

HEJ ALLA FÖRÄLDRAR OCH SPELARE,

Det är jätteroligt att ert barn vill fortsätta vara en del av detta härliga lag och träna fotboll med oss. Vår målsättning är att dela med oss av våra kunskaper och erfarenheter så att de inte bara blir bättre fotbollsspelare, utan även växer som människor både på och utanför planen.

Nedan följer lite matnyttig information inför säsongen som både ni och era barn bör ta del av.



TRÄNARE

Ledarstaben är intakt från förra året och består av:

Clara Johnsson **0737815175**
Daniel Söderlind **0704577283**
Tobias Lindgren **0735168997**

VÅRA TRÄNINGSTIDER

Onsdagar 17:30-19:00, Hammarvallen
Torsdagar 17:30-19:00, Hammarvallen

SVARA PÅ KALLELSER

Det är viktigt att ni svarar på kallelser till träningar och matcher så fort som möjligt. Det underlättar vår planering och ger oss möjlighet att ta in ersättare vid matcher.

När det gäller matcher gäller samma sak som förra året. **Svarar man inte på kallelsen i tid, kommer turen att gå över till nästa spelare på listan**, så att vi försäkrar oss om att vi kommer med full trupp till matcherna, och att de spelare vi extrainkallar får god tid på sig att förbereda sig på match.

FÖRBEREDELSE

För att träningarna ska flyta på bra och vi ska få ut maximalt av våra träningstider är det viktigt att tänka på följande:

- Svara på kallelser
- Kom i tid!
- Vi har alltid fotbollsskor, benschydd och vattenflaska
- Se gärna till att knyta fotbollsskor ordentligt hemma (eller öva på detta tillsammans med era barn)
- Ge era barn de bästa förutsättningarna att prestera genom att se till att de inte kommer till träningen med tomma magar. De behöver mycket, och bra, energi.

TRÄNINGSUPPLÄGG

Vi fortsätter våra träningar med stationsträning där spelarna cirkulerar för att kunna träna på många olika moment med så många bolltouch som möjligt. Fokus på spelglädje, noggrannhet i alla situationer, fokusering och skicka positiva signaler till med-, motspelare och tränare. Detta blandar vi upp med lekfulla inslag och lagbyggande övningar. Vi tränar som vi spelar match.

Vår ambition är att varje spelare ska bli lite bättre efter varje träning. Vi kommer göra allt för att varje spelare och förälder ska känna samma delaktighet i laget, och glädje både när de kommer till träningen och när de lämnar den.

SERIESPEL – MATCHER

Vi kommer spela 14 seriematcher under säsongen. Matcherna spelas 3 x 20 minuter, 7mot7 med 7-mannamål.

Givet truppens storlek kommer inte alla spelare spela varje helg, utan vi delar in laget i mindre grupper som vi roterar och kombinerar så att alla får möjlighet att spela lika mycket och att alla får spela med alla. Preliminärt schema för denna indelning finns publicerat i vår Telegram-grupp, och ni hittar även mer info om det längst ner i detta dokument.

Vi samlas på Hammarvallen för gemensam avfärd vid bortamatcher (gäller **ALLA** om man inte har särskilda skäl), samlingstid kommer att framgå av kallelse. Vi kommer även fortsättningsvis försöka jobba med omklädningsrumsrutiner både vid match och träning – det bygger lagkänsla.

Alla matcher ligger inlagda i kalendern på laget.se. Håll gärna koll där då den uppdateras även vid flyttade matcher.

CUPER

Vi inledde säsongen med Giffcupen 26-27/4, som var en övernattningscup i Tidaholm. Letar även efter en cup mot slutet av säsongen. Vi återkommer med mer information om denna när det är klart. Detta blir troligtvis en endagscup utan övernattnings.

TRÄNING- OCH MATCHKLÄDER

På matcherna spelar vi i grön tröja, gröna kortbyxor och gröna strumpor. Dessa kläder står klubben för. Spelaren ansvarar själv för kläderna under säsongen, och ser till att de passar. Om man behöver byta till en större storlek kontaktar man oss ledare, så fixar vi det.

Spelarna har även med sig fotbollsskor, benskydd och vattenflaska vid såväl träning som match. Vi rekommenderar även att håret sätts i någon form av tofs/hårband eller liknande.

