



# VÄLKOMMEN

Föräldramöte 23/8 2021

## Agenda:

- ⚽ Välkommen
- ⚽ Irsta P10 Idé & Filosofi
- ⚽ Grön & Blå serie
- ⚽ Ekonomi
- ⚽ Cup
- ⚽ Träning
- ⚽ Frågor



# VILKÄRM

## Introduktion

### Ledare:

Mattias Morin (William): Tränare/Lagledare

Fredrik Thorild (Anton): Tränare

Enrique Fermin (Liam): Tränare

Jonas Fridström (Alexander): Tränare



# IRSTAPIO IDÉ & FILOSOF

## Introduktion

### Grundbultar:

- ⚽ Ingen fast nivåindelning
- ⚽ Inga fasta positioner
- ⚽ Spela match för att träna
- ⚽ Alla spelar lika mycket
- ⚽ Inga problem att hålla på med andra idrotter
- ⚽ Vi är snälla mot varandra, alla är lika mycket värda

## DEN GODA UTVECKLINGSMILJÖN

### MOTIVATIONSMILJÖ

Spelaren trivs

Relationer



Påverkan



Långsiktighet



### LÄRANDEMILJÖ

Spelaren utvecklas  
som fotbollsspelare

Upptäcka



Engagemang

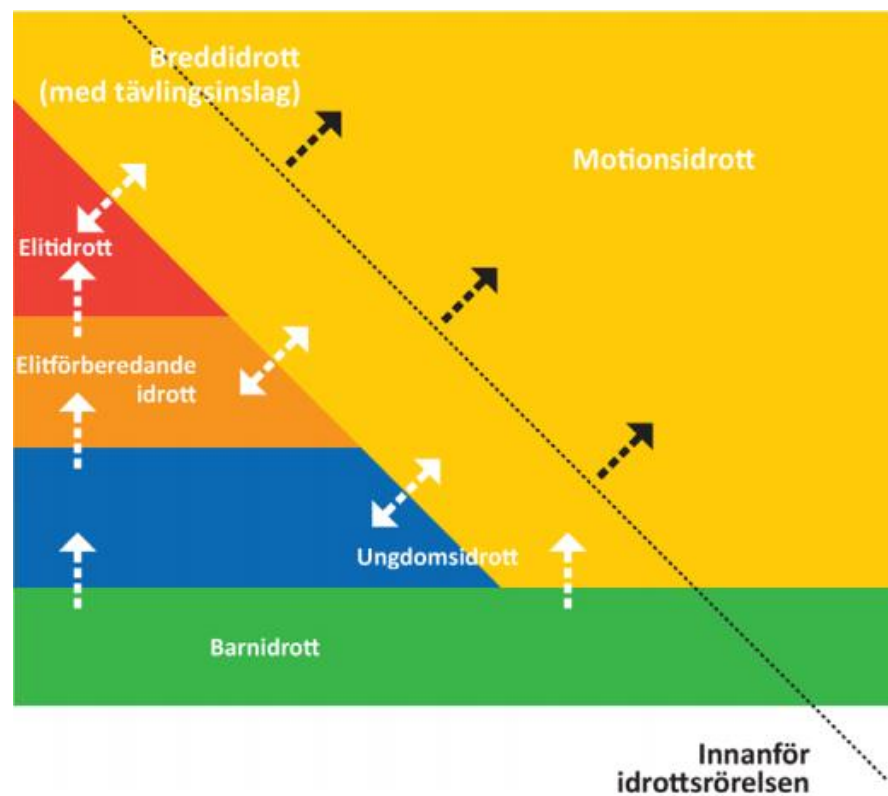


Hjälp



# IRSTAPIO IDÉ & FILOSOFI

“Så många som möjligt så länge som möjligt”



# IRSTAPIOIDÉ & FILOSOF

11-årspuckeln..



