

Hej alla föräldrar i P16!

Hoppas alla hittat tillbaka till vardagen efter jullovet. Vi har nu haft två veckor med träningar, väldigt roligt att se så många killar på träningarna. Vi vill be om er hjälp att prata hemma med killarna om vilka regler och förväntningar vi ledare har på dem under träningarna. Gör vi detta både under träningarna och hemma ger vi killarna bästa möjliga förutsättningarna att snabbt lära sig vilka förväntningar vi har på dem, vilket kommer ge oss mer tid att lägga på det vi alla vill göra nämligen att **träna och spela fotboll.**

## Regler:

- Vi är schyssta kompisar och ALLA får ALLTID vara med.
- Vi använder ett vårdat språk utan kränkningar/svordomar.
- Vi lyssnar på varandra och låter den som pratar prata klart.
- Vi klättrar inte i ribbstolarna annat än när ledarna sagt att det är okej. Anledningen till detta är för att minimera risken för fall och skador.
- Ledarna bestämmer övningar, lagindelningar och positioner som gäller. Detta för att alla ska få spela med alla och att alla ska få prova på alla positioner.

## Förväntningar:

- Jag lyssnar och är tyst under genomgångar/samlingar.
- Jag deltar aktivt under träningen, behöver jag vila gör jag det på bänken vid sidan utan att störa mina lagkompisar.
- Jag kommenterar aldrig någon annans prestation med negativa eller elaka ord.
- Jag berömmar och stöttar mina lagkompisar.

Vi ledare ser den enorma kapacitet detta fantastiska gäng besitter vilket gör det frustrerande att lägga mycket träningstid på att vänta in exempelvis tystnad vid genomgångar eller behöva bryta övningar för att man inte uppför sig okej gentemot varandra. Vi tänker att om vi lägger ordentligt fokus på att få alla killar att känna sig trygga med vilka förväntningar vi har på dem nu från start kommer vi kunna lägga träningstiden på att få alla att utvecklas maximalt efter sin egen förmåga. Det är otroligt roligt att se de träningar vi haft när killarna haft med sig motivationen och kämparglöden. Då vi hinner väldigt många moment under träningen och får möjlighet till progression i övningarna vilket ger en bra utmaning för alla men framför allt har vi då också väldigt roligt tillsammans.

Glädjen och sammanhållningen är det absolut viktigaste för att vi ska få våra killar att vilja spela fotboll.

Stort TACK på förhand för att ni tar er tiden att prata med ert barn om det vi beskrivit ovan!

På laget.se ligger nu information om Multistjärncupen den 1/2, under nyheter.

Under dokument hittar ni ett schema för vecka 4-13.

Vi passar även på i detta utskick att informera om:

\*Nu på fredag (24/1) har träning i Gripenhallen, samåkning från skolan 16:30. Killarna bjuds på frukt efter träningen.

\* Fredagen den 14/2 planerar bjuda in ett lag för träningsmatch i Gripenhallen, mer information kommer.

\*Träningen fredagen den 28/2 kommer vi ha målvaktsträning. Dvs vanlig träning utgår men alla som är intresserade av målvaktsträning är hjärtligt välkomna.

\*Lördagen 1/3 11-17 blir det en TRÄNINGSDAG för killarna. Vi samlas på loftet för lunch sen blir fysträning i gymnasalen, mellanmål och teori på loftet och sen har vi bokat inomhusfotbollshallen hos Eventcenter i Nyköping för träning och matchspel.

\*Fredag den 28/3 kör vi vår sista inomhusträning i Gripenhallen med föräldramatch och pizza.

\* Vi avslutar inomhussäsongen med att i början av april gå på bio med laget. Vi kommer se minecraft-filmen sedan har vi ett kortare uppehåll innan utomhussäsongen drar igång

\* I maj blir det upptaktsläger med övernattnig, vi återkommer med datum/plats när planeringen är färdig.

Utförligare information samt kallelser till aktiviteterna ovan kommer på laget.se, så håll utkik där.

Som ni ser är det mycket roligt som väntar killarna under veckorna fram tills vi äntligen får kliva på utomhusplanerna igen. Vi vill även passa på att påminna att vi alltid uppmuntrar multiidrottande och vila när man behöver så se alla träningar och aktiviteter som möjligheter inte måsten.

Då vi är ett stort gäng med många killar tar vi alltid tacksamt emot hjälp, det kan vara som ledare eller medhjälpare vid enstaka tillfällen. Ju fler aktiva vuxna vi är kring killarna ju bättre kan vi hjälpa dem utvecklas.

Tveka inte att höra av er till oss ledare vid eventuella frågor.

Varma hälsningar

Johanna, Calle, Chrille och Annelie