

Lite kom-i-håg ifrån vår träff 2015-12-07

SPELARRÅDET INFORMERAR:

Uppvärmning

Det måste bli mer fokuserat på uppvärmningen, träningen har då börjat och fullt fokus gäller. Det har blivit bättre – men kan bli ännu bättre.

Måndagen den 21 december

Som julavslutning så kommer det att spelas en **föräldramatch** (nyhet i år att även pappor får vara med dock inga syskon – utan endast mammor och pappor)

Gemensamt fika efter matchen (separat schema kommer om det)

Julklappsbyte, julklappen får kosta max 50 kr och ska börja på bokstaven T

Storvreta

Under cupen i år så ska det jobbas på ännu bättre sammanhållning, ska man t ex gå på ICA så frågar man alla – så att vi inte går i grupperingar och någon blir glömd. Sedan så önskas även tips om spel som kan spelas tillsammans t ex kortspel, yatzy etc så slipper vi sitta fast i en skärm ;)

Fredagen den 15 januari 2016

Fredagen den 15 januari så kommer vi att boka bord på O'learys för **gemensam middag**, egenkostnad kommer att bli 100 kr/person (resterande del står laget för).



PETRA BLIXTH PRATAR OM SJÄLVKÄNSLA/SJÄLVFÖRTROENDE ETC

Vi fick lära oss skillnaden mellan självkänsla och självförtroende:

Självkänsla är en uppskattning för den jag är "t ex du är en glad tjej och snäll tjej Tyra"

Självförtroende det är en uppskattning för det jag presterar "tex bra passning, snyggt mål, bra brytning"

Båda dessa saker leder till självtillit och ökade möjligheter att:

- Våga försöka
- Våga acceptera sig själv och andra
- Handskas med misslyckande
- Lära sig – utvecklas

Sedan är det viktigt att fokusera på det du gjorde bra, **du lär hjärnan att lyckas**

Ge dig själv beröm, ge dig själv en klapp på axeln och lyssna på dig själv.

Oftast är det de små sakerna som värmer mest, de som gör att människor känner sig sedda och uppskattade. **Våga ge beröm och våga ta emot beröm!**



Vi tog även upp våra styrkor som lag:

Bland annat:

Sammanhållning, peppa varandra, är snälla med varandra

Sedan så fick vi ta upp saker som vi behöver utveckla:

Bland annat:

Prata på plan, fokusering, boxplay/powerplay

