

## Upptartsmöte F10/11, säsong 2024

2024-02-21

### **Gruppsammanhållning/kamratskap**

Vi belyser och diskuterar vikten av att vara en bra kompis. Att se och inkludera varandra. Vi vill att alla ska må bra och visa respekt till varandra. Här har vi alla ett ansvar.

### **Serieupplägg**

Vi har anmält **2 lag till 9-mannaspel**. Ett lag till div. 4 och ett lag till div.5 (den serie vi spelade i under förra året).

Vi kommer att ha ett liknande upplägg som förra året dvs. vi ger tjejerna speltid i den miljö som vi anser ge dem bäst möjlighet till individuell utveckling. Vårt mål är att ge alla möjlighet till att utvecklas på bästa sätt både som individer och fotbollsspelare i en så trygg och rolig miljö som möjligt.

Viktigt att belysa är att inga laguttagningar är bestående utan detta är en föränderlig process. Vi vet att den individuella utvecklingen kan se väldigt olika ut.

Oavsett vilket lag man spelar i för tillfället, vill vi att spelarna skall känna en tillhörighet till vår grupp och känna en stolthet i att vara det. Vi gör detta tillsammans och alla bidrar till att vi utvecklas som lag och individer.

### **Ytterligare matcher under året**

Vi F10/11 är numera sett till åldern den tredje äldsta gruppen inom IFK Örbys flick-/damverksamhet. Över oss finns endast en U-trupp samt vårt A-trupp.

U-truppens kärnverksamhet är SM serien för 17 åringar. För att IFK Örby skall kunna erbjuda alla i U-truppen speltid har det beslutats att anmäla ett lag till div.3 flick (11-manna). Då U-truppen inte kommer kunna fylla detta lag till sin helhet kommer vi under året behöva stötta med spelare från vår trupp. I vilken omfattning det blir vet vi i dagsläget inte. Div.3 Flick blir alltså en kombination av spelare från U-lag (majoriteten) samt spelare från vår trupp.

Laget i Div.3 Flick (11-manna) kommer att ledas av Lars Hansson under matcherna. Utöver Lars roll i Div. 3 Flick kommer han också bedriva individuell träning i både U-lag och F10/11. Detaljer kring detta upplägg återkommer vi/Lars med.

### **Träningsupplägg**

Under mars månad adderar vi ytterligare ett fotbollspass (måndagar 17.30-19.00). Onsdagsträningen samt söndagsträningen består (sista brottarträningen 24/3). Vi varvar alltså upp till 3 träningar i veckan! Observera att brottarträningen är minst lika viktig som fotbollsträningarna. Det är här vi lägger en fin grund inför säsongen och där vi lär känna våra kroppar på ett sätt som vi inte annars får genom normal fotbollsträning

Under april och fram till seriestart är tanken att försöka hålla 2-3 träningar per vecka.

När vi sedan går in i seriespel med en hel del matcher i kalendern tror vi att en rimlig ambition är att kunna bedriva 2 träningar i veckan.

### ***Träningsmatcher***

Vi har bokat in följande träningsmatcher (Vi kommer att kalla spelare genom laget.se ca. 1 vecka innan match):

2/3	Hovås/Billdal (Hemma)
9/3	Rävlanda (Borta)
17/3	Skene IF (Kunskapens hus)
7/4	Fjärås (Hemma)

### ***Skadevi Cup Skövde***

Spelas mellan 28-30/6. Vi tar oss troligtvis till Skövde redan 27/6

Vi har anmält 2st 9-manna lag till klassen födda 10.

Hittills har 25st spelare anmält sig till cupen. 3st obesvarade

### ***Morotsträning***

Under säsongen kommer de spelare som vi tränare anser vara mogna att erbjudas morotsträning med U-truppen. Det är såklart upp till spelaren själv om de vill delta eller ej.

Morotsträningen startar tidigast v.14. Vi återkommer med mer information.

### ***Individuella samtal***

Vi vill ge alla spelare en chans till att framföra sina tankar. Detta gör vi genom enskilda samtal.

Under kvällen möte lämnade vi ut ett frågeformulär med ett antal frågor som vi vill att tjejerna tar med sig hem och besvarar. Man gör så gott man kan. Är det någon fråga som man inte vill besvara eller har svårt att besvara är det helt ok att hoppa över den. Detta formulär kommer sedan att ligga till grund för de enskilda samtalen. Samtalen kommer att hållas under två träningstillfällen på Örby IP (4/3 & 6/3).

Efter att vi har sammanställt resultaten av dessa individuella samtal kommer vi boka in ett **föräldramöte**. Här kommer vi bla. presentera delar av resultatet och ge er möjlighet till att ställa frågor.

### ***Konditionstest***

Vi kommer utföra ett beep test i slutet av mars för att sedan följa upp med ytterligare ett test kring skolavslutningen. Vi vill helt enkelt att tjejerna själva skall kunna känna/se skillnaden efter en period av träning. Vi ser detta som en kul grej!

### ***Domarutbildning***

Alla tjejer födda -10 skall under våren gå en domarutbildning under ett tillfälle.

Föreningen hoppas att så många som möjligt sedan väljer att hjälpa till att döma framför allt 5-manna alternativt 7-manna (om man känner sig redo för det). 2 domare per match är att föredra till en början. Arvode betalas ut till domare (i dagsläget 200 SEK för 7 manna & 100 SEK för 5-manna. Är man 2st, delar man på arvodet)

Med vänlig hälsning,  
Tränarna