

Frötuna IBF F-12/13

Föräldramöte söndag 12/9

1. Laget.se

Vi hade en kort genomgång av Laget.se där vi bland annat visade hur man

1. Prenumererar på kalendern. I kalendern uppdaterad information såsom vid matcher plats och tid för samling osv.
2. Svarar på en inbjudan/kallelse till aktivitet såsom t e x match. *Notera vikten av att svara, även om man inte kommer.*

Se bilagda pdf-bilder om ovan.

Laget.se är lagets site och vårt kontaktnät med er föräldrar. Därför viktigt att se över era uppgifter på Laget.se och under "Kontaktuppgifter" kontrollerar att det finns ett aktuellt mobilnummer.

Saknas någon förälder /partner meddela oss så lägger vi in denna. Vi behöver för- och efternamn samt mailadress. Skicka ett sms till Sandra, 070-99 44 292

2. Kassör.

1 förälder behöver utses till kassör (*befrias från andra arbetsuppdrag*)

David Höglund (Sigrid M:s pappa) tog på sig uppdraget, stort tack för detta!

3. Klubbrabatten.

2 häften per barn. Betalning via swish till Erika Svensson: 0708-370 218

Häftena kommer att delas ut 22/0 på första träningen.
Bilägger även information i bilagd pdf-fil.

4. Ravelliförsäljning,

Det behövs en frivillig förälder som administrerar detta. (*befrias från andra arbetsuppdrag*)

Ida Höglund (Stinas mamma) tog på sig detta, stort tack

5. Träningsinfo

Träning sker på onsdagar på Uppsävjaskolan
Udda vecka: 17.30-18.45
Jämn vecka: 18.45-20.00

Vi informerade kort om kommande träningsupplägg och nedan finner ni nyheter och det vi särskilt vill lyfta.

Införande av ny rutin – Ses 5 minuter för träning!

Vi ses ombytta och klara i omklädningsrummet **5 minuter före** aktuell träningstid:

Udda vecka: 17.30-18.45 = färdigombytta i omklädningsrummet 17.25

Jämn vecka: 18.45-20.00 = färdigombytta i omklädningsrummet 18.40

Vi går då igenom kommande träning; vilka övningar väntar och syftet med dessa. Detta är en ny rutin för att effektivisera träningarna. Tjejerna kommer att veta vilken övning som väntar när dörrarna öppnas och kan påbörja den på studs!

OBS! För att detta ska funka är det viktigt att alla komma i tid.

Ny rutin - Anmälan till träning

Vi kommer att börja med att skicka ut kallelse/anmälan till träning. Syftet med detta är dubbelt. Dels önskar vi ledare veta antal som kommer för att kunna förbereda och planera träningen men därutöver är det för att ni föräldrar ska få träna på att svara på kallelser / använda er av Laget.se

Nytt träningsupplägg och moment

Bland annat kommer vi att införa tre nya moment i form *skadeförebyggande träning, fysik/konditionsträning* och *styrka*.

Fortsättningsvis tränar vi fortfarande mest på *klubba och boll*. Få naturlighet i att hantera bollen med klubba.

Laget kommer under träning att delas upp i mindre grupper för att vi ska hinna med fler övningar. En bonus blir samtidigt att de lär känna varann bättre när de är i en mindre grupp vilket bidrar till att bygga lagkänsla

Sargbygge:

Vid tidig träningstid, udda vecka kl. 17.30, kommer vi önska hjälp av 3–4 föräldrar med att bygga sarg. Information om detta kommer även i mail när det är aktuellt.

6. Knatteligan

Vi har anmält två lag till Knatteligan för att optimera tjejernas möjlighet till matchträning och speltid. Anmälan till match skickas ut via Laget.se minst 1 vecka i förväg, viktigt att vi får ert svar innan sista svarsdatum,

Spelschemat är tyvärr inte fastställt i dagsläget men första match blir antingen första eller andra helgen i oktober. Mer information kommer så snart vi får tillgång till spelschemat, Knatteligans spelschema sätts upp av Upplandsinnebandyförbund.

7. Övrigt

Vi besvarade en del funderingar från föräldrarna, bland annat vad lagkassan ska användas till. Svar: Till avgifter vid cuper(såsom t ex Storvreta-cupen), kostnad för tränare vid matcher utanför Knatteligan, för ev. inköp av material eller kläder (overaller= och övriga utgifter (avslutningsfika, kostnad för event utanför träningen etc)

Finns det möjlighet för andra tjejer att börja spela?

Svar: Ja vi har inte satt något spelarstopp idag utan om man har en kompis som vill börja är hon välkommen. Kontakta oss gärna i förväg så att vi är förberedda och kan ge er tjej ett särskilt välkommande och en extra bra start.