**Förädramöte Södra F03-06, 8/4 2019  
(röd text är kommentarer från mötet)  
  
Vi börjar med att säga att närvaron på mötet var grymma 80 %. Mycket bra!!**

Först vill vi hälsa er välkomna till en mycket intressant säsong med många nya roliga utmaningar. Vi har ett helt nytt lag . Lagledarna i år är Camilla (Nellys mamma) och Sara (Agnes mamma). De tar hand om boka matchtider, domare, ekonomin mm mm.   
På tränarsidan så blir det en helt ny mix. Tomas Viklund, Fredrik Öhman och Lars Muller har äran i år.. Vi hoppas och tror att denna säsong kommer att bli en supersäsong, detta är då i alla fall målet vårat.

Cupspel har vi som avsikt att fara till Sundsvall till Drakcupen den 9-11 / 8 med övernattning för alla tjejer. Denna cup är en kombinerad 04/05 (vi får dispens för 03 or) och vi får möta lag från hela sverige och kanske andra länder. Vi hoppas att så många som möjligt kan komma på denna cup.  
Vi tar pengar från lagkassan för betala alla utgifter för cupen. I cupen ingår boende på en skola, alla måltider från fredag (middag) till Söndag. Det blir nya lag som vi inte har mött förut och max antal lag i F04/05 är 16 lag. Hittills är det 6 lag som anmält sig. Vi tar oss dit var för sig och samåker vid behov.  
Hur vi skulle ta oss till matcherna kom upp och det går bussar som ingår i cupavgiften men om detta är nog för vårat lag är inte klart. Detta måste vi undersöka mera.  
  
Föräldrarna som ska följa till Sundsvall kan redan nu fundera hur de ska bo. Den kan finnas rabatterat boende och tips till detta kommer inom kort.

Ett träningsläger har vi också tänk få in i maj (11-12/5) för att svetsa ihop laget och ha roligt. Detaljer omkring detta är inte klara ännu.   
Här kommer vi också ta från lagkassan.

All träningsnärvaro och matchnärvaro vill vi att man meddelar i laget.se eller i appen . Tjejerna eller ni föräldrar meddelar kommer / kommer inte och även en orsak. Eventuella skador eller andra saker som påverkar era tjejers spelande är det också bra att detta meddelas. Är man trött och kommer på en träning är det bra att vi får reda på detta. Vi vill att träningsnärvaron ska vara så hög som möjligt. Det blir roligast för alla. Vi har då bättre möjlighet att ”forma” laget på bästa sätt. Vi ska även snäppa upp tempot och ”Kravbilden” på hur våra träningar ska fungera. Denna ”kravbild” ska vi under början av säsongen diskutera med tjejerna om. Delaktighet i denna fråga är viktig för att få med tjejerna.  
Vi vill också att alla tjejer är på plats när träningen börjar helt ombytta och klara, de får gärna komma tidigare för vi tränare är minst 15 min (oftast) före träningen börjarför att ställa iordning mm. Att hinna småprata med tjejerna före träningen skapar en bättre kontakt med varandra.  
 Vi har som avsikt att starta träningen på utsatt tid.  
I början av säsongen så blir nog många träningar i Jävre och sen då planerna i Hemmingsmark och Blåsmark blir spelklara så blir det en mix av alla planer.   
  
Frågan kom också upp om Piteås damer kunde hålla en träning och detta är absolut möjligt. Detta ska vi undersöka. Vi har nog även möjligheten att få in Piteås herrlags tränare (Jeppe) och/eller assisterande tränare i PIf dam Annelie.  
  
  
I år kommer vi att börja med 11 mot 11. Ett helt nytt spelsystem för alla tjejer kommer vi också att introducera.. Vi kommer att lägga in mera matchspecifika övningar under träningarna. 11 mot 11 innehåller även mycket taktiska saker och detta kommer vi också att nöta på våra träningar. Att ha hög träningsnärvaro medför då att tjejerna har en bra grund till våra matcher. Vi kommer att delta i F04 serien och troligtvis möta ca 11-13 lag inom närområdet. Kalix blir nog den längsta resan om vi har bortamatch mot ASSI. Seriesättningen sätts under April och serien börjar i slutet av Maj.  
Frågan kom upp om vi skulle få in träningsmatcher och detta är målet. 2 matcher inplanerade redan i April och sen hoppas vi få in fler tränngsmatcher i Maj före serien kommer igång. Svårt att få träningsmatchtider men kan blir bättre då planerna tinar upp. Hemmamatcherna blir nog framförallt i Blåsmark och i Hemmingsmark. Jävre gör en 9 mot 9 plan i sommar.

