



# Upptakt 2020

Föräldrainformation för  
P0708-laget



# Vårt lag



- För närvarande är fördelningen av spelare i vårt lag som följer:
  - 11 st. födda 2007
  - 23 st. födda 2008
  - 2 st. födda 2009
- Vi är restriktiva med att ta in nya spelare då vi är så många i laget men har under våren tagit in två spelare, ingen väntelista finns för närvarande.
- Träningsnärvaron har varierat kraftigt mellan olika spelare, vi kommer i första hand att ta ut de som är på träningar till matcher.
- Har man en annan sport och bara kan delta på en träning i veckan vill vi gärna att man meddelar oss ledare (Klas och Peter i första hand).



# Tränarstaben

- Klas "Laban Arnesson" Stenhammar och Peter "Hamrén" Åkerhammar är huvudtränare och även de som planerar träning och tar ut spelare till matcherna. Magnus "Allbäck" Nilsson är vår eminente lagledare.
- Johan "Grip" Dahrén, Cecilia "Sundhage" Barklem, Mathias "Lars-Tommy" Renholm och Tobias "Benitez" Backström är hjälptränare. Cecilia och Mathias är även tränare i F0910 resp. F06-08.

Kontaktuppgifter: Klas, 073-346 93 00, [klas.stenhammar@gmail.com](mailto:klas.stenhammar@gmail.com)  
Peter, 070-373 32 32, [peter.akerhammar74@gmail.com](mailto:peter.akerhammar74@gmail.com)  
Magnus, 076-187 89 91, [magnus.nilsson01@gmail.com](mailto:magnus.nilsson01@gmail.com)