MEDLEMS- OCH TRÄNINGSAVGIFTER

Medlems- och träningsavgifter ska vara betalda innan första seriematchen för att spelaren ska kunna delta. Detta faktureras från klubben.

Medlemsavgift: 150 kr

Träningsavgift: 900 kr

Undantag endast för nya spelare som har en månads provspelstid.

UPPMUNTRA OCH STÖTTA DITT BARN

Många i laget tycker det är jätteroligt att tävla och uppleva det kampmoment som en tävling innebär.

Men:

- Fokusera på barnens glädje, ansträngning och utveckling.
- Ställ frågor till barnen före och efter matchen som *"Vad lärde du dig idag?"*, *"Vad klarade du av för första gången idag?"* och *"Vad var roligast idag?"*. Fokusera inte bara på antal gjorda mål och resultaten i eventuella matcher. Lyssna på svaren.
- Tänk på ditt minspel och kroppsspråk. Hur du agerar påverkar ditt barns syn på sig själv och sitt idrottande.
- **Inga instruktioner.** Ni stöttar, uppmuntrar och hejar.
- **Endast ledare och spelare är tillåtna i omklädningsrum.** Föräldrar, syskon och vänner väntar utanför.
- Kom ihåg att det **inte** är du som tävlar.

LÄMNA VIKTIG INFORMATION OM ERT BARN

Vi vill gärna veta om ert barn har astma, allergier eller andra särskilda behov vi bör ha kännedom om.

LAGFÖRÄLDRAR

Lagföräldrarna är centrala för att laget och allt runtomkring det ska fungera, och ansvarar bl.a. för försäljningar, lagaktiviteter och de ack så viktiga glassinköpen under varma sommarträningar. Även i år är det Malin (Ebbas mamma) och Sabina (Livs mamma) som har dessa viktiga poster. Kontakta gärna dem om ni har frågor kring försäljningar eller hur ni på andra sätt kan bidra till och stötta laget.

Malin **0739926935**

Sabina **0709859085**

FÖRSÄLJNING

För att finansiera föreningens verksamhet och ge lagen möjlighet att bygga upp sina lagkassor erbjuds följande försäljningsaktiviteter:

- Ravelli
- Bingolotter
- Restaurangchansen
- Hemmavinsten
- Kakor
- Joyna

Dessa aktiviteter administreras av våra kompetenta lagföräldrar, och erbjuder ett enkelt sätt att bidra till klubben och det försäljningskrav på 800 kr som finns. Det är viktigt att vi alla bidrar så gott vi kan, då lagkassan ger oss möjlighet att hitta på massa roliga saker med era barn (cuper, lagaktiviteter, pizzakvällar, avslutningar osv.)

Det finns möjlighet till friköp (800kr), då går 500 kr till klubben och 300 kr till lagkassan. Denna Swishas enklast till Sabina Söderlind (lagförälder) på 0709859085. Märk med barnets namn, lag (NGIS F14/15) och FRIKÖP.

KOMMUNIKATION

Håll koll på **laget.se**, **Telegram-gruppen** och **Instagram** för de senaste uppdateringarna kring laget, matcher, och annat smått och gott. I år kan man även följa laget på appen **Min Fotboll**, även om inga resultat eller tabeller visas för vår serie.

ÖVRIGT

Tveka aldrig att höra av er till oss tränare om det är något ni eller era barn funderar över.

Vi hoppas på en härlig säsong med många spännande matcher, härligt häng med laget och massor med fotbollsglädje.

/Clara, Daniel, Tobias, Sabina och Malin

Bilaga 1 - Årets matcher och preliminära trupper för respektive match

Här ser ni årets seriematcher och lagindelningen för respektive match. Rutinen i år är att vi utgår från detta schema, kallelse skickas 14 dagar innan match med deadline 7 dagar innan match. När deadline passerat så skickas eventuella vakanser ut i Telegram-gruppen, där ni svarar om ni kan. På tisdagen innan match meddelas vilka som fyller vakanserna. Vakanserna fylls ur ett rättviseperspektiv och också ur ett trupperperspektiv.

För att få så få vakanser som möjligt kan ni byta med någon annan om ni inte kan. Meddela Tobias om bytet så vi kan hålla lite koll.

