

# Föräldramöte Hille IF P15 (2010)

# Agenda

- Allmän information om laget och säsongen 2025
- Träningsstider och tematräning
- Fysträning
- Seriespel och GFF-cupen
- Weekendcuper
- Försäljning och kiosktjänst
- Frågor

# Allmän information om laget och säsongen 2025

## Laget

Truppen består av 18-19 spelare, två spelare Troy och Milo G som deltog 2024 har valt att sluta spela med oss.

## Tränarstaben

Erik och Micke, (Per Sydner). Pär Nilsen (lagledare)

Vi tar gärna hjälp av någon mer! Det behöver inte vara fotbollstekniska saker, flytta koner, hålla reda på bollar, etc.

## Laget.se

Kallelser till träningar och matcher skickas via laget.se. Vi vill att alla **svarar på kallelser** i tid samt meddelar ev. sent avhopp till oss i Supertext eller via direkt meddelande till någon av tränarna.

Obesvarad kallelse ÄR ETT PROBLEM! Vi försöker planera träningarna efter hur många som kommer.

## Medlemsavgift och träningsavgift

Kommer att skickas ut via Laget.se, deltagaravgiften är i år 1700 kr, medlemsavgiften är för 150kr barn, eller 400 kr för familj. Avgifterna kan delas upp och betalas vid 3 tillfällen; 30 april, 31 maj och 30 juni. För att få spela seriematcher krävs att avgiften börjat betalas.

# Träningsstider, tema och träningsmatcher

## Träningsstider fram till grässäsong

- Måndagar 17:00-18:00, konstgräs – helplan
- Onsdagar 19:15-20:30, konstgräs – halvplan
- Torsdagar 20:00-21:30, konstgräs – helplan – fys första 30 min

## Träningsstider under grässäsong

- Tisdagar
- Onsdag eller Torsdag
- Fredagar

## Träningsmiljön

Vi kommer samarbeta med de äldre lagen. Ibland kan några få chansen att träna med utvecklingslaget (div 5).

## Träning under sommaren

Under sommaren justeras antalet träningar lite, det blir lite sporadiska träningar, kallelser skickas då löpande.

# Fys- och löpträning

## Varför?

Matcher är 2 x 40 minuter, det kan hända att man får spela hela matchen. För det krävs det uthållighet!

Det kommer bli allt tuffare spel på planen då allt går snabbare och spelarna är större och starkare. För det krävs det styrka!

## **STORT EGET ANSVAR!**

- Spelarna har eget ansvar att ta hand om sin fysträning utanför fotbollsträningarna
- Vi hinner helt enkelt inte lägga tid på det också på fotbollsträningarna.
- Det kommer vara inslag av fys i vissa träningar. Då kommer samlingstiden vara tidigare och sedan kör vi träningen på planen efteråt.

# Löpträning (2 varianter)

## **Fartlek (börja med 15 minuter och öka längden vecka för vecka)**

- Spring 15 minuter, efter ca 5 minuter kör fartlekar. Ex. öka tempot mellan lyktstolpar. Skapa variation i tempo. Håll igång löpningen hela tiden!
- 5 minuters gåvila, man kan göra rörelser för att mjuka upp höfter etc.
- Spring 15 minuter tillbaka, kombinera med fartlekar med högre intensitet.

## **30/20/10 intervaller**

Ca 5 minuters uppvärmning. Sedan 30 sekunder i joggingtempo 20 sekunder i högt tempo 10 sekunder nära max direkt tillbaka till 30 sekunder joggtempo osv.

- 5 varv med 30/20/10
- 2 minuters stå vila
- 5 varv med 30/20/10
- Vila och jogga ner några minuter

# Fyspass (1 exempel)

## TRÄNINGSPASS

Uppvärmning 5-7 min

Styrka med kroppsvikt (3 varv)

Varv ETT. Jobba 60 sekunder per övning. 12 sekunder vila mellan.