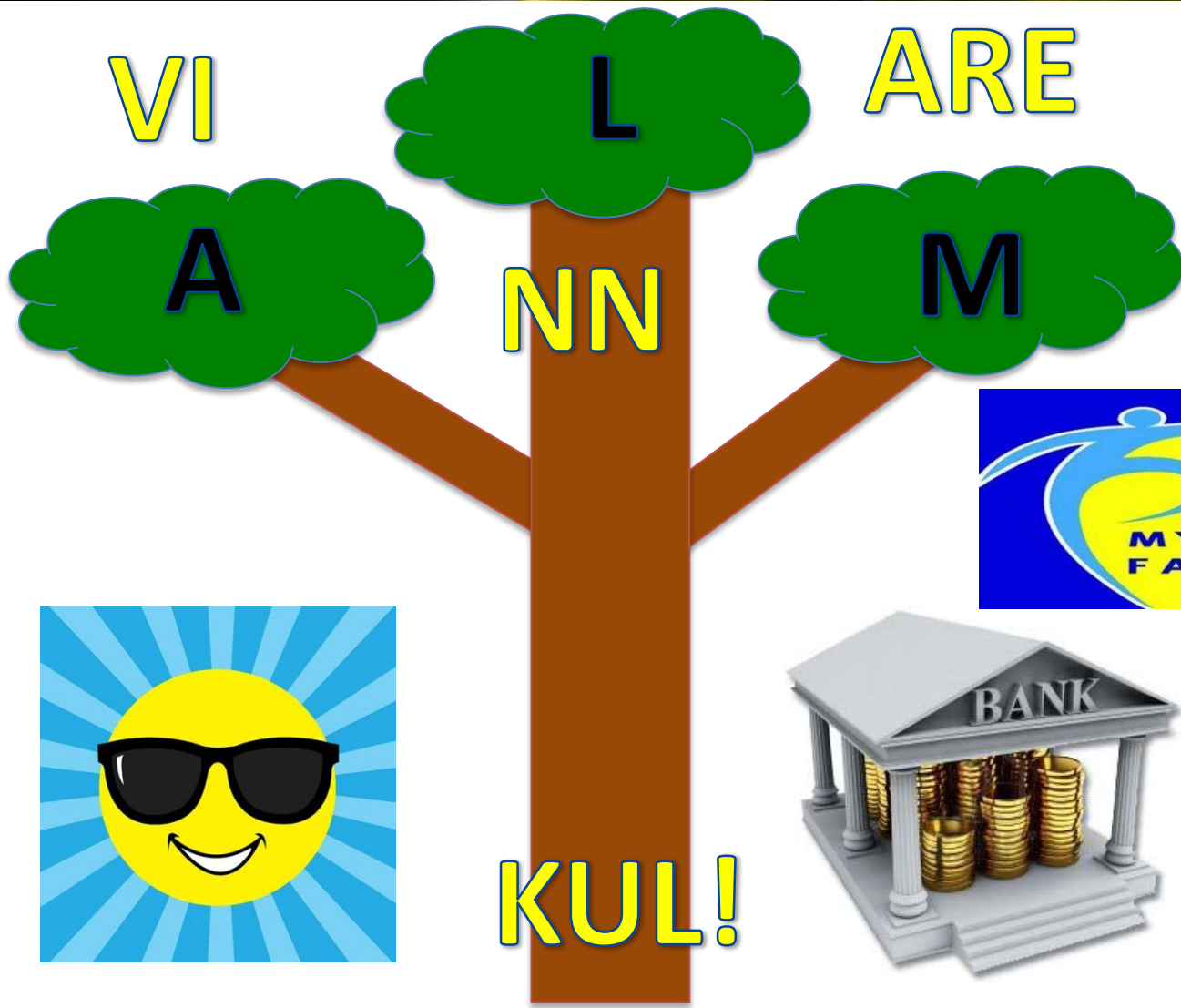


# Våra värderingar



- Våra värderingar är viktiga för att vi ska ha ett fungerande lag där alla trivs och kan utvecklas.
- Under våren har det i huvudsak fungerat bra på träningarna och alla som deltagit har varit fokuserade och lyssnat.
- På följande bilder kan du läsa om våra värderingar i laget och om den verksamhetspolicy som utvecklats och kommer gälla från denna säsong.

Frida Karlssons citat från Idrottsgalan 2020: "Jag förlorar aldrig, antingen vinner jag eller så lär jag mig".





## Ansträngning

- Försökte jag så gott *jag* kunde?
- I alla situationer göra mitt allra bästa!
- Koncentration och fokus.

## Lärande

- Tävla mot dig själv. Fokus på *din förbättring*.
- Sätt upp *specifika prestationsmål*.
- Ansträngning och Misstag ger Lärande!

## Misstag

- Var inte rädd för dem! De är din största källa till förbättring!
- Det är OK att misslyckas! (*Ge stöd till varandra*).
- *Längta efter utmaningen*, ej rädas misstagen.





## Må bra kontot

- Fysiskt
  - Mat och dryck
  - Sömn
- Mentalt
  - Må bra inombords
  - Ha kul
  - Trivas i gruppen



## Må bra kontot – hur fyller vi på?

- Vara en bra kompis
- Beröm
- Kroppsspråk
- Uppskattning
- Lyssna



## Fair play

- Vara en bra kompis
- Vara en bra vinnare
- Vara en bra förlorare
- Tuff men schysst!



## IK Fyris verksamhetspolicy – spelare

Vad vi förväntar oss av våra spelare:

- Alltid visa god kamratskap mot IK Fyris alla medlemmar, oavsett kön, hudfärg, religion eller kultur.
- Aktivt ta avstånd från all typ av våld, mobbning, rasism, droger och dopning.
- Alltid uppträda på ett schysst sätt gentemot sina egna och motståndarlagets spelare, ledare, vårdnadshavare och åskådare.
- Alltid följa reglerna och respektera domare och andra funktionärer.
- Alltid visa gott uppförande både på och vid sidan av planen.
- Följa direktiv gällande nolltoleransregler från Upplands fotbollsförbund.
- Eftersträva ALM-principer i sin fotboll (Anstränga sig, Lära sig, göra Misstag)



## IK Fyris verksamhetspolicy – vårdnadshavare

Vad vi förväntar oss av vårdnadshavare:

- Stötta den enskilda individen och laget i både med- och motgång.
- Inte ställa för höga krav.
- I IK Fyris spelar barn fotboll på barnens villkor, inte vuxnas villkor
- Ha en positiv attityd till spelarna i motståndarlaget, deras vårdnadshavare och överlåta coachningen av laget till ledarna.
- Alltid respektera domaren och hjälpa hen i sin roll som domare. Ofta är det ungdomar som dömer våra ungdomsmatcher.
- Alltid stå på den långsida där lagen inte har sin avbytarbänk.
- IK Fyris rekommenderar att inte ge ekonomiska eller andra utfästelser till sina barn.
- Tänka på att alltid, i alla situationer, vara ett föredöme.



# Matcher & träningar



## **Fotbollsteori (vårt tänk och fokus för 2020)**

- Passningsteknik
- Rörelse
- Avstånd – bort med sockerbitsspel
  - Spelbredd och speldjup
- Träna in mönster
- Starkare, tuffare, snabbare (fys)



## Gällande matcher under våren – VIKTIGT!

Upplands Fotbollsförbund (UFF) har beslutat (21 april) att vi får genomföra matcher under våren som planerat men med vissa restriktioner.

