

Välkomna

Kul att så många är här!

Representanter från styrelsen Karro och Anna

Frågor till dem

F07/08

Vi kommer from. nu att kalla vårt lag F07/08 eftersom att vi har väldigt få tjejer födda 09 och om det börjar nya tjejer födda 09 så bör de spela 7mot7 fotboll dett år. De som är födda 09 och spelar i vårt lag spelar såklart kvar med oss.

Träningar

Vi tränar måndag och torsdag kl 17-19. Vi vill att alla kommer i tid ombytta och klara. Det är viktigt att alla tar sitt ansvar för att göra träningen så rolig och givande som möjligt för alla. Alla ska uppträda som bra kompisar och vara trevliga mot varandra, var och en behöver tänka på att vissa tankar kan stanna som tankar och inte bli till kommentarer som kan såra någon annan eller dra ner stämningen i laget. Vi är ett lag tillsammans som stöttar varandra i motgång och gläds tillsammans i medgång.

Serie

Vi är anmälda till en 9mot9 serie för flickor födda 07 och 08.

Så snart vi får klartecken från ÖLFF kommer matcherna att dra igång. Matchdag är tisdagar.

Som vi tidigare meddelat så är vi just nu 18 spelare registrerade på laget.se, för att bli uttagen till match ska man vara frisk, skadefri och ha tränat regelbundet senaste tiden, medlemsavgiften ska vara betald OCH man ska uppföra sig som en lagspelare i med och motgång samt ha en positiv inställning på träningar.

Matchkläder

Vi kommer att få ett nygammalt matchställ då vi inte lyckades få in sponsorer så att det täckte ett nytt ställ.

Sponsring

Det lättaste sättet att få in pengar på är att hitta sponsorer. Vi har fått 5000kr av ICA Allé och 5000kr av Golvtjänst. Dessa pengar minus tryckkostnader kommer in på vårt lagkonto.

Vi vill att någon förälder tar på sig ett litet sponsringsansvarig som mest går ut på att hålla kolla och organisera. Att jaga sponsorer ligger på alla.

August Forsberg tar hand om detta.

Försäljning

Det kommer att komma obligatoriska och frivilliga försäljningar under året. På de frivilliga försäljningarna säljer man till förmån för sitt barn och vi lägger en lista under dokument på laget.se med resultat efter avslutade försäljningar.

Vissa har sålt Ravelli med goda resultat, Anna ordnade den försäljningen.

Panten har hitintills gett ca10000kr, ska vi börja öronmärka dessa pengar så att de tillfaller de barn som pantar? Vi bestämmer att vi gör det, när ni pantat en säck så lämnar ni den lilla lappen till Greger eller Mathilda så håller vi ordning på vem som pantar. Malin beställer säckar vid behov.

Om någon har ideer på saker att sälja så säg till, det är snabbt och lätt att ordna en försäljning.

VEM ställer upp och hjälper till med kommande försäljningar?

Sofia Borg hjälper till.

Transtenscupen

Troligtvis så blir det ingen Transtenscup i år heller men vi ska ändå ha en grupp i föreningen som ska börja jobba med Transtenscupen 2022.

Sanna Andersson har erbjudit sig att vara Transtenscupen ansvarig.

Cafeterian

Kommer kanske inte att vara öppen i år heller men vi har ju Anna som ansvarig där från vårt lag så om den öppnar och vi ska jobba där så kommer det info.

Kommunikation

Vi lägger ut all info vi har på laget.se och önskar att ni håller koll där och att ni anmäler era barn till träningar/matcher i tid.

Vi vill att ni alla går in och uppdaterar era kontaktuppgifter för då kan ni alla nå varandra den vägen.

På laget.se finns även en gästbok där man kan skriva kommentarer så att alla ser dem tex ordna med samåkning till matcher.

Instagram

Vem sköter det?

Eget inlogg på laget.se

Eftersom att tjejerna börjar bli stora så tänker vi att det kan vara bra om de har ett eget inlogg på laget.se, det kan de få om de skickar sin mailadress till Mathilda och om ni godkänner det. Om någon INTE vill att deras barn ska få ett eget inlogg så meddela Mathilda snarast. Om de har eget inlogg kan de läsa all info och anmäla sig till träningar själva.

Medlemsavgifter

Faktureras av Billogram och ska vara betald nu i dagarna.

Totalt 1100 kr / spelare

Hälsa

Hälsan är det viktigaste, känner man sig hängig eller har ont kan man ta en promenad eller cykeltur eller yoga istället för att träna.

Både kroppar och hjärnor växer och olika dagar är olika bra eller dåliga. Ibland kan lite träning hjälpa mot både trötthet, irritation och mensvärk men kommer man på fotbollsträningen så är det träning som gäller orkar / kan man inte köra för fullt så gör man något på egen hand.

För att orka träna och allt annat så behöver vi energi, det får vi från mat.

Varje dag behöver kroppen:

Kolhydrater (pasta, ris, potatis, bröd och grönsaker)

Proteiner (kött, fisk, ägg och mejeriprodukter)

Fett (smör och olja)

Vitaminer (frukt och grönsaker)

Mineraler (frukt, grönsaker och nötter)

Läsk, energidryck, godis, snacks och socker är tomma kalorier som inte ger någon näring utan bara energi, det behöver man vara medveten om när man äter sådana saker.

Det gör att kroppen orkar just då men sakta bryts ner eftersom den inte får några näringsämnen att återhämta sig med.

De dagar man tränar behöver man äta frukost, lunch och middag samt minst ett bra mellanmål. Tränar man flera gånger i veckan måste man även tänka på att kroppen

behöver näring även de dagar den återhämtar sig från träning. För även om vi förespråkar hård träning så behöver kroppen återhämta sig det gör den bäst när man rör sig lugnt och lagom inte av att ligga i sängen.

Vi är alla ett lag som tränar och har kul tillsammans, vi spelar också matcher och vill såklart vinna och eftersom fotboll är en lagsport så måste vi ibland stå tillbaka som personer för lagets bästa.

När vi kämpar som ett lag, stöttar varandra och alla gör sitt bästa så blir det roligt och vi kommer att vinna matcher.

Teambuilding med Pizza

På lördag Lördagen den 15/5 tänkte vi köra lite teambuilding med laget. Vi samlas 12.00 vid IP för de som vill åka i följe eller 12.30 hemma hos Mathilda. Vi kommer att göra lite aktiviteter och äta stenugnsbakad pizza.

Det kommer att kosta 150 kr/spelare, som ni swishar till Mathilda på 0707317371 senast torsdag 13/4.

Vi kommer kanske att behöva några föräldrar som skjutsar vi stämmer av om det på föräldramötet och för dem finns det såklart också pizza att köpa.

Vi räknar med att avsluta vid 15 tiden för att vara tillbaka i Hallsberg 15.30. Ta på er kläder efter väder och skor som ni kan springa i

Anmäl er på laget.se senast torsdag 13/5.

Övriga frågor?

Tack för oss!

Det är fantastiskt roligt att få vara tränare för tjejerna.

//Greger och Mathilda