

Falköpings KIK F14

Säsongen 2023 och inför 2024



Röda tråden

FKIK:s klubbidé

- Att få befintliga och nya medlemmar att trivas och stanna i föreningen.
- Att bedriva barn och ungdomsfotboll med inriktning på bredd och långsiktig kvalitet.
- Att erbjuda ledarutbildningar och därigenom utveckla bra ledare.
- Att ha ett starkt representationslag där spelare och ledare är goda förebilder.
- Att genomföra attraktiva fotbollsarrangemang för barn-, ungdoms- och seniorfotboll.
- Att alltid sträva mot en god ekonomi och en ändamålsenlig organisation.
- Representationslaget (senior) är det enda laget i föreningen med ett sportsligt resultatkrav.
- Alla respekterar, oavsett kön, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning eller ålder.
- Att ha roligt tillsammans gör att motivationen för fotboll ökar



Fotbollskultur

Ledare

- Leder laget i en positiv anda.
- Skapar goda relationer med motståndarlagets ledare.
- Stöttar och respekterar domarens beslut.
- Tänker på att träning och match är tillfälle för lärande.
- Inkommer till kansliet med polisregisterutdrag. (Gäller så väl ledare som kringfunktioner)



Spelare

- Berömmar och uppmuntrar sina lagkamrater.
- Respekterar och är schysst mot motståndarna.
- Lyssnar på och respekterar domaren.

Supportrar/Föräldrar

- Hejar på hela laget.
- Stöttar och respekterar ledarna.
- Respekterar domslut och håller god ton.
- Kommer ihåg att de är förebilder för spelarna.



Spelarens ansvar

Att ha roligt tillsammans ökar motivation och gemenskap.

- Håller tider till träning, samling till match och annan övrig klubbverksamhet.
- Hjälper till att ta fram och plocka tillbaka material till träning och match.
- Hjälper till att grovstäda och hålla ordning i omklädningsrummet vid träning och match samt i materielrum, klubbhuset och andra lokaler som nyttjas.
- Deltar i den obligatoriska domarutbildningen med syfte att öka sina regelkunskaper. Föreningen ser mycket positivt på att aktiva spelare efter genomgången domarutbildning dömer matcher för barn- och ungdomslag.
- Är medveten om att man representerar föreningen när man bär klubboverall eller andra föreningskläder. Detta gäller även utanför föreningens egen verksamhet.
- Betalar eventuella spelaravgifter för cuper och läger



Vårdnadshavares ansvar

Klubbens verksamhet bygger på ideella krafter

- Delta vid lagets möten för vårdnadshavare, minst en representant per spelare
- Ta del av information från laget och föreningens hemsida, Laget.se
- Informerar tränare och ledare om det är något de bör känna till om spelaren (foto/sociala medier, allergi, annat av vikt)
- Delta med gemensamma arbetsinsatser vid föreningens arrangemang:
 - o Klassbollen
 - o Oden Cup?
 - o Källby-lägret
 - o Hjälpa till vid A-lagets hemmamatcher (Kiosk/Entré)
- Se till att det egna barnet/ungdomen har skjuts till och från träningar, hemma-/bortamatcher samt cuper och andra aktiviteter.
- Som vårdnadshavare vara delaktig i lagets olika ansvarområden så som:
 - o Bemanna föreningsarrangemang som kräver medverkan av vuxna.
 - o Samordna tvätt av matchställ.
 - o Vara bollplank till tränare och ledare i olika frågor.
 - o Ta ansvar för andra uppgifter som laget kommer överens om kan vara aktuellt.



Sammanfattning av säsongen 2023

Träningsstatistik:

- Antal träningar 61 st
- Medelnärvaro 61%

Matcher:

- 37 st
- 6:a i Div 5 Vara med 27p
- 5:a i Div 5 Skövde med 30p
- 23 av 37 matcher slutade med högst 3 måls skillnad mellan lagen

Cuper:

- Vinterulven
- GIFF-cupen
- Kickon-cup

Lagaktiviteter:

- Domarutbildning
- Kost och hälsa
- Fotbollsgolf och käk i Plantis
- Säsongsavslutning
- Fotbollsresa Norrköping - Hammarby

Läger:

- Källby



Föräldraenkät



Träningsfilosofi

Varje spelare i laget ska få möjlighet att utvecklas så mycket och långt som möjligt!

Skadeförebyggande uppvärmning med styrka

- Samma uppvärmning inför varje träning och match.
Enligt en stor studie minskar skador med över 60%!

