



IK Fyris Fotboll P14

FÖRÄLDRARMÖTE, 4 DEC 2024

Uppdateringar från IK Fyris

- **Sektioner**

- **Fotboll** (grundad år 1922)
- **Triathlon** (grundad år 1987)
- **Curling** (grundad år 2005)
- **Basket** (grundad år 2024)

- **Övrig verksamhet**

- Fyrispark – boka för fest/bröllop
 - www.fyrispark.se
- Curlingcompaniet – curling är kul! Boka och spela med vänner/kollegor!
 - www.curlingcompaniet.se

Uppdateringar från Fotbollssektionen

- **IK Fyris Fotboll startar A-lag**

- Det äldsta pojklaget P07/08 blir IK Fyris A-lag år 2025.
- Kommer att spela i division 8 (IK Fyris var i division 3 för ca 10 år sedan)

- **IK Fyris Fotboll startar Gå-fotboll**

- Sprid till alla som är 60+ och vill spela fotboll!
- Läs mer på www.ikfyris.se



Vi är världens (bästa) lag!

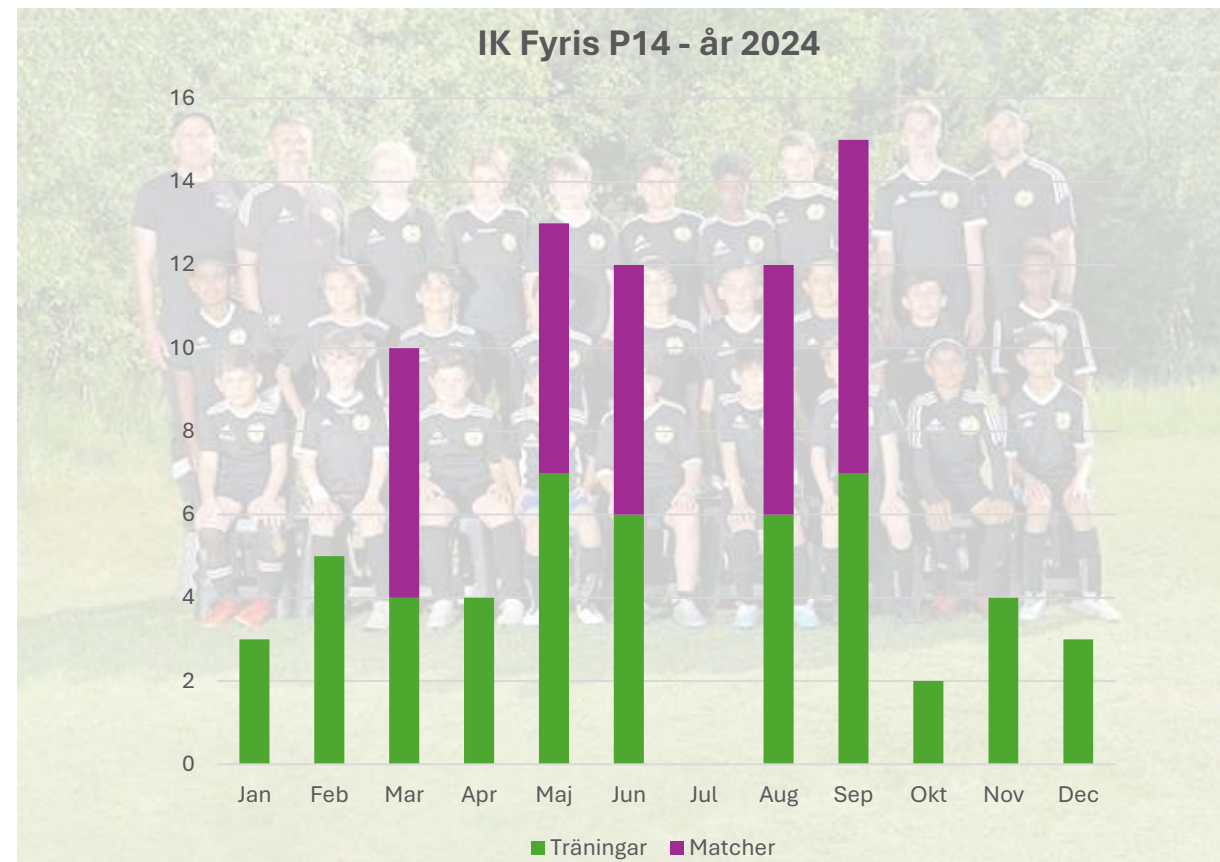


Tiden går (för) fort!

