**F 02 föräldrainformation för 2013**

**Ledarnas rättigheter och skyldigheter**

***Camilla - lagledare***

Ansvarar för närvarostatistik (Idrotten Online, Kommunalt, SISU), laginformation på hemsidan, matchinformation, laguppställningsprotokoll vid matcher, lagkassa, anmälningar till cuper, tvättlista, huvudansvar för kiosken, kioskpass, bilbingo, klubbrabatter m m som kommer från kansliet.

***Rickard - huvudtränare***

Ansvar för träningsövningar och matchuttagning och matchuppställning. Går igenom/talar om vad som ska göras under träning.

***Hanna - tränare***

Ansvar för träningsövningar och individuella utvecklingen av spelarna.

***Susann - assisterande tränare***

Ansvarar för kontakt med styrelsen gällande material och utrustning till laget. Som kontaktperson mot styrelsen kan det säkert bli annat också än bara material och utrustning till vårt lag. Det finns redan materialansvariga som sköter själva hanteringen och det är via dessa vårt lags behov av material och utrustning generellt ska gå.

***Roger - assisterande tränare***

Ansvarar för utrustningen till träningar och matcher.

***Per – passiv tränare***

Resurs för laget.

Ansvarsbitarna som nämns ovan innebär att det är de personerna som ska se till att de listade uppgifterna fungerar. Naturligtvis så kommer vi att ha en löpande dialog och diskussion om ansvarsbitarna ovan, men då vi har bestämt oss så är det den ansvarige som t.ex. spelare, föräldrar eller andra inom föreningen ska kontakta för synpunkter.

***Coachning vid matcher***

* Max tre ledare som coachar
* Namnet på den man coachar först - sedan coachningen
* Individuellt anpassad coachning tillämpas - vissa spelare behöver/vill ha mer coachning än andra.
* Målvakten hjälper till att coacha sina medspelare.
* I princip ska dock ledare inte coacha spelsystem, positioner, passningar, skott osv under pågående matcher - detta ska göras i pauser och på träningar.
* Självklart ska positiva tillrop användas hur mycket man vill!

***Vid träning***

* Ledare använder visselpipa
* Stationsövningar
* Mer matchlika träningsmoment
* Visa nya övningar långsamt och noga
* Vara noggranna med att teknikövningar görs på rätt sätt

**Spelarnas rättigheter och skyldigheter**

*Rättigheter:*

* Utvecklingssamtal med varje spelare vår och höst
* Nya spelare får provträna tre gånger utan att betala avgift
* Alla ska ges möjlighet att få samma utrustning
* Alla spelare har rätt att ha ROLIGT!
* Tränar man får man spela match
* Alla ska ha möjlighet att prova olika positioner i laget
* Alla ska ges möjlighet att vara lagkapten om man vill
* Alla ska ges möjlighet att spela lika mycket

*Skyldigheter:*

* Nolltolerans för alla former av mobbning (ord, grimaser, tecken osv.)
* Spring av och på planen vid byte under match
* Handklapp med spelare som man byter med
* Positiv attityd under träning och under matcher
* Uppsatt hår gäller vid träning och matcher
* Benskydd på vid träning och matcher
* Inga smycken vid träning och matcher
* Inget tuggummi vid träning och matcher
* Alla ska efter sin egen förmåga göra så gott man kan på träning och matcher
* Tysta och lyssna när tränare eller andra spelare pratar
* Positioner fås av ledare – inga byten på/under matchen (undantag vid skada eller liknande situation)
* Fylld vattenflaska till träning

**Föräldrarnas rättigheter och skyldigheter**

* Välkomnar fler föräldrar i laget (sysslor/ansvar)
* Föräldrarna ska veta vad deras barn förväntas få på träningar/matcher, respektive göra på träningar/matcher
* Ingen coachning från föräldrar under matcher, bara positiva tillrop
* En förälder kontaktansvarig för F 02 vid Johanna Frisk cup
* Spelarna ska vara "välmatade" och ha druckit innan träningar och matcher
* Föräldrarnas ansvar att höra av sig till tränare om barnet inte kommer på träning/match i gästboken
* Skickar med mellanmål eller pengar vid bortamatcher
* Meddela förhinder till helgens matchspel senast torsdag kväll
* Spelare måste ha betalt medlemsavgift + spelaravgift för att få spela match (3 provträningar utan att betala medlemsavgift)

**Träningsmoment som vi vill att laget ska nöta på / förbättra - preliminär målsättning för 2013**

* Rolig fysträning / motorikträning
* Mer matchspel på träningarna (två mål – liten plan spela 3 mot 3)
* Anfallsträning
* Försvarsträning
* Målvaktsträning - Micke Belin / Sussi Eriksson bokas in under VT 2013
* Skotträning - Jens Andersson bokas in för skotträning under VT 2013
* Bestämma och nöta in lämplig uppvärmningsrutin inför matcher
* Aktiv coachning
* Vad man ska tänka på i matchsituationer
* Hur vi får gå in fysiskt i närkamper

**Ändra laguppställningen**

Ja, vi kommer att testa 1-2-3-1.

**Fortsätta att rulla laget map. olika platser**

* Vi lyssnar mer på spelarna men generellt så fortsätter vi annars rulla laget map. platser.
* Viktigt att variera startpositionerna
* Lista med vilka som varit lagkapten/ vilka som varit var på planen/ laguppställningen

**Målvakter**

Mer specifik målvaktsträning under försäsongen.

Bokar målvaktstränare under säsongen.

**Träningsläger VT**

Träningsläger den 4-5 maj 2013. Övernattning i Viksta bygdegård och träning på Solgärdet i Viksta.

**Fotbollscuper**

Målsättningen är att delta i minst en cup på våren och en på hösten.

Vi kommer att delta i 3 cuper under vårterminen.

1) Försäsongscup i Bälinge på grusplan den 20 april - ingen övernattning.

2) UNT-cupen den 7-9 juni - ingen övernattning. Datum för F-02 matcher återkommer vi till.

3) Vi ska delta i Johanna Frisk cup 29-30 juni.

***Tränar/ledarkurser***

Ledarna har i mars månad gått följande tränarutbildningar:

Susann, Roger och Camilla - SvFF Bas 1 ledarutbildning

Hanna och Rickard - SvFF Bas 1 spelförståelse

Planen är att vi går minst en tränarutbildning ytterligare under 2013.

Eventuellt kommer vi att försöka få till en föreläsning om återgång efter rehabilitering under 2013.

**Övrigt**

Social gruppaktivitet VT 2013.

*Med en förhoppning om ett roligt och utmanande fotbollsår med tjejerna i F-02!*

*Camilla Gunnarsson*

*Susann Nyström*

*Hanna Mählberg*

*Roger Mattson*

*Per Gunnarsson*

*Rickard Bjerselius*