



Välkommen till IK Frej F2011

Här följer lite information till nya spelare och vårdnadshavare om provträning och om laget.

Provträning

Är spelaren redan aktiv i annan förening skall denna informeras om att provträning är aktuellt innan första provträningen. Lagledaren i F2011 behöver då få info om det och kommer också att kontakta det tidigare laget.

Provträning får ske under 14 dagar, sedan skall medlemskap lösas genom att spelaren fyller i detta formulär som går till Sportkontoret:

<https://ikfrejff.sportadmin.se/newMember/?ID=402913>

Information kring medlemsavgifter finns på följande länk:

<https://ikfrejff.sportadmin.se/sida/?ID=406938>

För övriga frågor kring medlemskap med mera kontaktas Sportkontoret på e-postadressen sportkontoret@ikfrej.se

Medlemsapp

När allt är klart med övergången/nytt medlemskap kommer spelaren och anhöriga in i lagets lista och kan logga in till **Sportadmin** - medlemsappen där information från laget, kallelser och anmälningar till träningar och matcher hanteras. Ladda gärna ner den redan direkt.

När spelaren är registrerad hos klubben kan ni göra en första inloggning i appen och begär då en engångslösen. Använd din e-postadress som användarnamn.

När ni loggat in behöver ni kontrollera att uppgifter till spelare och anhöriga är korrekt inlagda i Sportadmin och justera eller lägg till om nödvändigt.

Tills dess att inlogg till Sportadmin är löst hittar ni alla träningar och matcher med info inlagda i kalendern på lagets hemsida.

<https://ikfrejff.sportadmin.se/start/?ID=404602>

Träningar

Vi tränar 2-3 gånger i veckan med laget. Det händer även att vi har gemensamma träningar med F2010. Våra träningar är på Vikingavallen/Täby IP.

Kallelse till träning skickas ut 4-5 dagar innan träning och anmälningstiden går ut dagen innan. Vi vill att man svarar på alla kallelser som skickas ut, även om man inte kommer.

Efter anmälningstidens utgång kan man inte ändra sitt val så vid sent återbud skicka sms eller ring till Tommy.

Fram till dess att spelaren har kommit in i Sportadmin skall anmälan till träning göras med sms till Tommy senast dagen innan träning på 073-6510797. Träningsiderna finns på hemsidan.

Kom i tid och var förberedd med rätt utrustning.

Matcher

Innan nya spelare kan vara möjliga för laguttagning måste medlemsavgiften vara betald.

Vi har 2024 ett anmält lag till St Erikscupen och samarbetar med F2010 och F2012 för att alla spelare skall få bra matchmiljöer, anpassade efter utveckling och ambition. Ansvarig för laguttagning är vår huvudtränare Ida.

För att förenkla laguttagning vill vi att man går in i Sportadmin och förhandsanmäler om spelaren är tillgänglig för match eller ej. I kalendern finns alla matcher upplagda och man kan förhandsanmäla på alla aktiviteter.

Kallelse till matcher sker i Sportadmin ungefär två-tre dagar innan match och anmälan stänger en-två dagar innan. Det är viktigt att alla svarar på kallelser.

Vid sent återbud skicka sms eller ring Tommy.

Samlingsplats för bortamatcher är på yttre parkeringen vid Vikingavallen.

Samåkning administreras ej av lagledningen men det finns en bra funktion i Sportadmin-appen för samåkning!

Det är viktigt att vårdnadshavare tar ansvar för att spelaren har någon att åka med både till och från match.

Väljer en spelare att åka direkt till bortamatchen skall detta meddelas Tommy innan samlingsstid och spelaren skall vara på plats senast 45 minuter innan matchstart.

Återhämtning

Vi har efter träning och match en kort samling där vi förordrar att spelarna äter medhavd frukt eller energibar för att fylla på energiförrådet. Detta hjälper spelarna att bli den bästa version av sig själva och bidrar till att minska skaderisken.

Obs 1: Detta är inte ett krav utan en rekommendation och önskan från lagledningen.

Obs 2: Lagledningen tillhandahåller inte frukt eller bars men som goda lagkamrater delar vi med oss om det är någon som glömt.

Obs 3: **Vi har spelare med akut nötallergi**, så inga nötter och kolla eventuella bars så de inte innehåller nötter.

Obs 4: Godis, snacks och liknande är inte ok.

Lagledning

Huvudtränare: Ida Hedstad 073-6505356

Assisterande tränare: Jonas Wåglund 070-2682325

Lagledare och ass. tränare: Tommy Smeds 073-6510797 lagledarefrefj11@gmail.com

Kassör: Frida Mattson frida.mattson@ericsson.com

Huvudsakliga informationsvägar

Från lagledningen

Den huvudsakliga vägen till information från laget är via mejlutskick. Den mejllistan kommer man med i när man är med i Sportadmin.

Info om matcher och träningar finns i Sportadmin och på hemsidan.

Vid sena ändringar i träning eller match kan sms skickas ut till spelare och vårdnadshavare.

Till lagledningen

För kontakt med lagledningen använd mejl eller sms/ring.

Övrigt

Messengergrupp för föräldragruppen som är bra att vara med i:

<https://www.facebook.com/messages/t/4921742547855262>

Instagram: @ikfrefj11

Dessutom finns en lag-grupp på WhatsApp för spelare och ledare samt en Snapchat-grupp främst för spelarna.

Utrustning

Klubben håller med gula matchtröjor. Övriga klubbkläder köps och bekostas av spelaren själv. För provning finns ett mindre urval i Frejknuten (klubblokalen). Hela klubbkollektionen finns också på XXL i Arninge men där kan man inte direkt köpa Frej-kläder.

Beställning av klubbkläder skall ske på <https://teamsales.xxl.se/>

För att spela match behöver spelaren gula strumpor och svarta shorts.

Frågor

Alla frågor om laget, matcher och träningar ställs till lagledaren (Tommy) på mejl eller telefon.

Frågor om matchuttagningar besvaras av huvudtränare Ida.

Frågor generellt om klubben eller om Sportadmin besvaras av Sportkontoret.

<https://ikfrejff.sportadmin.se/sida/?ID=406636>

Hoppas att ni kommer att trivas med oss i IK Frej F2011, välkomna!