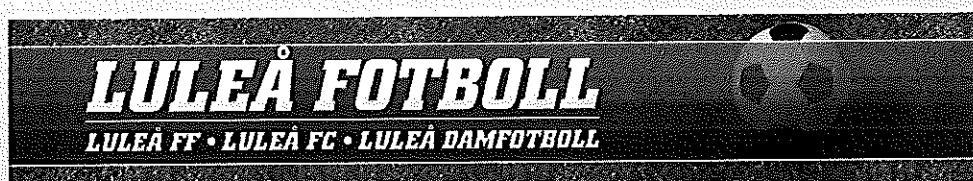


# Pojkar -04



## Agenda

- Inledning
- P04 säsongen 2016
  - Spelartrupp
  - Ledare
  - Föräldragrupp
- Verksamhet 2016
  - Träningar
  - Seriespel
  - Träningsläger?
  - Cupspel – senare bild
- Målsättning/filosofi
- Förväntningar spelare och föräldrar
- Laget.se
- Cuper
- Övrigt
- Frågor, synpunkter, önskemål

## Presentation av Luleå FC P04

- Spelare: 16
- Ledare
  - Tränare: Per-Erik, Anna, Dan
  - Lagledare, huvudansvarig: Ulf
  - Träningstider: Dan
  - Föräldrarepresentant, praktiskt: **Tomas Michelsson**
  - Föräldragrupp: **Jenny Petterson, Hanna Sundqvist, vakant**
  - Arbetsgrupp: Alla föräldrar och barn

## Säsongen 2016

- Spelare: 16, samma trupp som förra året
- Träningar (3 ggr/veckan, 90 min)
  - Miniläger/träningsdag
- Seriespel: 7-mannalag (vi har anmält ETT lag men kan fortfarande anmäla ytterligare om vi blir fler spelare/vi önskar fler matcher?)
- Träningsmatcher, 7-manna OCH 9-manna
- Cuper: ?
- Träningsläger, preliminärt
- **LFC Top of Europe Football Academy v.26 för spelare födda 05 och äldre**
- Övriga föreningars akademier/fotbollsskolor rekommenderas

## Ledarfilosofi

- Positivt ledarskap
- Väl förberedda
- Respekt
- Glädje
- Förtroende
- Förebild

## Fotbollsfilosofi

- Spela efter marken
- Inga utsparkar från målvakt
- Främja kreativitet och mod
- Behålla bollen inom laget
- Arbeta enligt SFFs

### Spelarutbildningsplan

(förenklat SFFs stöd och riktlinjer för träningsupplägg fotboll tillämpligt på barn och ungdomar. Tar hänsyn till psykologiska, fysiologiska faktorer)

## Aktiviteter

- Stärka organisationen kring laget
- Fortbilda oss som tränare
- Sammansvetsande aktiviteter/träningsmoment (gärna föräldrainitiativ)
- Alternativa träningar
- Föreläsning kost/sömn (preliminärt)

## Träningsupplägg

- Små grupper – många bollkontakter
- Tydligt och välkänt upplägg på varje träning
- Alla moment/övningar ska ha ett syfte
- Fortsätta jobba med grundläggande färdigheter (bredsida...osv)
- Fortsätta erbjuda avancerade spelövningar/träningsmoment
- Utveckla kunskaper i fotbollstermer (tex spelbredd, speldjup, press, understöd, omställning) Alla ska förstå innebörd och syfte.
- Snabbhet, styrka, uthållighet utifrån fysisk ålder
- Målvaktsträning

Bedriva träning med stöd av och i enlighet med SFF Spelarutbildningsplan

## Matchspel

- Spelsystem
- Fortsätta variera positioner
- Tio spelare till match (cupmatch 11-13)
- Instruktioner utanför planen

## Matchspel - grund

- Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet
- Skapa stora ytor i anfallsspel (blomma ut)
- Krympa ytorna i försvarsspelet
- Vårda bollen, har alltid högst prioritet (ok att förlora bollen när man försöker)
- Bollen spelas främst diagonalt (hitta gärna trianglar)
- Passningar sker genom bra mottagning/medtagning och korta/långa markpassningar
- Målchanser skapas genom utmana, dribbla, väggspel. Skott med precision.
- I försvarsspelet hittar vi rätt pressavstånd, styr ut spelaren och bryter vid rätt tillfälle

Visa respekt mot varandra, ledare, motståndare och domare

Vad det innebär för oss som ledare, spelare, föräldrar.....

## Förväntningar spelare

- Komma i tid (5 min innan träning startar)
- Meddela frånvaro till träning (gästbok laget.se)
- Göra sitt bästa
- Lyssna när någon annan pratar
- Vara en schysst kompis
- Visa respekt mot lagkompisar och ledare
- Träningsnärvaro (grundregel 60% närvaro för matchspel)
- Kost i samband med idrott

Vad är en schysst kompis?

