



Föräldramöte

Föräldramöte 28 november 2023



Agenda

- Ledarkonstellation
- Säsongen 2023
- Träningsupplägg 2024
- Matchmiljöer 2024
- Lagorganisation
- Lagspecifikt (laget.se, kallelser, mm)
- Ekonomi



Lag P10 Vit

Huvudtränare
Peter Narving

Hjälptränare
Andreas Olofsson

Ass.tränare
Peter Sahlén

Hjälptränare
Hasan Cakir

Ass.tränare/lagledare
Per Axelsson

Ass.tränare
Daniel Åhlund

Målvaktstränare
Gustav Carlsson



2023

- 88 Träningar
- 71 Matcher
- Örebrocupen
- Select Cup
- Örebrocupen Futsal



ÖSK Ungdoms spelutbildningsplan

Träna för att lära (akademiförberedande 12-16 år)

- 3-4 träningspass i veckan
- Matcher spelas i 9vs9 samt 11vs11
- Fotbollsspecifik teori med fokus terminologi
- Spelarutvecklingsamtal
- Utbilda samt förbereda spelare för spel i ÖSK:s seniorverksamheter
- 66% träningsnärvaro för att vara uttagningsbar till match
- 35% träningsnärvaro i kvartalet



Träningsmiljö

- 3 pass i veckan
- Nivåanpassning
- Rotation
- Veckoplanering
- Karaktär, träningsnärvaro och fotbollsspecifik nivå

Det kommer under året att bli mer fysträning. Dels för att killarna nu är i den ålder när de kan tillgodogöra sig fysträning bättre, men skaderisken ökar också i den här åldern och det är viktigt att minimera den genom att träna därefter. Oftast bakas fysträningen in i fotbollen.

Inga fasta grupper, dvs inte två lag i laget. Det kommer att finnas stor rotation mellan grupperna på träningarna, men en tanke bakom att hitta rätt träningsmiljö för att stimulera utveckling.

Tanken är att ha en grov plan för veckans träningar, ex finns på nästa sida.

Nivå anpassas efter:

Karaktär – hur man betar sig på planen och vid sidan om planen.

Träningsnärvaro

Fotbollsspecifik nivå – kan variera beroende på vad som ska tränas på aktuellt pass.

MÅNDAG 9v9 MÅNDAG 11v11 16:45-18:15 INTENSIVE 9 v 9 ÅTERHÄMTNING 11v11	TISDAG 19:15-20:45 INTENSIVE	ONSDAG 16:45-18:15 EXTENSIVE	TORSDAG 19:15-20:45 SPEED	FREDAG VILA	LÖRDAG MATCH	SÖNDAG VILA
SPELUPPBYGGNAD FAS 1 + MOTSATS FOFYS RÖRLIGHET & STYRKA MATCH 6v6/7v7 (M) LAGDEL/KOLLEKTIVT	FAS 3 OFF + FAS 3 DEF FOFYS: KORTA MAXLÖP + STYRKA INNAN TRÄNING MATCH 4v4/5V5 (S) LAGDEL/INDIVIDUELLT	KONTRING, DIREKT ÅTERERÖVRING. FOFYS: LÅNGA MAXLÖP MATCH 9V9 (L) KOLLEKTIVT	FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD FAS 1 + MOTSATS FOFYS: SPEC SPEED. MATCH 4V4/5V5 LAGDEL	LEDIG	MATCHDAG	LEDIG
SPELUPPBYGGNAD FAS 2 + MOTSATS FOFYS RÖRLIGHET & STYRKA MATCH 6v6/7v7 (M) LAGDEL/KOLLEKTIVT	FAS 3 DEF + FAS 3 OFF FOFYS: KORTA MAXLÖP + STYRKA INNAN TRÄNING MATCH 4v4/5V5 (S) LAGDEL/INDIVIDUELLT	KONTRING, DIREKT ÅTERERÖVRING. FOFYS: LÅNGA MAXLÖP MATCH 9V9 (L) KOLLEKTIVT	FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD FAS 2 + MOTSATS FOFYS: SPEC SPEED. MATCH 4V4/5V5 LAGDEL	LEDIG	MATCHDAG	LEDIG
SPELUPPBYGGNAD FAS 3 + MOTSATS FOFYS RÖRLIGHET & STYRKA MATCH 6v6/7v7 (M) LAGDEL/KOLLEKTIVT	FAS 3 OFF & FAS 3 DEF FOFYS: KORTA MAXLÖP + STYRKA INNAN TRÄNING MATCH 4v4/5V5 (S) LAGDEL/INDIVIDUELLT	KONTRING, DIREKT ÅTERERÖVRING. FOFYS: LÅNGA MAXLÖP MATCH 9V9 (L) KOLLEKTIVT	FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD FAS 3 + MOTSATS FOFYS: SPEC SPEED. MATCH 4V4/5V5 LAGDEL	LEDIG	MATCHDAG	LEDIG