Det är otroligt roligt att vi är så många i ett lag i år. Med fler spelare blir det svårare att få en pratstund med alla spelare på träningarna. Detta kan också medföra att vi får svårare att se spelare om de inte trivs på träningarna. Här vill vi ha föräldrarnas hjälp att ge oss feedback över hur eran tjej trivs på träningarna. Tveka inte att höra av er till någon av oss tränare/ledare. Något som är jättebra för oss tränare (och tjejer) är att vi har haft tjejer som frågat oss om olika ”krämpor” och denna info är guld värd för oss tränare och för tjejerna så att de kan få rätt hjälp. Vi är inga sjukgymnaster eller läkare men vi får info och sen kan vi få en viktig pratstund med tjejerna. Detta har hänt flera gånger under Mars månad. Kom ihåg att meddela era tjejer om denna kontakt som är ”guld värd”. I år har vi lagt om träningen med mera skadeförebyggande övningar som är med i varje träning.

Under matcher så vill vi även i år att alla Södras supportrar ska heja på ett positivt sätt på våra tjejer. Tänk även på att motståndarna, domarna och det andra lagets supportrar vill bli bemötta på ett bra sätt. Vi har inte haft problem med detta men tänk på detta lite extra denna säsong. Hör vi saker i publiken som inte följer detta så bör vi påminna varandra vad som gäller. Vi gör detta på ett bra sätt. Det tjejerna vill höra på planen är beröm och andra positiva ord, gäller bägge lagen. All coachning gör vi tränare från sidan (om det behövs), vi vill att träningarna ska medföra att tjejerna ska veta vad de ska göra på plan och matcher är en form av träning det också.

Denna säsong vill vi att träningarna ska prioriteras. Om man är halvskadad så vill vi i första hand att man går på några träningar och kan köra max före man spelar match. Alltså inte avstå träningar för att orka spela match. Alla kommer att få spela men är man trött på plan så byter man. Tränar man mycket så orkar man mer och då orkar man mera på plan och då blir speltiden längre. Men är man spelklar så får man spela.   
Här kanske det blev lite otydligt. Får man spela eller inte? Vi vill i första hand att man kommer på träningar och kanske köra det man kan och är man spelklar så får man spela men speltiden kan bli till viss del begränsad.   
  
Vi kommer om behov finns att låna ut några spelare från oss till Blåsmarks damlag. Dessa tjejer kommer då att få provträna med damlaget så det blir varma i kläderna. Denna kommunikation kommer att ske mellan vi tränare och blåsmarks tränare och direkt med berörda föräldrar och spelare.

Att vinna matcher tycker vi nog alla är roligt. Vi vill ändå att vi tillsammans funderar på hur vi ska vara mot tjejerna efter en träning och match. När eran tjej kommer hem från en match /träning fråga helst då om det var en rolig match/träning, vad gick bra? Fick ni lära er något? Har ni någon lucka över hemma fundera på vad betyder ”Prestation före resultat” ? Varför är det viktigt att vi tänker så? Vad är skillnaden att vinna eller att vilja vinna. Ibland jämför man sig med sin kompis/sin motståndare men vad händer om man jämför med vad man kunde förra månaden och nu. Om man kämpar, är nyfiken och inte är rädd för att misslyckas och att man inte ger upp så blir man duktigare i det man gör. Tänker på man prestation före resultat så får man bättre resultat som bonus. Dubbel vinst !!