# IRSTA P10 IDÉ & FILOSOF

...men Irsta IF P10 växer

## Statistik

April 2020 truppstorlek 14 spelare

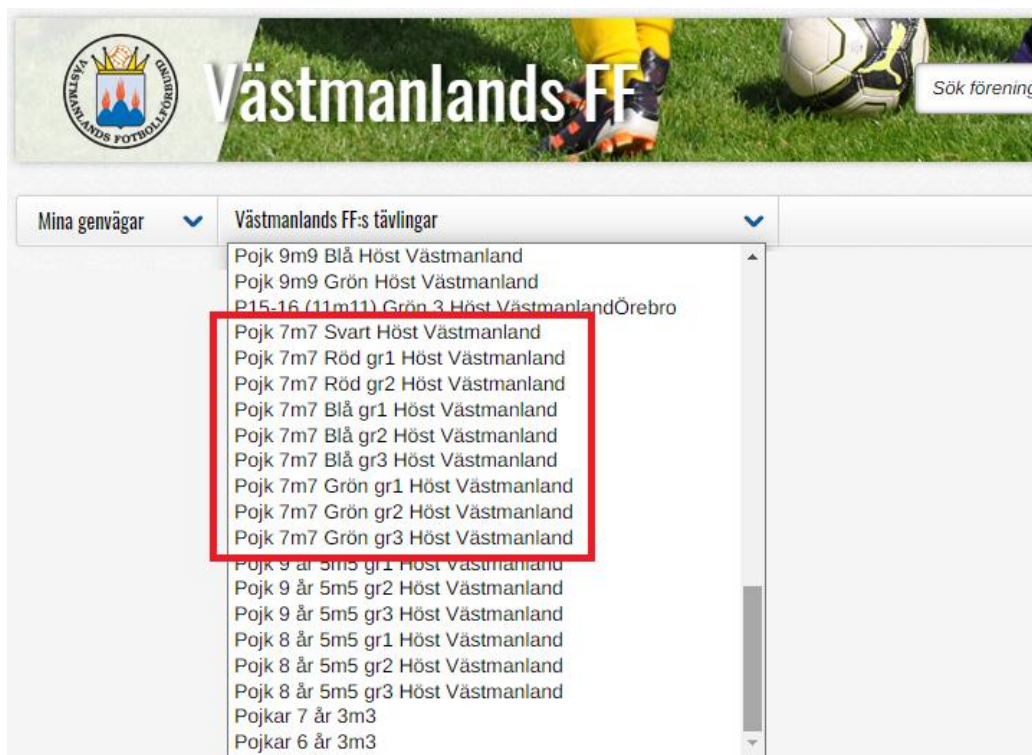
Augusti 2021 truppstorlek 24 spelare

Välkomna alla nya samt återvändare, fortsatt värva! – Vi välkomnar alla!



# SERIESPEL

7m7 grön och 7m7 blå



**Västmanlands FF** Sök förening

Mina genvägar ▾ Västmanlands FF:s tävlingar ▾

- Pojk 9m9 Blå Höst Västmanland
- Pojk 9m9 Grön Höst Västmanland
- P15-16 (11m11) Grön 3 Höst Västmanland Örebro
- Pojk 7m7 Svart Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Röd gr1 Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Röd gr2 Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Blå gr1 Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Blå gr2 Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Blå gr3 Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Grön gr1 Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Grön gr2 Höst Västmanland**
- Pojk 7m7 Grön gr3 Höst Västmanland**
- Pojk 9 år 5m5 gr1 Höst Västmanland
- Pojk 9 år 5m5 gr2 Höst Västmanland
- Pojk 9 år 5m5 gr3 Höst Västmanland
- Pojk 8 år 5m5 gr1 Höst Västmanland
- Pojk 8 år 5m5 gr2 Höst Västmanland
- Pojk 8 år 5m5 gr3 Höst Västmanland
- Pojkar 7 år 3m3
- Pojkar 6 år 3m3

vff.se

## DEN GODA UTVECKLINGSMILJÖN

**MOTIVATIONSMILJÖ**  
Spelaren trivs



**LÄRANDEMILJÖ**  
Spelaren utvecklas  
som fotbollsspelare





EVENT

Söndag 12 September, Ulviliden cirka 09:00-14:00

Dubbla hemmamatcher:

Kiosk

Grill

Heja på lagen

Stämning

...

