

KSK U16



Innehåll

Målsättning och värdegrund

Plan 2024

Grundkrav

Säsongspanering

Ledarteam 2024

Huvudansvarig: Jonas

Ansvarig för spelartruppen och säsongspanering

Ansvarig för laget.se och bokningar

Kontakt gentemot vårdnadshavare

Leder träningar och matcher

Dialog med spelarna

Spelarutbildare: Sonny

Ansvarar för träningsplanering

Leder träningar och matcher

Dialog med spelarna

Tränare: Frippe, Kim, Jimmy

Leder träningar och matcher

Dialog med spelarna

Målsättning och värdegrund

Vad vill vi?

Vi vill vinna matcher!

Hur ska vi vinna många matcher?

- **Genom att samarbeta (Gemenskap)**
- **Ha roligt – Trivas – Vara trygga (Glädje)**
- **Göra varandra bättre, vara modiga, lite bättre hela tiden (Utveckling)**

Plan 2024

Seriespel med ett lag i seriespel + DM

Trupp på 25-30 spelare

3 cuper

Försäsongsläger plus uppstartsläger inför hösten

Bra utvecklingsmiljö med fokus och intensitet

Säsongspanering och struktur

Plan 2024

31/3 + 6/4

DM-matcher

20-21 april

Läger Svärtinge

kostnad cirka 500kr/spelare

26-30 juni

Dalecarlia Cup

Vi har anmält ett lag till Dalecarlia Cup i juni (26-30juni) som spelas i Borlänge.

Kostnaden per spelare är i utgångsläget 1 800kr per person.

Avgiften inkluderar: Boende på skola fyra nätter (onsdag-söndag). Måltider, 12 st. DC-bandet.

Träningsdagar

Vecka 9-17

Mån	17.00 löpning + fys, Backavallen
Tis	16.30 KG
Ons	19.15 KG
Fre	16.30 KG

Vecka 18-40 (preliminärt)

Mån	17.00 KG
Tis	19.00 B
Tor	19.00 B
Fre	16.30 D

Grundkrav

Här följer några grundläggande krav vi ställer på varandra i KSK. De grundläggande kraven är formulerade som konkreta beteenden som leder till att våra värdeord *Gemenskap – Glädje – Utveckling* blir verklighet.

Vi kommer i tid till träningar och matcher

När träningen startar så är man klar vilket innebär att skor är knutna, benskydd på, vattenflaska fylld. Det innebär också att svara på kallelserna via laget.se i tid – samt vid återbud ange anledning.

Vi lyssnar på samlingar och instruktioner

När vi kallar till samling så joggar man dit, är tyst och lyssnar fokuserat. Är man osäker på något så frågar man och vill man fråga något så räck upp handen och vänta på din tur.

Vi gör vårt bästa på övningar, träningar och matcher

Vi tränare designar övningar, träningar och matcher utifrån att ni ska utvecklas och utmanas. Vilket kan innebära ovana positioner, ovana övningar, ojämna lag eller liknande. Har ni en synpunkt på en övning, träning eller match så tar vi det på samlingen efter träning eller match och inte under övning, träning eller match. Alternativ via enskilt samtal med tränarna.

Vi gör vårt bästa för att göra våra medspelare bättre

Vi visar varandra respekt – Vi visar uppskattning till varandra – Vi ger och tar feedback i rätt lägen. Vi hjälper varandra att bli bättre genom att utmana och stötta varandra. Vi visar positivt kroppsspråk. Vi visar karaktär genom att fullfölja träningarna så gott vi kan oavsett resultat eller trötthet.

** Godkänd anledning kan vara tex sjukdom, annan träning/idrott, skoljobb, familjeangelägenhet, semesterresa*

Grundkrav

Här följer några grundläggande krav vi ställer på varandra i KSK. De grundläggande kraven är formulerade som konkreta beteenden som leder till att våra värdeord *Gemenskap – Glädje – Utveckling* blir verklighet.

Konsekvenser

Dessa fyra grundkrav är inte förhandlingsbara och ska följas. Om de inte följs så blir det konsekvenser – framförallt genom att utvecklingsmiljön blir sämre, vi riskerar att utvecklas mindre och därför få svårare att vinna matcher. Om däremot kraven följs blir utvecklingsmiljön bättre, vi lär oss mer, har roligare och får större möjlighet att vinna fler matcher. Inför varje säsong så diskuterar spelartruppen sig gemensamt fram till vilka andra direkta konsekvenser som ska gälla om man bryter mot kraven under säsongen.

Speltid i matcher

Vi ser matchen som en del i spelarutbildningen och strävar efter att alla ska erbjudas lika mycket speltid i match per vecka och att spelare som kallats till match spelar minst halva matchen. Dock gäller följande:

- Spelare som har hög träningsnärvaro och följer våra grundkrav har större sannolikhet att få extra speltid.
- Spelare som uteblir från träningar utan att meddela sig eller utan att ange godkänd* anledning till frånvaro riskerar få mindre eller ingen speltid.
- Spelare som har mindre än 50% träningsnärvaro senast månaden riskerar att bli utan speltid.

