

Föräldramöte 240411

IFK Luleå F-13

Information från tränargruppen



Om verksamheten

- Unga IFK Luleå är en breddverksamhet
- “Så många som möjligt, så länge som möjligt(, så bra som möjligt)”
- Långsiktigt lärande, glädje och ansträngning i fokus. Inte kortsiktiga resultat.
- Bedrivs enligt SvFF:s riktlinjer för Fotbollens Spela, Lek & Lär
- Utbildade tränare
- Läs gärna mer om riktlinjerna, t ex om fair play:
 - Generell info: <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/vardegrund/fotbollens-spela-lek-och-lar/>
 - Fördjupning och videor: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fsll/riktlinjer/>

Träningsupplägg

- Träningsmängd: 2 x 90 min vardagar + 90 min helg
- Alla spelare tränar på samma sätt
 - Ingen nivåindelning
 - Ingen specialisering av positioner eller roller
- IFK:s spelsätt
 - Spela med kontroll, dominera bollinnehav, hålla bollen längs marken, spela diagonala passningar
- Mestadels spelövningar av olika slag, kompletterat med:
 - Specifika färdighetsövningar
 - Snabbhet, rörlighet, koordination, styrka, knäkontroll
 - Övningar samt viss teori för att lära sig nya begrepp och taktiska kunskaper
 - Tävlingar, stafetter
 - Målvaktsträning
- Spelarna tränar på att ta egna beslut
 - Bra beslutsfattande är en av de allra viktigaste egenskaperna som fotbollsspelare
 - Informationsprocessen: Uppfatta → Värdera → Besluta → Agera
 - Viktigt att låta spelarna ta besluten själva utan yttre påverkan
 - Både tränare och publik tänker på att inte avbryta spelarnas informationsprocess genom att ropa saker som t ex: "Skjut!" eller "Passa till Lisa!".
 - Att heja, berömma, uppmuntra och peppa är helt okej!
- Lära sig fair play och att vara bra lagkamrater
 - Återkommande pratstunder kring ämnet
 - Peppa och hjälpa varandra. Acceptera egna och andras misstag.
 - Positiv inställning på träningar och match
 - Schysst beteende mot motståndare före, under och efter match

Laguttagning och matchspel

- Alla ges möjlighet att spela lika många matcher
- Träningsnärvaro påverkar inte möjligheten till matchspel
- Vi strävar alltid efter en rättvis fördelning av speltid under matcher
- Spelarnas positioner varieras

Laguttagning - Seriematcher

- Vi har två lag i seriespel för att få fler matcher, men vi har ingen permanent lagindelning
 - Det kan hända att spelare behöver stå över två matcher i rad även om de spelas tätt inpå varandra
- 10 spelare till varje match
 - Färre matcher med mycket speltid är bättre än fler matcher med lite speltid
 - Följer SvFF:s rekommendation
- Vi följer en turordning baserad på:
 - Hur ofta man har varit tillgänglig för match
 - Hur många matcher man har spelat
- Vi försöker blanda spelarna i stor utsträckning
- Vi försöker fördela någorlunda jämnt mellan hemma- och bortamatcher

Laguttagning - Cuper

- Alla som vill får vara med
- Påverkas inte av seriespelets laguttagningar
- Skiljer mellan olika cuper beroende på:
 - Antal tillgängliga spelare
 - Cupens spelplats, spelschema, antal matcher, matchernas längd
 - Hur många lag vi ställer upp med, samt om vi tillåts låna spelare mellan våra lag
- Spelare kan behöva turas om att stå över matcher även i cuper
- Vi önskar att alla som är med också avsätter tid till hela cupen

Laguttagning - Målvakter

- Ingen specialisering ännu
 - Det viktigaste är att alla tränar på att vara utespelare
 - Målvakten är en extra utespelare
 - Ju fler målvakter vi har desto bättre rustade är vi inför framtiden
- Vi byter målvakt varje period/halvlek
 - Alla behöver vara beredda på att stå i mål en period då och då
 - De som gärna vill vara målvakter kommer få chansen oftare
 - Spelare blir stärkta efter att ha ställt upp som målvakt
 - En bra lagkamrat ställer upp för sitt lag
- Avdramatisera målvaktsposten
 - Hela laget försvarar och släpper in mål, inte bara målvakten
 - Alla gör sitt bästa som målvakt och det är fullt tillräckligt
 - Prata gärna med era barn om de känner sig oroliga

Laguttagning - Längre frånvaro från träning

- Kontinuerlig träningsnärvaro behövs för att ge barnen rätt förutsättningar till matchspel
- På matcherna praktiserar vi det vi tränat på, och då är de senaste veckornas träning extra viktig
- Vid längre frånvaro från träning (ca 2 v) önskar vi därför att barnet först kommer tillbaka i träning innan man anmäler sig till match

Vad kan jag tänka på som förälder?

- Kost, Sömn, Träning - Den gyllene triangeln
- Kom gärna och titta på träningar och matcher och följ barnens utveckling
- Prata med barnen hemma om deras träningar och matcher. Ställ frågor och var nyfiken.
- Uppmuntra till lek och spel med boll även utanför träningstider
- Uppmuntra barnen att titta på fotboll
 - Heja på egna lagets hemmamatcher även om man inte spelar själv
 - IFK Luleås damlag i div 2 är spännande att följa
 - Gratis att som spelare gå på alla IFK:s hemmamatcher
 - Svenska damlandslaget är ett av världens bästa