1. Sumobenböj. 2 gung
2. Utfall fram – varannat ben
3. Klättra ut i planka – armhävning – klättra bak → stå
4. Situps – lång armsträck upp. Bromsa sakta bak
5. Höftlyft. Hö ben rakt halva tiden. Byt sida.
6. PULS. 8 joggsteg – 2 benböj. Efter 30 sek. lägg in hopp i benböjen
7. PULS. Galopp-steg sidled – ned på mage – hoppa upp – tillbaka.
8. Planka med händer golv. Handklapp axel. Snett drag knä fram diagonalt
9. Björngång – vandra inåt i salen – backa.
10. Rygglyft – stor cirkel med armar
11. Armhävningar – ned på 3 – håll. Explosivt upp. Ändra efter halva tiden.
12. Ett längdhopp fram – landa djupt – tassa bak
13. Sprinthopp
14. Burpies

Nedvarvning. Stretch.

# Tematräning och träningsmatcher

## **Tematräningar i april med gästtränare**

Vi kommer att ha med Calle Barrling som tillsammans med oss kommer att köra en vecka där vi jobba på detaljer kring försvarsspel för att förbereda oss inför säsongen.

## **Träningsmatcher**

Målet är att få till 1-2 träningsmatcher innan serien drar igång.



# Seriespel och GFF-cupen

## **Serien**

- Matchdag: Söndagar
- Våren 27 april till 23 juni, 8 matcher (enkelmöten)
- Omlottning, hänsyn till poäng och geografi
- Hösten 3 augusti till 28 september, 8-9 matcher (enkelmöten)

## **GFF-cupen**

- 2-3 matcher, beroende på vilken grupp vi hamnar i.

## **Matchvärdar**

- Det är krav på oss att hålla med minst en matchvärd per hemmamatch. Utbildning kommer att hållas den 28/4, vid lunchtid och på kvällstid, mer info senare.

# Selekteringsmånad P/F 2010



- Angivna tider är starttider, tid för samling kan ~~variera~~ kallade spelare kan variera.
- På pojksidan så ingår selekterade Future Team spelare i den ordinare distriktslagsverksamheten alla tillfällen som inte är riktat mot enbart Future.

6 / 4	27 / 4	1 / 5	8 / 5	12 / 5	17 / 5	22 / 5	26 / 5	29 / 5 - 1 / 6
Future träning (GFF)	Matchdag	Future samling (NaFu)	Träning	Träning	Internmatch	Match- återkoppling	Träning	Utvecklingslägret Katrineholm
								
(~25)	(~60+6)	(~35+4)	(~30+4)	(~30+4)	(~30+4)	(~30+4)	(20+2)	(20+2)
Gavlevallen	Sandviken P3	Gavlevallen	Sandviken P3	Sandviken P3	Sandviken P3	Ferrum Arena	Hedesunda IP	GFF P10 GFF F10 Future
16:00- 18:00	Flick fm  Pojk em	9:30-16:30	Flick 17:00  Pojk 19:00	Pojk 17:00  Flick 19:00	Flick 15:00  Pojk 17:00	Pojk 18:00  Flick 19:00	Pojk 17:30  Flick 19:30	

# Centrala selekterade samlingar

Antalet kallade spelare vid dessa tillfällen varierar.

Spelarna tas ut av våra Nationella Fotbollsutbildare (NaFu).

- Skapa en bra utvecklande miljö för de spelare som just nu kommit längst.
- Förbereda spelarna på framtida selekterade läger.
- Bygga relationer och ge spelarna möjlighet till stöttning och feedback från NaFu.

5 - 6 / 6

23 - 27 / 6

30 / 6 - 4 / 7

NaFu Läger

Rikslägret  
Flick

Rikslägret  
Pojk



Mora



Halmstad



Halmstad

- 
- 
- 

## Syftet med Riksläger

Lägret ger extra verktyg till de spelare som ligger längst fram och är en viktig förberedelse i arbetet med att säkerställa landslagsverksamheten som startar på hösten.



# Q&A selektering



## Hur vet ni vilka som ska tas ut?

Flera faktorer spelar in men främst tas spelare ut genom observationer i klubbmiljön som exempelvis träningar och matcher, observationer i vår selekterade distriktsmiljö, samtal med föreningstränare är en viktig del och ibland kan vi även få tips från andra. Det viktiga är att komma ihåg att detta är en bild just nu över vem som ligger långt fram och kommer förändras över tid.

