



Föräldramöte F07/08

Juni 2021





Agenda

- **Inledning**
 - Brev från styrelsen
- **Spelarenkät**
 - Genomgång resultat
- **Träning**
- **Match**
- **Cup och läger**
- **Kom i håg**
- **Övriga frågor**

Intervju med spelarna

- Spelarna har uttryckt att fotboll är väldigt roligt
- Roliga och bra övningar, där alla får utmaningar.
- Bra med 3 träningar i veckan – flera vill träna fyra gånger
- Alla spelare har uttryckt att dom har utvecklats sedan ifjol
- Vikten av att komma I tid till träning och att lyssna på genomgångar
- Viktigt att man gör sitt bästa på träningen, varje gång.
- Fortfarande för mycket “slams” på träningarna. Vilket har lett till att övningar på träningarna och match har påverkats.
- Sammanhållningen I gruppen är mycket bra.
- Spelarna har en önskan att göra mer saker utanför träningen nu när Pandamin förhoppningvis blir mindre.

Träning

All träning är frivillig – någon specifikt krav på träningsnärvaro finns inte
Vi uppmuntrar all träning och ser träning vid sidan av fotbollen som ett positivt komplement

- Måndag 17.00-18.30
- Onsdag 18.30-20.00
- Torsdag 18.30-20.00

- SvFF:s Nivå 3 – Träna för att lära
 - Hög intensitet
 - Samlingar/avbrott minimeras
 - Många bollkontakter
 - Kvalitet i övningarna
 - Fokus på prestation och göra sitt bästa

- Individanpassas i möjligaste mån

SvFF rekommendation = 2-4 träningar i veckan á 90 minuter



Match

Alla kallas till lika många matcher – normalt 1 per vecka

Alla erbjuds samma speltid och får prova olika positioner – ska ses över säsong

- Två serier – division 3 och division 4
- 9-manna
- Antal avbytare till match 1-3
- Planstorlekar - liten och stor (65x50m /72x55m)
- Matchtid = 3 x 25 minuter
- Byter man ut sig själv, byter man bort sin egen tid
- Kan komma individanpassas utifrån motstånd
- Vid förhinder till match - byt inte match med varandra
- Matcher med P08

.....

Vi har inget specifikt krav på träningsnärvaro för att spela men notera att skaderisken vid match ökar om ingen träning skett under veckan – rekommendationen från RF och SvFF är att efter frånvaro delta på minst två träningar innan match



Cup och läger

- Junsele
- Mid Nordic Cup



Tänk på....

- **Skicka inte tjejerna på träning eller match vid skada eller sjukdomssymptom**
- **Hjälp tjejerna att skapa goda förutsättningar – säkerställ att de får tillräckligt med mat, dryck och sömn innan träning och match**
- **Påminn tjejerna att ta hem alla grejer de tagit med sig till träning eller match**



**Kom gärna och titta på någon
träning så ni får se hur duktiga
många har blivit...**

**... eller varför inte prova på att leda
en träning?**

**Det är brist på kvinnliga tränare och
därför är det extra roligt om någon
kvinna vill prova!**



Övriga frågor