Vi är på träningen för att vi vill spela FOTBOLL

## Förväntningar föräldrar

- Medlems- och aktivitetsavgift
- Säljaktivitet Idrottsrabatten och Newbody (går till laget)
- Säkerställ att ni får och tar till er information
- Svara på anmälningsutskick i tid
- Vara en god supporter
  - Berömma alla
  - Inte ge instruktioner
  - Inga kommentarer kring domslut
- Tillsammans med sitt barn bidra i de aktiviteter föräldragruppen beslutar

## Sammanfattning av hur vi visar respekt mot varandra

- Vi är på fotbollsträningen för att vi vill spela FOTBOLL
- Vi gör alltid vårt bästa
- Vi kommer i tid till träning/match
- Vi meddelar frånvaro från träning
- Vi svara på anmälningsförfrågningar som kommer via laget.se
- Vi lyssnar när andra pratar (gäller även när vi ledare går igenom en övning)
- Vi respekterar tränarnas beslut i samband med träning och match
- Vi respekterar övningar även om man inte tycker de är roliga
- Vi vågar säga vad vi tycker och vi gör det på ett ödmjukt sätt
- Vi har en trevlig ton mot varandra
- Vi kommer till samling direkt när ledare kallar ihop
- Vi respektera domares beslut även om man tycker det är fel.
- Vi uppträder sportsligt/respekterar motståndaren.
- Vi tar eget ansvar, vi skyller inte ifrån oss på andra.
- Vi är positiva mot både oss själva och andra. Vi uppmuntrar varandra och tillåter varandra att göra misstag.

## Informationskanaler

- **Laget.se**
  - Mailutskick
  - Anmälningsförfrågan
  - Nyheter
  - Kalender
  - SMS-utskick
  - Håll era kontaktuppgifter uppdaterade!
  - Lägg till spelarnas ev e-post, kalender i mobiler
- **Facebookgrupp – bonus** <https://www.facebook.com/groups/190443337786241/>  
Gruppen heter Luleå FC P04
  - Samåkning
  - Spontanfotboll
  - Roligheter...

