**Säsongsplanering flickor 00/01 IFK Kalix**

**Laget**

Vi hälsar alla välkomna till en ny spännande säsong med massor av fotboll.

Vi i tränarstaben är samma som tidigare där Lennart o Stefan har hand om fotbollsträningarna mm, och Amanda som håller i fysträningarna som nu kommer att vara på sportcity i Flowlokalerna där Amanda jobbar som instruktör. Träningarna kommer där bli varierande och roliga. Magnus har vi kvar som materialare.

Vi är nu i dagsläget 14 – 15 st tjejer i laget. Det är tyvärr inte många och blir där med känsliga för bortfall vid sjukdom, skador mm, så vi har då jobbat Lennart och Stefan för att komma igång med ett sammarbete med Gammelgården, där vi kan låna spelare vid behov.

Nu är allt klart med dom (Kombinerat lag) och alla papper är nu inskickade till förbundet och det innebär att vi får använda alla deras flickor 00 samt 4 st 99or (dispens) till seriematcherna.

Vi får även använda alla deras flickor födda 00 i Lilla VM.

Vi kommer även kunna låna från GIFs yngre lag till DM (här har vi inte klart ännu men finns goda förhoppningar) och ev cuper.

Viktigt att veta är att man nu måste i god tid ALLTID anmäla sig i gästboken eller till oss tränare om man vill spela den aktuella matchen och cuper så vi i god tid kan begära spelare från GIF om vi inte får ihop det.

Det känns mycket bra att vi har stöd om det behövs.

Som vanligt vill vi att alla tjejer är på så mycket träningar o matcher som möjligt så man hänger med i utvecklingen, för nu går det fort.

Vi har även förväntningar nu på att man alltid gör sitt bästa på träningarna och matcher.

Det här vill vi tränare att ni spelare alltid gör.

• Att du vågar fråga ledarna om du inte förstår, vi ledare är där för din skull

• Att du samarbetar med alla på träning och match.

• Du är alltid klar och ombytt på utsatta tider

• Du tränar inte eller spelar match sjuk/skadad, vi har förståelse för skador och sjukdom

• Du lyssnar noga på instruktionerna/anvisningarna och förflyttar dig snabbt mellan övningarna

• Du avbryter det du håller på med och lyssnar uppmärksamt då tränaren kallar

• Du meddelar i god tid innan om du inte kan komma på träning/läger/match

• Du ansvarar för din egen fotbollsutrustning och lagets gemensamma material

• Du hjälper till med fram – och borttagning av material

• Du arbetar hårt under träningar och matcher och har fokus på nuet(medveten närvaro)

• Du har ett positivt språk och kroppsspråk om dig själv och andra i gruppen

• Du ger positiv energi till dina lagkamrater och ledare

• Du kan hantera frustration och rikta energi på ”rätt” saker, dvs. på det du kan påverka.

**Vi meddelar alltid i gästboken om man har förhinder att kunna delta på träning eller match.**

**Träningar**

Vi kommer träna i dagsläget på följande dagar och tider

**Tisdagar kl 16:45 – 18:00 på Furuvallens konstgräsplan**

**Onsdagar kl 17:45 – 19:00 på Furuvallens konstgräsplan**

**Fredagar kl 15:45 – 17:00 på Furuvallens konstgräsplan**

**Söndagar kl 15:30 – 16:30 på Kalix sportcity Flow lokalerna**

**Ekonomi**

Vi har under vintern haft en del kostnader i två stycken cupavgifter och nya bollar samt västar för 6100 kr.

Vi har idag 28.610 kr i kassan + reseersättningen på några tusen som Ulf kommer betala ut nu i april månad från förra säsongen.

**Serier och cuper 2014**

Vi kommer att spela div 4:11 11 manna i flickor 00 i seriespel

**ALLA cuper kommer vi spela i flickor födda 01 (dispens på våra 00or)**

Fritz Olssons cup 12-13 april Arcushallen Luleå 7 manna

Vårcupen 26e april Furuvallen Kalix 11 manna

Piteå Summergames 26-29 juni Piteå 11 manna

Kuriren spelen 1-3 aug Luleå 11 manna

Lilla VM (kval + ev slutsp) Juni + aug Boden 11 manna(flickor 00)

DM (kval + slutspel) Juni + september 9 manna (flickor 01)

**Ekonomi cuper**

Vi tränare tycker att vi tar 500 kr per cup från lagkassan för varje spelare och ledare(1000 kr för Piteå och Umeå) samt anmälningsavgifterna Piteå: 1500 kr och Umeå: 1300 kr nu när vi har så pass bra ekonomi.

**Piteå summergames**

Jag har jobbat fram ett alternativ via vår systerskola Grans Naturbruksgymnasium och fått ett pris där vi får bo på deras skola i skolsal och att vi får köpa deras mat (grymt bra hemlagad mat) frukost och lunch alla dagar, men middag får vi ordna.

Vi räknar då med i priset att vi äter en gemensam middag på någon restaurang på fredagen och på lördagen äter var och en familj själva(betalas själv på plats).

Pris för detta är 700 kr per person (Lagkassan 500 kr och 200 kr per spelare betalas själva)

Detta förslag känner vi ledare är bäst med tanke på att det blir billigare och mycket bättre kvalité på maten (det lovas till och med risgrynsgröt till frukost) samt att boende miljön är betydligt bättre i lantlig miljö.

**Kostnad att betala för Piteå Summergames blir att betala: 200 kr per spelare och ledare (betalning räknas som en anmälan till cuperna)**

**Betalas senast den 30/4 till Lennart**

**Medlems/deltagaravgift i IFK Kalix 2014**

Det är som tidigare 300 kr (500 kr familj) betalas senast 1/5 till Lennart

**Arbetsinsatser inom laget 2014**

Vårcupen (vår egen cup)

Baklotteriet

Kulturnatta

**Arbetsinsatser inom föreningen**

Matchvärd 1 gång i aug

Bollflickor 1 gång i aug

Matlotteriet

BD open

**Dressar**

Klubbdressar finns att prova på furuvallen om man vill beställa omg.

**Lasergames**

Önskemål av spelarna är att göra något roligt tillsammans och förslaget blev lasergames

Datum?

**Föräldrar fest**

Är vi sugna när vädret tillåter lite senare att köra en liten föräldrar kväll med lite grillat o god dryck och ha det trevligt tillsammans

**Övriga frågor**

