

# HÖNÖ/BJÖRKÖ F99

PURE RED AND GREEN GIRL POWER



## Föräldramöte 2012-02-28

### Här följer de punkter vi tog upp på föräldramötet

#### 1. Träningar:

- a. Feedback på 3 träningar i veckan + tider för träning. **Träningsstiderna fungerar bra och antalet träningar likaså. Inför hösten kommer vi att försöka anpassa träningarna så att de passar så många som möjligt oberoende av skolval.**
- b. Info om träningsupplägg – **Tisdagsträningarna inomhus innehåller teknik, & fotbollsworkout. På söndagarnas utomhusträningar drillas strategi och spelupplägg, medan onsdagarnas träningar är upplagda efter det som tjejerna själva uppgivit att de behöver/vill träna på. Mer individuell träning således och som ytterligare tränarstöd hjälper även Johnny till.**
- c. **Talangträningar och utbildningsdagar i GFF:s regi – så många som möjligt kommer att få delta någon gång under de dagar som GFF anordnar. Det är dock superviktigt att individen själv är motiverad att åka in till Göteborg för att träna extra.**

#### Närvarande:

Stella  
Alva Bryngelsson  
Emma  
Johanna  
Julia Ivarsson  
Nadja  
Julia Alsvik  
Alva Wiseman  
Felicia  
Victoria  
Tilda  
Alexandra  
Elin Torgersson  
Salome  
Julia Andborn  
Ebba  
Elin Johansson  
**Ej Närvarande:**  
Ida



## Forts punkter från föräldramötet.....

- d. Prova-på-träningar på Sportlife (Spinning+Core avklarat - BodyBalance, Zumba och styrkepass väntar)

Här följer de datum som vi bokat upp med Sportlife. Bokad-inbjudningar kommer att gå ut inför varje tillfälle.  
15/3 kl 16 BodyBalance  
26/4 kl 16 Zumba  
24/5 kl 16 Cirkelträning  
Varje tillfälle kostar 40 kr per person och tanken är att vi regelbundet har ca 4 tillfällen i halvåret med olika provapåträningar.



15/3 BodyBalance

26/4 Zumba

24/5 Cirkelträning

kl 16-17 pris 40 kr /person



## Vi laddar för Skärgårdsmilen! Hela laget är anmält och vi springer, joggar eller går 3 km den 21 april.

Tänk på att ha riktiga skor när ni springer – gärna joggingskor. Har ni inte det så utomhusgympaskor. Ta även med vattenflaska och kläder som går att skala av lätt.

Under ordinarie fotbollsträningar får tjejerna köra mycket kondition och styrka, men för att även introducera och få tjejerna att uppskatta en joggingtur ger vi nu tjejerna möjlighet att få jogga ihop. Björkötjejerna kommer under ledning av Helene (Felicias mamma) att jogga Björkö runt. Helene återkommer med när och hur.

På Hönö anordnar Veronica (Elin J) med assistans av Christina joggingturer runt ön. Naturligtvis är alla som vill och kan välkomna!

Första tillfället är planerat till 14/3. Vi samlas vid kyrkogården Hönö kl 16:30 Ombytta och klara.



## Kommande roligheter

1.

Göteborg FC matcher 21 mars och 25 april

2.

Skärgårdsmilen 21 april. Vi utmanar Öckerö IF F99. Efterföljs av träningsmatch samma dag.

3.

Vittsjölägret – obs nytt datum 18-20 maj.

4.

AIK Panaxia Cup i Stockholm 15-17 juni

5

Skadevi Cup 29 juni-1 juli

6

Gothia Cup 15-21 juli

7

Skärgårdens Invitation Tour augusti 2012

8

Hönös och Björkö's P99 är även sugna på att göra något ihop med tjejerna – återkommer om detta.

## Matcher / Cuper

Träningsmatcher lördag eftermiddag i mars och april (Älvängen, Häcken, Qviding, Tölö, Holmalund, Landvetter, Öckerö)  
Seriespel Sanktan (Grupp 2A - högsta nivån, prel. motståndare: HisingsBacka,

Kärra, Lundby, Torslanda, Älvängen, Qviding)  
Förmodligen "fyller vi ut" med lite 11-manna träningsmatcher i maj, juni. Motståndare inte bestämda.

## Reflektioner kostföreläsning

Tack Lotta och Patrik för de böcker som delades ut till tjejerna i samband med Amanda Otterdahls kostföreläsning. Toppen! Vi kommer nu att försöka praktisera det vi lärt oss under cuper och turneringar. Gothia blir examensprov.

Tjejerna och föräldrar var mycket positiva till föreläsningen och vi kommer löpande att försöka hålla tjejerna uppdaterade i frågan – så att kost, vila, träning och mental balans sitter i ryggmärgen.

## Laguttagning, speltid, positioner mm

Uttagning till matcher och cuper – Alla får spela. Principer: 1) Träningsnärvaro och inställning på träning, - uthållighet och kampvilja 2) Positioner. Vissa kommer få spela 2 cuper (särskilt inomhus) i rad, andra varannan cup. Innebär inte att den dubblerande får mindre speltid än andra i den cupen. Alla som är med och tränar mellan cuperna kommer få spela minst varannan cup om vi inte kan anmäla 2 lag. Kan också innebära att de som har hög träningsnärvaro får mer speltid i enskilda matcher. Speltid skall ses utslaget under en hel säsong och INTE på enskilda matcher. Eftersom vi har fler tjejer som vill spela yttrar innebär det att de får mindre speltid än tex backarna. Gäller främst inomhus. Har en spelare varit skadad matchas hon försiktigt. Med ambition kommer man långt – även om man inte kan vara med att träna fotboll av olika skäl, uppskattas det att man försöker vara med på sina egna villkor.

Tjejerna är nu 13 år, vilket gör att vi nu går in i utvecklingsfasen. I den utökas tempot på träning & matcher samt ställer högre krav på spelarnas inställning och intresse att förbättra sig som fotbollsspelare. Ambitionen är att ha med så många tjejer så länge som möjligt. Tveka aldrig att komma till oss tränare med frågor och funderingar vad gäller träningar, speltid eller matchning. Vi behöver alla tänka på att kontrollera våra känslor. Kritisera inte vid sidan av plan till tjejerna eller omgivningen. Alla kan göra fel, men ibland finns det bakomliggande orsaker som du inte känner till.

## Kläder

Reservställ + träningsställ är på G. Levereras i veckan. Helt sponsrade. Leverans av väskor ej bekräftad. Önskan framfördes om vindtätt och vattentätt träningsställ samt varm jacka. Likaså underställ till nästa vintersäsong. Vi återkommer om detta..

## Skärgården Invitation Cup – stärka lagkassan inför den planerade resan 2012.

Inbjudningsmatcher på Rörö, Knippla, Fotö, Öckerö (?) i mitten på augusti

Syfte: rolig grej för tjejerna, locka intresse till tjejfotbollen, tjäna pengar till lagkassan

Idéer och tankar om hur man kan locka folk och locka av dem deras pengar. Välkomna med idéer i massor till Claes, Janne, Johnny, Magnus, Richard eller Christina. Låt fantasin flöda.....

**KOLLA ALLTID KALENDERN PÅ LAGET.SE. LADDA GÄRNA HEM APPEN I MOBILEN SÅ NI DIREKT FÅR KOLL PÅ ÄNDRINGAR MM**



PURE RED & GREEN  
GIRLPOWER ♥  
HEJA HÖNÖBJÖRKÖ