

# Verksamhetsplan lag 13-16 år

## Lag F07/08 Säsongen 2023

Ungdomslagen 13-16 år

Nu har vi spelat så länge att de ställs högre krav på uppförande, träningsnärvaro och medverkande i klubbaktiviteter

- Träningarna ska vara roliga och meningsfull samt utveckla spelaren och lagets kunskaper
- Individuell utveckling både mentalt och fysiskt
- utveckla spelförståelse
- Träning 2-3 ggr/vecka, 90 min/tillfälle
- Träning kvalificerar till match

### Tränare och ledare runt laget:

Namn: Daniel Nilsson

Ledarroll: Tränare

Namn: Jimmy Holmqvist

Ledarroll: Tränare

Namn: Mats Flankör

Ledarroll: Lagledare

Namn: Mats Alm

Ledarroll: Lagledare

Namn: Malin Flankör

Ledarroll: Lagledare

Namn: Lisa Stevens

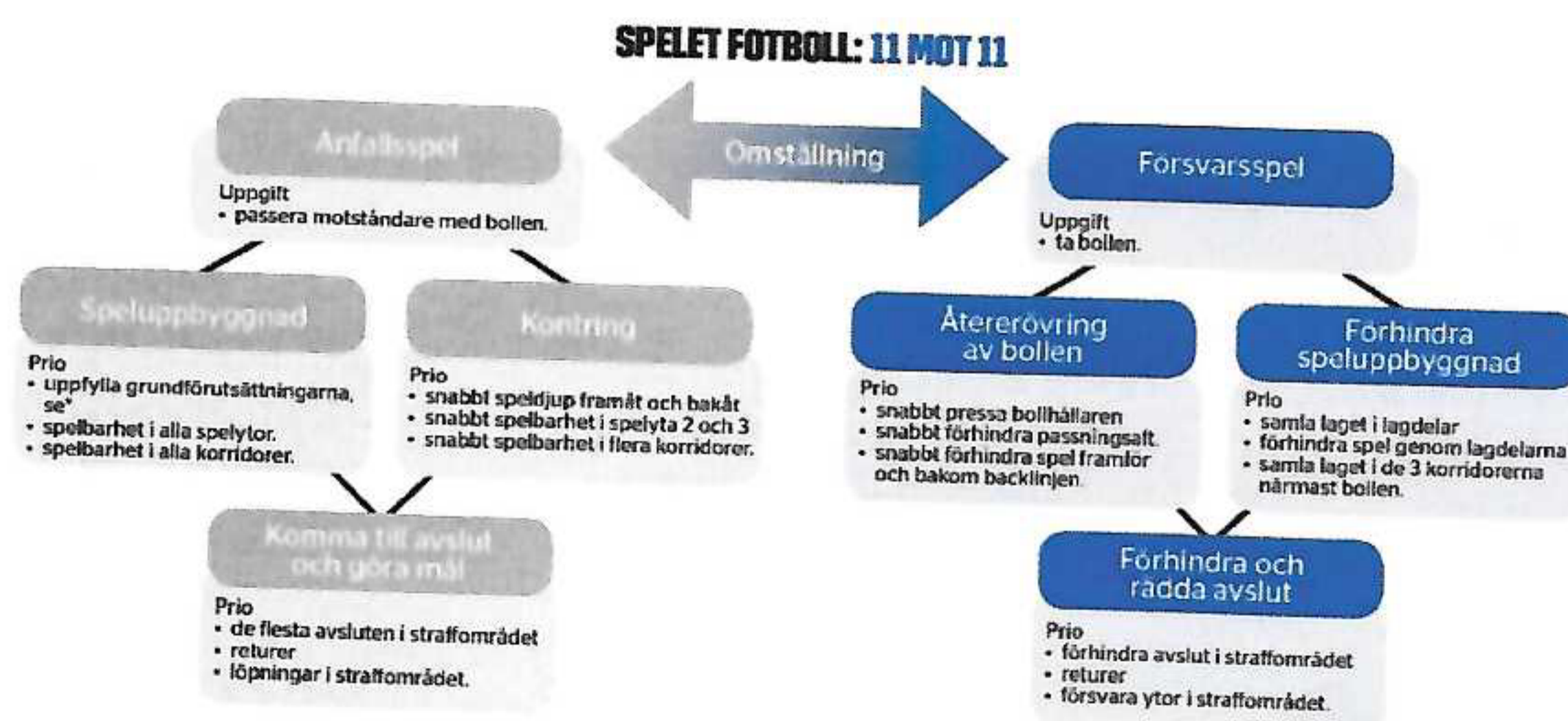
Ledarroll: Lagledare

### Träningar:

Från och med 2022-11-01 har vi bedrivit fysträning i Höörs brottarklubbs lokal på tisdagar, konstgrästräning på torsdagar och inomhusträning söndagar varje vecka. Tillsammans med flickorna har vi ökat träningsdosen till 3 x 1,5h/vecka och har försökt variera belastning och upplägg. Från och med att vi går på gräs planerar vi att övergå i två grästräningar + ett helgfyspass utomhus matchfria helger.

### Inriktning på träningen under året:

Under 2023 inriktas träningen på att lära sig 11-mannaspel enligt Svenska fotbollsförbundets principer:



**Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:**

Under vintersäsongen har vi deltagit i Fortuna Vintercup F08 som ett sätt att träna 11-mannaspel. Senare under våren deltar vi i seriespel F15 Östra. Till sommaren planerar vi att åka på träningsläger i europa, där vi också kommer försöka få till en träningsmatch mot europeiskt motstånd. Hur vi spelar seriespel i höst är i dagsläget inte beslutat.

**Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

Till hösten kommer laget slås samman med F09. I det skedet behöver en ny större grupp svetsas samman och vi planerar då att genomföra olika typer av gruppstärkande aktiviteter med spelarna. På samma sätt behöver vi verka för att få ihop föräldragrupperna.

## Lag P08/09/10 Säsongen 2023

Ungdomslagen 13-16 år

Nu har vi spelat så länge att de ställs högre krav på uppförande, träningsnärvaro och medverkande i klubbaktiviteter

- Träningsarna ska vara roliga och meningsfull samt utveckla spelaren och lagets kunskaper
- Individuell utveckling både mentalt och fysiskt
- utveckla spelförståelse
- Träning 2-3 ggr/vecka, 90 min/tillfälle
- Träning kvalificerar till match

**Antal aktiva spelare i laget: cirka 18st**

### Tränare och ledare runt laget:

Namn:	Joakim Svensson	Ledarroll: Tränare
Namn:	Jonas Andersson	Ledarroll: Tränare
Namn:	Tom Hildell	Ledarroll: Tränare
Namn:	Linus Helmestam	Ledarroll: Tränare
Namn:	Jesper Karlqvist	Ledarroll: Lagledare
Namn:	Kerstin Ekström	Ledarroll: Lagledare

### Träningar:

Under året har vi tänkt bedriva uteträning 2 ggr/veckan under perioden januari till december med något uppehåll på de olika loven.

Samt inomhusträning 1 ggr/veckan under perioden januari till april (budohallen) samt att vi antagligen kommer spela futsal vintern 2023/2024.

### Inriktning på träningen under året:

Börja följa förbundets spelarutvecklingsplan i större utsträckning.

Utveckla själva lagspelet som numera är på 9-mannaplan.

### Turneringar och seriespel vi tänkt delta i

Vi ska spela 6 träningsmatcher under februari till april.

Planen är att ha ett lag i serie C nordöst (Hässleholm). I den serien kommer samtliga födda 10/09/08 spela. Förhoppningen är att vi kommer att spela B serie till hösten. Vi börjar i en lättare serie för att kunna bygga upp vårt spel. Risker är att motståndet blir lite väl lätt men det hoppas vi inte.

