



Föräldramöte – Alsike IF P11

- Ledare, tränare och ansvarsroller (Erik)
- Tillsättning av ansvarsroller (Erik)
- Laget (Finn)
- Statistik, mål och cuper från 2023 (Finn)
- Säsongen 2024 (Erik)
- Träningsplanering mm (Lasse och Fredrik)
- Matcher (Lasse)
- Avgifter, övriga frågor (Lasse/Erik)



Ledare, tränare och ansvarsroller

Huvudtränare

Lars Hermansson
Erik Rydåker
Alexander Frick
Finn Pedersen

Lagledare

Maria Wootz
Emma Rydén Bergström

Ekonomiansvarig

Cecilia Andersson

Materialansvarig

Susanne Granström

Hjälptränare

Joris Van Schaik
David Berg
Helena Axelsson
Eric Nilsson
Mattias Wennberg
Jacob Wootz
Magnus Almqvist
Erik Persson
Andreas Eskhult
Johan Eskhult

Ansvarig Dalecarlia

Vakant
Vakant

Målvaktstränare

Fredrik Everhall

Hjälptränare målvakt

Vakant

Fikaansvarig

Johanna Thyselius

"Aktivitetsansvarig"

Vakant



Tillsättning av ansvarsroller

Hjälptränare

Hjälper till på träningarna utifrån huvudtränarnas instruktioner. Ingen fotbollserfarenhet krävs. Joris har tidigare ansvarat för schema.

Hjälptränare målvakt

Hjälper till på träningarna utifrån målvaktstränarens instruktioner. Ingen fotbollserfarenhet krävs. Joris har tidigare ansvarat för schema.

Ansvariga Dalecarlia (2)

I år har vi anmält två lag till Dalecarlia i Borlänge. Övernattning i skolsal. Koordinera deltagande föräldrar.

Fikaansvarig

Ansvarar för den helg laget tilldelas gällande fikaförsäljningen på KG samt Brunnbyvallen

Aktivitetsansvarig (1)






































Anordna minst en rolig lagaktivitet. T.ex. gå på Siriusmatcher

Materialansvarig

Klädbeställningar, medicinväskor

Laget



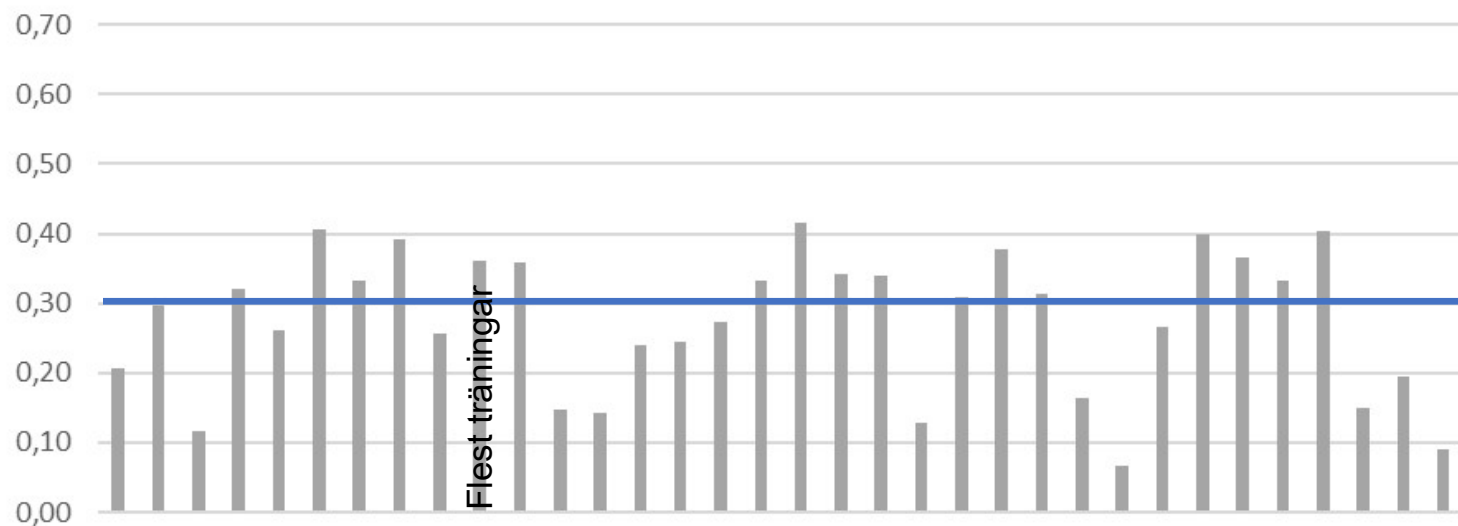
 Oliver Ahlström Utespelare	 Arvid Almqvist-Lövros Utespelare	 Dino Hadziresic Utespelare	 Noel Hellström Utespelare
 David Andersson Utespelare	 Marcus Andersson Utespelare	 Isak Herb Fjellstrand Utespelare	 Casper Hermansson Utespelare
 Arad Arianpour Utespelare	 Noah Axelsson Utespelare	 Yosef Hilal Utespelare	 Oliver Karlsson Utespelare
 Algot Berg Utespelare	 Viggo Bergström Utespelare	 Samuel Lööf Utespelare	 Elvin Mentzer Utespelare
 Hugo Carlborg Utespelare	 Loke Dahlberg Utespelare	 Nikki Nordlund Utespelare	 Viggo Persson Utespelare
 Olof Densjö Utespelare	 Noel Dernfalk Utespelare	 Louie Persson-Arnberg Utespelare	 Hugo Rydåker Utespelare
 William Ericsson Utespelare	 Isak Eskhult Utespelare	 Edvin Suup Utespelare	 Tobias Thyselius Nilsson Utespelare
 Sixten Eskhult Utespelare	 Filip Everhall Utespelare	 Lucas Wennberg Utespelare	 Edvin Westholm Utespelare
 Sam Farahani Utespelare	 Viggo Frick Utespelare	 Melker Wootz Utespelare	
 Lucas Granström Utespelare	 Noel Gustafsson Utespelare		