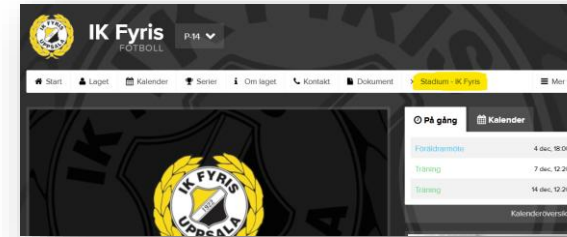


Året 2024 i siffror

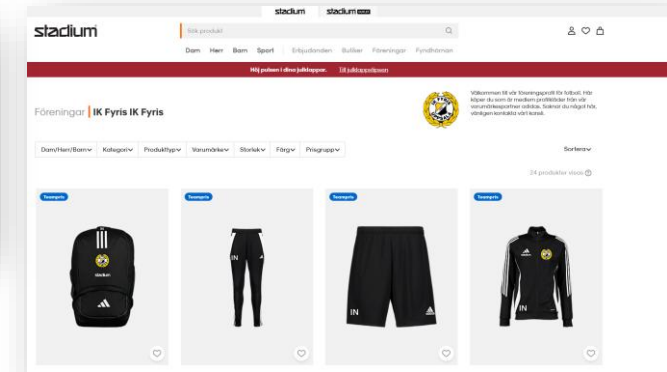
- **47 träningar = 71 timmar!**
 - De som hade bäst träningsnärvaro var med på 37 träningar ~80%
- **26 seriematcher**
 - 12 matcher i serie röd 2 (VP, Bälinge Röd, Sunnersta, Unik, Vaksala Gul, Bälinge Gul)
 - 14 matcher i serie röd 3 (Fanna, Sigtuna, Vaksala Vit, Åsunda, Håbo, Orsundsbro, Enköping)
- **1 träningsmatch (UIF)**
- **1 Futsalcup i Västerås**
- **30 spelare i laget**
 - Ca 10 spelade matcher per spelare (både medel & median)



Kläder



<https://www.stadium.se/foreningar/1448442>



- **Träningar:**

- Helst svarta kläder på träningarna, behöver inte vara Fyrislogga på kläderna
- Benskydd
- Fotbollsskor
- Vattenflaska
- Viktigt med varma kläder när det är kallt ute. Mössa, vantar, underställ, gärna många lager. Tjocka vinterjackor är inte att rekommendera.

- **Matcher:**

- Benskydd är obligatoriskt
- Svarta shorts
- Vattenflaska
- Svarta strumpor
- Matchtröja! Vi kommer att dela ut personliga matchtröjor i maj som barnen ansvarar för under hela säsongen. Får endast användas på match, och måste tvättas själv efter varje match.

Tips! Det finns begagnade fotbollsskor i curlinghallen. Prata med tränarna.

Tips! Länk till Stadiums IK Fyris-shop finns på vår laget-sida <https://www.laget.se/IKF-P14>

Spelarkontraktet gäller!

- Lär er knyta skorna!
- Benskydd!
- Vara snäll mot lagkamrater – vi är ett lag!
- Inga svordommar – vi ska vara förebilder till de yngre spelarna som ser upp till oss!
- Straff ifall man bryter mot reglerna – stå över träning/match

IK FYRIS  FOTBOLL

SPELARKONTRAKT

Jag
Zlatan Ibrahimovic

lovar att följa dessa regler:

REGLER

1. JAG SKA INTE SLÅ ELLER SPARKA LAGKAMRATER MED MENING.
2. JAG SKA INTE ANVÄNDA SVORDOMAR, VARKEN MOT LAGKAMRATER ELLER MOT TRÄNARE.
3. JAG SKA VARA SNÄLL MOT LAGKAMRATER PÅ OCH UTANFÖR PLANEN, OCH INTE SKÄLLA PÅ LAGKAMRATER SOM GÖR MISSTAG.
4. JAG SKA LYSSNA PÅ TRÄNARNA OCH VARA TYST NÄR DE TALAR.
5. JAG SKA KOMMA I TID EFTERSOM DET ÄR RESPEKTLÖST MOT LAGKAMRATER OCH TRÄNARE ATT KOMMA FÖR SENT.

Bryter jag mot någon regel så kan jag behöva stå över några träningar eller matcher.

