

Kost – Johanna Andersson

Måndag 18.00 15/2 2021

Nu när du väntar:

**Skriv namn och förening i chatten
(för närvarans skull)**



Stockholm

Kvällens program

Kort praktisk genomgång av digitala mötet

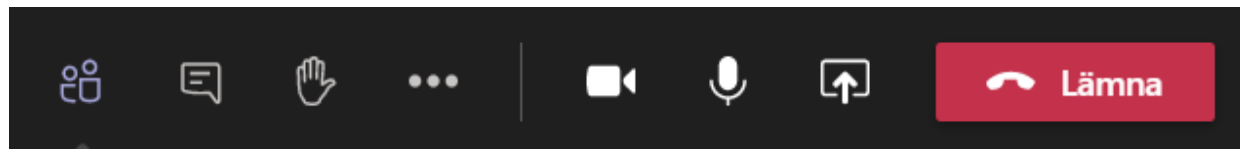
RF-SISU Stockholm

Info om konceptet ”Samla lagets ledning”

Kost med Johanna Andersson

Frågor i chatten – besvaras under 15 minuter på slutet

Vilka digitala symboler behöver du ha koll på ikväll?



Trycker du på symbolen för kamera så stängs din **kamera** av (den får då en sträck över sig och du syns inte i bild).

Beroende på hur många vi är så kan den behövas vara avstängd då det minimerar risk för att presentationen hackar.

Trycker du på symbolen för **mikrofon** så stängs din mikrofon av (den får ett sträck över sig)
MIKROFONEN SKA VARA AVSTÄNGD (minimera risk för rundgång och störande bakgrundsljud).

Trycker du på pratbubblan så öppnar du upp möteschatten och det är här du skriver dina frågor du har samt ser vad andra skriver så klart.

När utbildningen är avslutad så trycker du på den röda luren/lämnarutan.

Namn

Förening



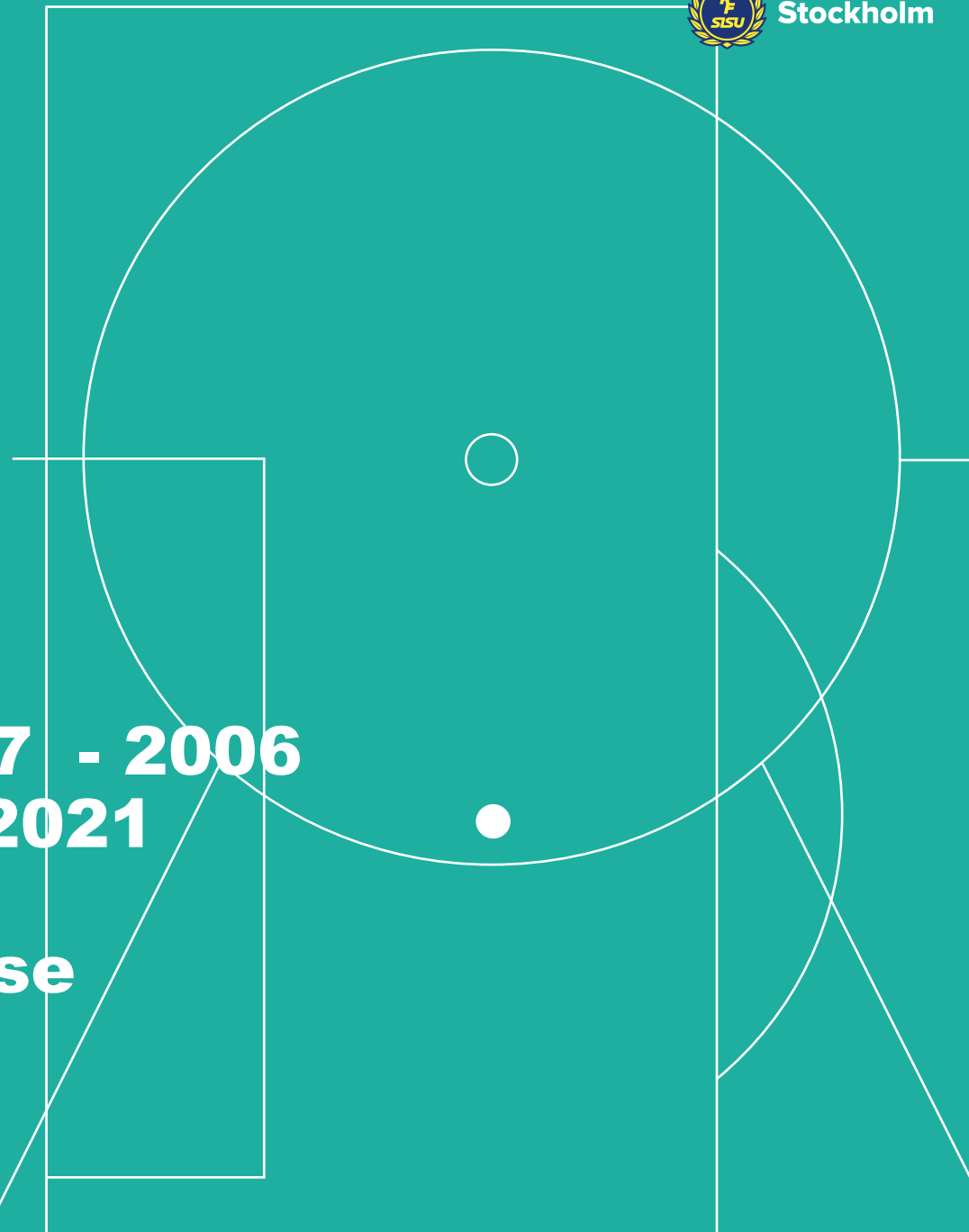
I'm here !



