# Information till förälder – Börja träna

## Välkommen till Göteborg AFK Marvels U13!

*Du som får det här dokumentet har skrivit på ett registreringsformulär för ditt barn, och angett dina kontaktuppgifter. Du har också betalat en provträningsavgift på 100 kr.*

### Laget.se

Du har fått, eller kommer att få, en inbjudan till laget.se, där vi har all vår information som t ex. kalender, nyheter, dokument, foton och adresslista. Om du INTE får en inbjudan, kontakta [u13@marvels.se](mailto:u13@marvels.se) så ser vi vad som kan ha gått fel.

**Logga in på laget.se och kontrollera att alla uppgifter är korrekta för dig och ditt barn. Särskilt viktiga är kontaktuppgifterna** så vi i lagledningen kan nå dig och barnets eventuella andra föräldrar! Du kan själv ange om du vill att kontaktuppgifter ska vara synliga endast för ledare, för alla i laget eller för allmänheten. Laget.se är vårt medlemsregister och uppgifterna där måste vara korrekta.

Lägg gärna in en bild på ditt barn (och dig själv) så blir det enklare för lagkamrater och ledare att veta vem den nya spelaren är! Bilden visas för alla som tittar på vår lagsida på laget.se. Bild är naturligtvis inte obligatoriskt.

**Inför varje träning skickar vi ut en anmälningsförfrågan. Det innebär att vi vill att du anger i laget.se om ditt barn kommer till träningen eller inte** (om inte, ange gärna skäl). Det går att ändra sitt svar fram till en stund innan träningen börjar. Anledningen till att vi vill att du svarar på anmälningsförfrågan är för att veta ungefär hur många spelare (och ledare) som dyker upp på träningstillfället så att vi kan planera lite bättre.

Laget.se har en mobilapp och om du inte sitter framför en dator och läser mail hela dagarna brukar appen vara smidigast för att läsa lagnyheter och anmäla till träning, samt få påminnelser om träningstillfällen. Tänk på att ha notifieringar igång!

### Provträning och utrustning

För de 100 kronor du betalt får ditt barn provträna 6 tillfällen. Om vi använder skydd på dessa träningar får barnet låna axelskydd och hjälm gratis under provträningstillfällena. Låneutrusning ska under den här perioden förvaras i förrådet, man får inte ta med den hem.

**Vi rekommenderar starkt att man genomför samtliga provträningstillfällen!** Vissa barn tycker att hjälmen är obekväm till en början, man ser och hör sämre och kan känna sig lite långsam. Det tar några gånger att vänja sig så ge inte upp! Om låneutrustningen inte känns bra så försöker vi byta modell/storlek till något som passar bättre.

Om ditt barn vill fortsätta träna med oss efter provträningstillfällena kommer det förr eller senare att komma en faktura på medlemsavgift, licensavgift och träningsavgift.   
Utrustningen går att hyra ett tag om man vill avvakta med att köpa egen. Hyran är 300 kr för axelskydd och 300 kr för hjälm. Om det finns gott om ledig utrustning kan man få fortsätta att hyra över årsskiftet, förutsatt att man är kvar i laget. Egentligen är hyran dock per kalenderår. När man hyr utrustning skriver man på en uthyrningsblankett och får efter det ta med utrustningen hem.

### Träningar och matcher

**Träningarna sker på Kviberg plan 5, måndagar och onsdagar**. Alla träningstillfällen finns i kalendern på laget.se och som nämnts skickas det ut en påminnelse om att anmäla sig innan träningen. Om ett träningspass ställs in tas det bort ur kalendern. Vi försöker också att kontakta alla föräldrar, i första hand de som anmält att deras barn kommer.

Samling för träning framgår av aktiviteten i kalendern, men **vanligtvis samlas vi en kvart innan träningen startar vid den gröna förrådslängan** som ligger bortom ”lekplatsen med slottet”. Marvels logga sitter på väggen över vårt förråd. Vi förväntar oss att alla barn samlas vid förrådet. Det behövs ofta bärhjälp då det är en del utrustning som ska med ner till planen.  
Om ni absolut inte har möjlighet att komma en kvart tidigare så möter ni upp nere vid planen vid träningsstart. Under provträningsperioden behöver ni dock vara vid förrådet vid samlingstiden för att plocka ut låneutrustning. Kontakta lagledaren om det blir svårt att få ihop så löser vi det.

I aktiviteten i kalendern framgår också vad barnet ska ha med sig till träning. Vanligtvis vattenflaska, lämpliga kläder och skor – under större delen av säsongen även axelskydd, tandskydd och hjälm. **Står det i kalendern att barnet förväntas ha skydd och hjälm är detta obligatoriskt för att få delta på träningspasset!**

För att få spela match i U13 krävs några olika saker

1. Barnet måste fylla 10, 11, 12 eller 13 år innevarande år
2. Ni måste ha betalat medlemsavgift, träningsavgift och licensavgift för innevarande år
3. Tränaren anser att barnet är redo att spela match
4. Barnet har erforderliga skydd. Förutom tandskydd, hjälm och axelskydd innebär det att ni behöver skaffa ett vitt ”byxpaket”, dvs särskilda träningsbyxor med skydd för knän, lår och svanskota. Fråga andra föräldrar, tränare eller lagledare om hur man får tag på detta.

På träningar tar vi ibland in barn som är för unga för att få spela match, förutsatt att tränaren bedömer att barnet klarar av att träna på samma nivå som resten av laget.

### Övrig information

Det mesta som är värt att veta finns att hitta bland länkar och dokument på <https://www.laget.se/MarvelsU13>  
Där finns information om vår Facebook-grupp, var man köper utrustning, länkar till regler, lagnyheter, bilder från matcher och träningar, kontaktinformation och mycket mer. Information om klubben och verksamheten finns på https://www.marvels.se.  
Frågor? Tveka inte att prata med lagledare eller tränare eller maila [u13@marvels.se](mailto:u13@marvels.se)! Mailadressen går till aktuell lagledare!

Hoppas du och ditt barn kommer att trivas i laget och klubben!

