

Föräldramöte 8 maj 2024

Hållbart idrottande

SvFF spelarutbildningsplan

Skadeförebyggande träning

Träningsupplägg 2024

Fair-play för vuxna

Övriga frågor

Hållbart idrottande i Ervalla SK

Varför?

- Det är kul att spela fotboll
- Vara del av ett lag, skapa gemenskap.
- Lära sig om fair play
- Rörelseglädje, aktiv fritid och hälsosam livsstil

Hur?

- Kravfritt så långt det går
- Avgiftsfritt så långt det går
- På hemmaplan så långt det går
- Uppmuntra andra aktiviteter





5 mot 5 - spelarutbildningsplan

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.

Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.

Fotbollsaktion

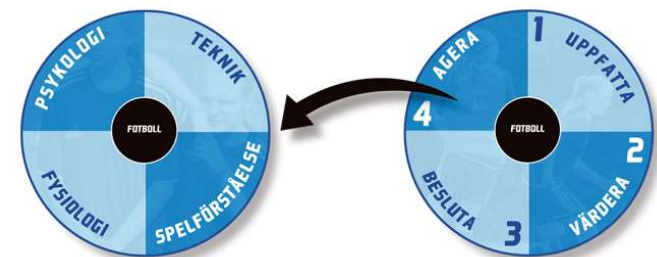
I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbollsaktion och kan bestå av ett eller flera moment. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi.

Exempel på fotbollsaktion:

- Spelförståelse:* Ska jag skjuta eller passa?
- Teknik:* Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- Fysiologi:* Hur mycket kraft kan musklerna producera för få fart på bollen?
- Psykologi:* Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade det förra skottet.

Informationsprocessen

Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.



Skadeförebyggande träning

FIFA 11+ Kids

Program utvecklat av FIFA och speciellt framtaget för barn och ungdomar mellan 7–14 år. Det innehåller en variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som på ett lekfullt sätt kan integreras i fotbollsträningen för att förhindra skador. Programmet har visat sig reducera de vanligaste skadorna i fotboll med 30–50 procent. Nyckelprincip: lite men ofta.

Knäkontroll

Träningsprogram som minskar risken för framtida knäskador med 64%. Efter att Knäkontroll blev obligatoriskt i tränarutbildningen 2010 har antalet knäskador inom damfotbollen minskat med 21 procent.

Upplägg och fokus 2024 Ervalla SK 2015-2015

Träning 1 gång i veckan – *ev en extra ”speldag” på helgen*

Ökad aktivitet under träningarna

Korta samlingar

Upplägget för ordinarie träning är i huvudsak:
uppvärmning, färdighetsövning i stationsform, spelövning

Teambuilding

Attityd, motivation, språkbruk

Fortsätta leka och ha kul

Kom gärna och var med en träning!



Fair play för vuxna

Hur vi vuxna ska agera före/under/efter match

Förbereda barnen – ta av smycken, se till att de har benskydd, har gått på toa, har energi

Publik på motsatt sida som barnen – för att minimera distraktion

Inget coachande under match – ledarna coachar i pauserna

Bara positiva hejarop

Det är inte målen som räknas – fråga hur det kändes, beröm försök – inte resultat

Inte kommentera ledare, andra spelare, motståndare eller domare nedsättande

Filmen *Fair Play* visas i handling

Övriga frågor

Laget.se – informationskanaler

Laget.se kommer att vara huvudsaklig infokanal. Säkerställ att alla vårdnadshavare är registrerade.

Matchställ

Kommer att delas ut inför starten av poolspel. Ni som har hemma, testa så att de passar. Matchställen kan de sen ha hemma hela säsongen, men de är till låns och rätt dyra. Används på match, inte på träning eller fritid. I höst samlar vi in dem igen. En ny omgång storlekar är på väg. Matchställen sponsras och bekostas av Behrn Fastigheter.

Vi tränar t.o.m 19 juni

Ordinarie träningar kör vi tom 19 juni. Det blir säkert någon form av sommaravslutning. Spontana träningar i form av matchspel sannolikt bli av. Håll koll på Facebook.

Nationaldagen

ESK arrangerar traditionsenligt nationaldagsfirande, även detta i år i samarbete med Fritidsgårn. Vi spelar interna förmatcher inför seniorernas match. Trolig avpark för oss blir runt 14:00.

Finansiering – sponsorer osv

Vi välkomnar fler sponsorer eller förslag på andra passiva intäkter. Vi ledare vill gärna hålla nere medlemsavgiften men ändå kunna göra roliga grejer med barnen.

Bingolotter

Vi kommer att få en pott av föreningens lotter som baseras på antal spelare.

Insats i samband med poolspel

Den 25 maj (killarna) och 9 juni (tjejerna) arrangeras vi hemmapoolspel på Lyckevallen.

Cup i höst inför 7 mot 7? *Selecet-cup för att testa på nästa års spelform?*