

## Information inför säsongen 2023

### Ordinarie träningstider

- Måndagar kl. 17.00-18.30 på plan B (konstgräs)
- Onsdagar kl. 17.00-18.15 på plan E (gräs)

Viktigt att barnen äter något före träning så de orkar. Kom ihåg benskydd, vattenflaska och kläder/överdragskläder efter väder. Inför varje träning får du/ni en kallelse - svara alltid om ditt barn kommer eller inte!

### Matcher

Till varje match kallas 10-12 spelare varav 1-2 målvakter och 2 ledare. Det underlättar mycket för oss att ni svarar i god tid om ert barn kan eller inte. Vi behöver vara minst 10 spelare, vilket betyder att vi behöver kalla in fler om det är några som inte kan. Det sköter de ledare som ansvarar för den aktuella matchen. Då hör de av sig via telefon/sms för att få ett snabbt besked på om barnet kan. Vilka som kallas in som ersättare avgör ledarna utifrån träningsnärvaro, de som tränar mest belönas med mer spel. Vem som kallas in kan också bero på vem som tackar nej, t.ex. om det är en målvakt som behöver ersättas. Det kan också hända att de som har sina föräldrar som ledare får följa med fler gånger då även ledarna kan behöva hoppa in för varandra.

På matcherna ska barnen ha de blå LIF-shortsen och LIF-strumpor. Om det är kallt någon lämplig tröja att ha under matchtröjan, samt överdragskläder.

Vid matcher har vi alltid gemensam samling och ombyte före samt dusch och ombyte efteråt. Ta gärna med något att äta beroende på tiden, det är inte alltid det finns kiosk/mat att köpa!

Om ni får förhinder efter att tiden för kallelsen gått ut - kontakta alltid en av de ledare som ska med på aktuell match.

### Sommaruppehåll

Vi tar ledigt från fotbollen v. 27-30, då har vi inga träningar. Vi hoppas att ni håller igång konditionen tillsammans med era barn som lär vara rätt vältränade då 😊.