



# Flickor 04

Dat. 2017.08.24 v.6

## Innehåll

Till dig som är ny i EIK Flickor-O4 .....	3
Uppstart:.....	3
Utrustning:.....	3
Våra ledstjärnor.....	4
Till dig som är förälder.....	5
Föräldrars och anhörigas stöd.....	5
Anmälan till matcher.....	5
Medlemsavgifter .....	6
<b>Kontaktuppgifter till EIK F-04:</b> .....	6
www.laget.se.....	6
Grundläggande fotbollsövningar för dig .....	8
BOLLBEHANDLING .....	8
JONGLERING .....	8
VÄN MED BOLLEN .....	8
MOT- OCH MEDTAG SAMT PASSNINGAR.....	9
PASSNING .....	9
PASSNING - GRUND.....	9
NÖTA, TVÅ o TVÅ, eller ENSKILT.....	10
NICK .....	10
NICK - GRUND.....	11
Bollövningar för inspiration, balans, kontroll på youtube: .....	11



## Till dig som är ny i EIK Flickor-O4

Välkommen till EIK-F04, här finns plats för alla. Vi som välkomnar dig till laget och kommer att träna dig är Robert Madrusan, Niklas Magander, Sofia Stegnell och Alice Engström (inhyrd på timme).

Här får du kompisar som du kommer att ha många roliga stunder tillsammans med. Du kommer att uppleva både utveckling, framgång och ibland även motgångar. Du kommer också att uppleva kamratskap och du får lära dig att ta hänsyn och samarbeta. Vår ambition är att du ska uppleva glädje och lära dig träna och spela fotboll. Något som du ansvarar för är hur skicklig du vill bli och hur roligt du vill ha. För att kunna få ut maximalt av träningar och matcher så är det viktigt att du är med på lagets träningar och kompletterar med din egen träning på fritiden.

**Uppstart:** Har du inte tränat på ett tag eller är nybörjare ska du precis som med vilken annan träning som helst börja försiktigt. Det kan även kännas för tufft mentalt om du går ut för hårt vilket kan leda till att du ger upp eller skadar dig. Sätt alltid små mål med din träning till att börja med för att känna att du utvecklas.

Att spela fotboll är så mycket mer än att sparka på en boll. Har du ingen grundkondition eller grundläggande teknik och fotbollskunskaper när du startar kommer det bli jobbigt att hänga med de övriga spelarna i laget. Just därför är det viktigt att du tar möjligheterna att på egen hand träna



ikapp. Längre ned har vi sammanställt en del grundövningar som passar att göra själv eller tillsammans med kompisar. Konditionsträning blir viktigare vid 13-14 års ålder då vi spelar 9-manna fotboll och när vi blir 14 år 11-manna fotboll. Det som har en bra kondition kommer att få en bra utveckling fotbolsmässigt. Vid 10- 12 år så är bollövningar viktigast. Ju mer du leker med boll, i skolan, på fritiden, på lov mm desto roligare kommer det bli. Ta gärna kontakt med dina lagkamrater och lira boll tillsammans på fritiden, det kan vara annat än fotboll, t.ex. med tennisboll.

**Utrustning:** För att du ska minimera risken för skador under träning och match är det viktigt att du har fungerande och anpassad utrustning och rätt kläder för väder. Benskydd och bra fotbollsskor för konstgräs är absolut viktigast för att kunna spela fotboll

och att undvika skador, fråga tränaren om råd om du är nybörjare. Se även till att du har en fotboll ( i storlek 4) för att ta med på träning och ta hem, för att kunna öva de dagar som du inte tränar med ditt lag.

Så småningom behöver du införskaffa dig fotbollskläder anpassade för Essinge IK. Kläderna finns att köpa genom Stadium Kungens Kurva som erbjuder hela Essinges kollektion.

## Våra ledstjärnor

Svensk barn- och ungdomsfotboll ska lära barn och ungdomar ett etiskt och moraliskt förhållningssätt och fair play<sup>1</sup>.

Aktiva i barn- och ungdomsfotbollen respekterar vikten av fair play och visar respekt för människor.

