



Flickor 12 2021/2022

Föräldramöte 5 september



Agenda

- Presentation vilka vi är
- Fotbollsfilosofi och vad vi gör på träningarna
- Planering, Kallelser & Närvaro
- Att tänka på, kläder & utrustning
- Information från Klubben
- Föräldragruppen
- Q&A



Fotbollsfilosofi och vad gör vi på träningarna

- Fokus på kamratskap
 - Schysta kompisar före resultat
 - Vi vill och försöker vara ledare som lyssnar
 - Vi vill gärna vara med och stötta – Hör ni något hemma om något som hänt på träningar eller matcher, ta det med oss. Vi försöker vara med, men lätt att missa.
 - Vi försöker undvika grupperingar ex. grupper i samma klass / skola. Man skall kunna vara kompis med alla trots att man inte går i samma skola / klass
 - Fokus på bredd – Så många som möjligt så länge som möjligt
- Passningsfokus
 - Mycket övningar kring passningar. Viktiga ledord Göra sig spelbar och undvika passningskugga
 - Äga bollen och passa inom laget
- Ha kul!
 - Skall vara roligt att komma och träna
 - Tjejerna kommer träffa på varandra genom skolåren och även förhoppningsvis efter det



Fotbollsfilosofi och vad gör vi på träningarna

- **Knä kontroll**

- Vi har börjat införa knäkontroll övningar
- Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för främre korsbandsskador med 64 %.
- <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

- **Andra utbildningar**

- Jämställdhet i klubbens regi
- Akut omhändertagande vid idrottsskador



Planering, Kallelser & Närvaro

- **Träningar:**
 - Torsdags träningar på L4 då det inte är match.
 - Beroende på ljus åtminstone september ut. Ersätts ev. med inomhus träning beroende på tider. Återkommer om det
 - Söndagar kl 10 på L4 kommer fortsätta som året runt träning utomhus
- **Matcher:**
 - Seriespel < mitten av oktober. Kalendern på laget.se är uppdaterat
 - Wilhelms Fridhems minnes cup 17 oktober. 7 mot 7
- **Svara på kallelser**
 - Svara så snart ni kan efter kallelse kommit ut
 - Viktigt för vår planering - Träningsupplägg, matcher, våra egna liv 😊
 - Vi kommer inför ett sista svarstid kvällen innan
 - Uppdatera om det är någon ändring, sms till någon av oss on svarstiden gått ut
 - Om ert barn är anmäld och inte dyker upp kommer vi höra av oss och säkerställa att inget hänt på vägen
 - Om ni inte kan:
 - Skriv orsak så vi vet, bara vi ledare kan se vad ni skriver
 - Om ni inte får ihop logistiken, hör av er så försöker vi lösa det på något sätt
- **Närvaro**
 - Försök komma så mycket ni kan även ni föräldrar.
 - Vi uppmuntrar dubbelidrotter. Fotbollen har stort fokus i sep/okt med matcher.



Att tänka på, kläder & utrustning

- Sätt upp håret i tofs
- Ta ut örhängen
- Ha med vattenflaska
- Påminna att ta hem alla kläder ni tar med till träningen
- Fyll på med energi innan träning och matcher, helst inte under
- Kläder efter väder, tänk "lager på lager"-principen, undvik täckjacka
- Overallerna



Information från klubben



Föräldragruppen Flickor 12

Jessica (Esther)

- Vi behöver ytterligare någon/några till i föräldragruppen
- Uppgift är att samordna och stötta ledarna med det runt omkring som inte direkt har med fotbollsspelet att göra
 - Innebär **inte** att vi gör allt utan det är vi **alla föräldrar** som behöver bidra och hjälpa till där man kan!
- Har hand om Lagkassan – Status nu
- Aktiviteter
 - Fika på hemmamatcher – schema kommer att delas när det är lämpligt
 - Klubbens försäljningar – Var och ens ansvar. Vi kommer inte att jaga utan det är upp till er att ta hand om det när vi delat ut det.
 - Övriga aktiviteter
 - Eventuellt Snickarcupen
- Hör av er om ni har funderingar eller önskemål om något vi kan göra!



TACK!

FRÅGOR?