Statistik från 2021-2023

- 2021
 - Medel träningsnärvaro 0.68
 - 13 av 21 spelare har > 70% träningsnärvaro
- 2022
 - Medel träningsnärvaro 0.72
 - 17 av 26 spelare har > 70% träningsnärvaro
- 2023
 - Medel träningsnärvaro 0.70
 - 18 av 34 spelare har > 70% närvaro

Matcher (49)/Träningar (66) (Optimalt 0.3?)



- Förklaring högt värde
 - Mv
 - Hög träningsnärvaro
- Förklaring lågt värde
 - Tackat nej
 - Låg träningsnärvaro
 - Ny 2023



Gjorde vi det vi tänkt 2023?

- Testa 4-5 veckor fysiska färdigheter, koordination
 - Ja, joggade till Brunnbyvallen
- Teknik på uppvärmningen (bollkontroll, ~~vändningar~~ och täcka boll)
 - Ja
- Repetera och förbättra från förra året: Försvarsställning, Väggspele, Hålla bollen i laget, Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Avslut, Inkast
 - Ja
- Addera i år: Överlappning, Direktpass, Medtag (i fart), ~~Nedtagning hög boll~~, Målvaktsträning , (Spelbar mellan och bakom motståndare, inför 9-manna)



Gjorde vi det vi tänkt 2023?

- Har vi gjort på match det vi tränat på?
 - Väggspele. Ja
 - Överlappning. Nej
 - Hålla bollen i laget. Ja
 - Direktpass, inte där än
 - Medtag (i fart). Ja, behövs mer.
 - Inkast. Ja
 - Avslut, inte där än
 - Målvaktsträningen. Ja, mkt bra
 - (Spelbar mellan och bakom motståndare, inte där än)



Erfarenheter från Cuper

- Sunnersta-cupen (7-manna)
 - Bra cup, jämna matcher
- Aros-cupen (7-manna)
 - Borde haft ett lag i lätt
 - Inte nöjda med arrangemanget
- Oktober-pokalen (9-manna)
 - Presterade inte mot bättre lag dag 1, bättre dag 2 mot jämnare jag
- Haninge (9-manna)
 - Fick igång bra spel i flera matcher



Mål och syfte med säsongen 2024

- Vi ska fortsätta arbeta på att "fotbollsutbilda" grabbarna
- Vi ska säkerställa att alla känner att sitt fotbollsbehov tillgodoses på respektive nivå
- Vi ska verka för att gruppen ska utvecklas gemensamt och att respekt för varandra präglar individen. Fortsätta vara ett lag med bra kamratskap.
- Vi ska fortsätta bygga vidare på lagets stora spelförståelse
- Vi vill behålla spelarna tom 2025 (tillskottet av spelare Lagga/Långhundra gör att antalet spelare till 11-manna ser mkt bättre ut)

