

Välkomna! 220908

- Underbart att träffa alla äntligen och vi har mycket att gå igenom!
- Vi börjar med en kort presentation av alla föräldrar en och en samt vilket spelare man representerar på ca 10-15 sekunder.
- Någon fundering som man vill få svar på, vi skriver upp och lägger in på övrigt punkten som vi har som sista punkt?
- Syftet idag är tydliggöra information om ÅFC som klubb, roller i laget, lagets utbildning, beteenden, målsättning och verksamhet 2023 m.m.



Säsongspanering 2023

ÅFC P16U



Agenda

- INLEDNING – Välkomna
- ÅFC SOM KLUBB
- LEDARSTABEN
- VÅRA SPELARE
- VÄRDEGRUND
- LAGETS KULTUR
- LAGETS IDENTITET
- SPELARE I TRÄNING OCH MATCH
- SPELIDÉ (SPELSYSTEM KORT FÖRKLARING)
- FÖRSVARSSPEL (KORT FÖRKLARING)
- ANFALLSSPEL (KORT FÖRKLARING)
- SPELARUTBILDNING
- MÅLSÄTTNING
- VERKSAMHET
- VERKSAMHETSPLAN 2022/2023
- ÖVRIGT
- EKONOMI 2023

Åkersberga FC

- Historia Åkersberga FC
- Verksamhet från knatte till senior
- Nyheter inom klubben stort och brett
- U19 verksamhet
- Senior verksamhet
- Samarbeten med andra föreningar
- ÅFC Vision

LEDARSTABEN 2023

- **Huvudansvarig Instruktor – Christian Moberg**
 - Operativ ansvarig, helheten
- **Ass Instruktor - Fredrik Cederberg**
 - Fasta, div 1, operativ på träningar.
- **Målvakts Instruktor - Stefan "Steffe" Hållén**
- **Fredrik Hjern - lagledare och läkare**
- **Lagledare Hatten - Anders Lindqvist**
- **General Manager P07 Peter " Direktörn" Wallin: Pausar obestämmd tid**

- **Filmare och pratare Hatten** **Söker vi 3-4st**
- **Marknads assistent Hatten** **söker vi 1-3st**
- **Aktivitets ansvarig Hatten:** **Söker vi 1-3st**
- **Ekonomi Hatten** **söker vi 1st**

Christian Moberg

Huvudansvarig tränare

- Struktur, Strategi, Operativt ansvarig
- Träna spelare i arbetssätt, taktik, tekniker
- Engagerande
- Nå målsättningen
- Kapaciteter fysiologi
- Framtagning kultur, värdegrund, beteenden
- Laguttagning
- Säsongs planering

Fredrik Cederberg

Assisterande tränare

- Struktur, Strategi, Operativt hjälper HT
- Träna spelare arbetssätt, taktik, tekniker
- Engagerande och förstärkande
- Nå Målsättningen
- Ansvarig fasta situationer hörna, inkast, frispark, straff
- Ansvarig Div 1 matcher
- Ansvarig operativt när HT är borta

Stefan Hållen

Målvakts tränare 1 ggr veckan torsdagar WASAVALLEN

-tillsammans med målvakter i angränsande åldersgrupper

- Träna spelaren i arbetssätt, taktik, tekniker
- Engagerande
- Nå målsättningen och ha syften med träningar
- Kapaciteter fysiologi för Målvakts aktioner

Fredrik Hjern* och Anders Lindqvist

Lagledare, ansvariga operativt runt laget

- Betala domaren
- Sköter allt runt omkring cuper inkl. St Erikscupen
- Beställningar/inköp
- Bokning av träningsmatcher/rutiner
- Bokning av teamaktiviteter samt operativt på plats
- * Läkare vid skada ihop med HT på matcher/cuper
- * Hanterar frågor gällande laget från föräldrar

Peter Wallin

General Manager P16, paus under obestämd tid

- Operativt ansvarig runt omkring laget
- Föräldramöte 1-2 per år
- Utskick nyheter
- Kontakt med föräldrar
- Planering PR
- Planering MF
- Hjälper till på matcher och cuper
- Planering cuper, träningsläger, aktiviteter
- Tar in sponsorer
- Ansvarig att tillsätta och engagera i alla roller

Filmare 4-5st

- Filmare 4-5st
- Filma matcher Träningsmatcher, Cuper och St EriksCupen
- Min fotboll
- VEO
- Klippa ut och skicka ut match sekvenser
- Kommentatorer under matcher
- Finns flera av er föräldrar som är igång med detta men fler behövs.

