
Årsplanering 2024 Eskilstuna United F11

JANUARI

Träning tisdagar 18.15-19.30 på Konstgräset, Årby IP när väderleken tillåter. Start 23/1 (v 4).

Träning torsdagar 19–20 i Odlarskolan (utan boll). Start 11/1 (v 2)

Fysträning under fem fredagar 17–18 på NumberOneGym med instruktör Emma Wennersten. Start 19/1 (v 3).

Träning söndagar 9.45-11.00 i Fotbollshallen. Start 14/1 (v 2).

Träningstider och dagar kommer att förändras/uppdateras under säsongen (vinter/vår/sommar/höst) allt eftersom planeringen är klar. Räkna med 3 tillfällen per vecka. Målet i år är att alla tjejer under året ska ha en lägsta träningsnärvaro på 75 procent.

FEBRUARI

Föräldramöte tisdagen den 13/2 18.00-19.30. Klubblokalen på Årby IP. Möte samtidigt som vi har träning på KGR (Konstgräset).

Uppstart av föreningens program för den viktiga **skadeförebyggande träningen** samt utbildning i att utföra olika basövningar/styrkeövningar med rätt teknik i fysträningen. Framtaget av damlagets fysioterapeut Annica Barsley och instruktör är även Cajsa Åkerberg. Ett antal tisdagar 19–20 enligt särskilt schema på RF SISU Sörmlands gym i Munktell-Arenan. **Start 20/2 (v 8).**

MARS

Flertalet träningsmatcher planeras inför serie och distriktsmästerskap (DM).

Lördag och söndag 16–17/3 har vi kombinerad upptaktsträff och träningsläger på hemmaplan. Träningspass/träningsmatch, teori, social aktivitet, samarbetsövningar, mat m.m. (ej övernattnig).

DM (distriktsmästerskap Sörmland) för flickor 13 år. Gruppspel 2–3 matcher i mars/april.

Kombinerad löpträning (utomhus) och fysträning (inomhus) torsdagar 18.30–20.00 i Odlarskolan när väderleken tillåter. Preliminär start 7/3 (v 10).

Försäljningar till lagkassan behöver ordnas med under vår och höst. Samt Bingolotter till Uppesittarkvällen.

APRIL

Eskilstunacupen, före detta Kvicksundscupen, arrangeras i Eskilstuna den 12–14 april (helgen v 15). Det är en cup över 3 dagar med start på fredag eftermiddag och första matcherna ca kl. 17.00 Egen kostnad per tjej som deltar blir 100–200 kr. www.eskilstunacupen.se

Träningsmatcher inför seriestart och DM.

DM (distriktsmästerskap Sörmland) för flickor 13 år. Gruppspel 2–3 matcher i mars/april.

Spelarutbildningsläger 20/4 i Nyköping (lördag v 16) se separat inbjudan som nyhet på lagets hemsida och egen anmälan görs. Kostnad 300 kr per spelare.

MAJ

Start av våra serier. Vi kommer spela i 9-mannaserien, flickor 13–14 år.

DM (distriktsmästerskap Sörmland) för flickor 13 år. Cupspel i maj, juni och augusti.

Arbetsuppgifter för föräldrar på Tunavallen när damlaget spelar hemmamatcher, en gång på våren/sommar samt en gång på hösten. Exakt datum kommer meddelas, fördelning med hälften på respektive tillfälle.

JUNI

Delta i **Nils Liedholms cup** i Valdemarsvik med 4 speldagar torsdag till söndag den **27–30 juni** (veckoslutet v 26). Cupen startar redan på torsdagen kl. 12.00 med invigning på Grännäs IP. Egen kostnad per tjej som deltar ca 1000–1200 kr, vi återkommer med mer info om kostnader och betalning. Någon del kommer tas från lagkassan. Cupsidan med mycket bra information finns på www.nilsliedholmcup.se

JULI

Sommaruppehåll ett par veckor när våra serier har uppehåll.

AUGUSTI

Återstart av träningarna efter sommaruppehållet preliminärt vecka 33.

DM (distriktsmästerskap Sörmland) för flickor 13 år. Eventuellt matcher i cupspelet. Finalspel sker helgen 30/8 – 1/9.

SEPTEMBER

Föräldramöte preliminärt i september/oktober.

Försäljningar till lagkassan behöver ordnas med under vår och höst. Samt Bingolotter till Uppesittarkvällen.

OKTOBER

Delta i **Rekarne girls cup** som arrangeras i Eskilstuna fredag-söndag den 18–20 oktober (helgen v 42). Det är en cup över 3 dagar med start på fredag eftermiddag. Egen kostnad per tjej som deltar återkommer vi till. Eftersom det är föreningens egen cup så medför det arbetsuppgifter för föräldrarna i respektive lag under denna helg med kiosk, matchvärd, planvärd, parkering m.m.

NOVEMBER

Säsongsavslutning med social aktivitet preliminärt i slutet av november eller i början av december.

