

**Så många som möjligt, så länge  
som möjligt, så bra som möjligt!**

---

**"Alla som vill ska få vara med och spela fotboll så länge  
som möjligt oavsett ambitionsnivå"**

*ur boken "Fotbollens spela, lek och lär", Idrottslyftet 2015*

# Tillbakablick 2017

- Vi hade ett mycket lyckat uppstartsläger på Bosön. Något vi vill göra igen.
- Vi har spelat en gemensam serie i division 3.
  - Lag 8 har dessutom spelat två serier själva i div 3 och 4.
  - Lag 10 har spelat en egen serie i div 3
- Vi har tränat tillsammans en gång i veckan
  - Eric Jansten och David Hagdahl som tränare
  - Ralph Esser som målvaktstränare
  - Sedan september har även Hanna Kyséla och Axel Modin varit med som assisterande tränare.
- Båda lagen har haft en egen träning per vecka
- Vi deltog i Flygfyren Sommarcup med spelare från båda lagen.
- Det har varit en stor utmaning att spela totalt fyra serier.
  - Det har inneburit mycket jobb från ledarnas sida att pussla ihop lag till alla matcher då det ofta har saknats spelare.
  - Det har även påverkat resultatet, men samtidigt gjort att alla har fått speltid.

# Sammanslagning lag 8 och 10

Det samarbete vi haft i år har gått bra och vårt intryck är att spelarna har lärt känna varandra och trivs med varandra. Målet har hela tiden varit att göra en mjuk övergång till en sammanslagning inför 2018.

Nästa år spelar vi elvamanna och för att kunna spela två serier behöver vi slå ihop hela truppen.

Lag 8 är idag 23 spelare och lag 10 är idag 11 spelare. Tillsammans blir vi 34 spelare med eventuellt ett par tillskott.

Åldern 13-14 är den tid då flest spelare slutar med en sport. Vi räknar med att truppen kommer att vara mindre än 35 spelare när vi börjar Sanktan nästa vår.

# Låt barnen utvecklas i sin egen takt.

Träning och spel med både **utmaning**  
och **bekräftelse** anpassad efter  
individens nivå.

## Biologisk ålder

Kronologisk ålder och biologisk  
ålder kan skilja sig väldigt mycket åt.

Ett barn som är 11 år kan ligga två år  
före, eller 2 år efter, den biologiska  
snittåldern.

Inom samma åldersindelade lag kan  
det skilja upp till **fyra år**.

Att jämföra barn i denna ålder är  
orättvist och kortsiktigt.

# Gruppindelning

För att ge alla möjlighet att utvecklas på sin nivå kommer vi att dela upp den stora spelartruppen i två grupper. **Svart** och **Röd**.

Grupperna delas in efter

- Spelare som spelat med gemensamma lag 13
- Spelare med hög träningsnärvaro under 2017
- Ambition och fokus på träning
- Utvecklingsnivå tekniskt och spelförståelse
- Fysisk och mental mognad

Som stöd för gruppindelning kommer en enkät skickas ut till spelarna.

**Grupperna revideras** inför tre olika perioder vinter, vår, höst. Där spelare kan byta grupp efter diskussion med spelare och föräldrar.

# Svart

- Tränar 3 ggr/vecka under säsong, minst 1-2 gånger/vecka under vinter.
- Spelar 11-manna medel, div 3
- Ska spela flera 11-mannacuper och träningsmatcher
- Krav träningsnärvaro på minst 70% från 1 mars
- Ska prioritera cuper med laget
- Har deltagit regelbundet på matcher med gemensam trupp (13)

Grupperna är på inget sätt låsta. Spelare kommer att spela matcher med båda grupperna och få möjlighet att träna mer om de önskar det.

Året delas in i tre perioder med start 1 mars, 1 augusti och 1 november. Inför varje period utvärderas grupperna och spelare kan flyttas efter diskussion med spelare och föräldrar.

Grupptillhörighet kommer att styra krav och förväntningar på spelare samt kostnad för deltagande.

# Röd

- Tränar 1-2 ggr/vecka under säsong, minst 1 gång/vecka under vinter.
- Spelar 11-manna lätt, div 4
- Krav träningsnärvaro på minst 50% från 1 mars
- För spelare som prioriterar annan idrott, men inte vill sluta med fotboll.

# Sanktan 2018

För att ge alla möjlighet att utvecklas och få både **utmaning** och **bekräftelse** så anmäler vi oss till spel i två serier med elvamannaspel i S:t Erikscupen.

Målsättningen är att vi kommer att spela i div 3 och 4.

**Svart** grupp kommer att vara stommen som spelar i div 3 med Eric som huvudtränare.

**Röd** grupp kommer att vara stommen som spelar i div 4 med Hanna som huvudtränare.

Målet med grupperna är att alla ska få spela minst en match per helg.

