Föräldramöte IFK Gnesta F05/06 2017-09-19

* Tider för träningar:

Tisdagar i Freja 17.00-18.00

Vi kommer inte in i hallen förens 16.45 Då behöver vi sätta upp sarg och tjejerna ska hinna byta om. VIKTIGT! Om möjlighet finns att vara här 16.45 och hjälpa till med sarg vore vi tacksamma.

Torsdagar i Tennishallen 17.20-19.00 Ombytta och klara till 17.20 för utefys med Camilla. Efter det går vi in i hallen mellan 18.00-19.00

OBS! Meddela alltid om ni inte kan vara med och varför i så god tid som möjligt innan träningen.

* Fysträning och kost:

Under fysträningen arbetar Camilla med löpteknik och knäkontroll. Även en del styrka.

Att äta Dextrosol under periodpauser har blivit en grej i vårt lag. Dextrosol/Nocco mm i sig är inte skadligt men onödigt. Det finns en risk i att ungdomarna tror sig behöva en extra kick och inte kunna prestera utan. Våra träningar är troligtvis mer effektiv tid än matcherna och då är det ju ingen som behöver koffein eller socker. Undantag finns naturligtvis vid speciella behov.

* Laget:

Vi är i dagsläget 30st spelare varav 14st är 05,or och 16st 06,or

Ledare: Putte, Johan, Lelle, Hanna, Ulrika, Camilla, Angelica

* Serier:

06, orna spelar i Flickor blå A serien.

05, orna spelar i Flickor Röd D serien Samt 4st matcher i Flickor blå A serien.

Lagen kommer fyllas på åt båda håll. Dvs. 06 spelar även med 05 och tvärtom.

Uttagningar till match baseras på träningsnärvaro. Hör av er i tid om ert barn kan vara med eller inte.

* Nivåanpassning nya spelare:

För att nya spelare ska få möjlighet att komma in så bra som möjligt i matchspel kommer de spela sina första matcher med 06 laget.

* Vi kommer under säsongen samarbeta med flickor 07/08 och flickor 03/04
* Matchställ:

I år testar vi med att alla har fasta tröjnummer. Med det tillkommer det att alla tar hand om sitt eget matchställ. Har man inte med sig stället till match kan man inte spela. Klubben tillhandahåller tröja och shorts, blå strumpor står man för själv. (Tänk på att följa tvättanvisningarna)

* Målvaktsställ:

Vi har i år köpt in två nya målvaktsställ. Skyddströjan blir våt av svett efter träning och match. Därför har vi bestämt att den som använt stället på träning/match tar hem och tvättar det som behövs, och ser till att det är på plats vid nästa träning/match. (byxa och överdragströja tvättas endast vid behov)

* Hemmamatcher:  
  Bemanning sek, kiosk och matchvärd. Listor är färdiga. Eventuella byten löser var och en själva. Rutiner och bemanningsscheman (se separata dokument på laget.se)
* Bortamatcher:   
  Alla föräldrar ansvarar för att ens barn har skjuts till matcher. Inget barn lämnas vid samling utan att det är uppgjort innan.
* Lagkassan idag: 3761,99Kr
* Aktiviteter:

Vi kommer förmodligen åka till Bodaborg eller liknande under säsongen igen.

Vi kommer även satsa på en övernattningscup i slutet av säsongen.

* Försäljning:   
  För att möjliggöra aktivitet och cup behöver laget samla in pengar. Obligatorisk för alla lag i Ifk är korvförsäljning. Där all försäljning över två produkter/person tillfaller laget. Vi kommer också ordna någon typ av försäljning för att täcka cupkostnaderna. Där kommer vi förmodligen precis som förra året ha någon form av försäljningsstege. Dvs. Ju mer man säljer desto mindre blir cupavgiften. Viktigt att veta är att allt Överskott från försäljningarna går till att täcka inköp av material till laget samt möjliggör för oss att hitta på roliga aktiviteter som t ex Bodaborg tillsammans med barnen. Vi kommer med hjälp av engagerade föräldrar ordna en försäljning efter korvförsäljningen.
* Gnestadagen samt Lions loppis

IFK Gnesta är med och anordnar dessa aktiviteter. Det är en mycket viktig inkomstkälla för föreningen. Alla lag blir tilldelade uppgifter. Bemanningsschema för dessa kommer under våren.

* Lagkaptener (se separat dokument)
* IFK Föräldramöte 2017-09-27 19.00-21.00 i Dansutskolan (För oss som redan har haft vårt föräldramöte med laget kommer kvällen säkerligen sluta tidigare)
* Matcher för tränar-/ledarbarn:

Vi är en ledartrupp som ska hålla i träningar och seriematcher för två lag. Vi kommer lägga ner mycket tid på laget och innebandy. För att få det att gå ihop och att ingen tränare/ledare ska behöva åka ensam på matcher kan det ibland innebära att vi behöver åka på fler matcher under en helg. Vi i tränargruppen är överens om att åker vi på en extra match som ledare/tränare kommer också våra barn att vara med, förutsatt att de har tränat och är friska. (Vi frågade närvarande föräldrar och fick medhåll i vårt resonemang)