Marknad 1-2 st

- Marknads ansvariga 1-2st
- Hjälper Andreas på sociala medier ,Tik-Tok och Instagram
- Intervjua spelare/ledare utvalda matcher enkla roliga frågor
- Utläggning av film från träningar, spelarannonser, aktiviteter från matcher, PR sådant som vi gör som är bra, sponsorer mm
- Marknadshjul
- Både som händelser och på bild
- Koppla ihop AFC mot marknaden

Aktivitetsansvariga >3-4st

- Ta fram förslag på lagaktiviteter
 - 3-5st aktiviteter per säsong
 - Vara med själv vid aktiviteterna
 - Aktiviteter försäljning som subventionerar cuper/träningsläger
 - Planera och genomföra arrangemang i samband med matcherna, tex Kaffe, bulle mm
 - Organisera matchvärdar
-
- Intresse anmält från minst 2-3 föräldrar, men fler behövs

Ekonomi/Kassör 1st

- Betala cuper
- Spelaravgifter till cuper
- Spelaravgifter träningsläger
- Övriga spelaravgifter aktiviteter, kvartals medlemskap mm

Anders Lindqvist tf, men måste tillsättas skyndsamt.

Värdegrund ÅFC



- **Ansvar** betyder att vi stöttar varandra och vi står upp för varandra oavsett vem vi är. Ansvar betyder inte bara att man tar ansvar för sitt eget handlande utan att man också får stå till svars för att man inte gör något när andra betar sig oansvarigt.



- **-Respekt** innebär att vi inte gör någon skillnad på vad en person har för kön, religion, sexuell läggning, socialt ursprung eller nationalitet. Alla ska bemötas med respekt. Vår miljö ska vara fri från kränkningar, mobbing och diskriminering. I ÅFC använder vi oss inte av könsord, rasistiska uttalande, hån eller hot. Vi visar respekt för varandra som med- och motspelare och funktionärer.



- **-Attityd** står för inställning. Attityd är sättet du tänker och agerar på. Inom ÅFC ska vi visa upp en bra attityd mot varandra, vi ska tänka på hur vi uttrycker oss och hur vi agerar.

Lagets kultur i match och träning

Vi påminner och diskuterar vår kultur!



Intensitet – *Alltid göra sitt bästa med maxinsatser*



Mod – *Våga utföra aktioner*



Delaktig - *Vara delaktig verbalt, förstärka, fylla funktion*

Kulturen talar om på vilket sätt spelaren har som mål att tänka och utföra aktioner på träning och match.

Vi diskuterar ATT vara en förebild på träning och match samt en för alla, alla för en.

Spelarens policy

- Att vara ett en förebild i träning och match för medspelare.
- Vatten ska alltid vara med och gärna ersättningsmål.
- Spelaren ska var rätt klädd till träningar och matcher i ÅFC kläder.
- Spelaren ska vara ombytt och klar 5 min innan samling i träning och match.
- Fokus vid teoretiska genomgångar och låta ledare och medspelare prata utan att störa.
- Fokus vid fysisk förberedseträning.
- Ställa frågor om önskade beteenden i sin roll.
- Äta rätt, dricka och sova ordentligt inför träning och match
- Fokus som avbytare.
- Ge positiv förstärkning till varandra.
- Alltid ta med sig lagets kultur (Tänka och utföra aktioner enligt kulturen) till träning och match.
- **KLUBB TILLHÖRIGHET** Träningar, matchspel tillåts ej under säsong 3 jan – 31 okt med andra lag och går via Christian i första hand om man vill göra en förändring.

Spelsystem VARFÖR?