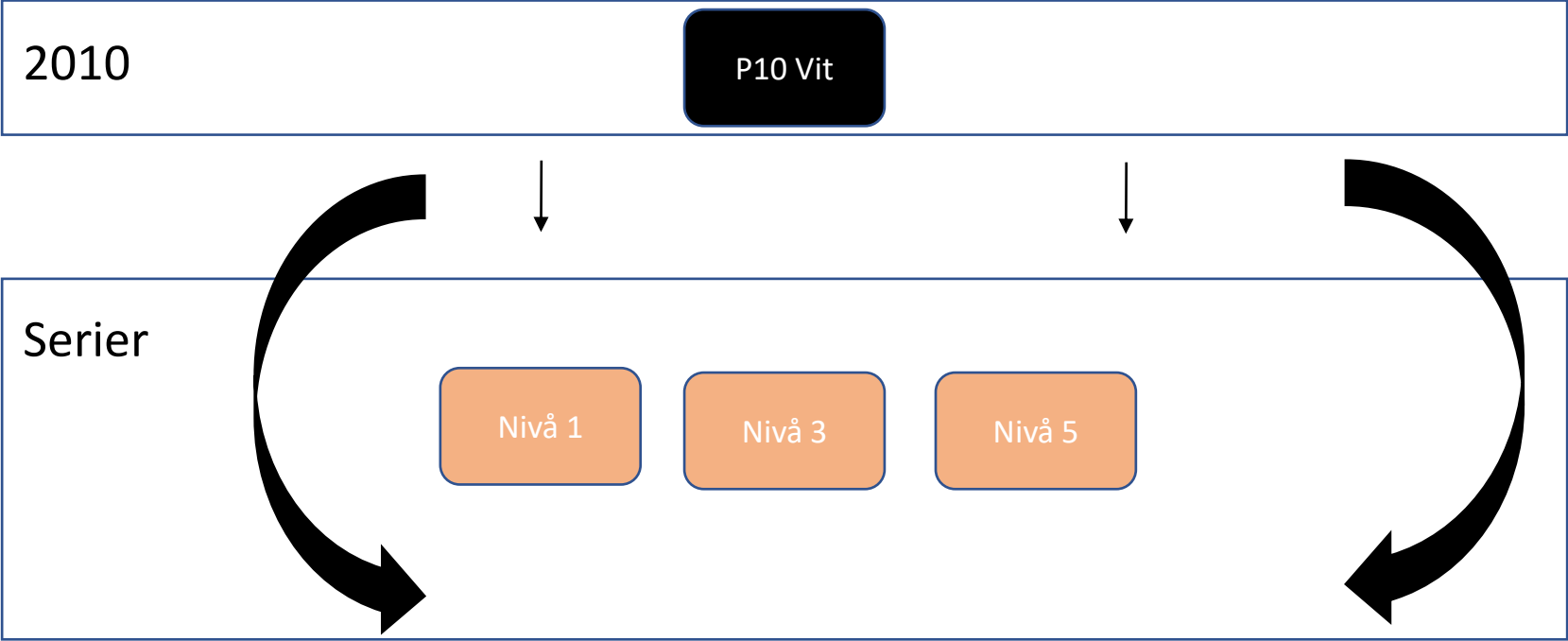
Matchmiljö

- 3 serier
- Nivåanpassade serier
- Träningsmatcher i 11v11
- Coachning utifrån det vi tränat på
- Karaktär, träningsnärvaro och fotbollsspecifik nivå

Vi kommer troligen att spela serier i tre nivåer. Preliminärt i nivå 1, 3 och 5. Beroende på vad ÖLFF beslutar att ha för nivåer. Även här inga fasta grupper utan man kommer att spela i olika nivåer. Coachning på matcher utgår från vad vi har tränat på under träningarna.

Uttagning sker enligt spelarutbildningsplanen, dvs karaktär, träningsnärvaro och fotbollsspecifik nivå.

Matchmiljö 2024





Cuper och övriga aktiviteter

- Spelarmöte
- 2 övernattningscuper
- Örebrocupen
- Select cup
- Lagaktiviteter

Verksamhetsutvecklare

Plantränare

Lagledare

Ekonomiansvarig
Peter Hahlin och Regina
Ovesen

Lagbyggare
Vakant

Försäljningsansvarig
Anna Svensson, Linda
Eriksson, Sara Tybell

Eventansvarig
Erik Ardesjö

Föräldraråd/spelarråd

Sponsringsansvarig
Andreas Olofsson

OBS! Personer kan ansvara för flera delar och flera personer kan dela på ansvar.



Praktisk information

- Laget.se
- Kallelser
- Ekonomi
- Försäljning

Kom ihåg att svara på kallelser. Kallelser till match är väldigt bra om de besvaras snabbt för att veta om vi behöver ta in fler spelare.

Ekonomin är hyfsat god, men kostnaderna ökar med tiden. Det är bra att det finns en grund att stå på, men vi behöver fortsätta dra in pengar.

Vid försäljningar behöver fler vara delaktiga och sälja. Alternativet är att vi får införa att man antingen bidrar genom att sälja eller betala sig fri. Försäljningsansvariga kommer att ta fram förslag på hur vi kan göra.



Lagspecifikt

Frågor och tankar från föräldrar