



# Mariestads BOIS FF 2020

Information och planering försäsong

# Månadsplanering aktiviteter

- Alla aktiviteter finns inlagda på [Laget.se](http://Laget.se) (Ladda ner appen)

## Träningsdagar och tider:

Måndagar 19:00-20:00 Fys Leksbergs skola

Tisdagar 19:00-20:30 Lekevi konstgräs

Torsdagar 17:30-18:45 Lekevi konstgräs

19:00-20:00 Fys Leksbergs skola

Lördagar 12:00-13:30 Lekevi konstgräs + fika/frukost/lunch

Lördagstiden gäller fram till träningsmatcher startar.

# Planerade träningsmatcher, DM och seriestart

- Lördag 22/2 Rävåsen borta
- Lördag 29/2 Värsås hemma
- Lördag 7/3 Husqvarna hemma
- Söndag 15/3 V-borgs IF DM borta
- Lördag 21/3 V-borgs FK DM hemma
- Söndag 22/3 Skultorp U borta
- **Lör-sön 28-29/3 Spel- och träningsledig**
- Onsdag 1/4 DM slutspel omgång 1
- Måndag 13/4 Serierpremiär omg. 1 Lottning klar 18/1

# Träningsläger 3-5 April (Ladies Cup Växjö)

- **Fre-sön 3-5/4** Ladies Cup Växjö Cupspel 11-manna i tipshallen  
Växjö och intilliggande  
konstgräsplan, vi möter lag från Div. 2. (8 lag 4 i varje grupp)
- **Fredag** 3/5 Avresa Vid ankomst incheckning Scandic  
hotell 3 bäddrum.
- **Lördag** 4/4 Gruppspel 2 st fyrlagsgrupper matchtid 2 x 30  
min.
- **Söndag** 5/4 Gruppspel/  
Slutspel Utcheckning direkt efter frukost.  
En gr. spels match på fm + en placerings match em.  
Hemkomst på kvällen.

# Träningar

- Träning
  - Alla träningar är obligatoriska om inte annat överenskommits med TK
  - Ev. återbud via sms till TK **0709-321406** senast kl 12:00 på träningsdagen
  - Kom i tid! Träningen startar på utsatt tid då skall Du vara ombytt och utrustad. Benskydd obligatoriskt på alla övningar utom fys. med Petter
  - Ledord på Träning är: **FOKUS!**

Träningens huvudsyfte är att:

- utbilda, utveckla och förbereda truppen som lag och spelare individuellt.

# Matcher

- **Matchtrupp**

- meddelas sista träning före utsatt matchdatum

- **Matchgenomgång**

- Sker ALLTID på Lekevi både inför hemma och bortamatch

- **Ombyte**

- 1 timma innan utsatt matchstart, gäller även bortamatch.
- Ombytta och klara för uppvärmning 40 minuter innan matchstart.

- **Sjukvård**

- Behov av ev. tejpning eller massage meddelas vid samling.

# Spelarråd

- Planering
  - 2 stycken vår + 2 st höst (ev. x-tra vid behov)
  - Fast dagordning där frågor föränmäls
  - Anteckningar förs som innan utskick skall godkännas av ledare
- Deltagare
  - Obligatoriska är kapten A och TK + HR från ledarstaben
  - 2 st spelarrepresentanter ur truppen, dessa väljs av truppen där alla är valbara.

# Lagkapten

- Lagkaptens ansvar
  - Förlängd arm mellan spelartrupp, ledarstab och styrelse
  - Utgöra och uppträda som ett gott föredöme för föreningen både på match och träning.
  - Välkomna och stödja nya och gamla spelare i truppen
  - När förfrågan uppstår vara tillgänglig för media.
  - Obligatorisk medlem i spelarråd
- Lagkapten i A-lag respektive U-lag utses av ledarstaben. I U-laget kommer kaptensrollen alternera under säsongen i utbildningssyfte.



# Laguttagningar

- TK huvudansvarig
  - Ledarstaben fungerar som bollplank vid laguttagningar, ev. synpunkter tas med TK.

## **Viktigt!!**

Laguttagning är ngt som ibland innebär att det inte ALLTID kan ges en 100% förklaring till varför man gjort det val som gjorts.

Önskvärt!!! Knyt näven, träna på chansen dyker upp!!

# Begrepps betydelse

- Rättvist
  - Har en etisk och moralisk betydelse för alla!
  - Har förutom inför Svensk lag och straffrätt alltid en personlig tolkning och värdering.
- Innebörd
  - Svårhanterligt begrepp som alltid kommer att innebära olika åsikter.

Sammanfattning!

**ALLT ÄR OCH KOMMER INTE VARA RÄTTVIST I BETRAKTARENS ÖGON!**