Lagets arbetssätt i anfallsspelet prioriteras mellanlånga passningar och spelvändningar med en vilja att spela kontrollerat för att hela tiden spela sig förbi lagdelar och lösa situationer med stort mod enligt grundförutsättningar anfallsspel och inkodade anfallsvapen med plats för justeringar för att förändra en matchbild taktiskt. Viktig del i vårt försvarsspel är markeringspel och hur vi utför det kollektiva och enskilda förhindra speluppbyggnaden och indirekta och direkta återerövringen med intensitet. Alla spelare har roller med beteende fokus i sin position och förstå lagets utgångsformation i båda skeden.

Syftet med spelsystemet är att skapa koordination i alla skeden och skapa vår egen tur d.v.s. vi blir Förutseende vad som kommer att ske och kunna bryta ner olika skeden i Tematräningar.

Lagets spelsystem ska belysa och utmana de färdigheter och egenskaper i både anfall och försvar, för att utvecklas och utbildas. För att kunna möta dom krav som kommer att krävas som senior spelare.

Försvvarsspel ÅFC P15U

Försvvarsspel – huvudprinciper

Alla spelare agerar försvarasinriktat i syfte att förhindra motståndarnas speluppbyggnad och styra och förminska tid och yta.

Grundförutsättningar för försvvarsspel ska beaktas (press, markering, understöd, centrering, uppflyttning, Överflyttning och nedflyttning.

Försvvarsspelet organiseras i första hand efter de principer som gäller för markeringsspel.

Där prioriteringsordningen boll-motståndare avgör försvvarsspelarens arbetssätt och beslut.

- Direkt återerövring principer: Närmast rättvänd, nära bollhållare, bryta bollbana, felvänd, bromsa, tackla, kollektivt.
- Indirekt återerövring principer: Långt ifrån bollhållare, nedflyttning, centrering, 10-12 m lagdelarna, utg position.

Det individuella försvvarsspelet ska ställa krav på en väl utvecklad pressteknik, och förmåga Att lösa 1 mot 1 situationer defensivt .

Försvvarsspelet ska sammantaget utveckla spelarnas förmåga att

Observera, bedöma och utföra rätt handling, och därmed agera situations anpassat i matchens olika skeden i att styra, pressa, tackla motståndare i förhindra speluppbyggnad och i omställningarna. d.v.s. om laget ska agera direkt eller indirekt i återerövringen av bollen.

Träningen ska utveckla spelaren att förminska tid och yta för motståndaren.

Anfallsspel ÅFC P15U

Anfallsspel – huvudprinciper

Alla spelare agerar anfallsinriktat i syfte att skapa tid och yta.

Grundförutsättningar för vårt anfallsspel beaktas spelbredd, speldjup, spelavstånd, spelbarhet, uppflyttning, Uppspel, Spelvändningar, anfallsvapen.

Med ett kontrollerat passningsspel och mod vill vi spela igenom lagdelar där ambitionen alltid ska vara att ha spelbara spelare i alla korridorer. Med grunderna i anfallsspelet och anfallsvapen skapar vi tid och yta hela tiden där målsättningen är att bli rättvänd i spelyta 2 och skapa genombrott och avslut i spelyta 3.

Grunden för att spela ett kontrollerat anfallsspel är prioriterat mellanlånga passningar och spelvändningar till **spelare som är spelbara (rörelse till ledig yta)**.

Stort fokus att passningar har rätt anpassad hårdhet som skapar tid och yta och att rörelsen utan boll till boll sker med intensitet och felvänd till rättvänd samt att alla är delaktiga d.v.s. vi fyller funktion med att förstärka och styra varandra hela tiden verbalt. **Kontringar** prioriteras direkt eller indirekt och spelas alltid med första prioritet till högsta spelbara spelare

Innan besluts tas och efter ett genombrott och avslut i spelyta 2 eller 3 prioriteras etablering för ett nytt kontrollerat anfall skapas.

Träningen ska ge kunskap att skapa tid och yta för sig själv och laget.

