|  |
| --- |
|  |
| Måndag 2 januari 2023  | AIK P-13 OrangeNyhetsbrev | Nummer #1 |
|  |
|  |
|  Officiellt: AIK värvar från Råsunda IS Två nya spelare AIK P-13 värvar Hugo Eriksson Bell och Ludvig Amundsson ifrån Råsunda IS. Båda har tidigare provtränat med oss och efter hårda och långdragna förhandlingar så är vi sjukt nöjda med att båda valde att komma över till oss. Truppen behöver bli lite större eftersom vi precis som förra året ska spela med två lag i Sanktan så känner ni fler spelare så prata med oss tränare och ta med dem för en provträning. |  |  |
|  | Tv: Hugo Eriksson Bill, Ludvig Amundsson Bilden kommer ifrån våran match emot Råsunda 2021  |
|  Premiärträning Fotboll Årets Beep-test Dags för ny storlek  |
| Hoppas ni alla har haft en härlig ledighet, men är ute och spelar en massa spontanfotboll. Nu på lördag är det äntligen dags igen. Vi har bokat Skytteholmshallen i två timmar, mellan 10:00 – 12:00 Något som var populärt bland killarna förra året var när vi testade på beep-testet. Så vi börjar träningen med det och skulle det vara någon förälder som vill vara med på den delen så är det helt ok att hänga på. [Här kan ni läsa på vad det innebär](https://sv.wikipedia.org/wiki/Beep-test)Vi får se hur mycket inomhus det kommer att bli. Allt beror på vädret och hur uppbokade hallarna är. Vi har inte fått några tider ifrån AIK så känn inte att ni behöver springa och köpa innefotbollsskor om ni inte har rätt storlek hemma. Vanliga inomhusskor fungerar bra.   |  En bild som visar boll  Automatiskt genererad beskrivning När vi går upp till 7 vs 7 så kommer killarna även börja använda storlek 4. Tränarna vill som förra året att alla killar använder samma modell så köp ingen än  |
|  |  |
| Beep-test är ett konditionstest som går ut på att man springer fram och tillbaka mellan två punkter som är 20 meter från varandra. |
|  |
|  |
| WhatsAppLadda ner den  | BingolotterÅrets försäljning | Nya hemsidanUppdatera era uppgifter |
|   |   |   |
| Som de flesta redan vet om så sker en hel del informationsspridning via whats app. Så ni som inte har kan [ladda ner](https://www.whatsapp.com/download/) så jag kan lägga med er i gruppen. En bild som visar text  Automatiskt genererad beskrivning | En del av er var extremt duktiga att sälja Bingolotter: Jag säger som jag sa innan. Pengar gör att vi inte behöver ta ut någon extra lagavgift – och ex. kan bjuda hela laget på bollar. Eftersom bingolotter tydligen inte passade alla så undrar jag om ni har andra sätt att dra in pengar. Då får ni gärna höra av er. Ni som fortfarande inte har betalat – swisha Anna på 0702043477 | Som en del säkert redan har märkt så har AIK bytt ifrån laget.se till SportAdmin. [Logga in](https://www.sportadmin.se/) och se till att vi har de senaste uppgifterna.   |
|  | Sida 1 |  |
|  |  |