Utveckla individuella färdigheter

- Teknik – vän med bollen
- Förstatouch
- Passningar och mottagningar
- Rörelse
- Skydda bollen
- Kondition, styrka och snabbhet
- Skott
- Våga!

Övningar kring lagets spelidé

MYCKET kvadrat- och rektangelspel samt smålagsspel som ställer krav på:

- Förstatouch
- Snabba beslut
- Se var man har med- och motspelare
- Rörelse
- Prata för att hjälpa varandra
- Specifika övningar för att förstå och lära sig olika positioner på planen
- Skapa trianglar



Olika utvecklingsfaser:

Fysiskt

Alla i laget är inne i olika tillväxtfaser, det leder till att kroppen inte alltid lyder. Vissa har vuxit mycket och andra lite mindre. Några har ont i exempelvis knä, höfter eller fötter. Vi försöker anpassa efter hur de känner sig men också pusha då det är ok att ha lite ont men inte för mycket. Och man kan alltid komma till träning och vara med på det som går samt köra själv.

Tekniskt

Alla tjejer har gått framåt rejält med sin teknik detta året. Men det finns också en variation vi behöver ta hänsyn till. Det innebär att alla inte alltid kör samma övningar men att alla förhoppningsvis utmanas på sin egen nivå.

Psykiskt

Tjejerna är inne i en känslig ålder där det behövs **mycket** positiv förstärkning. Vi arbetar varje träning och match med att fokusera på vad som är bra men också vad som kan vara bra att utveckla för att känna sig ännu tryggare på planen. Det kan vara att vi ibland nivågrupperar vissa övningar för att de ska känna att de får lite mer tid och kan lyckas eller att vi försöker hitta positioner på planen där de känner sig mest trygga när det är dags för match.

Träningar med F15

En hel del tjejer har fått frågan om att vid vissa tillfällen träna med F15 precis som att spelare från F13 tränar med oss ibland. Det är vi tränare som avgör vilka som känns mogna för det steget.



