



Spelarmöte Matfors IF F-13

Säsongen 2024

Välkomna

Agenda

- Nyheter
- Träningar
- Matcher
- Cuper
- Vad vi kommer att jobba med under våren
- Individuell coachning
- Saker att tänka på
- Lagbeteende



Nyhet! Samarbete med F-14



- Vi kommer att ha ett samarbete med F-14. De kommer att ha ett eget F-14 men också ett F-14/13 där vi kommer att vara med.
- Vi kommer att ha ett eget lag där 10 spelare blir kallade till match. Alla spelare kommer vara med här, men inte för alla matcher (om vi är mer än 10 anmälda)
- Vi kommer att ha spelare med i F-13/14 (ungefär 4 per match)
- Alla spelare kommer att turas om att spela med F-13/14

Fler nyheter



- Vi kommer att spela med 10 spelare i varje match. Det kommer att innebära mer speltid för varje spelare under match.
- Vi kommer att ha längre byten, 10 minuter. Längre fram under säsongen kanske en hel period.
- 1 målvakt till varje match som står hela matchen.
- Träningsnärvaro kommer att belönas med speltid om vi blir för många vid något tillfälle



Träningar

- Under våren när vi är på grus kommer vi att ha två träningar i veckan. Tisdagar och torsdagar.
- När vi går på gräs så börjar vi med tre träningar i veckan där vi lägger till en frivillig träning på fredagar.
- Vi är på plats 10 minuter innan träning och när träningen börjar så ska man vara ombytt, alla varit på toa och alla har sina skor knutna.

Matcher



- F-13's matcher spelas på lördagar. F-13/14 tror vi spelas på söndagar
- 10 spelare kommer att kallas till match
- Mer speltid, längre sammanhängande speltid och mindre antal byten
- Målvakter står hela matchen
- Utespelare spelar på en position hela matchen. Backar och yttermittfältare. Innermittfält och anfallare rullar.
- Beroende på hur många spelare vi är och hur många som kan spela kan det bli att man får dubblera (om man vill och kan) Att man kan få spela två matcher under en helg med bägge lagen.

Cuper

- Selånger vårcup 26 – 28 april
- Hudik Cup 14 – 16 juni med övernattnig
- Lilla VM 28-30 juni
- Uppstartscup höst Mid Nordic 2-4 aug



Vad vi kommer att jobba med under våren



- Under året så kommer vi jobba med spelets alla delar. Initialt fokus ligger på speluppbyggnad och "de fyra S:en": Spelbarhet, spelavstånd, speldjup och spelbredd
- Vi kommer att jobba med korta och lite längre delmål.
 - Veckans detalj*
 - Månadens tema*
- Kan vara områden som tex:
 - *Passningar*
 - *Väggspele*
 - *Våga hålla i och förflytta sig med boll*
 - *Komma på rätt sida i försvarsspele*
 - *Understöd*
 - *Prova andra spelsystem*

Individuell coachning



- Vi kommer börja med en personlig coachning. Vi pratar alltså med er en och en om era styrkor, personliga mål, vad ni känner vi behöver jobba med till exempel.
- Kommer lite längre fram under våren att be er komma en kvart tidigare till träning för samtal

Saker att tänka på



- Att vara en bra kompis.
- Komma i tid och vara förberedd till träningar och matcher.
- Tysta och lyssna om någon annan pratar.
- Begära ordet/räcka upp handen om man vill prata.
- Hålla ordning på sina saker.
- Inget svärande eller dåligt språk
- Ha roligt! Se det positiva! Fotboll är roligt!

Lagbeteenden



- Hur ska vi bete oss mot varandra? Innan/under/efter träningar, matcher och cuper. Det ska ni få vara med att ta fram!
- Vi tränare har också några punkter som vi vill ha med men de håller vi hemliga en stund.
- Saker som vi vill att ni pratar om är:
 - Hur ska vi vara mot varandra?
 - Hur ska vi vara mot andra? Andra lag, domare, ledare, föräldrar.
 - Hur beter vi oss? Vilka ord/språk är ok att använda?
 - Hur gör vi med telefonanvändande under träningar/matcher/cuper?
 - Vad kan vi göra för att stärka lagkänslan?

Lagbeteenden tränarpunkter



- Alltid stötta och heja på varandra.
- Alltid inkludera varandra och inte lämna någon utanför
- Aldrig klaga på varandra eller visa missnöje om någon misslyckas
- Aldrig klaga på domare
- Svordomar är aldrig ok. Svordomar/dåligt beteende, då får man kliva av
- Inga telefoner i samband med träning/match.
- Gemensamma måltider och umgänge under cuper.
- Alltid försöka ha roligt. Världen går inte under om man gör ett misstag eller om man förlorar en match.