

Föräldramöte RSF P-10



16/2 2022

Inför säsongen

- Vi går upp en “nivå” i båda serierna för att utmana killarna i deras stora utvecklingskurva som är just nu. Det kommer innebära förluster men vi kommer att jobba mer denna säsong med laganda och att göra aktiviteter utanför träningar och seriespel.
- Snart kommer spelaravgiften, det kostar 1300kr/spelare och år, en ganska rimlig summa om man jämför mot andra sporter. Stödmedlemmar betalar 169kr, det behöver vi ännu fler av. Kontakta oss ledare personligen om det är svårt eller rentav omöjligt att betala avgiften, allt går att lösa. RSF har också möjlighet att ansöka om bidrag i denna fråga. Pengar ska inte vara ett hinder för att få göra det man älskar mest!
- Se över skor nu när de växer fort. Vi hade lite problem med just skor på träningar och matcher förra säsongen. Ska ni ändå ge bort skor eller sälja dem billigt; kolla i laget först. På FB finns även en grupp där man kan sälja, köpa, ge bort eller få bättre begagnat.

forts. inför säsongen

- Återigen vill vi påminna om att svara på kallelser i tid
- Vi kommer att ha enskilda “utvecklingssamtal” med killarna på träningsdagar på Berga, som vi planerar att hålla v24, där vi ser på hur vi kan hjälpa dem i deras utbildning i spelet fotboll. Vi kommer att försöka ge dem utmaningar utifrån behov samt följa upp att vi kilar lägsta nivån hela tiden.
- Vi kommer senare i år att förlänga en träningstid med 30 min där vi har en teoridel. Killarna får börja träna på att “utvärdera” och analysera vårt spel visuellt från våra filmade matcher. Vi ska prata om vad vi behöver för att vara förberedda till 9-mannafotbollen och dess spel med offside. Dessutom tror vi på att det är bra att prata fotboll inom gemensamma ramar så att vi får en tydlighet i vår kommunikation och vårt fotbollsspråk.
- Vi behöver en föräldragrupp som tar ansvar i organisation kring försäljning, camper, scheman i kiosk på Berga etc. Bättre med många som gör mindre än få som får dra stort lass

Kost

Killarna växer.....fort! De ska inom 3 år lägga på sig 20-30 cm i längd samt 15-30 kg muskler. De behöver otroligt mycket energi för att orka, de behöver också energi strax innan träning/match. En kropp utan energi blir lätt en 5-årig 12-åring mentalt.

De behöver långsamma kolhydrater och massor av protein till de stora målen frukost, lunch och middag. Däremellan lättare mellanmål; gärna frukt OCH grov macka.

30 minuter innan fysisk aktivitet bör de sätta i sig snabba kolhydrater för att vara lätta i magsäcken men ändå ha tillräckligt med energi för att orka. Banan, ljust bröd, torkad frukt typ russin etc.

Att betänka:

En 12-åring som gör 60 min hög fysisk aktivitet bör få i sig 2100-2500 kcal

OBS OBS OBS: tjata om att dricka vatten, kroppen behöver det extra mycket när den växer.

Gothia 2022

- Söndag 17 juli- lördag 23 juli
- Bor i skola, 2730 kr då ingår frukost, lunch, middag. Gothia Card, invigning
-
- Ska betalas senast april
- En extra ledare minst, laget har "råd" att betala för en. Om 2 följer med kan vi behöva ta betalt ca 1000kr/ extra ledare.
- Samla mer pengar, vi får också in cupbidrag 7000kr, aktivitetsbidrag 500 kr/spelare och ledare (12.000 kr). efter lotter är betalda har vi 80.000kr totalt. Målet är att samla ihop totalt 120.000 kr, då kan vi hyra minibussar samt gå på Liseberg. En nätt summa till på 20.000 skulle göra att killarna kan vara enhetligt klädda också.....

- Transport, 2 alternativ

1. Minibuss 3 st ca 25.000kr totalt med fria mil och bensin - då har vi transport på plats till matcher. Ca 1250kr/spelare, dessa pengar finns inte idag.
2. Föräldrar skjutsar- då måste man köra till och från alla matcher, till och till och från Göteborg.

(Buss för dyrt att ha på plats en vecka)

forts. Gothia 2022

- Gul och svart matchtröja, träningsoverallsjacka. RSF byter samarbetsavtal till adidas igen men via Intersport Moraberg fortsättningsvis. Det kommer medlemsdagar troligtvis i mars där man får möjlighet att handla kläder till rabatterat pris. **Vi önskar sponsorer** för att kunna köpa svart matchtröja samt overallsjacka, även kul med likadana ryggsäckar om ekonomin skulle tillåta det. Vi tror att en summa på 20.000 skulle göra att killarna får betala minimalt eller inget alls beroende på vad som köps. Känner ni någon?

Nya gula matchtröjor kommer 2023 (kontakta ledare omgående om ni inte har någon eller har växt ur den ni har. Strumpor finns att köpa av laget som köpt genom föreningen. Kostar 70kr

forts. Gothia 2022

- Liseberg? Inträde plus åkband ca 550kr, förbokas isf
- Föräldrar på plats? Vad kan ni bidra med?
- Gemensamma spelregler.
- Utrustningslista "ta med" kommer inom kort
- Samla mer pengar, matchcamp 19/3 + ? (Föräldragrupp) Vi har spelare som kommit in senare i laget eller rent av inte deltagit när vi samlat pengar. Någon av oss ledare tar kontakt med gällande aktuell delbetalning av deltagaravgiften.

Matchcamp

- 19/3 på Berga 8.00-20.00
- 16 lag klara (inkl våra 2 lag), 2 nivåer (svår/medel)
- Tillgång till klubbhus och dess kiosk
- Vi grillar burgare, gör toast, säljer massor av fika (egenbakat), läsk, vatten, kaffe som vi köper in själva
- Schema på vilka som jobbar del av dagen (föräldrar, syskon) alla pengar som blir över efter att domare och varor är betalda går oavkortat till lagkassan fördelat på den stora gruppen som hjälpt till. Vi *hoppas* att denna matchcamp ska kunna generera ca 20.000kr till lagkassan efter att domare och varor är betalda.
- Vi behöver boka domare ca 6-8st. Någon som kan tänka sig döma för att avlasta kostnader eller känner någon ungdom som är bra men inte alltför dyr och som kanske orkar döma 4-5 matcher under ett 6-timmarspass?

Övriga frågor att ta med från er

- Sälja kullamust
- Samla pant
- Parmesan
- Påskblommor
-

Sammanfattning inför Gothia Cup 2022

- Vi bokar minibuss som transport till Göteborg då det verkar smidigast och chansen att kunna samla ihop de pengar som saknas är stor med hjälp av några aktiviteter
- Matchcamp den 19/3 är en av aktiviteterna och här krävs att alla föräldrar ställer upp med sin tid, både inför och under dagen.
- Vi har tagit beslut om att gå ut med lappar till Salem/Rönninge/Kvarnsjön att vi kan hämta pant för att få ihop pengar, har visat sig ge god avkastning i andra lag
- Vi behöver ta med en extra ledare som bor på skolan, vi betalar via lagkassan
- Vi söker sponsorer för att killarna ska kunna få en enhetlig outfit i form av träningsoverallsjacka och svart bortamatchtröja

Tack för oss!

You'll never walk alone!