Nuvarande spelmodell 9-manna

Målvakt

Back

Back

Defensiv MF

Wing

Wing

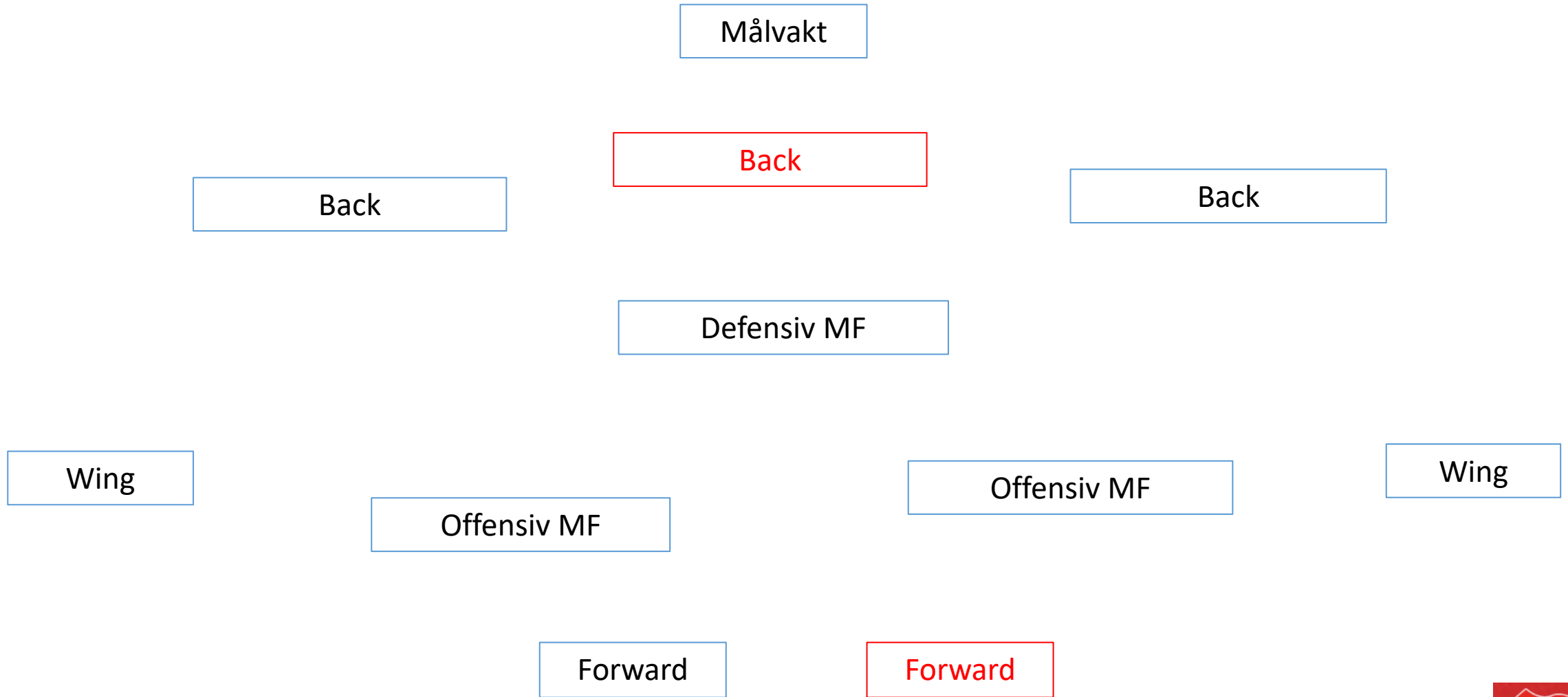
Offensiv MF

Offensiv MF

Forward



Vid övergång till 11-manna



Matcha lag efter motstånd

23 av 37 matcher slutade med högst 3 måls skillnad mellan lagen 😊

Många av de lag vi spelat mot de senaste åren börjar vi känna till ganska bra. Vi har som mål att varje omgång spela två jämna matcher i var sin serie. Vissa veckor innebär det 2 helt jämna motståndare och då ser våra lag också helt jämna ut. Andra veckor kan det vara stor skillnad på motstånd och då anpassar vi lite efter det.

Som vi nämnt innan är målet att varje spelare ska känna att de lyckas, känna sig trygg i sin position på planen och utvecklas så mycket som möjligt. Det innebär att alla också behöver en omgivning som ger stöd, både spelmässigt och som lagkompisar. Alla har kommit olika långt när det gäller att ta tag i en match och driva på spelet för laget, så i varje match har vi försökt ha en stomme som kan få laget att känna att vi spelar som vi tränat på. Att vi kan hålla i bollen, passa oss framåt i planen och ta rätt löpningar.

Ett mål är också att få så många spelare som möjligt att våga testa nya positioner. Ofta leder det till att man utvecklas även i sin favoritposition.

Spel med F14 (F15)

Några spelare har testat på att spela med F14 under året. 4 utespelare och 3 målvakter. För målvakterna blev det lite fler matcher då F14 en period hade båda sina målvakter skadade.



Speltid och antal matcher

På föräldramötet inför säsongen var vi tydliga med att många kommer spela olika mycket då olika positioner kräver mer av konditionen. Grundförutsättning, alla tjejer orkar olika mycket, ingen ska vila på planen.

- **Backar** – spelar ofta hela matcher, byter vid behov
- **Mittfältare** – får springa betydligt mer och behöver byta oftare
- **Wing** – kanske flest löpmeter i en match som svänger, ska täcka hela kanten, behöver byta lite oftare.
- **Forward** – klarar av något längre byten.

Antal matcher

- Alla spelare som varit tillgängliga har kallats till minst en match varje omgång, dvs 18 matcher i år.
- Vårsäsongen = 49 återbud till match
- Höstsäsongen = 33 återbud till match
- Detta medför att många spelat fler matcher än andra.



Cuper och läger

- Oddebollen med ett lag 2-4 augusti (1450 kr per spelare)
- Källby 16-18 augusti
- Förbundsläger i Ulricehamn v 27
- Kickon cup 5-6 okt med två lag (11-manna)



Föräldrainsatser – grupper bildades kring:

- Klassbollen 1-2 juni. Bemanningsschema kiosk.
- A-laget, 13/6 kl. 19 - Personer i entré/kiosk och bollflickor.
- Källby augusti
- Lagkassa?



Övrigt

- Ledarstab
- Domarinsatser
- Informationsmöte till tjejerna
- Klubbkollektion
- Heja på A-laget
- Skador och möjlighet till besök fysioterapeut
- Övriga frågor



Inför 2024

Vi hoppas att vi kan fortsätta utveckla och stärka lagsammanhållningen, gruppen har verkligen kommit ihop på ett fint sätt detta året.

Tanken är också att vi tillsammans med tjejerna har en grupp i WhatsApp där de ska sköta återbud osv på egen hand.

Vi ser gärna att samtliga tjejer har sin e-post registrerad på Laget.se så att de kan se alla kallelser, kalender, nyheter osv.

Nu taggar vi för en rolig, spännande och utvecklande säsong!!