## Vad tittar ni på?

Vi utgår från våra observationsmallar men kollar främst på aktioner i offensiva och defensiva skeden kopplat till position, tajming, riktning och hastighet.

## Vad händer om man inte blir uttagen?

Ingenting, vem som blir uttagen nu har inget att göra med vem som kommer nå längst som fotbollsspelare, det betyder bara att just nu bedömer vi någon annan ligga lite före i sin fotbollsutveckling. Resan är lång och de som når längst är de som aldrig gav upp.

## Kan man komma med senare i ett distriktslag även om man inte blir uttagen nu?

Ja, det kommer komma flera tillfällen med distriktslagen och genom åren har många spelare gjort debut i distriktslaget långt efter utvecklingslägret. Det händer mycket i den här åldern och det handlar om att fortsätta jobba hårt i sitt klubbtag oavsett.



*Kenneth Larsson*  
*Spelarutbildningsansvarig*

# Vad vi tittar på

- Utespelare
- Fotbollsaktioner anfallsspel
  - Ser spelet – söker information
  - Spelbarhet – anpassar spelbarheten – spelbarhetsprinciper
  - Mottagning och passning – tar emot, behåller och spelar under press
- Fotbollsaktioner försvarsspel
  - Omställning – ställer om snabbt
  - Position i lagdel – håller laget kompakt

## Målvakt

- **Positionering och förflyttning** – positionerar sig väl för att hitta balansen mellan att förhindra och rädda och kan läsa spelet (49-51)
- **Räddningar och returkontroll** – reagerar, väljer rätt teknik utifrån situation. Teknik vid ex, grepp, palmera, block, boxning mm
- **Luftspel och inlägg** – tajming och beslutsfattande vid höga bollar, hanterar trängda situationer och samspel med försvarare
- **Speluppbyggnad och igångsättning** – erbjuder aktivt spelalternativ, trygg att använda båda fötterna och kan spela under press. Kan variera med korta och långa igångsättningar med precision samt väljer rätt teknik utifrån situation
- **Kommunikation** – Styr laget, är tydlig och konkret, styr i flera skeden

# Weekendcuper

## **25-29/6 Dalecarlia cup, Borlänge**

- Minst 5st matcher, och vi får hoppas på att vi tar oss längre i slutspelet i år 😊.
- Deltagaravgift: 1990kr per spelare, inklusive måltider.  
(Avgiften kommer att delvis återbetalas senare när vi fått pengar från jordförsäljningen).
- Avgifterna betalas in till klubbens konto senast 20/4.  
Länsförsäkringar kontonr. 9025.57.495.13
- De spelare som anmält intresse kallas till cupen, vi kommer eventuellt fylla på med överåriga spelare om vi inte får tillräckligt stor matchtrupp.

## **Roadtrip**

- Vi kommer undersöka möjligheten att göra någon form av roadtrip även i år.

# Försäljning och kiosk tjänst

## **Jordförsäljning**

P15 och F15 säljer jord i år och delar på vinsten.

Grabbarna kommer få i uppgift att dela ut lappar i postlådor i vårt område.

## **Kiosktjänst**

Johan Andersson tar hand om fördelningen av kiosk tiderna när vi vet vilken vecka som är våran.

## **Gräsfadderlotter**

I år kommer Hille IF inte att sälja några gräsfadderlotter, man har istället höjt deltagaravgiften med 100 kr/spelare för att kompensera för den förlorade intäkten.

## **Fotbollsskola**

Det blir tyvärr inte någon fotbollsskola i år, det saknas personer i föreningen som kan organisera projektet.