### **Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

Vi ska ha en kickoff med laget när grässäsongen drar i gång.

Sommarläger i augusti samt gå och titta på någon större fotbollsmatch eller annan aktivitet.

### **Övrigt:**

2022 höll vi i gång drygt 30 barn i tre serier och vår förhoppning var att så många som möjligt skulle fortsätta 2023. Tyvärr har några 08or slutat helt och några 10or har gått till Höör. Det är ett stort problem att Höörs IS drar till sig spelarna när de blir lite äldre. Så i stället för två 9 manna lag kommer vi nu att spela i en serie. Laget har knappt 15 spelare som tränar frekvent och vi hoppas att inte fler lämnar för Höörs IS för då får vi nog lägga ner laget.

Vi har stora planer för det här laget men tyvärr styr vi inte över det gruppsyck och annat som påverkar spelarna att flytta till Höörs IS. Så hur detta år blir kan bara framtiden utvisa.

# Verksamhetsplan lag 9-12 år

## Lag PF F 10-11 Säsongen 2023

Ungdomslag, 9-12 år

Nu kan vi lite mer om fotboll. Glädjen är fortfarande det viktigaste. Nu lägger vi mer krav på uppförandet både på och utanför planen. Samtidigt börjar det bli viktigare att koncentrera sig på träning.

- Lekfull träning
- Vidareutveckla tekniken
- Första grundläggande fotbollstermer och regler
- Träning kvalificerar till match
- Träning dubbelt så många gånger som match, 60-90 min träning/tillfälle
- Alla skall ges möjlighet att spela på alla platser i laget även målvakt
- Vidareutveckla laganda och hänsynstagande
- Börja med individuell utveckling

### Tränare och ledare runt laget:

Namn: **Håkan Persson**

Ledarroll: **Tränare**

Namn: **Andreas Gangesson**

Ledarroll: **Tränare**

Namn:

Ledarroll:

### Träningar:

under året har vi tänkt bedriva uteträning **2 ggr/veckan** under perioden **april till oktober**  
Träning på konstgräs **1 ggr/veckan** under perioden **november till mars**

### Inriktning på träningen under året:

**Fokusera mer på lagdelar, träna exempelvis försvarsträning ett par veckor och sedan gå över till anfallsträning osv.**

**Fortfarande prioritera att det ska vara kul att träna.**

### Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:

**Seriespel: F13 Sydvästra C2 till våren, hur det går där avgör val av serie till hösten.**  
**Eventuellt spel i Laxacupen till sommaren.**

### Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:

**I nuläget inget bokad, men som vanligt någon form av avslutningsaktiviteter både till vår och höst. Utöver det försöka få till någon mer gemensam aktivitet.**

**Laget har en aktivitetskommitté som sköter det galant.**

# Verksamhetsplan lag 13-16 år

Lag **IF** 09 Säsongen 2023

Ungdomslagen 13-16 år

Nu har vi spelat så länge att de ställs högre krav på uppförande, träningsnärvaro och medverkande i klubbaktiviteter

- Träningarna ska vara roliga och meningsfull samt utveckla spelaren och lagets kunskaper
- Individuell utveckling både mentalt och fysiskt
- utveckla spelförståelse
- Träning 2-3 ggr/vecka, 90 min/tillfälle
- Träning kvalificerar till match

## Tränare och ledare runt laget:

Namn: Johan Kerevik, Björn Ekström

Ledarroll: Tränare

Namn: Marie-Louise Johansson

Ledarroll: Tränare

Namn: Anna Leveau, Ida Nilsson

Ledarroll: Lagledare

## Träningar:

under året har vi tänkt bedriva uteträning 2 ggr/veckan under perioden april - oktober  
till \_\_\_\_\_ 1 - 11 \_\_\_\_\_ November - mars

Inomhusträning 0 ggr/veckan under perioden \_\_\_\_\_ till \_\_\_\_\_

## Inriktning på träningen under året:

Ökad fys och konditionsträning

Utveckla spelsystem och förståelse för spelsystem och taktik.