Spelarens beteende 2022/2023

- **DISCIPLINERADE** Tillsammans utföra bestämda uppgifter med hög koncentration.
- **TYDLIGA** Konkreta i anfall och försvar samt omställning efter lagets spelsätt.
- **ATTACKERANDE** Hög intensitet och direkthet i anfall och försvar samt omställning.
- **TEMPOSTARKA** Upprepade maxinsatser som är lika med hög intensitet.
- **SPORTSLIGA** Ärligt, väluppfostrat och allmänt schysst beteende gentemot omgivningen i med- och motgång.
- **HARMONI** spelaren ska ha roligt.
- **MOD** våga ta viktiga beslut i sina egna beteenden i båda skeden (våga).
- **PRESS** Direkta med intensitet (**Max insatser**)
- **PASSNINGSSPEL** Spelaren ska alltid försöka spela sig ur press med hårda situations anpassade passningar.
- **FYLLA FUNKTION** Alla spelare ska vara delaktiga oavsett vart man befinner sig på planen.

Instruktörens beteende 2023

- **TILLFÖRLITLIG:** Håller vid sitt ord, ställer upp för spelaren.
- **TYDLIG:** Konkret i kravställningen med VAD, VARFÖR och HUR vi göra saker så att lagets mentala metoder för lagets principer i arbetssättet blir tydliga.
- **TRÄNA:** Utbilda och träna Spelare enligt UEFA Elit- och bred verksamhet
- **SYSTEMATISK:** Arbetar med återkoppling, håller sig till utbildningsplanen och verkar för långsiktighet och positiv förstärkning.
- **NOGGRANN** Uppmärksam på både bra och bristande utförande från spelaren, samt målinriktad för att ständigt förbättra spelare och lag med positiv prägel.
- **KOMMUNIKATIV** Tar tag i både bra och dåliga saker direkt när det händer.
- **ENGAGERAD** Aktiv och hängiven med en positiv prägel med att ge förstärkning på specifika beteenden samt att spelarna själva är med och bestämmer övningar, spelsätt mm emellanåt.

Föräldrarnas beteende 2023

SOM FÖRÄLDER I ÅFC P15/P16

- Accepterar laguttagningar som instruktörer gör inför matcher.
- Inspirerar och uppmuntrar alla i laget i med och motgång - tröstar när det behövs.
- Accepterar du rollfördelningen – ledare coachar och föräldrar hejar.
- Låter du ditt barn ta ansvar för sina förberedelser inför träning och match.
- Ser och uppmuntrar du goda prestationer före resultat.
- Berömmar och uppskattar du även motståndarnas prestationer.
- Tar du upp eventuella frågor kring verksamheten med berörd ledare alternativt direkt med ansvarig person i klubben. Dock aldrig under eller i direkt samband med aktivitet.
- Prata med ditt barn angående fotboll på deras villkor och när dom själv vill och visar det.
- Hälsar på nya spelares föräldrar så dom känner sig välkomna till laget.
- Inte ropar nedtryckande saker till domaren under match, domaren gör sitt bästa!

Spelarutbildning 2023

- Fundamentet fotboll = Göra mål och förhindra mål
- Utbildningen ska ge metoder och tekniker för att förstå fundament fotboll och bygga en högre kunskapsnivå för skapa tid och yta och förminska tid och yta som flyttar kunskap framåt till högre höjder och bli bättre på fotboll!
- **Speluppbyggnad-kontringar-avslut detaljer**
- Grundförutsättning anfallsspel- grundförutsättning anfallsspel kollektivt
- Arbetsätt anfallsspel
- Anfallsvapen
- **Förhindra speluppbyggnad-återerövring-förhindra avslut**
- Grundförutsättning försvarsspel enskilt - grundförutsättning försvarsspel kollektivt
- Arbetsätt försvarsspel
- Försvars tekniker
- Roller beteenden position
- Roller beteenden lagdel
- Utgångsformation försvarsspel/anfallsspel
- Kultur
- Fasta situationer offensiva
- Fasta situationer defensiva
- Ytor på planen

Målsättning 2023

- Erbjudas alla en utvecklande träning.
- Vara topp 2 i kvalserie och topp 5 Division 1.
- Kvala in till Nationella kvalserien P17.
- Vara skadefria.
- Hög närvaro på samtliga spelare.
- Utveckla beteenden och anfallsvapen
- Utvecklas i Lagets Spelsystem 11 mot 11.
- Ha kul och få en bra sammanhållning.
- Utveckla och utbilda spelarens personliga mål.
- Specifikt är att utveckla arbetssätt i olika skedena i anfallsspel och Försvarsspel.
- Vinna mer än vi förlorar.
- Semifinal i alla cuper vi ställer i.