- Vi följer fotbollens regler och respekterar domarens beslut.
- Vi uppmuntrar till just spel.
- Vi hejar på och stöttar vårt lag och hånar inte motståndarna.
- Vi hälsar på varandra före matchen och tackar motståndare och domare efter matchen.
- Vi har god stil på och utanför planen.
- Som förälder/anhörig talar vi aldrig illa om ledare, motståndare eller domare.
- Vi använder ett vårdat språk.
- Vi arbetar för att hålla fotbollen drog- och dopingfri.
- Kamratskap ger identitet, trygghet och tillhörighet.
- Att känna sig omtyckt i gruppen är positivt och stärker självkänslan.
- Vi tar avstånd från rasism och främlingsfientlighet samt motverkar alla former av diskriminering, mobbing och nedsättande språk.



Essinge IK har under våren 2017 arbetat fram värdeord som beskriver klubbens kärnvärden. Alla ledare, tränare, spelare och föräldrar i Essinge IK vägleds av våra kärnvärden:

**GLÄDJE**

**RESPEKT**

**JÄMLIKHET**

<sup>1</sup> Fotbollens SPELA, LEK OCH LÄR, Svenska barn- och ungdomsfotbollens inriktning 2014, ISBN 978-91-85961-35-1

## Till dig som är förälder

Fotbollsverksamheten inom Essinge IK bedrivs helt ideellt. Det innebär att förutom att vi ledare ställer upp som tränare för laget ideellt, så kommer även ni föräldrar att behöva engagera er och hjälpa till med olika sysslor som rör laget, för att det ska fungera på bästa möjliga sätt. Det kan handla om allt från att hjälpa till som ordna avslutningar, sälja julgranar, skjutsa till matcher och cuper, kanske till och med vara med på någon övernattning eller cup, samt att vårt lag en vecka per år är ansvariga för driften och bemanningen av caféet på Essinge IP.

### Föräldrars och anhörigas stöd.

Föräldrar och anhöriga stöttar och uppmuntrar alla att skapa en positiv miljö

- Beröm stärker er dotters självkänsla och känsla av egen kompetens.
- Uppgiften att finnas där vid behov och att inte ändra sitt beteende beroende på prestation och resultat.
- Lyssna och låt barnet berätta, ge praktiskt och känslomässigt stöd.
- Se gärna laget som en helhet och stötta och hjälp alla spelare och även andra föräldrar, t.ex. med återkoppling, uppmärksamhet och praktiska frågor som bilskjuts med mera.

### Anmälan till matcher

Det är det väldigt viktigt att man svarar på kallelserna. Svaren ligger till grund för den planeringen som vi tränare gör inför match. Utifrån era svar så planeras lag och material.

Uttagna spelare till matchen kommer att få en inbjudan via mail från [www.laget.se](http://www.laget.se). Som inbjuden så svarar/anmäler man huruvida man kan närvara eller ej, om man inte svarar innan utsatt sista datum så går förfrågan vidare till annan spelare.

Vi siktar på att ha max fem avbytare per match, det för att alla ska få möjlighet att spela mycket. För att uppmuntra träning och träningsnärvaro kommer vi tränare att bjuda in de spelare som har

deltagit på träningarna före andra som inte har gjort det. Vissa avvikelser kommer att göras för spelare som har haft godtagbara skäl att inte kunna träna.

För att undvika merarbete och missförstånd, kommer det inte vara möjligt att spela match om man kommer oanmäld, men man får alltid komma med och heja på sina lagkompisar. Har man inte svarat på kallelsen på utsatt tid, så tolkas det som att man inte kommer.

Om man svarat ja på inbjudan, men senare måste lämna återbud så skall det göras via sms/telefon till en av tränarna Niklas, Sofia eller Robert..



## Medlemsavgifter<sup>2</sup>

Det kostar under 2017 1100:-/år för tjejerna att spela fotboll. Av dessa 1100 kronor är 250:- en medlemsavgift i Essinge IK, 850:- är en aktivitetsavgift. Dessa avgifter avser bland annat täcka kostnader för träningstider på Essinge IP, inomhushall på vintern (till viss del), domaravgifter, deltagaravgifter i cuper, material som tex bollar, konor och västar samt försäkring av spelarna.

Det är mycket viktigt att avgifterna betalas i tid innan första seriematch. Utan betald avgift är spelarna oförsäkrade och får inte spela. Avgifterna är centrala för klubbens ekonomi.

Från och med säsongen 2017 kommer avgiften att faktureras halvårsvis via laget.se och deras bankgiro. I mars faktureras medlemsavgift samt aktivitetsavgift för vårsäsongen. I augusti faktureras aktivitetsavgift för höstsäsongen.