Saknas det spelare till en match så använder vi spelare från den andra gruppen vilket gör att en del kan få spela fler matcher.

# Träningar

Planen är att från och med 1 april ha tre träningar i veckan för svart grupp och 1-2 för röd grupp. Under vinterperioden har vi två träningar i veckan där alla är kallade.

## Träning 1

Alla spelare i hela laget är kallade och förväntas delta.

## Träning 2

Alla i **svart** grupp förväntas delta.  
Alla i **röd** grupp är kallade på frivillig bas.

## Träning 3

Alla spelare i **svart** grupp är kallade.  
**Röd** grupp är inte kallad. Enstaka spelare kan kallas.

Vi vill verka för att våra fotbollsspelare **inte** hindras från att delta i andra idrotter. **Specialisering** inom en idrott motverkar individens utveckling. **Allsidighet** ger långsiktig resultatförbättring, bred motorisk bas, utvecklar koordinationen, minskar skaderisk och ger stor sannolikhet att barnet fortsätter med fotboll.

Spelare som tränar annan idrott ofta och därför inte kan delta på fotbollsträning kan få **undantag** i närvarokraven efter individuell utvärdering och samtal.



# Ledarstaben 2018

## **Eric Jansten**

*huvudtränare*  
23 år



14 år som fotbollspelare i BP  
8 år som tränare i BP  
2 år som spelare i FK Bromma A-lag  
Studerar till Fysioterapeut på KI

## **Hanna Kyséla**

*huvudtränare Röd*  
18 år



Spelade fotboll i BP F98-1 akademi.  
Vann vi bl.a. Sanktan mot killar, Gothia cup  
och Costa brav cup.  
Spelade sedan för u-truppen i bp och sedan  
QPR (Queen park Rangers) i London där vi  
vann premier league under 20.

6 år som tränare i BP (med Eric)

## **Axel Modin**

*assisterande tränare*  
17 år



Spelar i BP P00-2  
Första året som tränare i BP

# Ledarstaben 2018

## **David Hagdahl**

*lagledare  
42 år*



Mer än 5 år som ledare/tränare i  
Brommapojkarna P04 och f.d. tränare  
Brommapojkarna P06

StFF ledarutbildning ungdom diplom C & B

6 år som fotbollspelare i Råsunda IS  
8 år som basketspelare i Solna Vikings P75/juniorer samt  
U16-landslaget  
4 år som baskettränare för Solna Vikings P82 och P84  
med SM-guld och NM-silver som merit.  
6 år som matcharrangör och konferencier i Basketligan  
och Damligan Basket.

## **Ralph Esser**

*målvaktstränare  
48 år*



10 år som fotbollspelare (målvakt)  
7 år som tränare i BP

Utbildning i rörelse och sport med barn  
Arbetar med fotbollsundervisning i skolan

## **Tack till**

*Följande ledare lämnar eller trappar ned sina  
ledaruppdrag inför 2018.*

## **Fredrik Rönnerberg**

*tränare/ledare lag 10*

## **Ulf Sjögren**

*tränare/ledare lag 10*

## **Peter Kyséla**

*ledare och admin lag 8*

## **Victor Jansten**

*assisterande tränare lag 8*

## **Bengt Ericsson**

*kassör lag 8*

# Fysisk kondition en utmaning

Många av våra spelare når inte upp till sin fulla potential på grund av att de saknar antingen **styrka eller kondition**. I vissa fall både och.

Nästa år blir planen ännu större och bollen tyngre. Spelare som inte orkar spela mer än 15 minuter i taget kan inte räkna med att ta plats i svart grupp.

Därför kommer vi att fokusera på **konditionsträning** under vintern.

Så länge det är möjligt kommer vi att träna utomhus på konstgräs.

Är det inte möjligt att spela fotboll så har vi fysträning.

**Vi vill kunna erbjuda träning i löpteknik, men behöver ta in någon med kompetens för detta. Finns det i föräldragruppen?**

# Planering vinter och vår

- Sanktan slutar 22 oktober.
- Två elvemannacuper helgerna efter Sanktan för svart grupp i första hand
- Träning två gånger i veckan från 1 nov.
- Tillåter inte planen spel så har vi löpning och fys minst en gång i veckan.
- Alla spelare ska minst delta på en träning i veckan under vintern
- Träningsmatcher under vintern om vädret tillåter.
- Inga inomhuscuper
- Eventuellt cup utomhus under sportlovet för svart grupp
- Fystester 1 november och 1 mars för att mäta individuell utveckling
- Uppstartsläger i februari eller mars på Bosön.
- Sanktan börjar första helgen i april

# Kommunikation med laget

Kontakta lagets ledare per mail [bp.p04.8@gmail.com](mailto:bp.p04.8@gmail.com)

## Anmälan och frånvaro

Sjuk- eller frånvar oanmälan ska göras till mailadressen ovan. Eller i brådskande fall per SMS till den ledare som är med på aktiviteten.