Verksamheten 2023

- Förberedande inför P17-P18 juniorverksamheten och ska ge **kompetens, samhörighet och utveckling**
- Vi följer träningsinnehållet i de riktlinjer som finns i UEFA Ungdom i Spel-, tränings- och ledarskapsfilosofi.
- ÅFC ska utbilda, träna och förbereda spelarna fysiskt, tekniskt, taktiskt och mentalt inför Juniorverksamheten.
- Laget spelar i U16 Nationella kval serie och division 1 i S:t Erikscupen.
- Ingen spelare är garanterad en startplats eller speltid i Division 1 och Kval i P16 truppen, alternativ kommer att erbjudas.
- Träningsmatcher samt cuper är anpassat för svår och extra svår nivå, alternativ erbjuds med P08/07 mix.
- Ledarstaben har möjlighet att utse uttagningen till match och i delar av matchen för att uppnå en förändring av spel och resultat.
- Ledarstaben ska verka för att spelaren får spela matcher så mycket som möjligt och under match, utifrån att spelaren uppfyller kravställningen
- **Kultur, träningsnärvaro, beteenden i roll och position och grund kapacitet är avgörande i laguttagningen och speltid.**
- ÅFC ser skolarbetet som det primära i ungdomsåren. Skolarbetet ska skötas föredömligt.

Verksamhetsplan 2022/2023

Daglig verksamhet Aktivitet: 3 Träningar i veckan + 2 matcher (Ej lov veckor)

Off-season V2-15, Kommer att vara 3 veckor med stegrande skala och sedan 1 v ner trappande skala o.s.v. superkompensation.

Pass 1 Tisdag Lagträning boll/Styrka/Rörlighet med skala **6-7, 7-8, 8-10** (KAN BLI BARA STYRKA PÅ GYM, sannolikt **Nordic Wellnes Arninge, VID DÅLIGT VÄDER**)

Pass 2 Torsdag Lagträning boll/Styrka/Rörlighet med skala **6-7, 7-8, 8-10** (KAN BLI BARA STYRKA PG GEM P.G.A. AV DÅLIGT VÄDER)

Pass 3 Fredag Lagträning boll/Styrka/Rörlighet med skala **6-7, 7-8, 8-10**

Pass 4 Lördag/söndag Träningsmatch 2x40 x2

In-season V16-26, V30-43 2023, 45-49 2022

Pass 1 Tisdag Lagträning boll/Styrka/Rörlighet med skala **7-8**

Pass 2 Torsdag Lagträning boll/Styrka/Rörlighet med skala **8-10**

Pass 3 Fredag Lagträning boll/Styrka/Rörlighet med skala **5-6**

Serie kval serien till Nationella 1 matcher i veckan

Serie Division 1 med 1 match i veckan

Verksamhetsplan 2022/2023

Cuper/Träningsläger

- **9-11/12-2022** Cup Kristinehamn Boys Invitational Uttagning
- **23-26/3-2023** Träningsläger + träningsmatcher: Stångebro United/Motala FF (**Östergötland**)
(Alla/Varierande speltid matcher) **PREL.**
- **Påsklovet 2023** Cup Uttagning
- **15-22/7 2023** Gothia Cup Uttagning
- **Augusti Cup 2023** Alla
- **Höst cup 2023** okt-nov Uttagning

EKONOMI från 1 nov 2022

- Klubb avgift 2700 kr/år
- Lag avgift 650 kr/månad
 - faktureras från klubben
- Cupavgifter – tillkommer

Övrigt

ÅFC Vinterkläder

- Vi är nu på gång att samla in storleksbeställningar på vinterjacka och AW-jacket så det ska ni inte beställa genom shopen men övriga ÅFC kläder hittar ni här:

<https://www.stadium.se/foreningar/1538705>

Mvh Andreas

Feedback

Vi tar gärna emot feedback!

Huvudtränare, Christian Moberg 0733-50 10 85

christian.moberg@ztatus.se

Lagledare Fredrik Hjern 070-346 24 60

fredrik.hjern@gmail.com