



LAIK 08/09/10

SÄSONGEN 2024

Dagordning

- Spelform
- Förväntningar på spelare
- Förväntningar på föräldrar
- Vad förväntar ni er av oss?
- Truppen
- Träning & match
- Serie
- Cup
- Distriktslag & Bohuslyftet
- Domare
- Övrigt



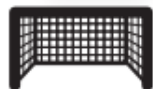
Spelform

Förutsättningar



Storlek planyta

100-110 x 60-68 m.
Straffområde 40,32 x 16,5 m.



Storlek mål

7,32 x 2,44 m



Storlek boll

5.



Speltid 15 år

2 x 40 minuter.

Speltid 16 år och uppåt

2 x 45 minuter.



Antal spelare

10 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten

Fria byten.



Utrustning spelare

Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

105 x 65 m

Boll av god kvalitet.

Alla spelar minst halva matchtiden.

3 avbytare per lag.

Byten i paus.

Enhetliga matchkläder.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3

6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5

8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7

10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9

13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11

15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Spelform

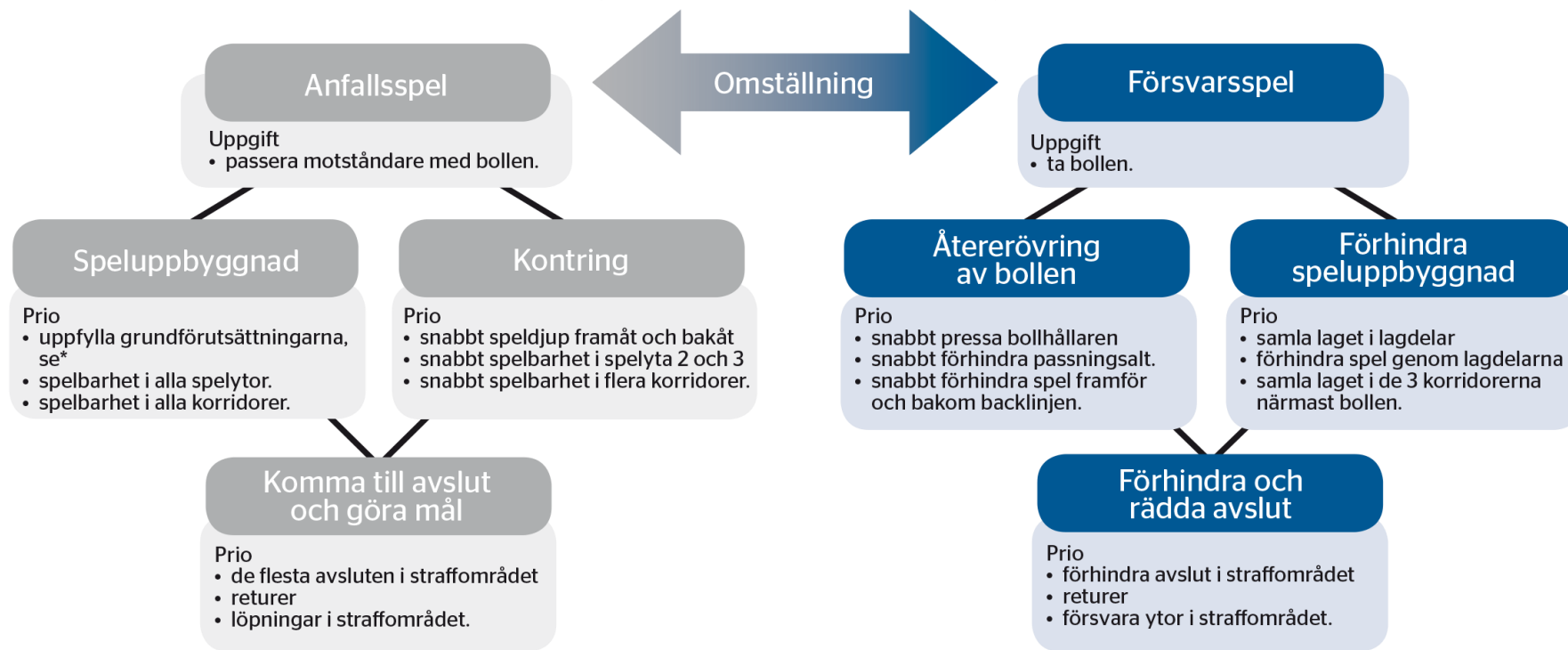


| Fysisk utveckling | Psykosocial utveckling | |
|--|---|--|
| Fullständig biologisk mognad. | Kritiskt tänkande | Stora och svåra beslut kan uppstå. |
| Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar. | Spelaren vill vara delaktig i beslut. | Gruppträck kan förekomma och skapa konflikter. |
| Flickor får mer vuxna former vid 16 till 17 års ålder (främst på grund av ökad fett- och muskelmassa) och pojkar vid 18 till 21 års ålder (främst ökad muskelmassa). | Analytiskt och kritiskt tänkande fullt utvecklat i slutet av nivån. | Självförverkligande och att få uttrycka sig är viktigt. |
| Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras. | Förmåga att utvärdera och rätta till. | Kompisar viktiga och högt prioriterade. |
| Koordination kan fotfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar. | Förmåga att visualisera muntliga instruktioner. | Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation. |
| Stor effekt av aerob uthållighetsträning. | Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera | Individen värderar oberoende högt. |
| Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar. | | |

Spelform

Spelform

SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



Förväntningar på spelare

- Kommer i tid till träningar och matcher och alltid gör sitt bästa.
- Bestämmer sig för att vara med eller inte. Kan inte komma och gå helt som man vill.
- Är en bra kamrat.
- Använder ett bra och vårdat språk där svenska är det språk vi använder för att kommunicera med varandra.
- Hör av sig i god tid om man inte kan delta i kommande match eller träning.
- Lyssnar på tränarna och domaren.
- Håller ihop, vi är ett lag.
- Att vi försöker byta om tillsammans, innan och efter match eller träning.
- Tackar efter matchen.
- Fokuserar på glädjen i fotbollen och prestationen, inte resultatet men helt okej att vara besviken efter en förlust!
- Använder sociala medier på ett schysst sätt och inte till att prata nedsättande om någon/några eller på andra sätt kränka någon.

