# Spelarmöte 200122

**Närvarande:** Börje, Johan, Alma, Ellen, Fanny, Frida, Hanna, Ida, Juni, Karolina, Linda, Linnea, Magda, Maja, Mara, Maria, Rebecka, Saga, Svea, Thea, Tilda, Tova, Vera, Yalda, Yegane, Yifan och Åsa

**Samling vid träning**

Vi ska vara klara för träning 10 min innan träningens start och då ska mobilerna vara undanlagda.

**Träningar**

Målsättning att bibehålla fotbollsglädjen.

Träningarna inför vårsäsongen är i full gång så det är viktigt att alla kommer. Om man inte kan komma så meddela det i tid. Tränarna planerar aktiviteter och upplägg efter antal spelare. Anmäl alltid frånvaro genom att kontakta Börje på: **070-2254624**

Vi kommer börja spela träningsmatcher under våren och dessa är mot div 2 och 3 lag vilket gör att vi behöver en god fysik.

Tisdagarna tränar vi i Ängshagen kl:19.00-20.15 då det Mia som leder fyspass

Torsdagar tränar vi i Kungsängen kl: 19,00-20.30 mer fokus på kondition och teknik. Fortsätter det vara ok väder så kommer vi satsa på att vara ute på konstgräs på torsdagarna. Tanken är att ha kvar inne tiden i Kungsängen om det är dåligt väder. Håll koll på Facebook och kalendern laget.se för att se plats.

Under träning och spel kommer vi bryta ofta för att kunna förklara spelidé.

Under träningarna kommer vi försöka dela upp anfall och försvar för att träna de momenten och spelarteknikerna. Målvakterna kommer vi satsa på att göra mer matchlika förhållanden så även dessa får bra träning.

Vi kommer fortsätt med mycket parövningar för att öka samspelet i laget.

**Avslut på träningarna**

Efter varje träning kommer vi stretcha ihop, en ur laget kommer vara ansvarig för att hålla i stretchövningarna. Det kommer rulla på närvarande fram tills lagkaptenen Mia är på plats för fotbollssäsong.

 Vi kommer samlas efter varje gång och utvärderar träningen lite kort där alla kommer få chans säga sin mening i ett format som kallas ringen.

**Träningsmatcher**

Det är 5 Träningsmatcher bokade, ni hittar dem i kalendern på laget.se

7/3 BK30 F19 Elit(Borta), 14/3 Gideonsberg U (borta), 29/3 Hällbybrunn (Borta), 4/4 BK SPORT (borta), 18/4 Innova cup (där spelas 3 matcher).

Viktigt att ni försöker boka in dessa matcher i kalendern.

**Träningsläger**

 7–11/4 träningsläge i Spanien.

Resan kostar 5700kr och det är viktigt att man förstår att man själv som spelare som står för sin resekostnad. Vill man sälja för att på så sätt minska betalningen så kör vi just nu Newbody tom den 16/2.Det man säljer tillfaller den egna spelaren. Under dokument på laget.se ligger en fil där man själv kan se sitt individuella saldo.

Föreningen går in och sponsrar resan med 18000kr.

En sponsor kan tänka sig sponsra mot att laget rensar ogräs vid deras fastigheter. Börje återkommer med info om det. Är det någon mer som vet någon sponsor så hör av er till tränarna.

Program för Spanien kommer senare. Fokus är att få ihop gruppen och bra fotboll.

**Målsättning**

Målsättningen för denna säsongen diskuteras:

* Topp 3 i serien
* Få ihop alla dessa till ett lag
* Aktiva träningar och samlingar där alla närvarar
* Viktigt att laget mentalt arbetar ihop även under motgång i matcher och stöttar varandra

**Övrigt**

\*Önskemål om träningstider tisdag och torsdag kl:19.00-20.30 träning varannan på gräs och konstgräs. För att behålla fysen så tänker vi att det blir ett eget ansvar samt att vi försöker lägga in en liten del fys i träningen.

\*Matcherna önskar vi konstgräs

\*Vi har en sponsor som gått in och sponsrar ett träningsställ med T-Skirt, Shorts och Strumpor. Tanken är att vi ska bära detta under träningar och träningslägrets träningar.