

Hej allihopa,

Jag vill ta tillfället i akt att dela några viktiga riktlinjer och kommande aktiviteter för träningssäsongen.

Först och främst, låt oss alla komma ihåg vikten av ömsesidig respekt. Vi är alla lika viktiga och vi värdesätter varandras bidrag. När någon pratar, lyssnar vi andra uppmärksamt.

Vidare vill jag betona ansvaret för träningsdagarna. Senast två timmar innan träningen ska vi fylla i på laget om vi kommer eller inte. Om ni inte kan komma, skicka gärna ett sms till Mackan på 0706756769 och förklara varför ni är frånvarande. Ni kan också ringa om ni föredrar att prata direkt.

Vi samlas 15 minuter innan träningen om möjligt. Träningarna är planerade till 18.00 varje måndag och onsdag fram till och med mars. Efter träningen genomför vi gemensam nedjogging, samlar materialet och avslutar med en kort samling för ett hej då.

Vi kommer att ha en poängtävling som börjar den 5 januari och pågår fram till sista seriematchen, troligen i slutet av september. Det kommer att delas ut priser till den som samlar mest poäng varje månad samt till de tre som samlar mest poäng fram till och med september. Poängen delas ut enligt följande:

- 1 poäng om man tränar
- 1 poäng om vi kör poängspel (individuella tävlingar kan också förekomma)
- Minus 1 poäng om vi inte hör av oss två timmar innan träning
- Minus 1 poäng vid okamratligt bemötande på träning

Planeringen för december till mars är som följer:

- December: Träning varje måndag kl. 18.00 och gärna två gympass i veckan.
- Januari: Träning varje måndag och onsdag kl. 18.00 samt varannan lördag kl. 9.00 (den 3:e, 17:e och 31:e). Gärna något gympass. Lördagen den 31:e kommer det att bli någon mat efter träningen och därefter ska vi på en hemlig utflykt som tar mindre än en timme.
- Februari: Träning varje måndag och onsdag kl. 18.00 samt gärna något gympass. Två matcher i distriktsmästerskapet mot Sotenäs och Herrestad (Herrestad hemma).
- Mars: Träning varje måndag och onsdag kl. 18.00 förutom måndagen efter träningslägret. Gärna något gympass. Två matcher i distriktsmästerskapet mot Svarteborg och Kroppefjäll (Kroppefjäll hemma). Träningsläger antagligen den 20-22 mars.

Vi har också ett spelarråd bestående av Eva, Tajma, Jessica och Ellie. Deras syfte är att fungera som en länk mellan spelare, ledare och styrelse samt fördela olika arbetsuppgifter, till exempel omklädningsrum.

Ledarnas ansvarsområden är som följer:

- Tiffany: Knäkontroll
- Jocke: Material, Laget.se, Fasta situationer, Träningsläger
- Fredrik: Målvaktstränare, Sjukvårdsväskan
- Mackan: Träningsplanering, Laguttagning, Taktik, Matchcoach

Spelartruppen består av Fati, Tindra, Freja, Jonna, Tiffany, Louise, Haley, Tuva, Eva, Tajma, Wilma, Jessica, Ellie, Kristine, Mio, Ebba, Ellen, Nikki, Hilma, Maria och Nelly.

Vi har också kanske några handbollstjejer och några tjejer födda 2011 på ingående.

Vi är mycket nöjda med denna trupp och starten har varit mycket positiv med ert spel och bemötande.

Låt oss alla hjälpas åt att utvecklas och komma ihåg att det är en talang att jobba hårt varje träning. Detta ska bli jätteroligt!

Hälsningar,

Mackan och hans starka team