra renommé, och då speciellt våra spelare i F04. Tränarna får ganska frekvent förfrågningar från andra lag som vill spela vänskapsmatcher. Under Sanktan kan det kännas tufft, men på mellansäsong kan det komma några extra tillfällen.*

**Nästkommande vänskapsmatch är inbokad 11/11 kl 11.00 på Essinge IP**

***Bilaga: kontaktlista för spelare och föräldrar EIK F04***