**Föräldrainformation GIF F-10**

I dagsläget består gruppen av 34 tjejer och vi har fått in 2 nya ledare, José och Kent, vilket gör att vi är 6 tränare. Sedan tidigare är Mirja, Samantha, Anette och Linda tränare. Pernilla är lagledare och sköter allt administrativt men hoppar in ibland på träningar och matcher när det kniper.

## Målsättning med laget

Vår målsättning är att utbilda tjejerna i fotboll. Ju mer kunskap och träning de får desto roligare kommer det vara att spela. Vi vill att tjejerna ska hålla på så länge som det bara är möjligt. Vår ambition är att möta varje spelare på sin nivå och utbilda dem utifrån sitt läge.

Vi använder mycket fotbollstermer med tjejerna. I alla övningar utgår vi från något eller några av de fem S:n – Speluppbyggnad, Spelbarhet, Spelbredd, Speldjup, Spelavstånd samt Kommunikation, Fokus och Skoj. Vi förklarar alltid varför vi gör en övning och vad vi tränar på. Uppmuntra tjejerna hemma om de tyckte att det var en ”tråkig” träning, vi gjorde övningarna av en anledning.

Sen vill vi givetvis att tjejerna ska tycka att det är roligt att spela i GIF F-10!

## **Laget.se**

Vi vill trycka på vikten av att svara på kallelser så tidigt som möjligt och att man **läser** den medföljande informationen kring samling och tider. Det gör att vi kan planera både träningar och matcher på bästa sätt. Då vi är många tjejer, vilket är väldigt kul, så är vikten att anmäla ditt barn till träning STOR. Vi förbereder övningar och grupper inför varje träning och vi vill att ditt barn ska ha en tillhörande grupp när hon kommer till träningen.

Vi har ändrat svarstiden på kallelserna till träning vilket gör att man kan ändra status till ”Kommer inte” fram till en halvtimme före träningstid utifall att man skadat sig i skolan samma dag eller blivit sjuk med kort varsel. Det gör att ni INTE behöver skriva i Gästboken för att meddela oss tränare. Gästboken är offentlig och synlig för alla (även utanför vårt lag) men det är även för att man ska slippa pling och mail.. Skulle svarstiden ändå ha gått ut, skicka hellre ett sms till någon av tränarna. Man kan se på aktiviteten vilka ledare som kommer. Till matcher har vi lagt svarstid ca 1 dygn innan matchstart och det är för att vi ska kunna kalla in reserver om någon blir sjuk.

Ange alltid anledning till frånvaro på laget.se. Det ni skriver kan bara vi ledare se.

Har man inte laddat ned laget.se appen är det läge att göra det! Vi sköter all kommunikation till er föräldrar den vägen.

## **Vilka krav har vi på tjejerna?**

För att det ska bli så roligt som möjligt för alla att delta på träningar och matcher så kommer vi att börja ställa lite krav på tjejerna.

* Vi börjar och slutar varje träning och match med att säga hej och hej då till varandra. Vi är ett lag och alla är viktiga.
* Träningsnärvaro – För att utvecklas och känna att det är roligt att spela fotboll ska man komma på träningarna. Spelaren ska komma för sin egen skull och inte för någon annans. Deltar man på träningarna så kommer man att få spela match.
* Fokus och aktivitet – När vi är på träning så fokuserar vi på träningen. Ju mer tid som går åt till annat desto mindre tid för spel och roligheter. Vi förväntar oss att man alltid gör sitt bästa i varje övning.
* Skadekänning på träning – Kliv åt sidan och vila 5 min. Känns det bättre är du välkommen in i övningen igen. Känns det omöjligt att fortsätta får du förslag på rehabövningar som du kan göra vid sidan av planen tills träningen är slut.
* Till varje träning och match ska håret vara uppsatt, vattenflaskan ska vara fylld (och medtagen), benskydd ska vara på, örhängen ska vara urplockade eller tejpade. Viktigt också att klä sig efter väder! Är det kallt ska understället på, är det soligt och varmt ska solkrämen på.
* Inför match förväntar vi oss att spelaren har sovit bra, ätit ordentlig frukost och att man kommer med rätt kläder. Träningsoverallen och matchkläderna är det som förenar oss och gör oss till ett lag.

## Matchspel:

När vi anmälde till seriespel i februari hade vi färre registrerade spelare så därför anmäldes 2 lag. Sedan i vintras har fått in flera nya spelare vilket gör att vi till hösten satsar på att anmäla 3 lag. Förhoppningen är att serien kommer igång helgen 22-23 maj men vi inväntar besked från VFF som ska komma senast den 17 maj. Till dess att serien drar i gång försöker vi ordna träningsmatcher.

