

# MHFF P10

2024



2024

# FÖRÄLDRAMÖTE

**1**

**FÖRÄLDRAGRUPP**

**2**

**INTRODUKTION**

**3**

**MÅL MED  
VERKSAMHETEN**

**4**

**TRÄNINGAR**

**5**

**MATCHER**

**6**

**SOMMARCUPER**

**1**

**FÖRÄLDRAGRUPP**

# FÖRÄLDRAGRUPP OCH FÖRSÄLJNING





**2**

**INTRODUKTION**

# VEM ÄR JAG?

- 26 ÅR GAMMAL
- SOM SPELARE (HSK, ÄLVSJÖ, MHFF, NACKA JUNIORS, SPÅRVÄGEN)
- SOM TRÄNARE (ÄLVSJÖ, HSK, MHFF)
- FOTBOLLS-SKOLAD
- STUDERAR
- DOMARE

# MIN ROLL

- HUVUDANSVAR
- KALLELSER
- FOTBOLLSINRIKTNING
- TRÄNINGAR
- MATCHER

**3**

**MÅL MED  
VERKSAMHETEN**



# MÅL 1

**SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT**

## **MÅL 2**

**UTBILDA KOMPLETTA FOTBOLLSSPELARE VID 18-19 SOM  
BEHÄRSKAR SPELET MED OCH UTAN BOLL**

## **MÅL 3**

**ALLA SPELARE SKA FÅ UTMANAS PÅ DEN NIVÅN DE  
BEFINNER SIG PÅ I DAGSLÄGET**

**4**

**TRÄNING**

# **VARFÖR TRÄNAR VI?**

**Vi tränar för att bli bättre fotbollsspelare.**

**Alla kan inte bli framtida landslagsspelare men alla ska ges chansen att bli så bra som de har förutsättningarna för att kunna bli.**



