

# Domsjö IF F09 Årsplanering



## Tränare

- Lars Lundgren
- Hanna Flemström Coleman
- Tomas Viberg
- Målvaktstränare (önskemål?)

# Domsjö IF F09 Årsplanering



## Lagledare

Jenny Wimar

Licette Wik

Uppdrag att kolla matchkläder, överdragskläder.

# Domsjö IF F09 Årsplanering



**Ekonomiansvarig**

Robin Näslund

# Domsjö IF F09 Årsplanering



**Cupansvarig (Jenny Wimar kollar upp cuper som vi kan delta i)**

Uppdrag att kolla upp och anmäla till cuper t.ex

- Midnordic 31/7-2/8, Timrå
- Örncupen 26-28/6, Ö-vik
- Träningsläger Ullånger, träningshall

# Domsjö IF F09 Årsplanering



## Tränings­tider

På försäsongen Geneskolan. På sikt Fotbollshallen. Håll utkik på hemsidan.

2-3 träningar i veckan. 2 vardagar samt 1 frivillig på helgen.

Torsdag kl. 17-18 Geneskolan (19/3, 2/4, 9/4, 16/4)

Lördag kl. 13-14 Geneskolan (21/3, 28/3)

Tisdagar kl 19-20 (ersätter lördagar) ligger ute på kalendern (24/3, 31/3, 7/4, 14/4)

# Domsjö IF F09 Årsplanering



## Försäljning

Vad ska vi sälja? Inget beslut om att sälja något togs vid föräldramötet.

Planer på att arrangera en egen vårcup är nog svårt att genomföra med tanke på Covid 19-viruset.

# Domsjö IF F09 Årsplanering



## Matchplanering

Vi har anmält ett lag till div 6 norra. Vi bedömer att vi inte får ihop det med 2 lag liknande fjolårssäsongen.

Vi är i dagsläget 15 spelare enligt listan.

# Domsjö IF F09 Årsplanering



## Utveckling 9-12 (lära för att träna)

- Gyllene ålder för koordinationsinlärning (motorik, teknik).
- Rörlighet, koordination och snabbhet ger bra effekt i denna ålder
- Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt.
- Vi lägger in kamp- och tävlingsmoment (1 mot 1, 2 mot 1 situationer)
- Fyrkant/er 11x11 meter (inleder alla träningar)
- Knäkontroll regelbundet inslag



# Domsjö IF F09 Årsplanering



## De fysiska grundkvaliteterna (ålder 11 år)

- **Koordination** 1 poäng (där 1 är mest gynnsamt, 10 minst)
- **Styrka** 5 poäng
- **Rörlighet** 2 poäng
- **Fotbollssnabbhet** 1 poäng
- **Uthållighet** 7 poäng

# Domsjö IF F09 Årsplanering



## Övrigt

- Normalt samling 30 minuter innan träningen börjar. 15 min innan ordinarie träningstider startar körs aktiviteter utanför planen.
- Se till att barnen kommer i tid. Viktigt för att lära känna varandra i gruppen men även för att förstå hur träningen ska läggas upp.
- Samtliga duschar efter matcher