Stockholm

Thomas Björkman
Enskede IK 1971 -
Stockholms Fotbollförbund 1997 - 2006
RF-SISU Stockholm 2007 - 2021

thomas.bjorkman@rfsisu.se
08-6274624



RF-SISU Stockholm – Idrottskonsulenter fotboll



Thomas Björkman
Idrottskonsulent

thomas.bjorkman@rfsisu.se

Järfälla / Upplands-Bro
Österåker / Waxholm
Stockholm syd B
Nacka / Tyresö



Mikael Norberg
Idrottskonsulent

mikael.norberg@rfsisu.se

Stockholm Väst / Ekerö
Stockholm Väst
Värmdö
Stockholm syd A



Catharina Conrad
Idrottskonsulent

catharina.conrad@rfsisu.se

Sollentuna / Upplands-Väsby
Vallentuna / Täby
Huddinge
Solna / Sundbyberg



Mats Lundholm
Idrottskonsulent

mats.lundholm@rfsisu.se

Danderyd
Stockholm Staden / Lidingö
Nynäshamn / Haninge
Botkyrka / Salem

Hej!

Idrottens organisation



Stockholm

Stockholmsdistriktet i siffror

2 700 idrottsföreningar

70 idrottsförbund

22 kommuner

Samla lagets ledning - Aktuella digitala lagutbildningar

Ledare 8-9-10 årslag - NPF – Anja Näslund - 17/2 eller 18/3

Ledare 9-10 årslag - Boll och kroppsmotorik – Totte Rasmussen 22/3 (teori) och/eller 12/4 (praktik)

Ledare 11-12 årslag Kost – Johanna Andersson - 15/2 eller 9/3

Ledare 11-12 årslag Skadeförebyggande – Anja Näslund - 25/2 eller 16/3

Ledare 13-14 årslag Mental träning – Fredrik Weibull - 9/3 eller 24/3

Ledare 13-14 årslag Normbollen – Charlotte Ovefelt - 24/2 eller 15/3

Ledare 15-16 årslag Antidoping - Lars Jonsson - 23/2 eller 17/3

Ledare 15-16 årslag Effektiva ledarteam – Susanne Meckbach - 9/2

Ledare och spelare 17-18 årslag Anti-matchfixning och otillåten vadhållning – 11/3 eller 23/3

Olika steg

1. Ni som ledare går utbildningen (och inget mer)
2. I slutet av utbildningen får ni 5 frågor av föreläsaren som ni sedan tar vidare och diskuterar hemma i er ledartrojka.
3. Ni blir så intresserade av ämnet att ni väljer att jobba vidare på hemma plan. RF-SISU har då en lärgruppsplan med tre träffar i ämnet. Bra mat för unga idrottare.
4. Ni tycker att andra ledare, aktiva och/eller vårdnadshavare ska ta del av kunskapen. Ni vill boka en uppföljningsutbildning.

Er idrottskonsulent på RF-SISU kommer att kontakta er för att ta reda på vilket steg ni önskar ta.

Allt är så klart kostnadsfritt

Det är RF-SISU:s uppgift att vara er utbildningsorganisation.



1. Vad är min roll och ansvar som tränare gällande kost?
2. Hur kan vi hjälpa våra aktiva med mat- och vätskeplanering under tävlingsdagar/cuper/ gemensamma träffar?
3. Vad har vi för policy kring den mat de aktiva kan köpa på träningsanläggningen. Finns det bra urval att tillgå?
4. Hur ska vi som tränare/ledare agera för att verka som goda förebilder för att främja bra matvanor?
5. Vilka 2-3 kostbudskap/ värderingar eller ledord är viktigast för mina aktiva/laget?

RF-SISU Stockholm – Idrottskonsulenter fotboll



Thomas Björkman
Idrottskonsulent

thomas.bjorkman@rfsisu.se

Järfälla / Upplands-Bro
Österåker / Waxholm
Stockholm syd B
Nacka / Tyresö



Mikael Norberg
Idrottskonsulent

mikael.norberg@rfsisu.se

Stockholm Väst / Ekerö
Stockholm Väst
Värmdö
Stockholm syd A



Catharina Conrad
Idrottskonsulent

catharina.conrad@rfsisu.se

Sollentuna / Upplands-Väsby
Vallentuna / Täby
Huddinge
Solna / Sundbyberg



Mats Lundholm
Idrottskonsulent

mats.lundholm@rfsisu.se

Danderyd
Stockholm Staden / Lidingö
Nynäshamn / Haninge
Botkyrka / Salem

Redovisa

På något sätt måste vi bli bättre i Stockholm på att redovisa det vi faktiskt gör. Att redovisa föreläsningar, kurser och lagträffar.

Stockholm har 25% av alla "träningar" i Sverige men bara 3% av utbildningsinsatser. Detta gör att Stockholmsföreningar går miste om stora bidragsmöjligheter.

Tänk om de fyra stegen på den tidigare bilden kan dokumenteras med närvaro.

Vi kommer att hålla kontakt med er för att bli bättre på detta.



TACK FÖR IDAG