Hovslätt hemma	Vista borta	Habo Hemma	EgnaheM Borta	Månsarp Hemma	Haga Borta	Taberg Hemma	Bankeryd Borta	Hovslätt borta
Ej klart	Ej klart	2025-05-04	2025-05-11	2025-05-18	2025-05-24	2025-06-01	2025-06-13	2025-06-22
Ebba Wigren	Elina Jacob	Ebba Wigren	Elina Jacob	Ebba Wigren	Elina Jacob	Ebba Wigren	Elina Jacob	Ebba Wigren
Isabelle Almgren	Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Ella Hodzic	Isabelle Almgren
Liv Söderlind	Linnéa Gustavsson	Liv Söderlind	Linnéa Gustavsson	Liv Söderlind	Linnéa Gustavsson	Liv Söderlind	Linnéa Gustavsson	Liv Söderlind
Nicole Issa	Nellie Jägerholm	Nicole Issa	Nellie Jägerholm	Nicole Issa	Nellie Jägerholm	Nicole Issa	Nellie Jägerholm	Nicole Issa
Olivia Contreras	Tilia Haeggman	Olivia Contreras	Tilia Haeggman	Olivia Contreras	Tilia Haeggman	Olivia Contreras	Tilia Haeggman	Olivia Contreras
Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Adeja Kopreshi
Andina Kopreshi	Elona Somo	Andina Kopreshi	Elona Somo	Andina Kopreshi	Elona Somo	Andina Kopreshi	Elona Somo	Andina Kopreshi
Edith Ljungberg	Felicia Sairafi	Edith Ljungberg	Felicia Sairafi	Edith Ljungberg	Felicia Sairafi	Edith Ljungberg	Felicia Sairafi	Edith Ljungberg
Khloe Mawana	Hedvig Larsson	Khloe Mawana	Hedvig Larsson	Khloe Mawana	Hedvig Larsson	Khloe Mawana	Hedvig Larsson	Khloe Mawana
Savannah Jergefelt	Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Wilma Palm	Savannah Jergefelt
Elina Jacob	Ebba Wigren	Linnéa Gustavsson	Nicole Issa	Felicia Sairafi	Andina Kopreshi	Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Tilia Haeggman
Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Nellie Jägerholm	Olivia Contreras	Hedvig Larsson	Edith Ljungberg	Elina Jacob	Ebba Wigren	Linnéa Gustavsson
Tilia Haeggman	Liv Söderlind	Elona Somo	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Khloe Mawana	Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Nellie Jägerholm
Vista hemma	Habo borta	EgnaheM hemma	Månsarp borta	Haga hemma	Taberg borta	Bankeryd hemma		
2025-08-10	2025-08-17	2025-08-24	2025-08-30	2025-09-07	2025-09-13	2025-09-28		
Elina Jacob	Ebba Wigren	Elina Jacob	Ebba Wigren	Elina Jacob	Ebba Wigren	Elina Jacob		
Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Ella Hodzic	Isabelle Almgren	Ella Hodzic		
Linnéa Gustavsson	Liv Söderlind	Linnéa Gustavsson	Liv Söderlind	Linnéa Gustavsson	Liv Söderlind	Linnéa Gustavsson		
Nellie Jägerholm	Nicole Issa	Nellie Jägerholm	Nicole Issa	Nellie Jägerholm	Nicole Issa	Nellie Jägerholm		
Tilia Haeggman	Olivia Contreras	Tilia Haeggman	Olivia Contreras	Tilia Haeggman	Olivia Contreras	Tilia Haeggman		
Ellie Lundberg	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg		
Elona Somo	Andina Kopreshi	Elona Somo	Andina Kopreshi	Elona Somo	Andina Kopreshi	Elona Somo		
Felicia Sairafi	Edith Ljungberg	Felicia Sairafi	Edith Ljungberg	Felicia Sairafi	Edith Ljungberg	Felicia Sairafi		
Hedvig Larsson	Khloe Mawana	Hedvig Larsson	Khloe Mawana	Hedvig Larsson	Khloe Mawana	Hedvig Larsson		
Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Wilma Palm		
Liv Söderlind	Elona Somo	Adeja Kopreshi	Ellie Lundberg	Khloe Mawana	Ella Hodzic	Isabelle Almgren		
Nicole Issa	Felicia Sairafi	Andina Kopreshi	Wilma Palm	Savannah Jergefelt	Tilia Haeggman	Liv Söderlind		
Olivia Contreras	Hedvig Larsson	Edith Ljungberg	Elina Jacob	Ebba Wigren	Linnéa Gustavsson	Nicole Issa		