Det är även viktigt att jag:

- ✓ tar med mig benskydd och vattenflaska till träning och match.
- ✓ äter innan träningen så att jag orkar träna.
- ✓ kan knyta mina egna skor ordentligt.

ikfyris.se 

Cup, Sponsring & försäljning

- Ska vi börja spara för att kunna åka på cup i framtiden? Vi behöver idéer.
- Intäkter:
 - Jobba på Fyrispark. Laget får ca 8000 kr/gång
 - Sälja lotter/kakor/strumpor/etc.?
 - Företagssponsring? Känner ni någon arbetsgivare som kan sponsra oss?
- Exempel på cuper:
 - Gothia kostar tex ca 3500 kr/barn => ~100.000 kr för vårt lag...
 - Dalecarlia kostar ca 2100 kr/barn => ~60.000 kr för vårt lag...

- 2025 | 11 år | 7-mot-7
- 2026 | 12 år | 7-mot-7
- 2027 | 13 år | 9-mot-9
- 2028 | 14 år | 9-mot-9
- 2029 | 15 år | 11-mot-11

Jobba på Fyris Park



- Fredagen den 14 feb jobbar P14 på Fyris Park.
- Ca kl 18-24, vi behöver ca 10 frivilliga föräldrar som inte jobbade förra gången.

- Instruktioner:

<https://www.laget.se/IKFyris/Document/Download/2203340/11279353>

Schema 2025

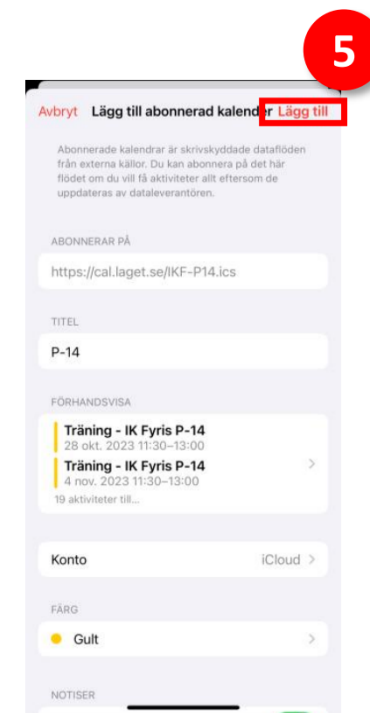
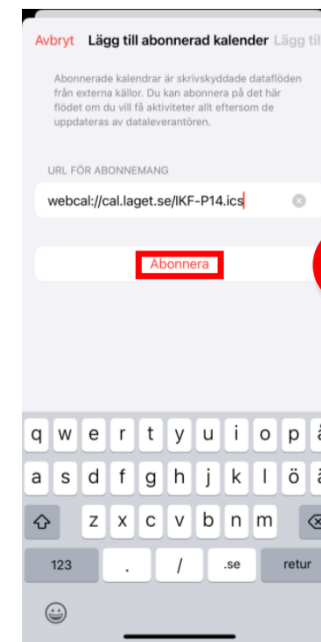
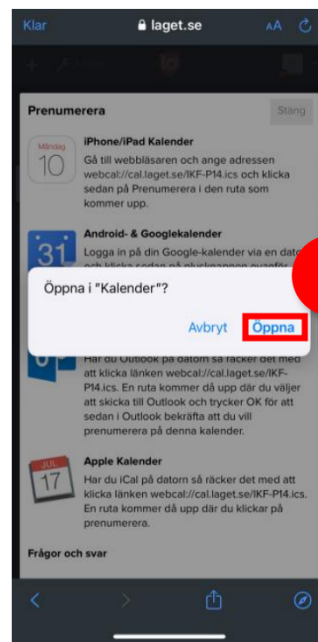
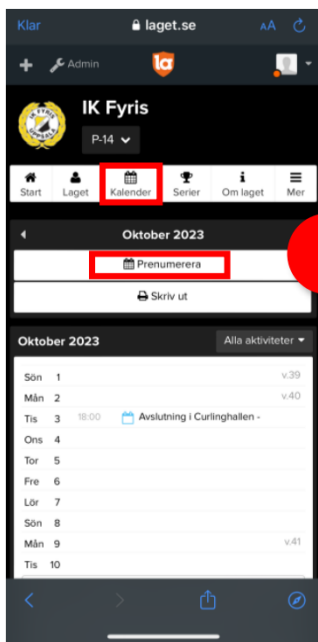
<i>Januari</i>	<i>Uppehåll, eventuellt någon strötid inomhus om vi hittar. Det är svårt att hitta inomhustider. Tränar ute om det är "varmt".</i>
<i>Februari</i>	<i>Uppehåll, eventuellt någon strötid inomhus om vi hittar. Det är svårt att hitta inomhustider. Tränar ute om det är "varmt". Fredag 14 feb, jobba på Fyris Park. Vi behöver föräldrar, här finns instruktioner: https://www.laget.se/IKFyris/Document/Download/2203340/11279353</i>
Mars	Träningar konstgräs
April	Träningar konstgräs
Maj	Träningar gräs, Fyrisdagen 18 maj, fotografering, seriespel
Juni	Träningar gräs, seriespel
<i>Juli</i>	<i>Uppehåll</i>
Augusti	Träningar gräs, seriespel
September	Träningar gräs, seriespel
Oktober	Träningar konstgräs
November	Träningar konstgräs
December	Träningar konstgräs

