



RUF P10 FÖRÄLDRAMÖTE 11/10 2021

- Vad kräver klubben av medlemmarna?
- Föreningens olika ansvarsgrupper samt våra presentanter
- Information från tränarna
- Hur tänker vi på match
- Fokus på träningar
- Lagets målsättning
- Försäljning
- Övriga frågor

VAD KRÄVER KLUBBEN AV MEDLEMMARNA? (spelare inkl.familjer)

- En handlingsplan/kontrakt är på gång, ett värdegrundsarbete är påbörjat. Från gruppen -> ledare -> spelarna.
- Betala medlemsavgiften.
- Sälja lotter + idrottsrabatten.
- Lagavgift 600kr/barn ska in till klubben. I år blir det i form av lottförsäljning. Vi kan välja andra sätt kommande år om vi vill. Ev delta på en städdag till våren för att samla in pengar till både denna lagavgift + lagkassan.
- Hjälpa till på RUF-dagen.
- Delta på städdagar, 1 gång på våren och 1 gång på hösten. Varje lag får varsin uppgift.
- Kioskvecka 2 ggr/år där vi blir schemalagda för skift i kiosken. Kan man inte delta på arbetsdagar etc kan man bli tilldelad fler skift i kiosk.
- Bollkalle-uppdrag ca 2ggr/år.
- Säsongavrundaren (cup) 29-31 oktober, vi kommer att få några kiosktider.

KLUBBENS ANSVARSOMRÅDEN

- **Tränare** Olle Rolfsson och Daniel Österström (Maria Forssten stöd vid match)
- **Lagledare** Marie Rodhe
- **Ekonomi** Anneli Österström och Malin Olsson
- **IT/webb** Anneli Österström
- **Anläggning** Tobias Andersson
- **Kiosk-ansvar** Mikael Randvik
- **Arrangemang** Johan Forssten
- **Försäljning/ Lotter** Anna Blixt

HUR TÄNKER VI PÅ MATCH?

- Samling innan match: Meddela om man inte kommer till samlingsplatsen (brukar vara Tempo).
- Meddela I GOD TID om du kommer till match eller inte. Svara på kallelserna i god tid och om du måste avboka så meddela tränarna direkt. Viktigt!! Vi behöver ett visst antal spelare till varje match. Tränarna planerar laguppställning utefter vilka och hur många som har svarat, kontaktar andra tränare gällande att få låna spelare om vi inte blir tillräckligt många. De behöver få tid till detta, så detta är viktigt.
- Kom i god tid till match! Viktigt med uppvärmning, killarna ska inte starta match kalla. Tränarna har också en agenda för barnen med pepp, teknik, info att förbereda laget med inför match, få alla med på banan och rätt fokus. Viktigt.
- Vilka startar på match? = De som deltagit mest på veckans träningar startar på planen på helgens match. Förklara gärna för barnen att deras tränings-närvaro på så vis belönas. (Vi märker dessutom tydligare utveckling på de barn som har hög närvaro på träningarna, det är roligt att se hur de tar till sig det vi tränar på.)
- Speltid match: Tränarna klockar tid så att det ska bli någorlunda jämnt mellan spelarna. Alla vill/orkar inte lika mycket, alla vill inte spela på alla positioner.
- Positioner: Vi eftersträvar en trygghet för killarna, vissa har mått bra av att få backa hem och spela back, under en period. Vi är både lyhörda till önskemål samt leder efter vad vi tror är bäst, testar oss fram.
- Lagkapten. Arve har varit lagkapten i höst. Detta för att han kämpar, stöttar och peppar mest av alla och ställer alltid upp och tackar efter match. Barnen vet detta och har möjligheten att ta bindeln om de gör det bättre. Att vara lagkapten ska betyda något, man ska stötta sina kompisar under hela matchen, inte ge upp, samt föregå med gott exempel även om det blivit förlust.
- Föräldrar på match: Vi tränare, och framför allt barnen ser väldigt gärna ökad närvaro av föräldrar på matcherna.
OBS: Inga föräldrar på samma sida som/i närheten av tränarna och spelarna. Låt barnen lyssna endast på tränarna, under hela matchen. Vi föräldrar ska hålla oss ifrån och inte lägga oss i. Närvaro vid sidan av räcker gott och väl. (Undantag om barnet skadar sig etc givetvis).
- Ingen mat/godis/läsk på match. Barnen ska ha ätit ordentligt före både träning och match. Inga barn ska äta precis innan man går på plan och absolut inte under match, när man är

avbytare etc. Under sammandrag/cuper så sätter vi förhållningsregler kring när det ska ätas, och tar ibland med mellanmål som laget står för. Vi ser hur för mycket socker påverkar barnens humör och energi negativt.