Erbjuda ledarskapsutvecklingsmöjlighet.

**Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:**

F14 vår & höst seriespel  
Söka turnering/cup/läger

**Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

2 gemensamhets träffar utanför  
fotbollen. För att bygga laggemenskap.

# Verksamhetsplan lag 9-12 år

## Lag PF F 12/13 Säsongen VT-23

Ungdomslag, 9-12 år

Nu kan vi lite mer om fotboll. Glädjen är fortfarande det viktigaste. Nu lägger vi mer krav på uppförandet både på och utanför planen. Samtidigt börjar det bli viktigare att koncentrera sig på träning.

- Lekfull träning
- Vidarutveckla tekniken
- Första grundläggande fotbollstermer och regler
- Träning kvalificerar till match
- Träning dubbelt så många gånger som match, 60-90 min träning/tillfälle
- Alla skall ges möjlighet att spela på alla platser i laget även målvakt
- Vidareutveckla laganda och hänsynstagande
- Börja med individuell utveckling

### Tränare och ledare runt laget:

Namn: Andreas Hurtig  
Namn: Pontus Borgstrand  
Namn: Önjan Ekström  
Heléne Hurtig

Ledarroll: Tränare / Lagledare  
Ledarroll: Tränare  
Ledarroll: Tränare  
Lagledare.

### Träningar:

under året har vi tänkt bedriva uteträning 2 ggr/veckan under perioden april + mitten av aug till juni + mitten av okt.

Inomhusträning \_\_\_\_\_ ggr/veckan under perioden \_\_\_\_\_ till \_\_\_\_\_ ev. vi stämmer av med laget till hösten.

### Inriktning på träningen under året:

Lagsammanhållning  
Teknik



**Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:**

Lunda serien

**Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

Försängssamling - samarbete och fika/umgänge  
Sommarläger - föräldramedverkan.

Höstavslutning - pizza och umgänge?  
Jump Yard?

# Verksamhetsplan lag 9-12 år

Lag (PF) 2023 Säsongen 2023

Ungdomslag, 9-12 år

Nu kan vi lite mer om fotboll. Glädjen är fortfarande det viktigaste. Nu lägger vi mer krav på uppförandet både på och utanför planen. Samtidigt börjar det bli viktigare att koncentrera sig på träning.

- Lekfull träning
- Vidarutveckla tekniken
- Första grundläggande fotbollstermer och regler
- Träning kvalificerar till match
- Träning dubbelt så många gånger som match, 60-90 min träning/tillfälle
- Alla skall ges möjlighet att spela på alla platser i laget även målvakt
- Vidareutveckla laganda och hänsynstagande
- Börja med individuell utveckling

## Tränare och ledare runt laget:

Namn: Johan Jennerwald

Ledarroll: Tränare

Namn: Magnus von Wachenfelt

Ledarroll: Tränare

Namn: Marcus Emmertz

Ledarroll: Tränare

Namn: Linda Lenn

Ledarroll: Lagledare

Namn: Frida Silberberg

Ledarroll: Lagledare

## Träningar:

under året har vi tänkt bedriva uteträning 2 ggr/veckan under perioden April till okt

Inomhusträning \_\_\_\_\_ ggr/veckan under perioden \_\_\_\_\_ till \_\_\_\_\_ under diskussion

## Inriktning på träningen under året:

7 manna  
Målbetets träning  
Positionsspel

**Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:**

Seriespel 7manna  
Söka cuper

**Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

Gemensam avslutning

# Verksamhetsplan lag 9-12 år

Lag P~~F~~ 14 Säsongen 23

Ungdomslag, 9-12 år

Nu kan vi lite mer om fotboll. Glädjen är fortfarande det viktigaste. Nu lägger vi mer krav på uppförandet både på och utanför planen. Samtidigt börjar det bli viktigare att koncentrera sig på träning.