**Irsta IF P10  
Community Day**

save  
the  
date®





# ECONOM

## Försäljning

Company	Sell Price	Irsta Profit	% Profit	Number of Children	Sold Unit per Child	Total Qty to Sell	Total Irsta Profit
Newbody	150	37	25%	24	5	120	4 440,00
Spice Dream	100	27	27%	24	5	120	3 240,00
Home Seremonies	100	27	27%	24	5	120	3 240,00
<b>Restaurang Chansen</b>	<b>260</b>	<b>130</b>	<b>50%</b>	<b>24</b>	<b>5</b>	<b>120</b>	<b>15 600,00</b>
Smaklökens Kryddor	120	45	38%	24	5	120	5 400,00
Gutz	200	60	30%	24	5	120	7 200,00
Kakservice	60	25	42%	24	5	120	3 000,00
Sockgrossisten	150	42	28%	24	5	120	5 040,00
Pasta Point	50	19	38%	24	5	120	2 280,00
Kakmonstret	120	50	42%	24	5	120	6 000,00
Mixboxen	200	50	25%	24	5	120	6 000,00
Finsmakarna	150	55	37%	24	5	120	6 600,00
Delikatesskungen	190	47	25%	24	5	120	5 640,00
Ölandsplast	70	34	49%	24	5	120	4 074,00



# ECONOM

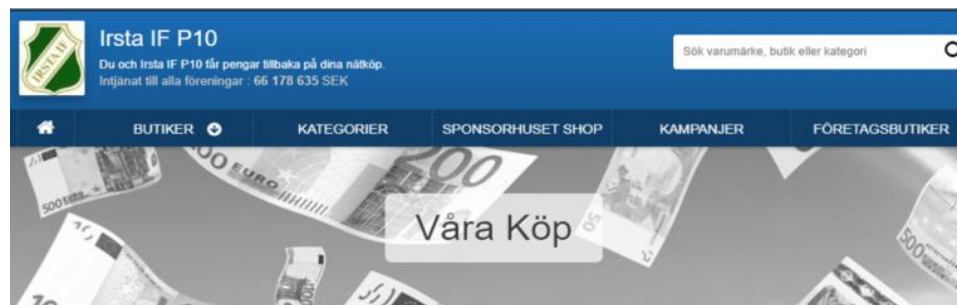
## Sponsorhuset

### Så här funkar Sponsorhuset

Via Sponsorhuset kan du handla från över 604 välkända nätbutiker och tjäna pengar själv samtidigt som du stödjer Irsta IF P10.

Du och föreningen tjänar alltså pengar på ett nätköp du ändå tänkt att göra!

1. Välj mellan 604 välkända nätbutiker
2. Varje köp ger pengar tillbaka till dig och Irsta IF P10.
3. Det blir inte dyrare att gå via Sponsorhuset.



Intjänat  
(totalt)



Köp  
(totalt)



Köp  
(senaste 3 mån)



Undersökningar  
(senaste 3 mån)











































Spel  
(senaste 3 mån)

Idag totalt 13 medlemmar



# ECONOM

 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>4% tillbaka</p>	 <p>2% tillbaka</p>	 <p>upp till 70 kr tillbaka</p>
 <p>2% tillbaka</p>	 <p>8% tillbaka</p>	 <p>4% tillbaka</p>	 <p>3% tillbaka</p>	 <p>1,65% tillbaka</p>	 <p>3% tillbaka</p>	 <p>4% tillbaka</p>	 <p>2,5% tillbaka</p>
 <p>upp till 3% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>upp till 5% tillbaka</p>	 <p>3% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>upp till 225 kr tillbaka</p>
 <p>2% tillbaka</p>	 <p>3% tillbaka</p>	 <p>2,5% tillbaka</p>	 <p>2,5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>
 <p>3% tillbaka</p>	 <p>2,5% tillbaka</p>	 <p>upp till 5% tillbaka</p>	 <p>5% tillbaka</p>	 <p>2% tillbaka</p>	 <p>3% tillbaka</p>	 <p>2% tillbaka</p>	 <p>3,5% tillbaka</p>



# ECONOM

## Sponsorhuset

	Number of Members	Montly Puchase	Profit %	Montly Profit	Montly Profit Irsta	Montly Profit You	*Total Irsta Yearly Profit
<b>1/2 team</b>	12	300	3%	108	54	54	1 296,00
<b>Full team</b>	24	300	3%	216	108	108	2 592,00
<b>Team +1</b>	48	300	3%	432	216	216	5 184,00
<b>Team +2</b>	72	300	3%	648	324	324	7 776,00
<b>Team +3</b>	96	300	3%	864	432	432	10 368,00

\* All profits are donated to Irsta P10



# ECONOM

## Kiosk Försäljning

Dag	Datum	Time	Grupp	Lag	Kaffe	Baka	Kiosk Försäljning	Vinst
Sön	15-aug	10:30	Blå	Kolsva	Mattias	Ellie	Felicia	663 kr
					Jonas		Nova	
Sön	22-aug	10:30	Grön	Fagersta Södra IK			Ellie Fermin Katarina Fermin	
Sön	29-aug	10:30	Blå	FC Europé Juniors				
Sön	12-sep	10:30	Blå	Halstahammar				
Sön	12-sep	12:30	Grön	BK30				
Sön	26-sep	10:30	Grön	Romfartuna				
Sön	26-sep	14:30	Blå	Köping				



# SPONSERING

Vi välkomnar sponsorer 😊!

