



LAIK Damjuniorer

SÄSONGEN 2025



# Dagordning

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



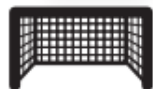
# Spelform

## 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.

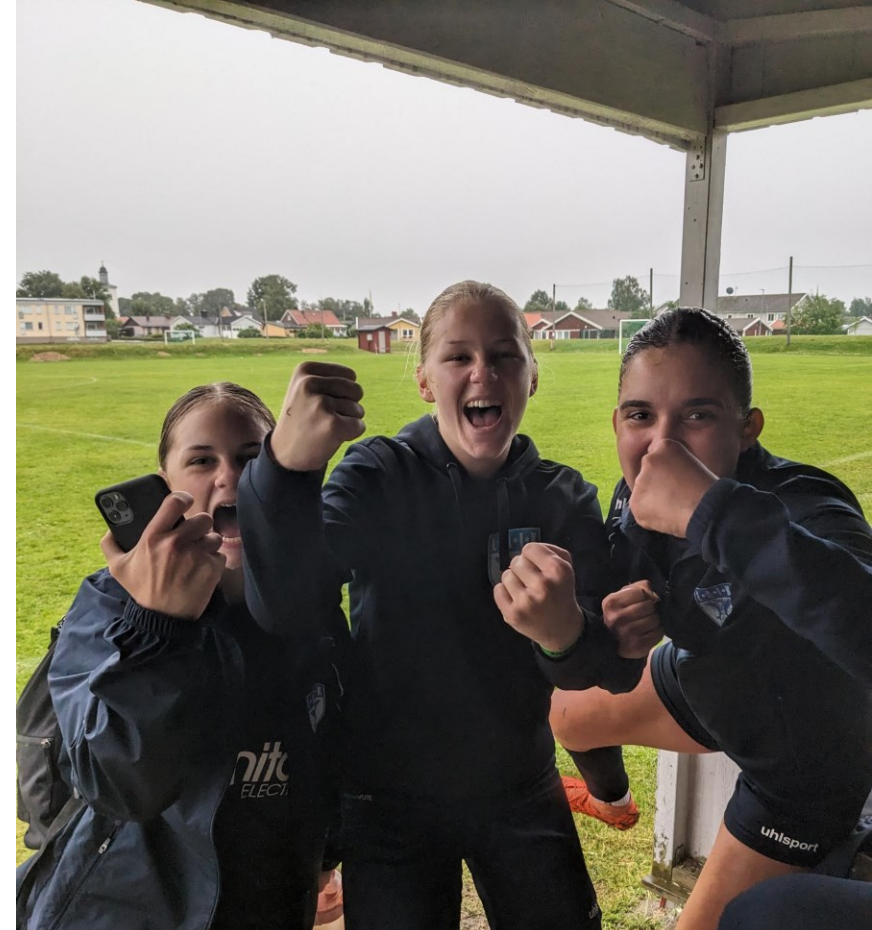
Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation.

Stor effekt av aerob uthållighetsträning.

Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera

Individen värderar oberoende högt.