Fotbollsregler

	6 ÅR - 7 ÅR	8 ÅR - 9 ÅR	10 ÅR - 12 ÅR	13 ÅR - 14 ÅR	15 ÅR ->
Spelform	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Planstorlek - längd x bredd (m)	15 x 10	30 x 20	50/55 x 30/35	65 x 50	105 x 65
Straff	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Straffområde - längd x bredd (m)	-	-	19 x 7	24 x 9	40.32 x 16.5
Avstånd straffpunkt	-	-	7 m	9 m	11 m
Målstorlek - bredd x höjd (m)	1.5 x 1	3 x 2	5 x 2	6 x 2.2	7.32 x 2.44
Bollstorlek	3	3	4	4/5	5
Matchtid (min)	4 x 3 min	3 x 15 min (3 x 10 min vid sammandrag)	3 x 20 min (3x 15 min vid sammandrag)	3 x 25 min	2 x 40/45 min
Driva bollen vid hörna & frispark?	Ja	Ja	Nej	Nej	Nej
Målvakt får ta pass med händerna?	Ja	Ja	Nej	Nej	Nej
Direkt Frispark	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja
Offside	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Gula och röda kort	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Retreatlinje	Mittlinje	Mittlinje	7m bakom mittlinje	Nej	Nej
Poäng	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
Seriespel	Nej	Nej (sammandrag)	Ja	Ja	Ja
1 extra spelare vid 4 måls underläge. tills lika	Ja	Ja	Ja	Nej	Nej
Utrullning av måls istället för inspark?	Finns ej målvakter	Ja	Ja	Nej	Nej
Avstånd till motståndare vid frispark. & inkast. hörna	3 m	5 m	7 m	9 m	9.15 m
Fria byten?	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja
Minsta antal spelare på plan	3	4	5	7	7
Paustid	3 min	5 min	7 min	9 min	15 min
Måste byta sida under paus	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja

Håll koll på kalendern i telefonen! (iPhone/iPad)

1. Klicka på “Kalender” på laget.se för det lag du vill följa, och sen på “Prenumerera”
2. Klicka på adressen
3. Klicka på “Öppna”
4. Klicka på “Abonnera”
5. Klicka på “Lägg till” och sen på “Klar”



Tränarutbildningar för IK Fyris tränare

	SvFF D	UEFA C
1. Nivå	Grundläggande utbildning för nya tränare. 2 dagar	Fördjupning för tränare på ungdomsnivå. 5 dagar
2. Målgrupp	Barn- och ungdomslag (6–12 år).	Ungdomslag (13–16 år).
3. Fokusområde	Skapa trygg och rolig miljö för spelare.	Utveckling av lagets spelidé och taktik.
4. Ledarskap	Introduktion till tränarrollen och kommunikation.	Fördjupat ledarskap och konflikthantering.
5. Teknik/Taktik	Grundläggande tekniska moment som passning, dribbling, och skott.	Introduktion till taktik och spelsystem.
6. Träningsplanering	Planera och genomföra enkla träningspass.	Bygga träningspass för både individ och lagutveckling.
7. Spelarutveckling	Förstå barnens behov och motivation.	Anpassa träningen till olika spelartyper och förutsättningar.
8. Fysisk träning	Skonsamt fokus på barns fysiska aktiviteter.	Fokus på ungdomars fysiska och motoriska utveckling.
9. Mental träning	Betoning på fair play och värderingar.	Hjälpa spelare att bygga självförtroende och hantera press.
10. Praktiska övningar	Träning anpassad för yngre spelare.	Spelnära övningar och matchsituationer.
11. Certifiering	Certifikat efter genomförd kurs.	Certifiering som visar fördjupad kompetens.





Forza Fyris!