# UPPLÄGG

- **FYS**
- **TEMA**
- **TRÄNINGSGRUPPER**

# **VI VILL SKAPA EN STÄMNING PÅ TRÄNINGARNA DÄR ALLA SPELARE:**

**VÅGAR MISSLYCKAS**

**KÄNNER GEMENSKAP**

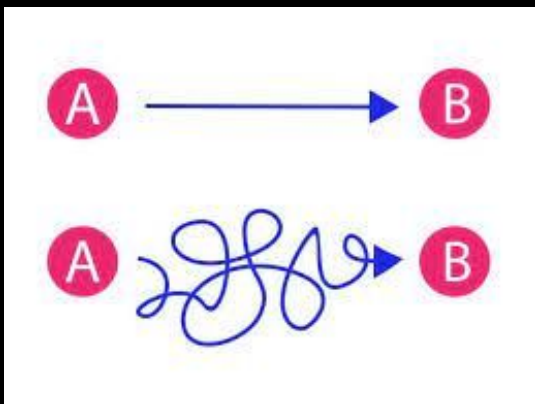
**LÄR SIG**

**PEPPAR OCH  
STÖTTAR VARANDRA**

**GER 100%**

**TAR ANSVAR**

# HUR SER FOTBOLLSRESAN UT



**RELATIVE AGE EFFECT**

**ROTATIONSTRÄNING**

**25-50-25**

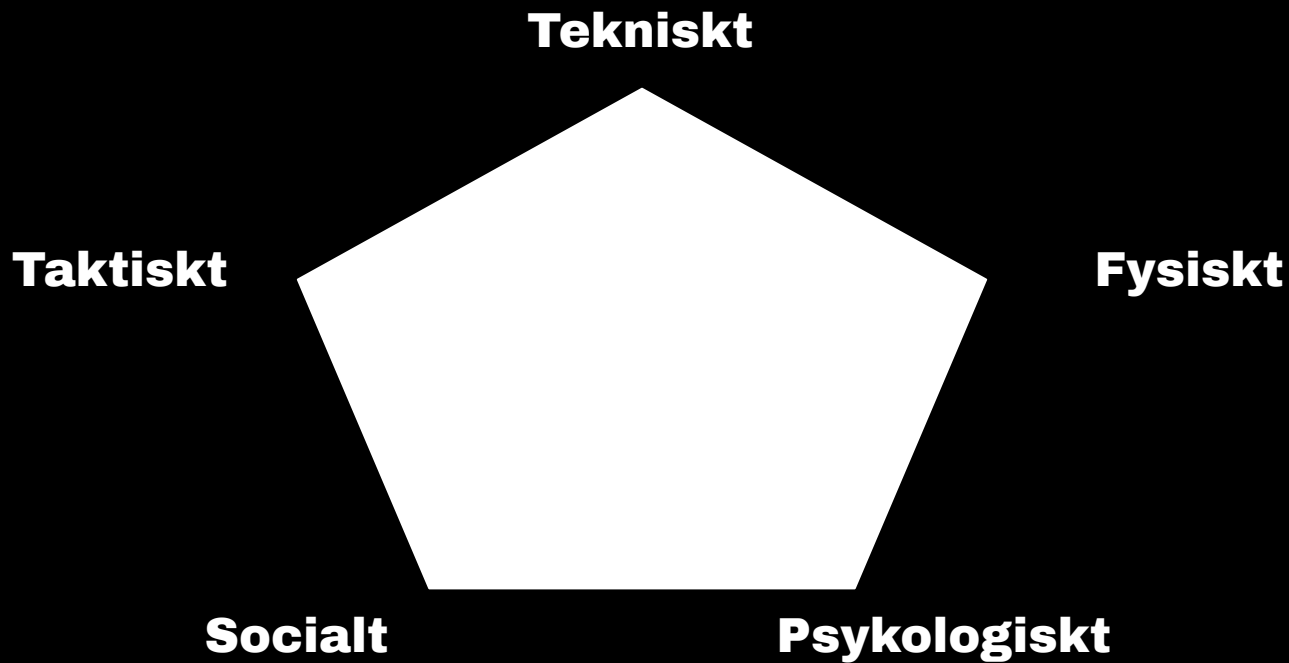
**TRÄNINGSNÄRVARO**



# NIVÅANPASSNING

- **Få så många att spela fotboll så länge som möjligt**
- **Barnen känner ofta att de "lyckas" på träning och match.**
- **Att få till jämna matcher så att alla utvecklas.**
- **Alla barn får lära sig att ta ansvar på träning och match.**

# DE FYRA (FEM) HÖRNEN



# SAMMANFATTNING

Vi vill utbilda tekniskt skickliga och mångfacetterade fotbollsspelare kapabla att använda båda fötterna. Spelarna ska älska att äga bollen och hata att spela utan den. Spelarna ska få med sig alla verktyg som behövs för att kunna spela fotboll på en hög nivå i vuxen ålder. De ska ha satts i matchlika situationer så ofta att de känner sig säkra på vilka tekniker de kan använda för att lösa problemen ute på planen.

**5**

**MATCH**

# **FOKUS INNAN MATCH**

- **SVARA PÅ MATCHFORMULÄR**
- **SVARA PÅ KALLELSE I TID (GÄLLER ÄVEN TRÄNING, OM MAN INTE KAN SKRIV GÄRNA VARFÖR SÅ JAG VET)**
- **SOVA TILLRÄCKLIGT**
- **ÄTA ORDENTLIGT (HELST 3-4 TIMMAR INNAN MATCHSTART)**
- **VAKNA I GOD TID INNAN MATCHSTART VID TIDIGA MATCHER**
- **KOMMA UTVILAD OCH REDO FÖR MATCH**
- **LYSSNA PÅ INSTRUKTIONER FRÅN TRÄNARE**
- **KOM INTE TILL MATCH SJUK/SKADAD**

# **FOKUS UNDER MATCH - SPELARE**

- **GE 100% I VARJE MOMENT**
- **PEPPA OCH STÖTTA LAGKAMRATER**
- **LYSSNA PÅ TRÄNARNAS INSTRUKTIONER**
- **FOKUSERA PÅ DIN EGEN INSATS I FÖRSTA HAND**
- **KLAGA INTE PÅ DOMAREN**

# **FOKUS UNDER MATCH - FÖRÄLDRAR**

- **HEJA PÅ LAGET**
- **COACHA INTE FRÅN SIDLINJEN**
- **KLAGA INTE PÅ DOMAREN - DE ÄR OFTA UNGDOMAR OCH UNDER UTBILDNING**
- **STÅ PÅ MOTSATT SIDA BÄNKEN**

# **FOKUS EFTER MATCHEN**

- **FOKUSERA PÅ VAD SOM HAR GÅTT BRA**
- **FOKUSERA MER PÅ PRESTATION ÄN RESULTAT**



**6**

**SOMMARCUPER**



# Sommarcuper 2024





# Sommarcuper 2024



**DALECARLIA** CUP

# Sommarcuper 2024



**LAXA  
CUPEN**  
HALMSTAD





# Sommarcuper 2024

