



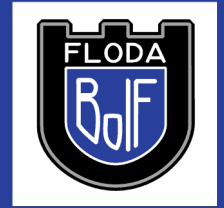
Välkommen till föräldramöte P11

Floda Bolf

Måndagen 4 mars

-den lilla föreningen med stora ambitioner

Agenda



Sammanfattning 2023

Planering 2024

Förväntningar barn (med hjälp av vuxenansvar)

Föräldragruppen

Cup

Försäljningar

Kiosk, blommor

Ekonomi

Medlemsavgift och spelaravgift

Skador och vad man kan förebygga – Anna Lekebo

Sammanfattning 2023



78 träningar

42 matcher + några träningsmatcher

Minicup Näset

Lerkilscupen

Sommarcupen (Åby)

Zenithcupen

Kungsbacka höstcup

Kvällsfikor i början av året

Loppis

Löpträningar med P12

Planering 2024



Spelform 9 mot 9 Liten: fler spelare, större plan, offside och gula och röda kort, tabell och förbundsdomare [Så spelar vi 9 mot 9](#)

Träningar våren tom april (ungefär), därefter nytt schema
Spelbarhet – Spelavstånd – Spelbredd – Speldjup
Fys och bollteknik [Knäkontroll](#)

Träningsmatcher och Fair Play-serie i mars
Seriespel (start v 16) två lag anmälda

Ledare: Lisa, Santo, Stefan och Viktor

DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA

1=tränas mycket, 10=tränas ej



| ÅLDER | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|--------------|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|----|
| Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 8 | 9 |
| Styrka | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| Rörlighet | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| Snabbhet | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| Uthållighet | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |

Återhämtning

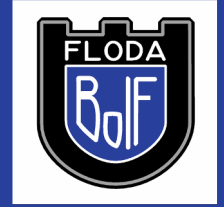


- Kost
- Sömn



| AGE | Newborn to 2 months old | 3 months to 1 year old | 1 to 3 years old | 3 to 5 years old | 5 to 12 years old | 12 to 18 years old | Adult (18+) |
|------|-------------------------|------------------------|------------------|------------------|-------------------|---------------------|----------------|
| NEED | 12 hrs to 18 hrs | 14 hrs to 15 hrs | 12 hrs to 14 hrs | 11 hrs to 13 hrs | 10 hrs to 11 hrs | 8.5 hrs to 9.25 hrs | 7 hrs to 9 hrs |

Vanliga skador



Överbelastnings-skador

Växande individer – tillväxtzoner, mjukt skelett mjukt ledbrosk med starkare senor och muskler

Ökade krafter – ökad muskelkraft, ökad hastighet, större kroppsmassa

Koordination och balans – perioder av försämrade koordination och balans i tonåren

Hälar – Severs skada

Höft

Knä – Sinding Larsen och Schlatter

Representationsbestämmelser

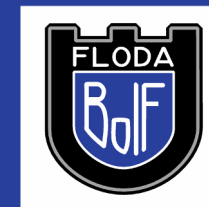


Utdrag från representationsbestämmelser från Svenska Fotbollförbundet:

"Spelare får t.o.m. det kalenderår spelaren fyller 14 år representera endast en förening under samma speltermin. Om det finns särskilda skäl, såsom dubbel bosättning, får dock spelare med nuvarande förenings godkännande, medges tillstånd från berört SDF att representera ytterligare förening inom samma speltermin."

Speltermin: Perioder omfattande 1 mars – 30 juni, 1 juli – 31 oktober samt 1 november – 28 februari.

Förväntningar barn



Komma i tid – klara

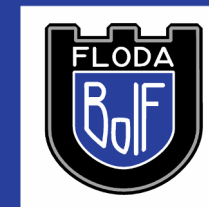
Rätt kläder vid träningar

Attityd

Matchkläder

Svara på kallelser!!!

Föräldragruppen



Vilka är vi:

Caroline

Malin

Sophie

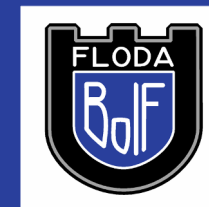
Daniella

Fokuserade på allt vid sidan om planen

Närmst loppis 10/3, sälja fika

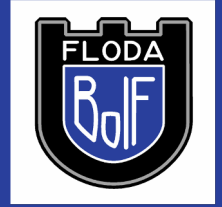
Tar gärna emot tips

Försäljningar



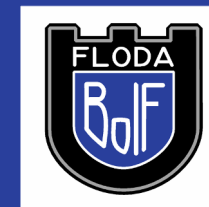
Vad kan vi göra för att utöka lagkassan?

