Tränarna Pelle, Nina och Jonas hälsade alla välkomna till dagens spelar- och föräldramöte den 31/1:

* Seriespel under 2018
	+ Vi är i år anmälda till ”medium”-gruppen, under 2017 spelade vi i ”svår”-grupp och det var en något för tuff serie.
	+ 2 lag anmälda är anmälda till seriespel och matcherna kommer spelas samtidigt.
	+ Uttagningar till matchspel kommer baseras helt på på närvaro på träningar.
	+ Under matcherna är ambitionen att alla ska få lika mycket speltid.
	+ Målvakterna kommer att vara mer eller mindre fasta positioner, på övriga positioner roterar vi runt så mycket vi kan.
	+ Vi har ännu inte fått några träningstider
* Under matcherna vill vi att:
	+ Ledare och avbytare på ena sidan och supporterskaran på den andra sidan
	+ Vi stöttar laget med positiva ord och även killarna ska stötta varandra med positiva ord
	+ Vi ledare tar det taktiska under matchernas gång, har man synpunkter på taktik kan man ta det efter matcherna med tränarna.
* Partille IF cup (25/3)
	+ Vi är anmälda till Partille IF PIF-cupen med speldag söndagen den 25 mars
	+ Vi ställer upp med två lag
	+ Spelform, 2x12min, 7-manna, utomhus konstgräs
	+ Alla lag garanteras minst fyra matcher
	+ Vi har dessutom beställt 2 st lunchpaket för upp till 12 personer (alla lag reserveras ett matblock på 1 timme)’
* Ulvacupen (15-17/6)
	+ Tränarna informerade om cupen, vi är **EJ** anmälda utan kommer ta upp intresse
	+ Turneringen spelas på lördag 8-20 och söndag 8-17 på tre olika spelplatser strax norr om Skövde
	+ Spelform, 2x12min, 7-manna
	+ Samtliga lag kommer få spela minst fem matcher under helgen, tre på lördag och minst två på söndag
	+ Anmälningsavgiften för lag som köper deltagarkort är 1000kr per lag. Övriga lag betalar 1500 kr
	+ Deltagarkortet för 700kr/person. innehåller: logi 2 nätter (fre-sön), kvällsmat fredag, frukost lördag och söndag, kombinerad lunch/middag lördag och söndag.
	+ Sista anmälningsdatum är den 29 april 2018. Vid detta datum ska även anmälningsavgiften vara inbetald.
* Förhållningsregler under cuper och långa matchdagar
	+ Vi försöker äta riktigt och inte äta bubbel dricker, godis, rekommendera.
	+ Mobiltelefoner ska inte användas för spel under tävlingar.
* Ekonomi
	+ Vi har nu en kassa på cirka 1600 kr.
	+ Klubben betalar en cup per år.
	+ Vi kommer sätta igång kioskverksamheten då seriespelet drar igång, ett bra sätt att få in lite pengar till laget.
* Information
	+ Det är bra om alla uppdaterar sina kontaktuppgifter på laget.se så att t ex tränarna kan komma ikontakt med föräldrar vid behov,
* Träning
	+ Träningstiderna gäller fram till mars.
	+ Samling runt 16:45 och träning 17-18:30 tisdag och torsdagar.
	+ Det har varit 12-14 personer i snitt på träningarna under vintern, vi har tidigare under sommar och vår legat på runt 20.
* Nina som är dietist på Östra Sjukhuset pratade om kostlära
	+ Vi har i dagsläget bra träningstider och det räcker med mellanmål före träning och en rejäl middag efter träningen.
	+ Mat ska vara näringsriktig och allting handlar om dos och frekvens.
	+ Äta regelbundet är A och O; d v s frukost, mellanmål (t ex frukt), lunch, mellanmål (t ex frukt eller smörgås) och middag.
	+ Socker – i läsk och saft finns mycket socker och i genomsnitt får ett barn i sig 2 dl saft/läsk per dag, det finns olika socker, mjölksocker, fruktsocker.
	+ Fett – det finns olika typer av fett: mättat fett (mindre bra) däremot fett i nötter, avokado, lax innehåller omättat fett som är mera nyttigt.
	+ Nyckelhålsmärkning på olika produkter, bra ledtråd på nyttigare och bättre val när man handlar.
	+ Vissa personer, även om det är ovanligt och då oftast flickor kan ha brist på B-vitamin/folsyra)..
	+ Frukt och grönt är jättebra, det är bra att variera grönsaker men gillar man bara ett fåtal grönsaker är det ok.
	+ Vi har inga problem med att få i oss protein, d v s vi behöver inte äta proteintillskott, bara äta varierat gäller
	+ Äter vi regelbundet och varierat behöver vi inte några vitamintillskott.
	+ Livsmedelsverkets hemsida bra källa till mer information om mat och kost.