## Exempel:

- ⚽ Matchtröja Grön ~7 000 kr (tryck på tröja fram)
- ⚽ Matchtröja (även träningströja) Svart ~7 000 kr (tryck på tröja fram)
- ⚽ Träningsoverall ~18 000 kr (tryck på tröja bak)
- ⚽ Cup/Avslutningar/Annat





## Rosvalla Nyköping Cup 2021 9-10 oktober

### ROSVALLA NYKÖPING CUP

Fotbollscup på konstgräs 2021

#### Info:

Anmälningavgift: 2500:-

Mat: Lunch/middag samt frukost/lunch (lör/sön)

#### BOENDEALTERNATIV

**Hotell i Nyköping 1 050:-/person**

Del i 3-4 bäddrum.

Hotellen ligger ca 3-5 km från spelplanen.

(Vi fördelar lagen utefter plats på följande hotell;

Good Morning Hotel och Scandic Nyköping City)

**Föreningslokal / skolsal 750 kr/person**

Laget bor på hårt underlag och tar med egen sovutrustning. 100-500 m från spelplats.

#### Tillägg

- Extra hotellnatt 400 kr/person. Begränsat antal.
- Enkelrum tillkommer med 300kr/person.
- Dubbelrum, går eventuellt att lösa. Pris via förfrågan.
- Extra natt i föreningslokal/skolsal 150 kr/person.



# TRÄNING

## Physical Training

### The tween years!!!!

- 11-14 years old
- Challenges for parents and tweens
- Drama of a pre-teen can be frustrating and difficult for people close to them but also fun as they are starting to understand the world and become “mini-adults”
- Complex social dynamic at school to the physical changes that can confuse and embarrass them

Below is what to expect from a 11-14 years old boy in terms of development key milestones which have an impact on football or any sport:





# TRÄNING

## Physical Training

### Physical Development

Growth in body parts may occur out of sync with each other. For example, the arms, legs, etc. may grow faster than the rest of the body.

### Key Milestones

- Shows improved ability to use a variety of tools
- Loose physical coordination
- Weight gain. Their weight almost doubles during adolescence.
- Changes in body fat composition. The amount of body fat in boys increases.
- An increase in the size of organs. The heart doubles in weight, and lung size increases
- **Growth spurt** and accompanying growth pains and cramps; the need to both sleep and eat more.



# TRÄNING

## Physical Training

### Emotional Development

#### Key Milestones

- Develops better decision-making skills
- Begins to question authority figures
- Starts to resist physical affection from parents

### Social Development

#### Key Milestones

- Forms strong and complex friendships
- Shows more interest in friends and activities



# TRÄNING

## Physical Training

### Cognitive Development

#### Key Milestones

- Understands that thoughts are private
- Experiences a greater sense of responsibility
- Exhibits an increased attention span, but often rapid changing of interests



# TRÄNING

## Physical Training

### Skill Development and Functional Strength Typically Between Ages 11-14 for Boys

During this phase trainers should:

- \* place a strong emphasis on functional movement training with dynamic warm-up exercises at the beginning of practice.
- \* focus on skills and not on speed (change direction, force production and deacceleration)
- \* Functional core and strength exercises can also be incorporated into practices.

At this age range, as kids become bigger, stronger, and more physical while striving to stay ahead of the curve in order to compete, functional strength training becomes essential to injury prevention.



# TRÄNING

## Physical Training

It's vitally important that in this phase of development, kids begin a structured strength training program at home, at school, at a gym or at trainings sessions. Remember that strength is not the primary goal of a sports training program. Of major importance is functional strength the sort of strength called for on the playing field.



# TRÄNING

## Physical Training



## Benefits

Builds muscle strength and stamina.

- increases lean body mass and improves the metabolic rate, which is especially beneficial for kids who are overweight.
- strength training on a regular basis is good for heart health, cholesterol levels, and building strong bones.



# FRÅGOR/ÖVRIGT

