

Säsongen 2022

Ny säsong och en del nytt jämfört med förra säsongen. Den stora skillnaden är spelformen, vi kommer spela 9v9 i år istället för 7v7.



Träningar

Vi fortsätter träna 2ggr/vecka under hela säsongen. Vi har önskat exakt samma tider som vi haft sen tidigare, dvs. måndagar och onsdagar kl. 18–19.30. Dessa tider kommer gälla under tiden vi är på Kronbergsvallen och förhoppningsvis gäller dessa även på Gullmarsvallen när vi börjar där. När vi tränar kommer vi ha lite olika tema som vi lägger fokus på. Under de första veckorna detta år har vi till exempel fokuserat mest på försvarsspel. Under kommande veckor lägger vi mer tid på anfallsspel. Att alltid försöka göra sitt bästa för dagen är viktigt och som vi tränar kommer vi att spela! Uttagning till match kommer helt baseras på träningsnärvaro. De som tränar mest kommer också att spela mest. Glöm inte att meddela vid frånvaro från träning så att vi vet, gärna i god tid. Vi delar alltid plan med Flickor 07–08 men tränar var för sig.

Truppen

Vi är idag en trupp på 22 tjejer och vi har egentligen alltid haft väldigt bra träningsnärvaro. Vi tycker det är fantastiskt kul att vi är så många och fler kan ju naturligtvis tillkomma. Alla tjejer som tränar regelbundet kommer få spela matcher under säsongen. Egentligen skulle vi kanske haft två lag men vi löser inte det med ledare. Vi kommer därför försöka hitta extra matcher här och där (som vi gjorde förra året) för att alla ska få spela så mycket som möjligt.

Matcher/serien

Nytt för i år är som sagt spelformen, 9v9. I och med ny spelform kommer det bli en del andra nyheter:

- Vi spelar med offside
- Vi räknar poäng och en tabell kommer finnas

Offside lär sig tjejerna fort och det faktum att vi nu räknar poäng kommer inte förändra något i sak. Vi strävar efter att låta alla som är uttagna till match spela lika mycket och kommer inte börja jaga segrar. Det är naturligtvis roligare att vinna än att förlora och vi vill att tjejerna ska försöka vinna men inte på bekostnad av att alla ska få spela. Vi kommer heller inte att anpassa vårt sätt att spela bara för att vinna matcher i serien. Vi kommer fortsätta jobba med att spela bollen genom lagdelar och våga passa bollen till varandra. Rensningar eller långa bollar rakt upp i planen är inget vi säger till tjejerna att använda sig av. Vi vill att tjejerna ska våga försöka, det gör verkligen inget om det blir fel ibland bara vi försöker spela fotboll och inte sparka fotboll. Exakt vilka lag vi kommer spela mot vet vi ännu inte men vi räknar med att det blir ungefär samma motståndare som förra året. Vi hoppas att ni kommer och stöttar på matcherna, det är kul med mycket publik. Vid hemmamatcher kommer vi eventuellt också ha kiosk öppen och då blir det er uppgift att bemanna denna. Men det tar vi när serien drar igång. Förra året började vi jobba lite mer med fasta positioner. Detta är något vi kommer fortsätta med. Inte att en spelare alltid spelar på samma position men där man kanske alternerar mellan två olika positioner. Var man spelar bestämmer vi, det beror också på var tjejerna själva vill spela även om vi inte kan låta alla tjejer bestämma helt fritt. Men bara för att man spelar mest på en position som 12-åring betyder det ju inte att det är där man spelar som 15-åring. Det händer väldigt mycket under dessa år, både fysiskt, psykiskt, tekniskt och taktiskt. Inför varje säsong brukar vi fråga vilka som är intresserade av att stå i mål. Just denna position är lite annorlunda än övriga och i år

tänker vi försöka komma igång med lite mer riktad MV-träning. Det har vi varit dåliga på tidigare men i år ska vi försöka bli bättre. De tjejer som har sagt att dom är intresserade av att stå i mål på matcher kommer i första hand få mv-träning. Det är bra om vi har 2-3 st. som vill stå och som då kan turas om att stå på matcher och vara utespelare de matcher dom inte står i mål. Körning till och från matcher kommer behövas i år på samma sätt som tidigare år. Behövs ett körschema gör vi ett sådant.

Cuper

Vår ambition är att vi ska åka på någon cup utomhus under säsongen. Var och när vet vi ännu inte så det återkommer vi med. Det kan bli en övernattningscup men det kan också bli en cup dit vi åker över dagen/dagarna. Spelar vi cup i spelformen 9v9 så kommer resultat att räknas.

Gullmarscupen

Våra 09: or har växt ur vår egen cup, Gullmarscupen. Våra 10: or skulle kunna spela denna cup ett sista år men då i spelformen 7v7. Vi har ännu inte bestämt om vi kommer göra det eller inte. Det som dock är bestämt är att tjejerna kommer få arbetspass på Gullmarscupen, på samma sätt som Flickor 07-08 hade 2021. Det kan bli som så att även ni föräldrar kommer få ett arbetspass under cupen men det återkommer vi med när vi vet. Förra året genererade cupen en vinst på ca. 12 0 000 kr. Pengar som är helt öronmärkta till barn och ungdomar i föreningen. Utan alla föräldrars hjälp vore detta helt omöjligt att genomföra och ni gjorde ett alldeles strålande arbete!!

Roliga aktiviteter

Vi försöker hitta på roliga saker då och då. Vi har till exempel sett på landskamper ihop, både på plats i Gbg och på storbildsskärm. Vi tror att det är viktigt att vi gör sådana saker och det är därför något vi kommer fortsätta försöka göra. För att vi ska kunna göra sådana saker måste vi fortsätta få in pengar. Vi har idag panten från Padelhallen som ger en bra inkomst varje vecka. Behöver vi få in mer pengar, av någon anledning, så får vi kanske hitta på något ytterligare. Föreningen kräver inte särskilt mycket av er föräldrar, de som är obligatoriskt (som vi vet idag) är:

- Bingolott vid jul (vinsten helt till föreningen)
- Newbody (en del av vinsten till oss)
- Ha öppet kiosken vid hemmamatcher (om det inte finns restriktioner)
- Arbetspass Gullmarscupen (ännu inte klart om ni måste det, beror nog på huruvida vi spelar eller inte)

Knäkontroll

Tjejer löper större risk än killar att drabbas av svåra knäskador. Detta är också uppmärksammat av SvFF och det finns idag ett program som heter "Knäkontroll". Detta program har utformats för att stärka tjejers knä. Vi försöker köra detta med jämna mellanrum och det har bevisligen effekt så det är en viktig sak att göra. Detta är något ni skulle kunna hjälpa era tjejer att göra hemma. Det krävs ingen utrustning av något slag utan görs helt utan vikter etc. Vi kommer lägga ut ett program för detta på laget.se och vi hoppas ni hjälper era tjejer att komma igång med det och köra detta några gånger i veckan. Det är viktigt!

Vi ser fram emot säsongen och hoppas vi ska ha lika roligt som vi haft tidigare år. Vi hoppas också ni kommer kunna följa alla matcher på plats om ni vill och kan!

/Mattias och Thomas