- Alla matcher ses som träningsmatcher och inga resultat rapporteras (detta är annars aktuellt för P13 i år)
- Vad gäller publik/åskådare på träningar, träningsmatcher och tävlingsmatcher betonar Svenska fotbollförbundet i sin information den 24 april vikten av att respektera Folkhälsomyndighetens rekommendationer. Bara de som är nödvändiga på match eller träning ska närvara och **IK Fyris undanber därför från publik i form av föräldrar, anhöriga m.m. vid våra matcher.**

<https://www.svenskfotboll.se/498942/globalassets/bilderblock/2004/svenskfotbolls-verksamhet-under-corona---beslut-riktlinjer-och-rad-2020-04-24.pdf>





# Matcher (seriespel)

- Vi kommer i år att spela med två lag i följande serier.
  - 1 lag 7-7 (P12 Röd:8)
  - 1 lag 9-9 (P13 G5)
  - Vårspelet inleds till helgen 2-3 maj och avslutas 14 juni (dvs. helgen innan midsommar). Höstens matcher inleds 15 augusti och avslutas 27 september. Alla matcherna finns inlagda i vår kalender på laget.se.
- I 9 mot 9 introduceras också offside-regeln för första gången.
- Likt tidigare år kommer vi att balansera lagen och ta ut ett lag till varje match utifrån vår trupps samlade kompetens. Att alla spelare får lika mycket speltid oavsett nivå är en självklarhet för vårt lag.
- Vi kommer inte heller att ha fasta positioner för spelarna utan kommer att försöka rotera bland positionerna. Framst för att det är för tidigt i denna ålder att "specialisera sig" men även för allsidigheten. Man ställs inför olika typer av situationer beroende på vilken position man spelar i.



# Matcher (utskick och uttagning)

- I P13 tar vi primärt ut -07 och fyller på med yngre spelare. Alla kommer ges möjlighet att spela 9 mot 9. I P13 kommer 13-14 spelare att kallas till varje match. I P12 kommer 10 spelare att tas ut.
- Det är Peter och Klas som tar ut lagen och skickar kallelser.
- För att underlätta vår planering ber vi er att svara så snabbt som möjligt svara på utskicken så slipper vi "jaga" spelare.
- I första hand kommer vi att ta ut de spelare som är på träningar till matcherna.
- Om ni är bortresta eller har andra förhinder vid matcher meddela Peter och Klas innan.



# Utlåning av spelare

- Vi kommer även under säsongen att låna ut spelare från vårt lag till matcher som nedanstående lag har.
- Anledningen är att de kan få svårt att få ihop spelare till vissa matcher.
  - 09-laget (i P11 Röd:8)
  - 06-laget (i P14 G3)
- Klas och Peter ansvarar för detta i dialog med ledarna i dessa lag.



# Träningar

- Från den 4 maj håller vi våra träningar på naturgräset.
  - Måndagar kl. 17.45 – 19.30
  - Onsdagar kl. 17.45 – 19.30
- Respektera dina lagkamrater, tränare och KOM I TID!
- Meddela gärna ev. förhinder till Klas och Peter.



# Träningar forts.

- I dagsläget har vi träningar fram till midsommar.
- Beroende på hur det blir med Aroscupen (se nästa slide) så kan det bli ytterligare träningstillfällen under sista veckan i juni.
- Vi räknar med att köra igång höstens träningar omkring 10 augusti.
- Med anledning av situationen med covid-19 (coronaviruset) så gäller som tidigare att man som spelare ska känna sig fullt frisk om man ska träna fotboll eller spela match samt vidta vedertagna rutiner för god hygien. Man ska heller inte dela vattenflaskor med varandra.



# Aroscupen 26-29 juni

- Vi har anmält två lag (ett i P13 och ett i P12) till Aroscupen i Västerås.
- För närvarande planerar arrangörerna att hålla cupen. Hittills har mer än 420 lag anmält sig.
- Mer information om cupen verkligen kommer att hållas meddelas under senare delen av maj. Givetvis kommer vi att informera er vad utgången blir.



# Övrigt

- Ingen kiosk är planerad under våren med anledning av att inte publik får finnas vid matcher.
- Vi har två danspass inplanerade för hösten
  - 19 september
  - 7 november

Arbetspass för dessa är utdelade sedan tidigare.

I dagsläget är dock danserna inställda tills vidare pga. coronaviruset. Vi får se om situationen ändras till hösten.



# Upptakt 2020

Föräldrainformation för  
P0708-laget