

# 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



# 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



# Nuvarande spelmodell 9-manna

Målvakt

Back

Back

Defensiv MF

Wing

Wing

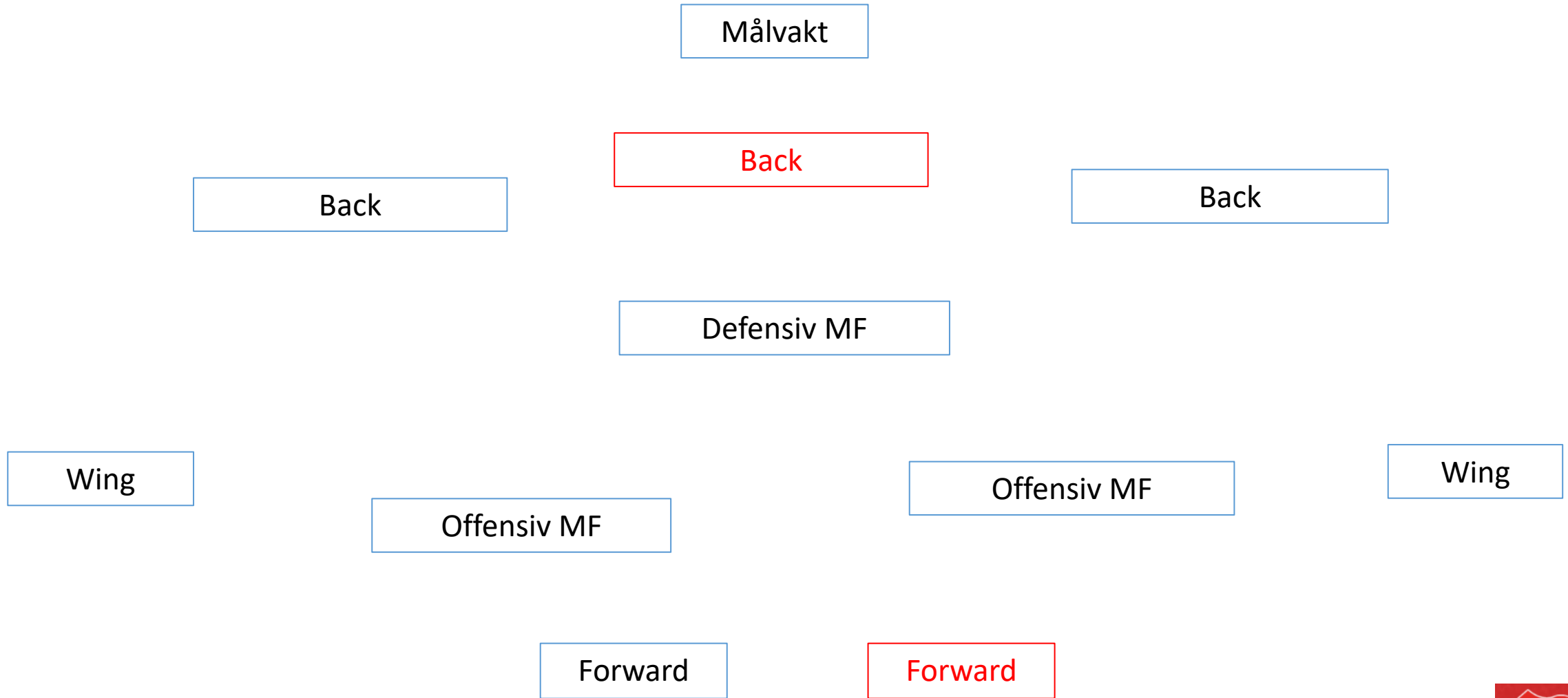
Offensiv MF

Offensiv MF

Forward



# Vid övergång till 11-manna



## 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)



## Övrigt

- Domarinsatser
- Heja på A-laget
- Whats upp eller laget.se?
- Övriga frågor



Hur skapar vi en bra  
lagsammanhållning?



# Hur skapar vi en bra lagsammanhållning?

41 responses