Framförallt: Var positiv!



Förväntningar på föräldrar

- Se till att ditt barn kommer i tid till träningar och matcher.
- Följ gärna med ditt/dina barn på träningar och matcher.
- Respektera tränarens och domarens beslut.
- Heja gärna på laget, men instruera inte!
- Inte kritisera spelare, vare sig de egna eller motspelarna.
- Fokusera på glädjen i fotbollen och prestationen, inte resultatet
- Hjälpa till vid klubbens arrangemang.
- Hjälpa till i laget med tvättning av matchkläder och körning till träning och match.
- Att vi pratar svenska med varandra så att alla använder samma språk.
- Prata med oss ledare om något gnager!

Framförallt: Var positiv!



Förväntningar
på oss
ledare?



Truppen 2024

- Totalt 29 tjejer i truppen
- 4 st. födda 2006
- 1 st. född 2007
- 5 st. födda 2008
- 12 st. födda 2009
- 7 st. födda 2010

Många olika skäl till varför tjejerna spelar fotboll. Någon för att det är kul, någon för kompisar, någon för att få träning, någon för att hon drömmer om att bli proffs. Många har spelat i 10 år, andra inte ens i ett år. Vi har **ett lag** och kan max ta ut 16 spelare till en match!



TRÄNING 2024

Vi fortsätter köra 3 ggr/vecka varav 1 pass är fys

Viktigt att vi håller fokus på träningarna då vi endast har 2x90 min på fotbollsplanen/vecka

Vi har en idé om vad och hur vi vill träna. Vi följer spelarutbildningsplanen!

Olika skäl till att spela fotboll. Vi försöker tillgodose alla. Olika nivå på spelarna. Några är nybörjare, andra har kommit långt!

Som ni tränar kommer ni spela. Ger ni inte 100% på träning kommer någon annan att få spela matchen istället.

Kort och gott – **ledarna bestämmer!**

Okej att ställa krav på varandra men var konstruktiva och **var ett LAG** som pushar varandra hela tiden!

Mer positionsanpassad träning detta år!

Ibland kan vi komma att nivåanpassa träningen.



JUNIORSERIE 15-17 år

- Bengtsfors IF
- Grebbestads IF
- Grohed-Ljungskile SK
- Herrestads AIF
- IK Rössö
- Kungshamns IF
- **Lysekils AIK**
- Skärhamns IK
- Stenungsunds IF
- Svarteborg-Munkedal
- Vallens IF



SERIE 2024

Tuff serie med många bra lag

Första året 11v11. **Prestation före resultat!!**

Träning avgör speltid men också färdighet

Alla är inte garanterade speltid i år

Tar ut **max 16 tjejer** till varje match (får inte ta ut fler)

Matchtiden är 2x45 min (tror vi)

Vi spelar en spelare på en position för att vi tror att det blir bäst för laget och för att vi tror att den spelaren klarar av positionen. **Vi ledare bestämmer vem som spelar var.**

Ge aldrig upp, vi spelar till matchen är slut och vi gör det **TILLSAMMANS!**



Cup

- Aroscupen var väldigt lyckad och det ger mycket att få åka på cup.
- **2024 åker vi till Skadevi Cup (28/6-30/6). Åldersklassen tjejer födda 08-09.**
- Planen 2025 är Gothia Cup.
- Vi har pengar i lagkassan men vill inte bränna allt i och med att vi planerar Gothia 2025. Rimligt att lägga 500 kr/barn?
- Vi behöver hjälp med körning, både dit men också under cupen.
- Vilka ska/kan åka med? Vi kan inte ge speltid till 24 tjejer (födda 06 åker inte med).



Distriktslag och bohuslyftet

- Bohuslyftet fortsätter för tjejer födda 2010. Alla som vill får vara med, bara att anmäla sig (upp till föräldrar att göra detta).
- Distriktslagsverksamhet börjar för tjejer födda 2009. Här kommer tjejerna i så fall bli uttagna framöver.
- Distriktslagsverksamheten för tjejer födda 2008 fortsätter. Även här blir tjejerna i så fall uttagna.

Vi uppmuntrar tjejerna att verkligen ta sig till träningarna vid uttagning och att anmäla sig till Bohuslyftet (10:orna). Vi ledare ombesörjer inte transport till och från dessa träningar men vi ser till att alla får en boll att ha på dessa träningar.



Domare

2024 ansvarar vårt lag för LAIK F13/14 samt LAIK 11/12 och deras hemmamatcher. Det betyder att det kommer bli en hel del matcher att döma. Vi kommer att köra en fortbildning tillsammans med tjejerna.

Viktigt att många dömer så att det inte hänger på ett fåtal. **Om ditt barn dömer bör du som vårdnadshavare vara på plats för att stötta.** Särskilt i början. Tjejerna kan välja att döma själva eller tillsammans med en kompis.

2 st som dömer = 140 kr/person. Ensam domare får 240 kr/match.

Även på Gullmarscupen kommer tjejerna behöva döma!



Övrigt

- Gothia Cup
- Spelarråd
- Något mer?