Det finns 4 nivåer på serien för flickor 9-11 år: Grön, blå, röd och svart (tänk slalombackar i svårighetsgrad). Vi har anmält ett lag i blå och ett i röd grupp, alltså två olika nivåer. Vi kommer från och med i år att börja nivåanpassa vårt spel, både på matcher och under vissa övningar på träning, med tanke på att vi har så många olika nivåer av kunskap i laget. Det är viktigt att förstå att det handlar om att alla ska få möta motstånd på sin nivå. Vi kommer i så stor grad det går att rotera spelarna så att alla tjejer ska få spela med varandra under säsongen för vi är ändå ett lag som jobbar tillsammans.

Träningsnärvaron kommer att vara avgörande för om man kallas till spel på seriespel/träningsmatcher. Därför kan antalet matcher per spelare variera en aning, men vi försöker i den mån det går att alla spelare i truppen ändå får så mycket speltid som möjligt.

För nya spelare gäller det att man har lite grund och förståelse för spelet innan man är redo för matchspel. Ledarna gör bedömning när det är dags.

Enligt rekommendationer från förbundet bör man ha 3 avbytare till 7-mannamatcher. Vi kommer alltså att kalla 10 spelare till varje match. Ibland sker det dock saker som gör att vi blir 11 eller 9 st men tanken är att vi utgår från 10 st.

## Målvakter:

Vi har skickat ut en förfrågan hos tjejerna om vilka som kan tänka sig att bli målvakter. Just nu har vi en klick på 6-7 spelare som gärna vill lära sig mer om det. Vi satsar på att starta upp en grundläggande målvaktsträning för dessa tjejer. De kommer fortfarande att få spela ute också.

## Lagkassa:

Eftersom förra året inte tillät publik (läs: kaffeförsäljning) så har vår lagkassa dessvärre inte vuxit under det senaste året. Vi har dessutom haft en del utgifter såsom t.ex. koner, bollar och bollpump som har gjort att vi behöver fylla på den gemensamma kassan. Vi kommer inom några veckor att sälja kakor via Kakservice igen för det gick väldigt bra senast. Då denna inkomst blir till hela laget kommer det vara obligatoriskt att sälja men vi kommer inte ha något särskilt minimumkrav utan alla säljer det de kan.

Som förslag kom också att sälja Newbody och vi kom överens om att göra det till hösten.

Förra året införde vi separata spelarkonton. Det innebär att man har möjlighet att sälja varor för sitt eget barn, alltså inget för klubben. Man kan också välja att avstå försäljning genom att betala in för det som behövs, t ex overaller, individuella spelaravgifter på cuper eller liknande. Vi kommer att erbjuda individuell försäljning senare i år, troligen till hösten.

Vad gäller fika som säljs på matcher så kommer dessa intäkter att gå till lagkassan och detta kommer att sponsra anmälningsavgifter till cuper eller gemensamma avslutningar.

## Cuper:

Om vi förutsätter att Coronan försvinner/avtar så pass mycket att cuper kan spelas, vill vi gärna komma i gång att delta i cuper. Ledarnas förslag är att försöka spela 3 endagscuper samt 1 övernattningscup/år när detta tillåts igen. Vi vill också börja bygga en ekonomisk buffert för en större cup om några år, t.ex Gothia eller liknande.

## Lagsammanhållning:

Vi planerar att införa teambuilding-aktiviteter regelbundet som inte är knutna till fotbollsplanen. Vi vill skapa laganda och bygga relationer mellan tjejer som vanligtvis kanske inte umgås så mycket. Det är särskilt viktigt nu när vi har fått in många nya i laget att de blir välkomnade och kommer in i gemenskapen.

Om det skulle finnas konflikter mellan tjejer i laget som uppkommit på andra platser än fotbollen vill vi ledare gärna veta om det så att vi kan hantera det. Vi behöver inga exakta detaljer eller lägger någon värdering i det utan vill bara veta så att vi kan hålla ett öga. Vi uppmuntrar givetvis alltid tjejerna att vi är ett lag och att vi är schyssta mot varandra men ibland sker det saker, och det är nog särskilt vanligt bland tjejer tyvärr.

## Föräldrarnas 10 budord:

Bifogar även ”Föräldrarnas 10 budord” gällande barn och deras idrottsutövande. Tänk dock på att vi i dagsläget behöver anpassa dessa en aning pga rådande Corona-smitta.

**Föräldrarnas TIO budord**

1. Följ med på träningar och matcher. Ditt barn sätter stort värde på det.
2. Håll dig lugn på åskådarplats låt barnen spela.
3. Uppehåll dig med avstånd till ledare och spelare.
4. Respektera ledarnas beslut. Var positiv och stöttande.
5. Respektera domarens beslut. Se domaren som en vägledare.
6. Skapa god stämning vid matcher och träningar. Peppa och heja.
7. Kom aldrig påverkad av droger eller alkohol.
8. Fråga barnen om matchen var kul och spännande. Fråga ALDRIG efter resultatet.
9. Stöd föreningen i sitt arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.

10. Kom ihåg: Att det är ditt barn som spelar fotboll och inte du.