Vi ska fortsätta med att sätta upp delmål under varje match även i år. Ett delmål är att vi som lag ska kämpa mer än andra laget, vi ska även försöka att hålla bollen inom laget, kanske mer än 5 avslut? Våga göra 2 dribblingar? Undvika skott på vårat mål? Och förstås göra mål och vinna matchen. Om vi delar upp matchen i delmål så kan vi faktiskt vara nöjda med en förlust om vi kämpar mest, gör 8 avslut, håller bollen inom laget mm. Det vi tränar vill vi sen se på match. Kanske ett bra press spel, bra passningsspel, kanske se väggpass – överlapp. För tjejerna kan detta bli en annan dimension än bara se på en eventuell vinst.   
Laget 05/06 har provat att använda delmål och detta , tror vi, har gett en annan syn på resultat och prestation. Vi kan faktiskt känna oss nöjda om vi gör en riktigt bra match och uppfyllt de vi ville men kanske förlorar matchen. Man får bli besviken men sen kanske det känns bättre när allt har lugnat ned sig.

Vi har fått frågan från SAIK F05 att låna ut våra F05 och 06 (alla som vill) tjejer till PSG för att spela i SAIK tröjor. Detta har godkänts både från Södras och SAIKs styrelse.

En sak som ni föräldrar kanske funderar över då vi spelar är att ni kan se och höra olika saker som inte ni förstår vad det betyder. Det kan vara ord som ”råttan”eller ”Marvin” (har inte hunnit förklara detta ord för tjejerna än…) , ibland krokar tjejerna ihop armarna, de kanske drar med armen i luften (betyder – kom igen, våga göra misstag) mm mm. Dessa saker är ”triggerord- rörelser” som betyder något för vårat lag. Dessa ord och saker vi gör ska stärka lagsammanhållningen och få tjejerna i andra positiva tankar. Vad skulle hända om ni som hejar krokar ihop armarna och visar att ni också är ett lag ? Detta tror vi skapar lagsammanhållning.   
  
Men sen än en gång: Vi vill träffa så många som möjligt på träningarna. Hög träningsnärvaro kan vi få ihop med god planering hos alla , en god lagsammanhållning och kamratskap. Vi tränare har alltid ett fokusområde till varje träning. Vi har även en plan vilka övningar vi ska ta med .Vi skriver även ner vem som har varit med på olika övningar och ”teoripass” för att inte ”glömma någon”. Vi försöker få denna del till alla men då får de som har missat något ta detta senare. Resor, skador och liknande kan man inte styra men övrigt kanske man kan planera? En sak som vi har sett under denna säsongs träningar är att det har hänt mycket med tjejerna. Vissa träningar har vi tränare var mycket imponerade över vad tjejerna klarar av och som är mer viktigt provar nya saker. Ett nytt lag och nya kompisar kan medföra spänningar men fastän dessa spänningar har funnits så har det sett mycket bra ut. Hjälp oss att förmedla detta.   
Fredde Ö sa vid ett tillfälle minst 80 % träningsnärvaro vore roligt. Svårt att få ihop kanske med resor, sjukdomar, skador osv… men då vi är 80 % på träningarna ska tjejerna få höra detta !!

Kom ihåg att vi är ett lag tillsammans: tränare, lagledare, tjejer och Föräldrar.   
Detta har fungerat bra under åren och varför kan vi inte ett steg ytterligare och även förbättra detta lag? Vi har fått många nya ansikten i laget som står och hejar på sidan om planen. Under årens lopp har vi sett och hört hejaramsor, vågen, vulkanen!! ,glada miner, sura miner ? och förhoppningsvis stor glädje. Ett delmål varje match borde kunna bli att Södras supportrar (f03,04,05,06) ska höras mest under varje match och sprida positiv feedback till samtliga tjejer på planen… detta kommer att betygsättas i någon form…   
De som var på mötet lovade att detta delmål skulle förädlarna jobba mot. Kul att se och höra att de redan nu är laddade för detta delmål. ☺

Har man behov av nya sockar, shorts mm så kontakta Sara eller Camilla (eller tränarna) så får vi fixa detta .

Det kan hända att vi får förfrågan om bilbingo redan nu men allt det vi ska göra i år har vi pengar till. Inget beslut togs om vi skulle ställa upp på bilbingo eller inte. En viss diskussion om att sälja något hördes i Hiftions lokaler men inte något beslut.VI diskuterade inte , på mötet, vad som skulle hända nästa år.

Kanske det blev något glömt från mötet men sammanfattningsvis så var det roligt att så många kom på mötet och denna säsong ska vi tillsammans göra till något roligt.

Mvh

Camilla, Sara, Tomas, Lars, Fredrik