- Lån av andra spelare: Vid behov försöker vi få till att låna spelare från andra lag. Först och främst de som är ett år yngre men ibland krockar det med att de redan har match. Närvaron från spelare från andra lag, både yngre och äldre har visat mycket positivt på våra spelare. Varje individ har skärpt till sig, kämpat på, fått till riktigt fint passningsspel och vi är tacksamma för de lån vi fått till.
- Alla ska alltid vara med och tacka för matchen. Ta detta med ditt barn. Viktigt att vi håller samman och försöker hålla glada miner oavsett hur matchen gått.

FOKUS PÅ TRÄNINGARNA

Bollkontroll, passningsspel och laganda

- + Jobbat med gruppdynamiken
- + Undviker köer på träning (inga som står och väntar, alla är i gång i övning)
- + Förbättrat passningsspelet
- + Bättre på att skjuta
- + Bättre på att hålla positionerna
- + Träning fram till 6 dec

Har lagt om träningarna, mer lek och glädje, så att alla känner sig medverkande och skickliga. Olika tävlingsmoment där alla har chans att vinna någonting. Vi försöker att fånga upp allas kvalitéer och få träningarna roliga. Försöker att möta alla individer, omöjligt att få alla nöjda alltid.

Tränar mot att få killarna att spela som ett lag, se till helheten, ge inte upp, lita på varann och ställa upp för varann.

Om matchen i helgen: de spelade som ett lag, gav inte upp, fortsatte att kämpa på för varann = SUCCÉ!

Löpning och fys:

Man har gjort en studie på att förebygga skador, la in regelbundna styrkeövningar 2ggr/v ihop med träningarnas uppvärmning. Detta sänkte skadorna med 60%. Detta har vi lagt in under träningarna. Knäböj, utfallssteg, hoppövningar, burpees, koordination, kropps kontroll, motorik.

Förslag finns på att träffas för någon form av bollfritt fyspass någon dag/v under vintern. Fortsätta att träffas, hålla igång och träna tillsammans.

Någon som vill hjälpa till med detta?

LAGETS MÅLSÄTTNING?

- Cuper? Ja, vi siktar på en "övernattningscup" nästa år. Önskvärt är lite senare under säsongen, så att de hunnit spela ihop sig efter vinteruppehållet. Under cup på annan ort behöver föräldrarna befinna sig i samma stad.
- Försäljning av lotter i höst, strandstädning till våren. Marie kollar strandstädning.
- Antal träningar: 2 tillsvidare.

ÖVRIGA FRÅGOR

- Ekonomi. Alla har olika förutsättningar. Har man inte råd att betala medlemsavgiften? Man kan få hjälp av klubben att dela upp avgiften, man kan också få hjälp av kommunen. Klarar man inte av att betala allt på en gång kan man kontakta kansliet för att få hjälp med detta, för att ens barn ska kunna vara med och spela fotboll ändå.
- Vi konverserar via gästboken och inlägg på laget.se
- Vi finns på instagram och heter: romelandap10
- Vi har också en Messenger-grupp i endast syfte att dela foto och film från matcher och träningar med varandra. Kontakta Anneli Österström för att läggas till där eller skriv i gästboken.
- Avslutning vid jul och sommar: Vi kör en i höst och i vår är förhoppningsvis Covid över och vi kan köra en "uppstarts-övernattning".
- Förslag finns att se Zlatan-filmen tillsammans på bio. Henrik boka?
- Newbody ska betalas nästa vecka. Marie kommer med info.
- Inför nästa säsong behöver vi veta om killarna ska fortsätta. Viktigt att veta att man inte får lov att byta klubb under säsongen.
- Deadline idag på att swisha Anneli för Idrottsrabatten om du har fått ett sådant häfte via P10. 150kr till 0739370796.

TACK FÖR ENGAGEMANGET! Varenda en av oss gör skillnad och killarna är ett härligt gäng!

Tränarnas tel.nr:

Daniel Österström: 0707925232

Olle Rolfsson: 0739025636