## **Sponsring**

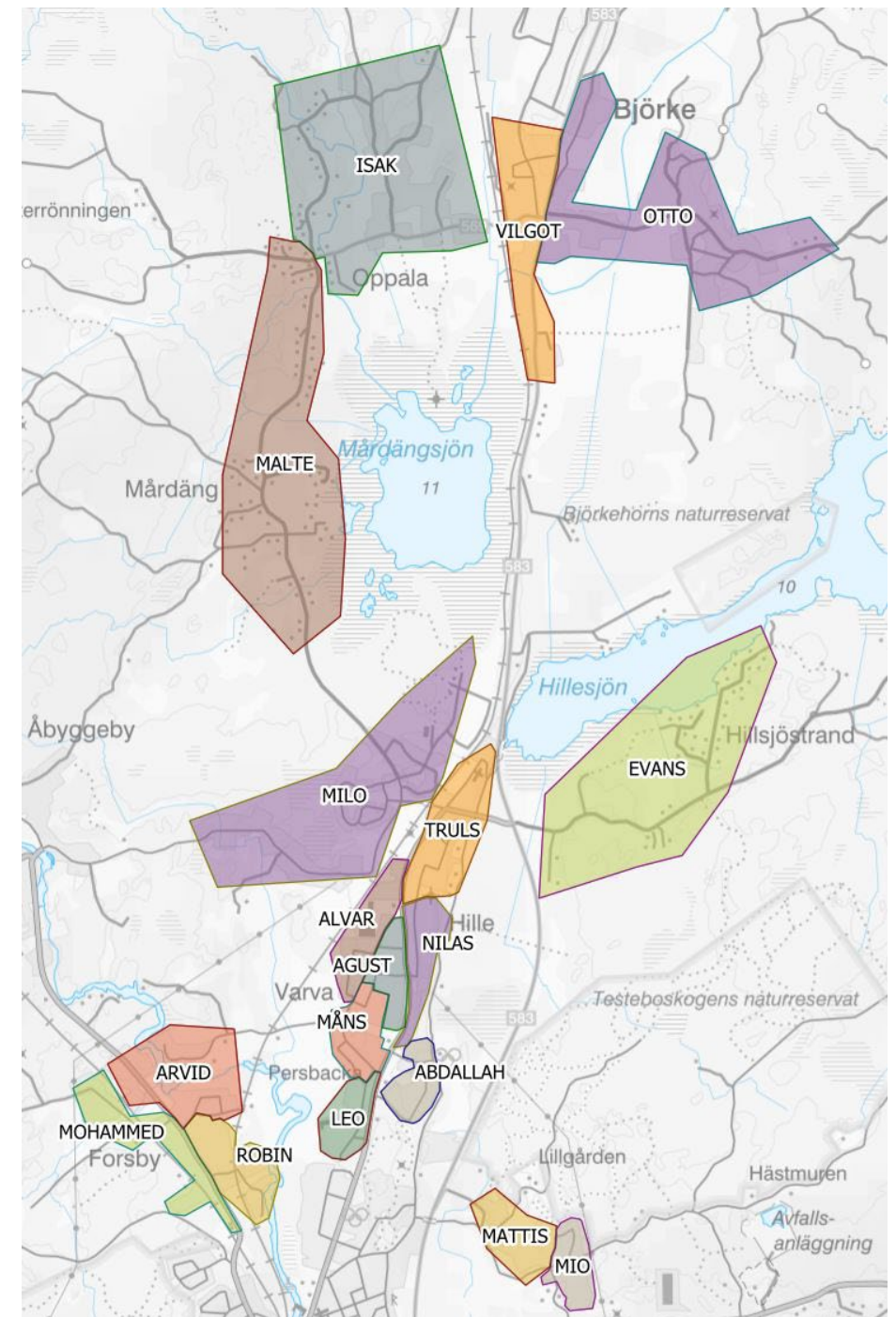
# Jordförsäljning

## Områden för utdelning av jordbeställningslappar.

Killarna kommer att få dela ut ca 100st var.

Utdelning av försäljningslappar sker under v13.

Områden för utdelning av säckar kommer förmodligen att se annorlunda ut beroende på hur försäljningen fördelas, majoriteten av utkörningen planeras till den 27/4, men är man bortrest eller upptagen med annat så kommer vi att köra ut säckar fram till den 30/4.





# Övriga frågor?