

Uppstartsmöte 1 (av 2)



Tid och plats: 22-05-16 kl 18.00-20.00, Buster Sport

Närvarande ledare (indelat på ålder F05, F06 och F07):

- F18 Mathias Eriksson, Sara Eriksson och Urban Jansson
- F16 Roger Andersson
- F15 Markus Lundgren, Emma-May Lundgren och Caroline Mattsson

Närvarande spelare indelat på ålder (indelat på ålder F05, F06 och F07):

- F18 Emma S, Martina, Sanne, Linnea, Irma, Jonna, Ella, Paula och Luna
- F16 Ella W, Elsa, Linnea K-L, Selma, Moa, Linnea A, Elin N, Isabelle och Ebba
- F15 Ellen, Meja, Rebecka, Elsa, Wilma, Leia, Julinn och Alvina

***** Observera att nedanstående är anteckningar. Faktafel kan förekomma, dels kan anteckningen vara felaktig, dels kan förhållanden och planering förändras. *****

Inledning

Mathias hälsar engagerat alla välkomna och presenterar agenda

Träningsgrupp F05+F06+F07

- Några fördelar med stor träningsgrupp:
Gemenskap, möjlighet till nivåanpassning, många ledare, samarbete med dam (gäller i första hand F05), möjlighet till samarbete med -08:or (gäller F16), alltid stor träningsgrupp=bättre förutsättning för kvalitet på träningar
- **Inriktning** säsong 22/23:
Mycket mer fokus på gym och kunskap kring gym, målvaktsträning, F18+F16 tränar tillsammans två gånger/vecka, F18 ett pass med dam, F16 1 dag/vecka med möjlighet att bjuda in F14

Cuper (ej klart)

F18: Ont om cuper för äldre lag. Exempelvis Uppsala beach, JSM, Partille finns.

F16/15: Mycket stort utbud finns

Seriespel

Ett lag F18 + ett lag JSM och cuper

Ett lag F16 + ett lag USM och cuper

Lag och trupp

F18: F05/04: 15 spelare

F16: F06/07: 25 spelare

Preliminära träningstider

Måndag (gym 17-18, hall 18.00-19.30), tisdag (gym 18-19, hall 19.00-20.30) och torsdag (gym 17-18, hall 18-19)

Tränare och ledare

Ej helt fastställt, men till viss del liknande förra säsongen

Upplägg träningspass

Ett generellt träningspass gicks igenom: Gym, uppvärmning, bollpass, knäkontroll, anfall, försvar, avslut etc. Fysprofil gicks igenom, fysprofilen hjälper enskild spelare att styra och optimera träningen. Är man skadad bör man komma och träna rehab under vanlig schemalagd träning i syfte att bidra till bra rehabilitering.

Träningschema

Schema för maj och juni gicks översiktligt igenom. Alla pass ligger i kalendern på laget.se/Damjunior. För juli är önskan att spelare följer det träningsprogram som delas ut närmare sommaren och ansvaret överläts till respektive spelare.

Kommunikation

Sätt att kommunicera information till lagen är inte fastställt.

Föreningsläger i Eskilstuna

Genomförs 19-21 augusti.

F18 fre-sön (för samarbetet med seniorlaget), F16 lör-sön.

Grupparbete**Värderingar och lagets ramar:**

”Som ledare och spelare har man en viktig uppgift att skapa trivsel och trygghet inom gruppen och sätta upp gemensamma värderingar. Det är viktigt att ha roligt, det föder framgång.”

Osorterade noteringar från redovisningarna**Hur kan vi växa som grupp?**

Hög träningsnärvaro

Vilja att utvecklas om vi är drivna

Bra inställning

Välkomnande till nya/externa spelare

Uppmuntrande – uppmuntra dina lagkamrater!

Lagaktiviteter – lära känna varandra

Prata med alla

Gemenskap
Träningsnärvaro
Bra attityd mot varandra
Lagaktiviteter
Inkludera alla. Prata med alla, bjud in.
Hjälp varandra.

Varför är det bra med försäsong?

Sammanhållning – träffas på träning och annat
Kunna namn på alla mina lag och föreningskompisar
Förebygga skador – ingen vill få en skada, är man vältränad så minskar risken.
Hålla igång sin fysiska status, lättare att komma gång efter sommaren. Hålla igång konditionen helt enkelt.
Orka med säsongen.
Bli starka
Minska risken för skador
Minska chocken som kroppen annars får efter sommaren
Förbygga skador
Blir starkare
Gemensamsbyggande, man pratar med varandra

Vilka möjligheter finns nu när vi samarbetar i en större grupp, finns det risker?

Risker:

Hög närvaro kan föra med sig att man struntar i att komma eftersom man inte "behövs", man tror att alla andra klarar sig utan min närvaro.
Att inte få spela tillräckligt mycket speltid på match
Man får mindre plats och man "syns" inte
Köbildning vid övningar
För lite speltid

Möjligheter:

Hög närvaro = bättre träningar
Bättre lag - bättre spelare och ett bättre liv
Inspirera varandra – man blir bättre utvecklad som spelare och människa
Träna både för din och dina kompisars skull. Din träning gör att alla andra också tränar bättre.
Bättre träningar
Man lär sig av varandra och av olika tränare
Mer vänner
Få förebilder
Många avbytare på match – mindre risk att "spela sönder sig" om man är få avbytare

Hur skapar vi en kultur att det är viktigt och roligt att träna?

Högt i tak – våga uttrycka dig till andra, även ledare. Var beredd att motta instruktioner av spelare/ledare, uttalanden är till för att göra dig bättre. Ta inte allt personligt - och man kan alltid ha en dålig dag.

Våga göra fel!

Våga testa något nytt. Testa andra positioner. Våga testa, upprepa och se dig till slut lyckas (eller inte...).

Peppa varandra!

Duscha efter träningen tillsammans. Mycket viktig tid finns i omklädningsrummet att hänga med lagets medlemmar. Gratis och automatiskt lagbygge!

Hög närvaro

Varierad träning

Bra stämning

Bra kompisar

Peppa varandra

Fika/belöningar

Är det viktigt att planera sin vecka?

Ja, det är det.

Ja, planera för skola och andra aktiviteter.

Ja, skolan ställer krav när gymnasiet börjar. Skolan går alltid först och är viktigast. Ibland är det mycket plugg, men det får inte bli en vana att skylla på skolan. Det är inte funkis. Träning rensar skallen från skolan, man skrattar, får luftombyte, man kan prata med sina kamrater om skola och annat. Man kan träna halva träningen.

Ja, absolut. Man ska kunna hinna med allt. Man kan få press på sig att hinna med uppgifter, man ska kunna missa en träning trots att man har som mål att vara med på alla.

Genomgång av Uppstartsmöte 2

Agenda för Uppstartsmöte 2 gicks igenom

**** Uppstartsmöte 1 avslutas****

//Urban