Säsongspanering KSK U16

– Eftersäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Eftersäsong	v. 45-51	3-4 pass per vecka	Inga matcher	Spelträning och spelets skeenden	Fotbollsmiljö

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
45	Valfri	Fotbollsmiljö - övergripande
46	Valfri	Fotbollsmiljö - Riktlinjer
47	Valfri	Fotbollsmiljö - Fotboll För Alla
48	Valfri	Fotbollsmiljö - Barns villkor
49	Valfri	Fotbollsmiljö - Glädje, Ansträngning, Lärande
50	Valfri	Fotbollsmiljö - Hållbart idrottande
51	Valfri	Fotbollsmiljö - Fair Play

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 5/5 15min Aktivering 45min <u>Fotbollsfys</u> 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min <u>Fotbollsfys</u> 30min Färdighetsövning - Teknik 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min <u>Fotbollsfys</u> 30min Smålagsspel - Tema 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min <u>Fotbollsfys</u> 30min Smålagsspel - Tema 10min Rörlighet

Säsongspanering KSK U16

– Försäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Försäsong	Vecka 2-14	4-5 pass per vecka	max 1 match per vecka	Fotbollsfys, spelets skeenden och färdigheter	Fotbollsfys och fotbollsutveckling

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
2	Cupvecka – Futsal	Katrineholm Cup Futsal
3	Valfri	Fotbollsfys - Fotbollsfys
4	Valfri	Fotbollsfys - FIFA 11+
5	Valfri	Fotbollsutveckling - Fotbollsaktion och psykologi
6	Valfri	Fotbollsutveckling - Spelets skeenden
7	Valfri	Fotbollsutveckling - Genomförande match
8	Läger- och Campvecka	Sportlovscamp
9	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad
10	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad Färdigheter
11	Kontring/Återövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återövring
12	Kontring/Återövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återövring Färdigheter
13	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut
14	Läger- och Campvecka	Påsklovscamp

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4	Träning 5
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 5/5 15min Aktivering 45min Fotbollsfys 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 20min Spelövning -Tema 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 2/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 1 20min Färdighetsövning 2 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Spelövning 1 -Tema 20min Spelövning 2 -Tema 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 30min Smålagsspel 10min Rörlighet

Säsongspanering KSK U16

– Vårsäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Vårsäsong	Vecka 15-26	3-4 pass per vecka	1-2 matcher per vecka	Spelsätt, Spelets skeenden och färdigheter	Fotbollsutveckling + repetition

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
15	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut
16	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad repetition
17	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsmiljö - Riktlinjer repetition
18	Kontring/Återerövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återerövring repetition
19	Kontring/Återerövring	Fotbollsmiljö - Glädje, Ansträngning, Lärande
20	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut
21	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsmiljö - Fair Play repetition
22	Valfri	Fotbollsfys - Övergripande repetition
23	Valfri	Fotbollsutveckling - Övergripande repetition
24	Valfri	Fotbollsutveckling - Fotbollsaktion repetition
25	Valfri	Fotbollsutveckling - Spelets skeenden repetition
26	Cupvecka	Sommarcup

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Spelövning 25min Smålagsspel 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 2/5 15min Aktivering 15min Fotbollsfys 20min Färdighetsövning 25min Matchförberedande 10min Rörlighet

Säsongspanering KSK U16

– Höstsäsong –

Del av säsong	Period	Träningsmängd	Matcher	Fokusområden	Teori
Höstsäsong	Vecka 32-43	3-4 pass per vecka	1-2 matcher per vecka	Spelsätt, Spelets skeenden och färdigheter	Fotbollsutveckling

Fokusområden per vecka

Vecka	Fokus - spelets skeende	Teori
32	Läger- och cupvecka	Uppstartsläger samt Katrineholm Cup Fotboll
33	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad vårt spelsätt - uppgifter
34	Speluppbyggnad/Förhindra speluppbyggnad	Fotbollsutveckling - Speluppbyggnad vårt spelsätt - uppgifter
35	Kontring/Återövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återövring vårt spelsätt - uppgifter
36	Kontring/Återövring	Fotbollsutveckling - Kontring/återövring vårt spelsätt - uppgifter
37	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut vårt spelsätt - uppgifter
38	Komma till/Förhindra avslut och göra mål	Fotbollsutveckling - komma till/förhindra avslut vårt spelsätt - uppgifter
39	Valfri	Valfri
40	Valfri	Valfri
41	Valfri	Valfri
42	Cupvecka	Höstcup
43	Valfri	Valfri
44	Läger- och Campvecka	Höstlovscamp

Förslag på träningsupplägg

Träning 1	Träning 2	Träning 3	Träning 4
30min Teori -Tema Träning: Intensitet 3/5 15min Aktivering 15min Fotbollsphys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsphys 20min Färdighetsövning 25min Spelövning 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 4/5 15min Aktivering 15min Fotbollsphys 20min Spelövning 25min Smålagsspel 10min Rörlighet	Träning: Intensitet 2/5 15min Aktivering 15min Fotbollsphys 20min Färdighetsövning 25min Matchförberedande 10min Rörlighet

Frågor?!