Avgifterna är centrala för klubbens ekonomi och inga spelare får delta i St:Eriks cupen utan att ha betalat in avgifterna eftersom de då är oförsäkrade. Lagledaren registrerar ny spelare på lagets hemsida och meddelar sedan kassören att en faktura önskas för spelaren ifråga.

Utöver det så behöver Ni avlägga 1 000kr till F-04 lagkassa, dessa pengar är till för att täcka kostnader för extern tränare, anmälningavgifter till cuper och annat. Tillskottet till lagkassan är en avgift som stötvis tas in och beroende på aktiviteter, resurser varierar från år till år. Fram tills nu så har 1000 kr betalats till Carina Kenning som är kassör under mars månad för F04orna på konto SEB, kontonummer 5274-2946209 eller så kan Ni Swisha till 0703 06 66 06. Även här är det viktigt att ni uppger barnets namn.

### Kontaktuppgifter till EIK F-04:

Namn	Roll	e-post	telefonnummer
Robert Madrusan	Lagledare/Tränare	r.madrusan@gmail.com	072-566 55 58
Niklas Magander	Tränare	niklas.magander@acobiaflux.se	070-431 07 12
Sofia Stegnell	Tränare	skolan@ymail.com	070-740 11 38
Alice Engström	Resurs tränare		
Carina Kenning	Kassör	carina.kenning@solnafolketshus.se	0703 06 66 06
Karin Giertta	Event	karin.giertta@gmail.com	072-200 11 23
Lena Bergman	Event	lena.bergman@aftonbladet.se	070-377 94 73

### [www.laget.se](http://www.laget.se)

Adresslista till övriga spelare och föräldrar i EIK F-04 finns på laget.se. När ni betalat medlemsavgiften så kommer ni få en inbjudan till laget.se, där ni skriver in era kontaktuppgifter och får ta del av alla andras kontaktuppgifter. Vi uppmuntra till kontakt mellan spelare emellan och även vuxna emellan.

### Med vänlig hälsning

Niklas, Sofia och Robert EIK F-04

<sup>2</sup> Nya spelare så har vi en "pröva-på" tid om fem träningar, därefter sker en dialog med spelare och målsman om fortsättning eller ej. Vid en fortsättning så skall avgifterna betalas.



## Grundläggande fotbollsövningar för dig

Här nedan kommer några grundläggande fotbollsövningar för dig att försöka dig på.

### BOLLBEHANDLING

Att kunna behandla en boll är A och O inom fotbollen. Alla duktiga spelare har en god teknik. Därför måste vi lägga ner mycket tid på dessa övningar.

I dessa övningar tränar vi främst på:

- bollkänsla
- bollbehandling
- passningar
- mot- och medtagningar
- speluppfattning
- koordination



### JONGLERING

Syfte

***Bollkontroll, tillslag, fotarbete och koordination.***

Variationer

- Kicka endast med höger fot
- Kicka endast med vänster fot
- Kicka varannan med höger fot, varannan med vänster fot
- Kicka endast med höger lår
- Kicka endast med vänster lår
- Kicka varannan med höger lår, varannan med vänster lår, osv.
- Försök sätta personligt rekord, för gärna statistik.

### VÄN MED BOLLEN

Syfte

***Driva, vända, finta och dribbla samt medtagningar.***

a) Driv bollen rakt fram med utsida fot.

Tänk på:

- Försök att inte titta på bollen.
- Håll kroppen rak.
- Löp med samma steglängd.
- Driv också bollen med den sämre foten.
- Spelarna vänder helt om. (180 grader)

***Utsida, insida = höger utsida – höger insida – vänster utsida – vänster insida i zickzack.***



Tänk på:

- Ordenliga riktningsförändringar.
- Hitta en rytm.
- Lätt böjda ben och rak överkropp.
- Spelarna vänder helt om. (180 grader)

Generellt för alla övningarna i Vän med bollen:

- Se till att kvalitet och noggrannhet går före tempo.
- Spelarna ska hinna med många upprepningar av dribblingarna/finterna – det är därför viktigt att riktningsförändra ordentligt och att inte ha för bråttom.
- Alla vändningar tränas genom att spelarna vänder helt om. (180 grader)

#### MOT- OCH MEDTAG SAMT PASSNINGAR

Bland det viktigaste inom fotbollen är att kunna ta emot, eller med, en boll för att sedan slå en passning. Dessa två moment utförs mängder med gånger varje match och träning. God kvalitet kommer dock inte av sig självt, utan vi måste nöta detta mycket!