Uppmaning till föräldrar

- Se gärna till att barnen ätit, druckit och vilat ordentligt innan träning/match
- Prata gärna hemma om vikten av att lyssna på tränare.
- Prata gärna hemma om vikten av att vara såväl en god lagkamrat som motspelare – Nolltolerans mot dåligt språkbruk
- Träna gärna teknik hemma eller på fotbollsplanen utanför träningarna.
- Peppa gärna killarna att komma på så många träningar som möjligt
- Spelare har inte fotbollsskor på sig när de kommer, de byter till fotbollsskor (gå ej med fotbollsskor på asfalt, cykla ej etc)



Säsongspanering 2024

Huvudtränarna har planerat under januari – februari
Extraträning ej satt

Försäsong 1 v2 - v8	Försäsong 2 V9 – seriestart	Tävlingssäsong Vår (~ v17 – v25)	Cup	Tävlingssäsong Höst	Eftersäsong	Cup
Träning 2 ggr/vecka	Träning 3 ggr/vecka DM startar mars	Träning 3 ggr/vecka - plus 1 extra träning med boll		Träning 3 ggr/vecka	Träning 2 ggr/vecka	



Träningstider

- Fram till ~ v19:
 - Måndag 18.15 – 19.30
 - Onsdag 17 - 18.15
 - Fredag 17 – 18.15

- Från ~ v 20 t.o.m. sommaruppehållet, träningstider ej bestämda



Träningsplanering

- **Individuell träning, teknik och koordination**
 - Testa 4-5 veckor fysiska färdigheter, koordination (samkör på fotbollsträning)
 - Repetera och förbättra från förra året
 - Försvarsställning, Väggspele, Hålla bollen i laget, Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Avslut, Direktpass, Medtag (i fart), Målvaktsträning
 - Addera
 - Överlappning, Nedtagning hög boll, Spelbar mellan och bakom motståndare, Spela brett med hårda passningar, Spela i korridor riktning framåt, Övningar som inkluderar målvakt
- **Spelövningar**
 - Presspel
 - Hur vi spelar brett, byter sida
 - Hur vi spelar rakt, vilka kombinationer vi söker (vi testar med spelarna)
- **På träning gäller**
 - Spelare kommer ombytta och före utsatt tid
 - Spelarna skall göra sitt bästa
- Självklart tränar eller spelar man inte om man är sjuk. Ser ledarna det får ni gå hem.
- Självklart tränar eller spelar man inte om man är skadad. Skadade spelare kan gärna komma ner och köra lätt. Tränarna kan hjälpa er med program



Träningsplanering målvakter 1

- Målvaktens roll – i relation till med- och motspelare, vårt lagets formation och arbetssätt
- Målvaktsaktionen - spelförståelse, teknik, fysik och psykologi
- Spelförståelse (informationsprocessen: uppfatta, värdera, besluta och agera) – träna på att kunna/vilja/våga fatta beslut – lärdomar av beslut
- Position och förflyttning
- Kommunikation - peppa, instruera, feedback, hjälpa, hjälpa sig själv med koncentration och fokus
- Tekniska färdigheter i försvarsspelet - fånga, stöta (palming), greppa, falla, block, frånskjut, upphopp, box, split vision (screena) bryta djupledspassning



Träningsplanering målvakter 2

- Tekniska färdigheter i anfallsspelet – passa, passningsmottagning, nedtagning, split vision (screena) utspark, utkast, inspark, utrullning
- Fasta situationer - roll & ansvar, position och kommunikation, offensiva och defensiva
- Målvaktsfys - styrka, rörlighet, koordination, snabbhet, spänst
- Fotbollpsykologi – långsiktig utveckling (ha kul), nästa aktion, göra sig själv och lagkamrater ännu bättre
- Sätta en rutin för matchuppvärmning som Mv till stora delar kan köra själva
- Arbeta fram hur vi skall arbeta med målsättningar i matcher, feedback och feedforward – dialog med Mv som grupp och enskilt.



Ändringar i upplägg 2024

- **Träning**
 - Gå igenom helgens matcher på träningen i veckan efter, 15 minuter
- **Match**
 - Fortsätt snurra spelare på positioner mellan matcher
 - Samling i omklädningsrummet inför hemmamatch
 - Spelarna får egen tid innan hemmamatch i omklädningsrummet
 - Kommunikation med spelare under match vid sidan av planen
 - Antal ledare på match, var inte ensam
 - Matchanalys när vi har kamera
 - Uppvärmning målvakt