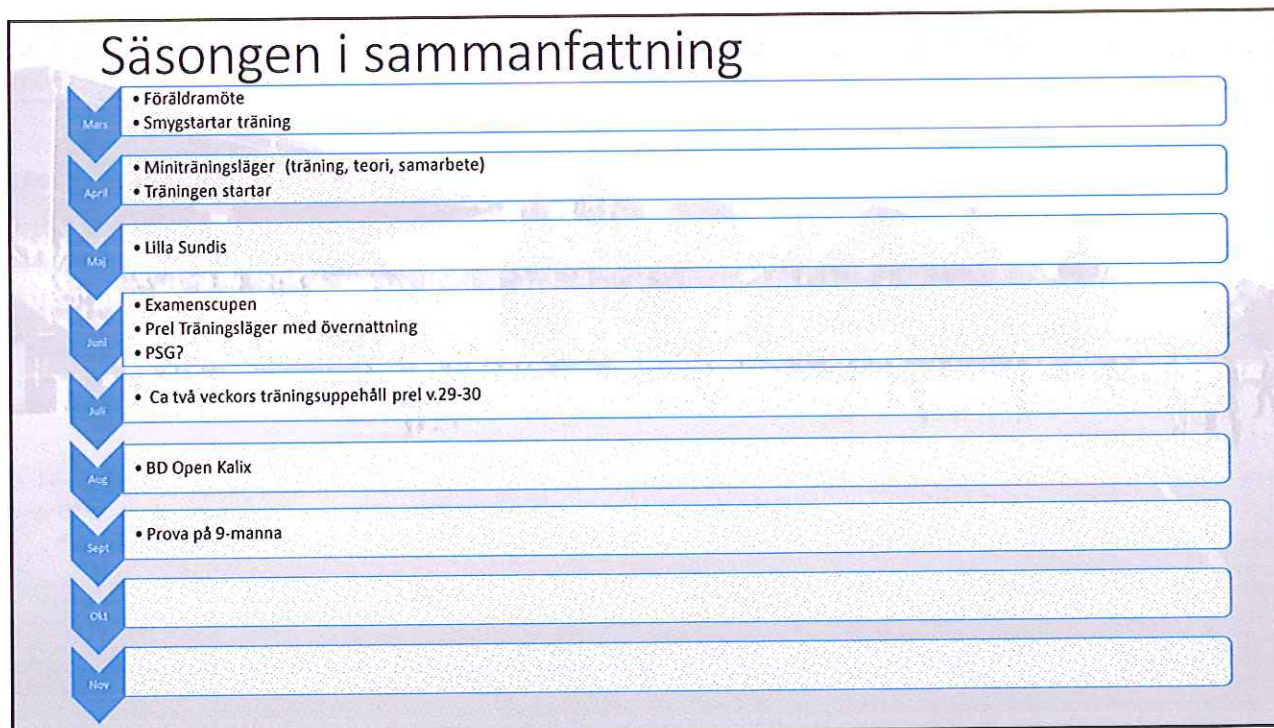
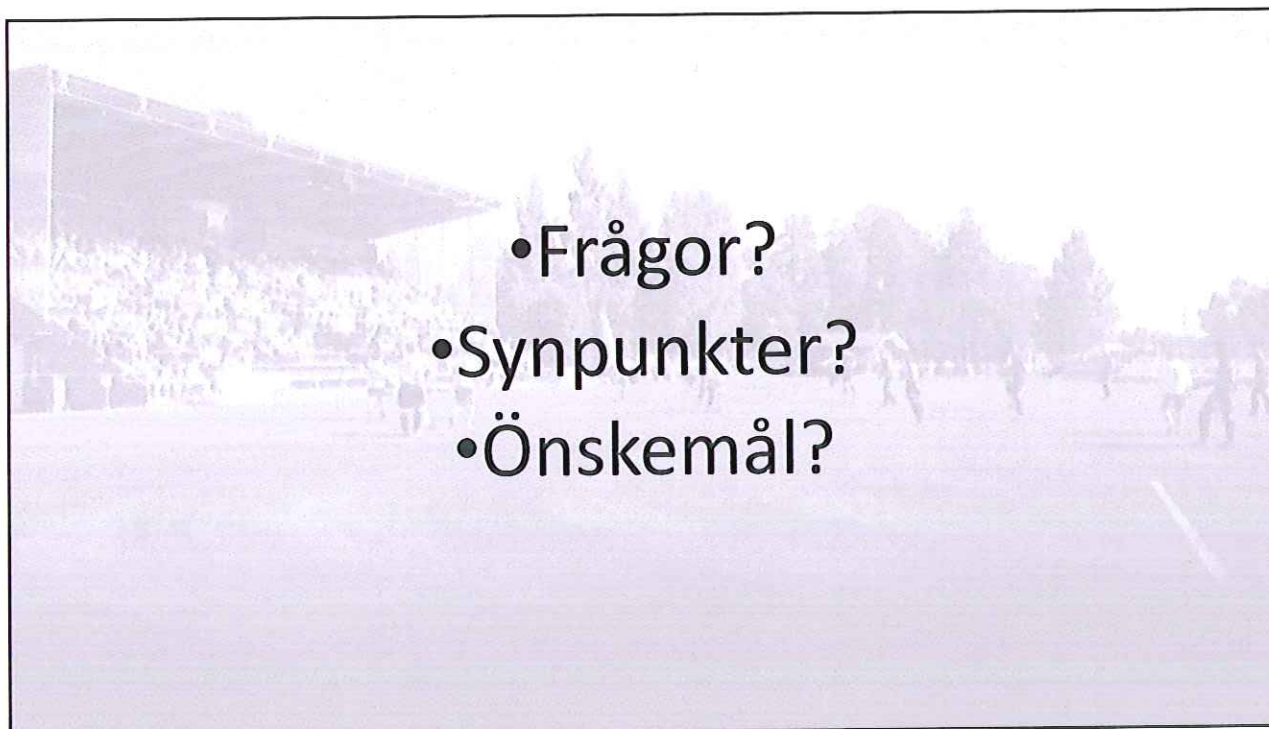
## Cupdeltagande...

- Aktuella cuper
- Synpunkter/önskemål
- Beslut tas av ledargruppen inom kort...

## Övrigt

- Matchkläder, kvitteras ut
- Lagkläder, bärs i samband med match/cup etc
- Duscha tillsammans efter match





Tack för oss..

Vi ser fram emot ännu en fantastiskt rolig fotbollssäsong!

## Tränarstil

- *Positiv feedback och uppmuntran*
- *Tydliga men få anvisningar*
- *Frågeteknik*
- *Förmedla syftet med övningen*
- *Uppmärksamhet till alla*
- *Låt spelarna ge feedback till varandra*
- *Träna spelaren på att ge positiv feedback till sig själv*
- *Ställ krav på disciplin*
- *En god prestation är att alltid göra sitt bästa – fokus på ansträngningen*
- *Rak kommunikation med föräldrar*

## Träningskaraktär

- *Korta samlingar*
- *Variation/Repetition*
- *Enkla övningar varieras med övningar som ger utmaning*
- *Basövningar som kan utvecklas*
- *Små ytor*
- *Få spelare per lag/grupp*
- *Hög aktivitet och många bollkontakter*
- *Korta arbetsperioder*
- *Spelträning med instruktioner*

## Målsättningar

### Målbild 2025

- De som inte spelare fotboll längre ska se tillbaka på tiden i LFCP04 med positiva känslor (vänner för livet, aktiv livsstil)
- Övriga fortfarande aktiva inom seniorfotboll varav två spelar elitfotboll i länet
- Två spelare aktiva som domare