Skicka **inte** sjukanmälan eller frågor till ledare till föräldra-SMS-gruppen.

Kallelser till match skickas ut senast tisdag och ska besvaras senast torsdag.

Spelarna är kallade till den match man har fått anmälan för. Tackar spelaren ja på anmälan räknar vi med att spelaren kommer. Ingen ytterligare kallelse skickas ut. Information om plats och samling finns på matchinformationen i kalendern. Vi samlas alltid 45 minuter innan avspark.

## Spelarchat på SMS och Supertext

Alla spelare som har egen mobiltelefon kan själva ta del av information via spelarnas SMS-grupp. Uppmuntra ditt barn att själv läsa och konversera.

Uppdatera föräldrarnas och spelarnas kontaktuppgifter på laget.se

Vi behöver uppdaterade nummer till alla.

# Kommunikation med laget

Alla spelare som har egen telefon ska vara med i SMS-gruppen.

Med appen **Supertext** är även meddelanden gratis. <https://getsupertext.com/>

## SMS-grupp **Spelare**

**Spelare** kan gå in på länken nedan så får de fylla i sitt nummer och namn, sedan skickas ett inbjudnings-SMS ut.

<http://smsgrupp.se/dela/qjgcz>

Spelare kan även att bjuda in sig själv via SMS genom att skicka en kod

SMS:a "cmd join qjgcz dittnamn" till 72120

## SMS-grupp **Föräldrar**

**Föräldrar** kan gå in på länken nedan så får de fylla i sitt nummer och namn, sedan skickas ett inbjudnings-SMS ut.

<http://smsgrupp.se/dela/bsmqw>

Föräldrar kan även att bjuda in sig själv via SMS genom att skicka en kod

SMS:a "cmd join bsmqw dittnamn" till 72120

*Skicka inte meddelanden till ledarna via föräldragruppen! Använd mailadressen [bp.p04.8@gmail.com](mailto:bp.p04.8@gmail.com)*

# Lagkassa

## Intäkter

För den kommande vinterperioden behövs en inbetalning som betalar planhyra och tränare. Vi återkommer om hur stort belopp det är. 1 mars görs en ny inbetalning för sommarhalvåret.

## Röd vs Svart

Grupperna har olika kostnader pga olika antal träningar. Under vintern är det samma för alla, men under övriga perioder har **svart** en träning mer än **röd**.

Därför kommer spelare i svart grupp betala en lite större summa till lagkassan. Motsvarande tränarersättning för en träning i veckan.

## Utgifter vinterperioden

Planhyra vinter  
Tränare vinter  
Ledarkläder  
Uppstartsläger vår

Tillkommer rörliga kostnader för t.ex. planhyra träningsmatcher och tränare.

Cuper är “pay-and-play” och tillkommer vid deltagande.

# Stöd från föräldragruppen

## Kassör

Vi behöver någon som kan ställa upp som kassör.

- Inbetalningar lagkassa
- Inbetalningar cuper
- Utbetalning ledares utlägg
  - Domarkostnader
  - Material
- Utbetalningar tränarersättning
- Betalningar till lagkonto BP

## Laguppdrag 4 nov

Vi ska ställa upp med

8 st bollpojkar

5 st föräldrar som publikvärdar

Svara på kallelse via laget.se



**"Nästan inga föräldrar  
anser att dom själva  
sätter press på sina  
barn, men nästan  
hälften tycker att  
andra gör det"**

Anneli Wikman, som tillsammans med  
Titti Werner skrivit boken  
**Vett & Etikett för idrottsföräldrar**

*Åtta av tio barn tycker trots allt att  
deras föräldrar sköter sig ganska bra,  
men var femte pojke mellan 8 och 12  
år känner en **negativ press** från sina  
föräldrar i samband med idrott.*

**Förbundets  
spelaruttagning av 15-  
åringar har 50% fel i  
vilka som blir  
seniorspelare.**

# Läs mer

## **Idrottslyftet**

<http://bit.ly/idrottslyftet>

## **Böcker**

<http://www.fotbollforlaget.se>

## **Föreningscertifikatet**

<http://www.stff.se/arkiv/2014/02/foreningscertifikat/>

## **Anvisningar för barn och ungdomsidrott**

<http://bit.ly/barnochungdomsidrott>

## **BP-mallen**

<http://bit.ly/bp-mallen>

## **Nytt i BP-mallen**

[http://bit.ly/nya\\_bpmallen](http://bit.ly/nya_bpmallen)

## **Spela, lek och lär**

<http://bit.ly/spelalekochlar>

**”Svensk barn- och ungdomsfotboll ska skapa en positiv och sund miljö där alla får lära sig fotboll och utveckla ett livslångt intresse”**

---

ur boken *“Fotbollens spela, lek och lär”* från SvFF  
<http://bit.ly/spelalekochlar>