

## Spelarmöte Matfors IF F10

Detta är vad Flickor 10 kommit fram till under spelarmötet måndagen den 30 maj 2022

Mål med säsongen 2022:

- Att ha **kul** och **lira fotboll**

Syfte: Att **alla** tjejer fortsätter spela 2023 där vi även vill spela i en högre division.

Hur ska vi lyckas med att nå vårt mål och syfte, kopplat till Träning - Matcher - Före/Efter?  
Följande punkter har tjejerna kommit fram till:

1. ALLTID när vi träffas hälsar vi på ALLA med Dubbel highfive
2. Vi flamsar inte, när det är träning så är vi fokuserade
3. Peppar och pushar
4. Fortsätta med Spelövning på träning
5. Positiva, Positiv feedback till varandra.
6. Hitta på saker utanför fotbollsplan, Femkamp, titta på fotboll tillsammans, att bara samlas egentligen.
7. Respektera varandra. Inför Match Har vi: sovit - ätit - druckit så man inte är ofokuserad pga att man är hungrig, trött, törstig.
8. Man säger även till om det är något som är fel; ont i magen, huvudet osv och det säger man till oss ledare direkt. Allt för att vi ska spela/träna som våra bästa jag.
9. När vi spelar match är det match som gäller inget annat och vi ska vara med även vi som står på sidan.

Medverkat gjorde:

Alva Sjöberg  
Amalia Wörlén  
Amanda Hagman  
Amy Råbom  
Emmy Nordell  
Freja Lensäter  
Freja Hulinder  
Isabella Westerlund  
Isabella Jonsson  
Julia Nordell  
Melina Stålnacke  
Märta Ljungdahl  
Ronja Bixo  
Ronja Moberg