- Lekfull träning
- Vidarutveckla tekniken
- Första grundläggande fotbollstermer och regler
- Träning kvalificerar till match
- Träning dubbelt så många gånger som match, 60-90 min träning/tillfälle
- Alla skall ges möjlighet att spela på alla platser i laget även målvakt
- Vidareutveckla laganda och hänsynstagande
- Börja med individuell utveckling

## Tränare och ledare runt laget:

Namn: Jonas Hellberg  
Namn: ~~Jens~~ Jens Martensson  
Namn: Frida Wanlund  
Anton Lundh/Sara Magnusson

Ledarroll: Tränare  
Ledarroll: Tränare  
Ledarroll: Lagledare  
Lagledare

## Träningar:

under året har vi tänkt bedriva uteträning 2 ggr/veckan under perioden april-oktober  
till \_\_\_\_\_  
1 ggr/veckan nov-april

Inomhusträning \_\_\_\_\_ ggr/veckan under perioden \_\_\_\_\_ till \_\_\_\_\_

## Inriktning på träningen under året:

Förbättra med intensiva träningar, lägga till mer teknik och styrka.

**Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:**

Senespel sydväst (2 lag)

**Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

Sommaraaktivitet

Avslutning

Brötning

# Verksamhetsplan lag 5-8 år

## Lag PF 15 Säsongen 2023

### Knattelagen, 5-8 år

Under de här åren är det viktigt att alla får chansen att prova på fotboll och vad det innebär att träna och spela i en grupp.

- Det ska vara roligt
- Lekfulla träningar
- Grundläggande teknik
- Gemenskap
- Tränar 1-2 ggr/vecka, max 75 min/träning
- Alla ska få möjlighet att spela på olika platser i laget
- Sträva efter att alla ska få lika mycket speltid

### Tränare och ledare runt laget:

Namn: Anders Petersson

Ledarroll: Lagledare

Namn: Tobias Augustsson

Ledarroll: Tränare

Namn: Daniel Nilsson

Ledarroll: Tränare

Namn: Andreas Wulf

Ledarroll: Tränare

### Träningar:

Under året har vi tänkt bedriva uteträning 2 ggr/veckan under perioden april till oktober

Inomhusträning 1 ggr/veckan under perioden januari-mars och november-december

### Inriktning på träningen under året:

- Bollkontroll och koordination
- Passningsövningar
- Teori
- Hitta positioner

- Spel 5 mot 5

**Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:**

- Vi kommer att delta i seriespel.

**Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

- Säsongsavslutning på hösten

# Verksamhetsplan lag 5-8 år

Lag PF 16-17 Säsongen 23

## Knattelagen, 5-8 år

Under de här åren är det viktigt att alla får chansen att prova på fotboll och vad det innebär att träna och spela i en grupp.

- Det ska vara roligt
- Lekfulla träningar
- Grundläggande teknik
- Gemenskap
- Tränar 1-2 ggr/vecka, max 75 min/träning
- Alla ska få möjlighet att spela på olika platser i laget
- Sträva efter att alla ska få lika mycket speltid

## Tränare och ledare runt laget:

Namn: Kajanus W. Sjö

Ledarroll: Tränare

Namn: Daniel Nilsson

Ledarroll: Tränare

Namn: Amanda Hansson

Ledarroll: Lagledare

## Träningar:

under året har vi tänkt bedriva utträning 1 ggr/veckan under perioden Jan till Dec

Inomhusträning 0 ggr/veckan under perioden Jan till Dec

## Inriktning på träningen under året:

lekfullt men med teknisk fokus.  
Att gå från knetter till 16-17 kg och  
att ha roligt vid både vinst = förlust.



**Turneringar och seriespel vi tänkt delta i:**

Alla cuper.

**Andra gemensamma lag aktivitet vi tänkt genomföra under året:**

1-2 veckor med fotboll &  
grillning och kanske brännboll.