**Föräldramöte, friidrott 11 september**

* Att vara medlem:

När man betalat sin medlemsavgift så är man försäkrad på träningar, tävlingar eller om vi har läger. Eftersom Båstad Gif är en ideell förening så behövs mycket hjälp från oss föräldrar.

Som förälder till aktivt barn behöver man hjälpa till i loppisen en gång per år, om vi arrangerar en tävling så är man med och hjälper till där. Den 6 juni varje år har Båstad Gif en motionsdag där vi friidrottsföräldrar måste ställa upp, detta har vi som uppgift istället för att bemanna Prästlidens parkering på sommaren som de andra lagen gör.

Vill man vara med som hjälptränare så är det jättevälkommet, det behövs nu när vi blivit så många som vill träna friidrott. Bara prata med någon av tränarna om ni vill vara med. Man behöver inte ha förkunskaper i friidrott, all hjälp behövs, tex, kratta längdgropen, stå vid höjdhoppet och lägga upp ribban etc. Vill man utvecklas och är intresserad så finns det kurser att gå. Men absolut inget tvång.

* Idrottsrabatten

Varje sektion och lag säljer idrottsrabatten för att få in pengar till sin lagkassa. Varje lag får sälja hur många de vill men minimum per barn brukar vara 2 st häften. Det kan ju bli en del häften om man har flera barn som tränar ex både friidrott och fotboll. Eftersom alla lag har sin lagkassa så är det viktigt att man köper för båda lagen så man inte tex bara köper från fotbollen och hoppar över friidrotten. Tanken är att man ska sälja vidare till grannar, kollegor, släktingar för då kan man ju med lätthet ta fler häften och få mer pengar till lagkassan. De butiker som är med i idrottsrabatten är med och stöttar Båstad Gif så det kan man ha med sig när man använder häftet att man försöker gynna de lokala butikerna som stöttar Båstad Gif. Har man bara med sig häftet när man handlar så tjänar man snabbt in hundralappen som ett häfte kostar.

* Laget.se

Vi pratade om att vi kommer använda laget som ett verktyg att informera om träningar, tävlingar etc. Ladda gärna ner appen för laget.se. Då får ni notiser om det skulle vara så att det blir ändrad plats tex på träningen. Ute istället för inne eller tvärtom.

Där finns också en kontaktbok med alla uppgifter om man behöver komma i kontakt med någon av tränarna. På vissa barn är bara ena föräldern med och får då bara utskick. Det kan räcka för många men är det så att man vill att båda föräldrarna ska få alla utskick så behöver båda vara inlagda i laget. Bara maila mig så fixar jag det.

* Båstad Gif finns på Facebook. Dels som Båstad Gif:s officiella FB-sida och Båstad Gif friidrott som är öppna. Det finns även en friidrottsgrupp som är sluten för de som tränar. Hör av er till mig om ni vill bli inbjuden där.
* Hur kommer jag bäst förberedd till träningen?

Viktigt att inte komma på helt tom mage, svårt att orka träna om man inte har fyllt på med energi. Så fyll på innan träning, helst ej äpple då man lätt får håll av det. Glöm ej ta med vattenflaska till alla träningar.

Vi kommer träna ute hela september så kläder efter väder.

Det kommer snabbt en skur och då är det viktigt att barnen har rätt kläder för blir man kall så blir träningen varken kul eller effektiv. Så tights och långtröja samt vind/regnjacka, mössa, vantar är bra att ha med på träningen. Ha gärna med överdragskläder i väskan. Vi vill ju använda vår fina utebana så mycket som möjligt så därför försöker vi vara ute lite till.

Det finns inget dåligt väder, bara dåliga kläder…☺

Sportshopen har utprovning av Giffenkläder lite oftare nu och nästa utprovning är 23-28 september. Då kommer kollektionen kompletteras med vinterträningskläder. Redan nu finns bra underställ till bra pris. Alla som är medlemmar i Båstad Gif har alltid 10 % rabatt på ordinariepriser samt 5 % bonus om man är kundklubbsmedlem.

* Tävlingar

Alla som vill får anmäla sig till tävlingar. Bo brukar dela ut lappar när det är dags för tävling och när man ska anmäla sig. Detta kommer så småningom läggas ut på laget också. På många tävlingar brukar ledarna vara med så man får bra hjälp och coachning. Alltid skönt att ha med någon som vet hur det funkar om det skulle vara första gången. Båstad Gif står för hela anmälningsavgiften om man anmäler sig i tid. Om man efteranmäler sig får man betala efteranmälningsavgiften själv. Man kan också tänka på när man anmäler sig att varje gren kostar. Så man tänker efter lite extra hur många grenar man tror man orkar med. Så man inte anmäler sig till 4 grenar och sedan bara dyker upp på två. Det blir mycket onödiga pengar för klubben om det händer många gånger. Men som sagt, jättekul om man vill tävla och då stöttar klubben detta.

* Träningstider

Fram till årsskiftet är det tiderna som vi har nu som gäller.

Dvs tisdagar kl. 17-18 för barn som är 7-9 år.

Tisdagar och torsdagar kl. 18-19.30 för de som är från 10 år och uppåt.

Vi kommer göra ett utskick när det är dags att börja träna inne. När vi tränar inne så är vi i Drivanhallen.

Efter årsskiftet kommer vi ändra lite i grupperna och träningstider. Detta gör vi för att grupperna är ganska stora nu och för att alla ska få den bästa träningen så behöver vi justera lite.

**Det blir istället tre grupper.**

**Grupp 1** är de som är 7 till 9 år.

**Grupp 2** är för de som vill börja träna friidrott eller tränat ett tag men kanske tycker att en timmes träning räcker. Här fokuserar vi på att träna friidrottens alla grenar. Har du andra aktiviteter och inte vill träna så tufft så är denna gruppen perfekt.

**Grupp 3** är för de som tränat friidrott ett tag och kanske vill lite mer. Man ska klara av att vara koncentrerad och fokuserad i 1 ½ timme och vill gå in lite mer för tekniken i grenarna som styrka, löpning etc. Även lite yngre är välkomna men det krävs att man vill och orkar träna i lite högre tempo i denna gruppen. Vill man tävla så kan man fokusera lite mer på de grenarna man tävlar i och få mer specificerad hjälp. Inget tvång på att man måste tävla i denna gruppen.

**Efter årsskiftet:**

Grupp 1 tränar på onsdagar kl. 18 till 19.

Grupp 2 tränar på tisdagar kl. 17-18 och torsdagar 18-19.30 tillsammans med grupp 3.

Grupp 3 tränar på tisdagar och torsdagar kl. 18-19.30 samt eventuellt fredagseftermiddagar.

Mer information om de olika grupperna kommer under hösten. Du väljer själv vilken grupp du vill vara med i.

Tveka inte att höra av er om ni har frågor eller om ni vill vara med och hjälpa till☺