



# P13 Föräldramöte

## Agenda

- Laget
- Ledare
- Träning
- Säsongen 2024
- Förberedelser för matcher
- Kallelser till matcher
- Uttag till match
- Spontanfotboll
- Övriga frågor



## Laget

- 25 spelare på "listan"
- Gott gäng, go kämparanda
- Utvecklas enormt

# Ledare

- Fem ledare:
  - Ken Johansson
  - Lisa Rendal
  - Conny Dahlström
  - Erik Lundin
  - Martin Hörngren
- Lagföräldrar sökes som kan vara behjälpliga för diverse uppgifter
- Extra ledare är välkomna!



# Träning

- Träning måndag och onsdag. Tänk på att killarna har något i magen inför träningen. Alltid samling i omklädningsrummet innan träning för ett bättre mindset.
- Varma kläder, mössa och vantar

## Träning och förkylning

Vid lättare- eller övergående förkylning är det ok att träna. Avstå träning vid:

- Halsont
- Allmän sjukdomskänsla, "öm i kroppen"
- Sträckning eller stukning

I den här åldern är det vanligt med ont i hälar och knä. Viktigt att inte överbelasta om smärta uppstår. Viktigt med ordentlig vila. Hälkoppar kan verka lindrande.

- Vi kommer att arbeta mer med fysträning vissa veckor i syfte att förebygga skador.



# Träning vinter 2023/2024

- Betydligt bättre fokus på träningarna!
- Språkbruk och attityder  
Det förekommer emellanåt hårda ord, svordomar och kommentarer om lagkamraters prestationer. Vi accepterar inte sådant. Prata gärna med era barn om detta. Kamratskap, gemenskap och lagkänsla är grunden i vårt idrottsutövande.
- Träningsnärvaro
  - Kontinuerlig träning ger bäst effekt
  - Samåkning till och från träning



# Fysträning

- Skadeförebyggande
- Lära sig få kontroll på kroppen
- Knäkontroll
- Vi anpassar alltid all träning efter barnens utveckling och förmåga

KROPPSDELARNA och ungefärlig ålder när dem växer;;

Häl (fot) 9-12 år – Jobbig tillväxtzon för våra fotbollsskallar

Knä 12-15 år

Ljumske 16-17 år

Ländrygg 10-18 år



# Säsongen 2024

- Andra året med spel 7 mot 7
- Två lag anmälda för seriespel
- Fasta tröjnummer under hela säsongen, vilket betyder att matchkläderna tas med till match av respektive spelare. Man ansvarar själv för att matchstället tvättas och tas med till match.
- Datum för seriespel inte fastställda, troligen match på lördagar och söndagar
- Träning på gräs från och med maj månad
- Övrigt?



# FOKUS 2024

## Laget och individen

- Glädje
- Bra kamratskap och positivitet
- "Jaget och laget"
- Att barnen utvecklas individuellt och kan/ska endast jämföras med sig själva

## Fotbollen

- "Snack" på plan
- Att få till jämna matcher
- Utgångspositioner, press, vända sida, spelytor och korridorer





# KOST

Tänk på att det kräver mycket energi att spela fotboll! För att kunna växa, orka och prestera såväl på fotbollsplan som i skolan så behöver vi stötta barnens energibalans.

## NÅGRA ENKLA TIPS TILL DIG SOM FÖRÄLDER

- Gör en matsedel för veckan tillsammans med barnen
- Använd hela kostcirkeln – proteiner, kolhydrater och fetter
- Försök att äta frukt, grönsaker och rotfrukter
- Tre huvudmål och 2-3 mellanmål rekommenderas

*Det finns tusen olika rekommendationer men*

- 2-4 timmar innan match/träning: ett bra mål mat
- Att äta direkt efter träning/match ger optimal återhämtning
- Ät gärna ett lagat mål, kvällsmat eller ett rejälare mellanmål inom 2 timmer efter avslutad match/träning.
- Drick mycket vatten



# Förberedelser för match

- Våra killar börjar bli så stora nu så vi behöver lära dem vad som är viktigt i en förberedelse inför en match.
- Sitt inte uppe och spela sent på natten om vi har tidig match! Flera gånger har det hänt att de kommer väldigt sömniga och knappt vakna, med extremt lite frukost i magen.
- Svara på kallelsen så snabbt som möjligt så att det finns tid att justera laget
- Samåkning – alla behöver inte köra



# Kallelser till matcher

- Vi skickar ut en föransmälan för att kolla av vilka som kan spela och inte, det är inte kallelsen till match.
- Därefter kallar vi till match utefter de som vi har tillgängliga.
- Ska man spela så kommer det alltså två kallelser.
- Vi tar ut 10 spelare till varje match.
- Då vi har två lag, kommer det bli matchspel i princip varje helg. Det kommer finnas möjlighet att dubbla i det fall det är ont om spelare.
- Kan bli spel med P12 om de behöver spelare.
- Vi förstärker vårt lag med spelare från P14 om det behövs.



# Uttag till matcher

- Ambitionen är att göra det så rättvist som möjligt avseende antal spelade matcher – både hemma och borta MEN
- Träningsnärvaro premieras– ingen träning innevarande vecka, räkna inte med att bli uttagen till match
- Ange skäl till frånvaro i laget så att vi vet orsak – sjukdom och annan idrott betraktas som "giltig" frånvaro
- Strävar efter att få till så jämna matcher som möjligt och tar ut laget efter dessa förutsättningar – inget positivt med att få 15 mål i ryggen

Totalt	Hemma	Borta	HEMMA/BORTA
			VALLA VIT/RÖD
			Datum
			Namn
15	8	7	
5	1	4	
8	7	1	
7	3	4	
0	0	0	
6	5	1	
13	7	6	
4	4	0	
11	5	6	
16	6	10	
7	6	1	
13	7	6	
10	4	6	
14	6	8	
5	1	4	
10	9	1	
1	1	0	
14	6	8	
9	4	5	
11	5	6	
3	1	2	
12	7	5	
15	9	6	
5	3	2	
10	6	4	
11	6	5	
10	6	4	
10	5	5	
11	4	7	
14	8	6	

# Spontanfotboll

- Spontanfotboll brukar spelas varannan fredag. Brukar vara välbesökt av spelare från alla åldrar.
- Ett bra sätt att lära känna andra i klubben.



# Övriga frågor

- Ordet är fritt 😊