I dessa övningar tränar vi på:

- Tillslag
- Passningsspel
- mot- och medtag
- bollkänsla
- bollkontroll
- speluppfattning
- spelbarhet
- koordination

#### PASSNING

I en match spelar varje spelare 30-40 passningar. För att passningsspelet ska bli bra och matchen få hög kvalitet måste naturligtvis merparten av dessa passningar vara bra passningar. Då finns det goda möjligheter att passningsspelet kan leda till ett avslut.

#### **PASSNING - GRUND**

Instruktion:

1. Kontrollera vart du ska spela bollen före passningen. Fokusera på bollen i tillslagsögonblicket. Håll foten stabil.
2. Foten på stödjebenet bör peka i riktning för passningen och vara i jämnhöjd med bollen i tillslagsögonblicket. Stödjebenet ska böjas lätt i knäleden.
3. "Ladda" för passningen genom att pendla bakåt med tillslagsbenet.
4. Sparka igenom - fullfölj pendlingen med tillslagsbenet.

- Med stödjebenet rätt placerat ger bollträff mitt på bollen eller över mitten på bollen en markpassning, medan träff under mitten ger en högre passning
- Tillslagsfotens hastighet är en viktig faktor för bollens fart
- En passning efter marken är lättare att ta emot än en i luften

### NÖTA, TVÅ o TVÅ, eller ENSKILT

Syfte

**Mot- och medtag, passningar, bollbehandling och koordination.**

Anvisningar

Bollhållaren passar den andra spelaren (ELLER VÄGG). Tänk på tillslaget och känn efter om skillnad finns i kontroll mellan höger eller vänster fot, ut eller insida. Utför momentet och känn efter när du gör det med precision/långsamt eller hårt.

Variationer

- Passning med höger insida, mottagning med vänster insida
- Passning med vänster insida, mottagning med höger insida,
- Passning med vänster utsida mottagning med höger utsida
- Passning med höger utsida mottagning med vänster utsida
- Passning på ett tillslag, insida, utsida, vänster, höger

### **SKOTTRÄNING**

Syfte

**Att spelaren ska kontrollerat och skjuta bollen med precision och på rätt sätt .**

**Skottövningar kan göras på många olika sätt. Det viktiga är riktningen på skotten, inte hur hårt.**

**Viktigt med stödjebenets placering bredvid bollen.**

**Skott med sträckt vrist är att föredra, här måste man som pelare lära känna när det känns rätt.**



Straffsparkar

Övningen är precis vad det låter som. Skott mot mål/vägg på liggande boll

- Rullande boll
- Bollen kommer framifrån
- Bollen kommer från sidan
- Bollen rullas fram och slås i "medrull"
- 

### NICK

Fotboll ska visserligen spelas så mycket som möjligt utefter marken för att göra det lättare för medspelaren att ta emot bollen. Men ofta kommer bollen i luften eller måste spelas där. Framför allt

är nickförmågan framför mål, både defensivt och offensivt, ofta direkt avgörande för match utgången. För att lära in ett bra huvudspel, krävs att man i unga år tränar på att nicka. Det är viktigt att inte använda för tunga bolla då tekniken ska läras in.

#### NICK - GRUND

##### **Instruktion:**

1. Kontrollera vart du ska nicka och titta på bollen i nickögonblicket, även om du automatiskt blundar till då huvudet träffar bollen. Prova att titta på bollen även efter tillslaget för att minska tendensen att blunda.
2. För överkroppen bakåt och sedan framåt. Spänn nacke och hals. Fullfölj framåt med överkroppen och huvudet.
3. Huvudet ska söka bollen - inte tvärtom.
4. Se till att du nickar med pannan.

##### **Bollövningar för inspiration, balans, kontroll på youtube:**

Dribbla, driva och finta: <http://www.youtube.com/watch?v=a0LNI2kzIfw&feature=related>

Dribbla, finter motståndare på sidan: <http://www.youtube.com/watch?v=nGLFLfozeoY>

Dribbla, finter motståndare på framifrån: <https://www.youtube.com/watch?v=wcyiMCd0wo8>

Skott: <https://youtu.be/17ZrGdbGdlQ>