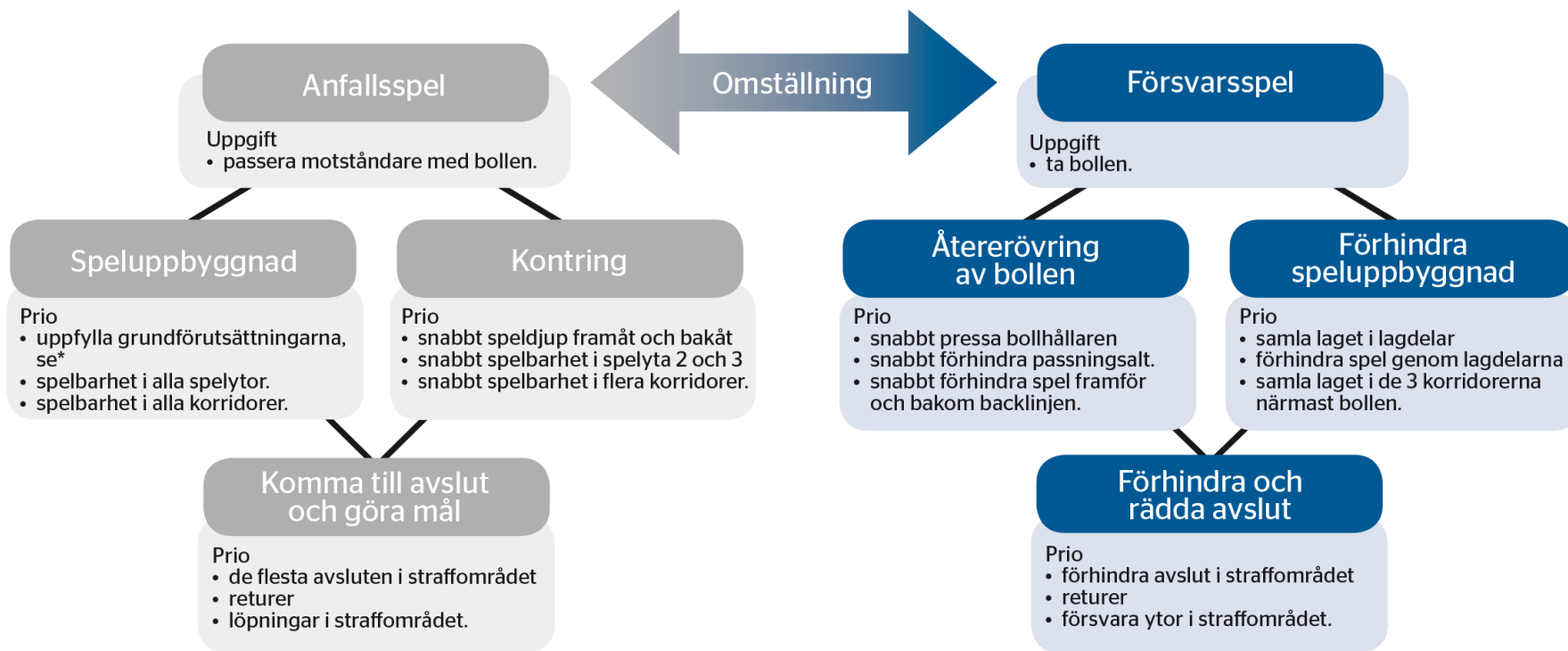
Effekten av anaerob träning (styrketräning och mjölksyraträning) ökar eftersom muskelmassan ökar.



# Spelform

# Spelform

## SPELET FOTBOLL: 11 MOT 11



# Förväntningar på spelare

---

- Kommer i tid till träningar och matcher och alltid gör sitt bästa. Inte 3 minuter innan träningen börjar!
  - 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 körning till träning och match, kiosk och matchvärd.
- 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 2025

- Totalt 20 tjejer i truppen
- 2 st. födda 2006
- 3 st. född 2007
- 4 st. födda 2008
- 6 st. födda 2009
- 5 st. födda 2010



# TRÄNING 2025

Vi fortsätter köra 3 ggr/vecka fram till matcherna börjar

Viktigt att vi håller fokus på träningarna då vi endast har 3x90 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.!

**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!

Ännu mer positionsanpassad träning detta år!

Viktigt att träna även när det kanske känns lite motigt. Oftast känns det bättre efteråt!





---

## Träningsmatcher

- 9 mars mot Kvikk Halden (hemma)
- 16 mars mot IK Rössö (hemma)
- 28 mars mot Svarteborg FK (hemma)

Kommer förmodligen bli någon match till (april)  
men det beror på när serien startar.





# JUNIORSERIE 15-19 år

- Bovallstrands IF/Sotenäs Ungdom
- Orust FC
- Herrestads AIF
- IK Rössö
- **Lysekils AIK**
- Skärhamns IK
- Ödsmåls IK
- Svarteberg FK





# SERIE 2025

Vi valde att ligga kvar om juniorer ett år till – 2026 blir det damlag!

**Prestation före resultat men vi vill självklart vinna alla matcher!**

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

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

---

- **2025 åker vi till Gothia Cup (13/7-19/7). Åldersklassen tjejer födda 2008.**
- Vi har pengar i lagkassan och tänker oss att vi bränner rubbet säsongen 2025. Rimligt att lägga 800 kr/barn?
- Vi behöver hjälp med körning, både dit men eventuellt också under cupen (även om vi kommer satsa på att åka kollektivtrafik)
- Separat möte angående Gothia kommer längre fram när vi vet exakta speldagar, var vi ska bo etc.



# Distriktslag och bohuslyftet

- Bohuslyftet fortsätter för tjejer födda 2010 med två öppna träningar. Därefter uttagning till distriktslaget.
- Distriktslagsverksamhet fortsätter för tjejer födda 2009. Här kommer tjejerna i så fall bli uttagna framöver.

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

---

- 2025 är det 9v9 som gäller och för att kunna döma denna spelform krävs en utbildning på en heldag. Denna är i Brastad 5 april och var och en anmäler sig!
- Kan även bli aktuellt med att fortsätta döma 7v7 men det vet vi ännu inte.
- 2 st som dömer = 200 kr/person. Ensam domare får 400 kr/match.
- Även på Gullmarscupen kommer tjejerna behöva döma!





# Övrigt

- Spelarråd
- Något mer?