Sponsor

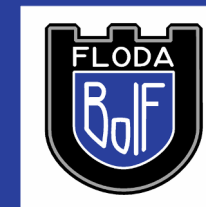


Förslag att med hjälp av sponsor köpa in Floda BoIF-tröjor till spelarna.

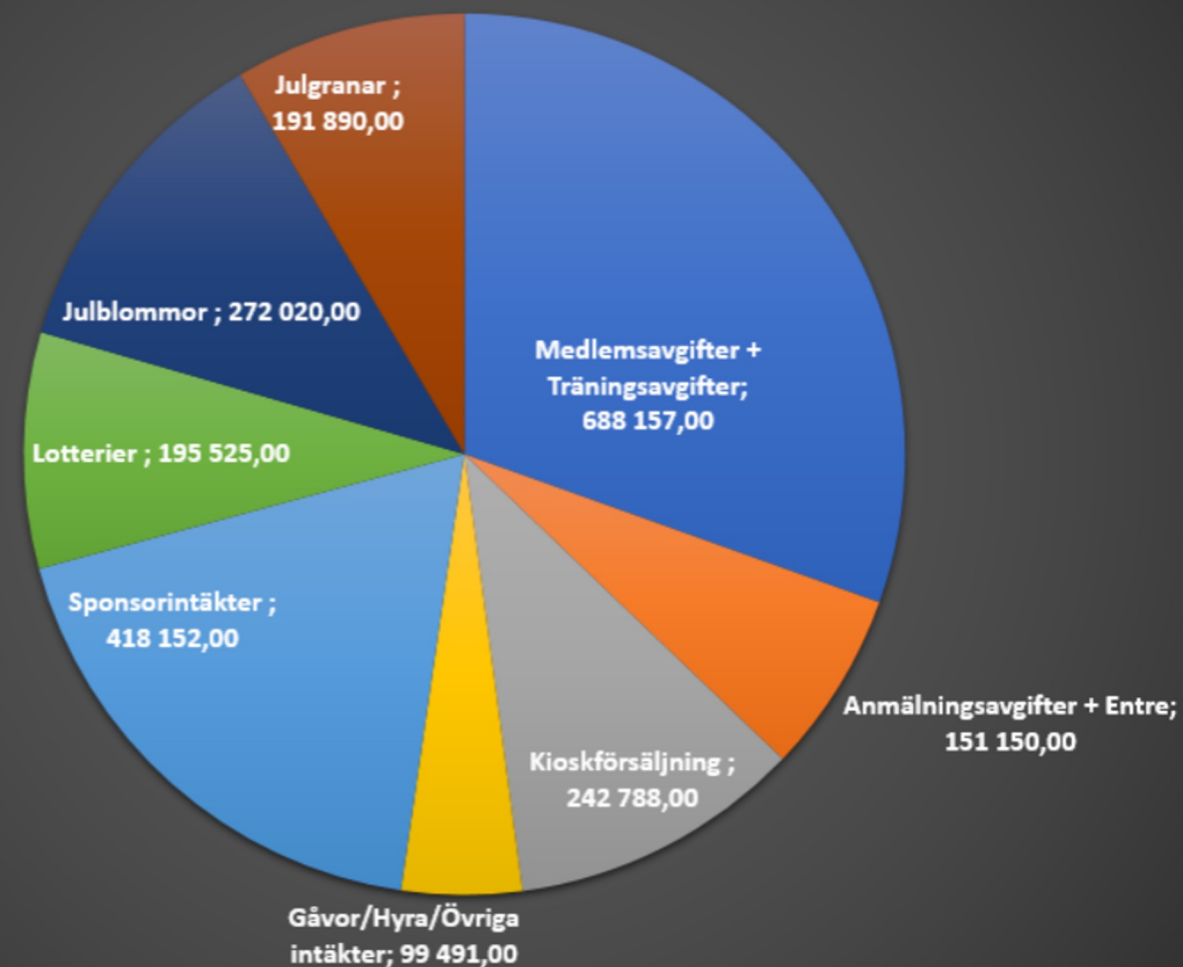
Kiosk, blommor



Föreningens ekonomi

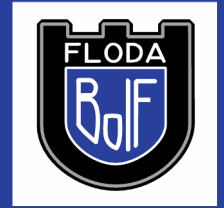


Intäkter 2023



Intäkter 2023
2 259 173,00

Medlemsavgift och spelaravgift



Faktura har gått ut via mail