



Hej föräldrar!

Här kommer lite information från oss på tränarsidan. Lite påminnelser som vi förutsätter att ni som föräldrar stödjer, påminner och coacher era tjejer med på hemmaplan.

I samband med lagmötet i september har vi tillsammans med spelarna kommit överens om följande (i stora drag), vilket även kommunicerats på föräldraträffen:

- **Alla har ett ansvar mot laget** och i detta ligger att vi hela tiden ska sträva efter att utvecklas, både som lag och individuellt. Detta innebär att vi prioriterar träningsnärvaro och att denna är grundläggande för att vara kvalificerad för matchspel.

- **När man är på träning försöker man alltid sitt bästa.** Alla är på olika kunskapsnivåer, det är naturligt. Men att lyssna, göra sitt bästa och vara engagerad är också en del att visa att man vill spela match. Det räcker alltså inte att "ställa in skorna" två gånger i veckan för att sedan räkna in matchspel på helgen.

- **I Strömsbro IF F10 tar vi aktivt avstånd från alla typer av droger och nikotin.** 15 år är en känslig ålder, vi har förståelse för det, men händer incidenter så behöver ni berätta för oss tränare. Vi kan inte ha spelare som provar t ex alkohol på fester och spelar match dagen efter. Det är ett oacceptabelt beteende mot laget.

- **Man kommer förberedd till match och träning, detta gäller såväl sömn som kost.** Vi pratar en hel del om vad som kan vara ett bra mellanmål, snabba kolhydrater i form av socker gör träningen värdelös. **Energidrycker vid tränings- eller matchnärvaro är inte tillåtet.** Vi förstår att veckorna ibland kan vara svåra att få ihop, men tjejerna ska kunna ta ett visst ansvar att ordna och planera själva.

- **Man har som spelare ansvar för att komma till bestämda tider.** Kan inte era barn, så hjälp till ...det är viktigt.

- **Om man inte kommer på träning eller match - meddela så snart som möjligt.** Sista-minuten avbokningar förstör planerade träningar och matcher. **Ange även skäl till att man inte kommer så vi vet.** Viktigt att peppa nu under hösten då motivationen kanske tryter, det är viktigt att vi får träna tillsammans för att bygga laget.

- **Vi kräver inte att alla är perfekta, det är inte vi tränare heller.** Alla kan ha en dålig dag, det har vi såklart förståelse för.

Vi kommer, likt förra året, utföra spelarenkät och tanken är att kunna återkoppla individuell och på lagnivå. Syftet med denna är att reflektera över sin egen utveckling och samtidigt försöka definiera en gemensam målbild för individen och laget.

Spelarutveckling och matchning med andra lag än F10 är en fråga om den enskilde spelarens ambition, kunskapsnivå och inställning. **Spelarkomplettering mellan olika lag sker uteslutande genom dialog mellan tränare på angränsande nivå/åldersgrupp.**

Har ni synpunkter eller hör saker hemma som berör era tjejer prata med oss som tränare. Detta gäller även träningsupplägg och andra saker som ni kanske kommer på, vi vill ha högt i tak.

Med vänlig hälsning från tränarna