Utrustning

- Skor
- Överdragskläder
- Benskydd
- Träningskläder
- Vattenflaska



Sko för gräs/konstgräs



Grussko



Skruvdobb med
plastdobb





Matcher

- Tre lag i seriespel (svår serie, lätt serie, medelserie delad med P12)
 - 11-13 spelare uttagna per match
 - Uttagning sker per position
- DM, började 240316
- Träningsmatcher mot varierat motstånd
- Uttagning baseras på träning samma vecka
- Cuper: Dalecarlia samt Parkcupen. Eventuellt fler cuper

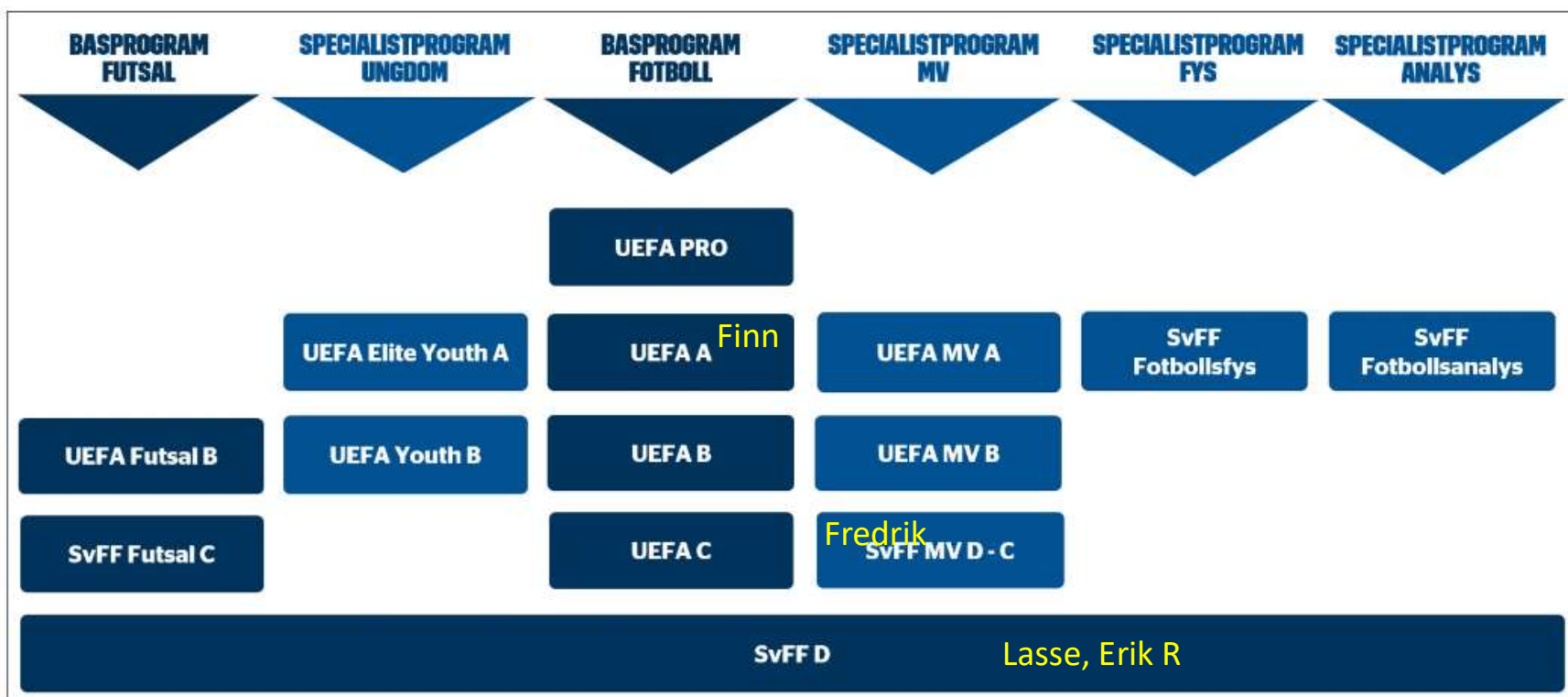


Avgifter

Avgifter

- Medlemsavgift, aktivitetsavgift
- Lagavgift
- Cuper

Övriga frågor?





Certifieringen akademier 2023

<u>Klubb</u>	<u>Poäng</u>	<u>Stjärnor</u>
Malmö FF (1)	9070	7
IK Siriusn (13)	6098	4
Dalkurd FF (37)	2637 (mindre än 2022)	1

Verksamhetsområden

- 1 Klubben
- 2 Personal
- 3 Spelare
- 4 Dokument
- 5 Logistik
- 6 Samarbete
- 7 Träning
- 8 Match
- 9 Faciliteter
- 10 Elitaktiva spelare