



Rönninge Salem Fotboll F-12 Säsongen 2018

Bakre ledet fr. v. Sebastian Strand, Andreas Bothin. Mittenledet fr. v. Polly Strand, Chantelle Fougner, Nellie Liit, Alice Hyllnbom, Elin Berge-Fhinn, Linn von Konow. Sittande fr. v. Sienna Bothin, Lovisa Omberg, Lena Hyllnbom, Amanda Carlberg, Leah Berhane.

©idrottsfoto.com



Laget

18 spelare (12 st hösten 2017)



6 ledare (4 st hösten 2017)



Behov av lagkassa och/eller individuella konton?

Intresse för ytterligare ledarroller (kassör, föräldragrupp)?

Fortsätt värva in fler tjejer till laget!!!



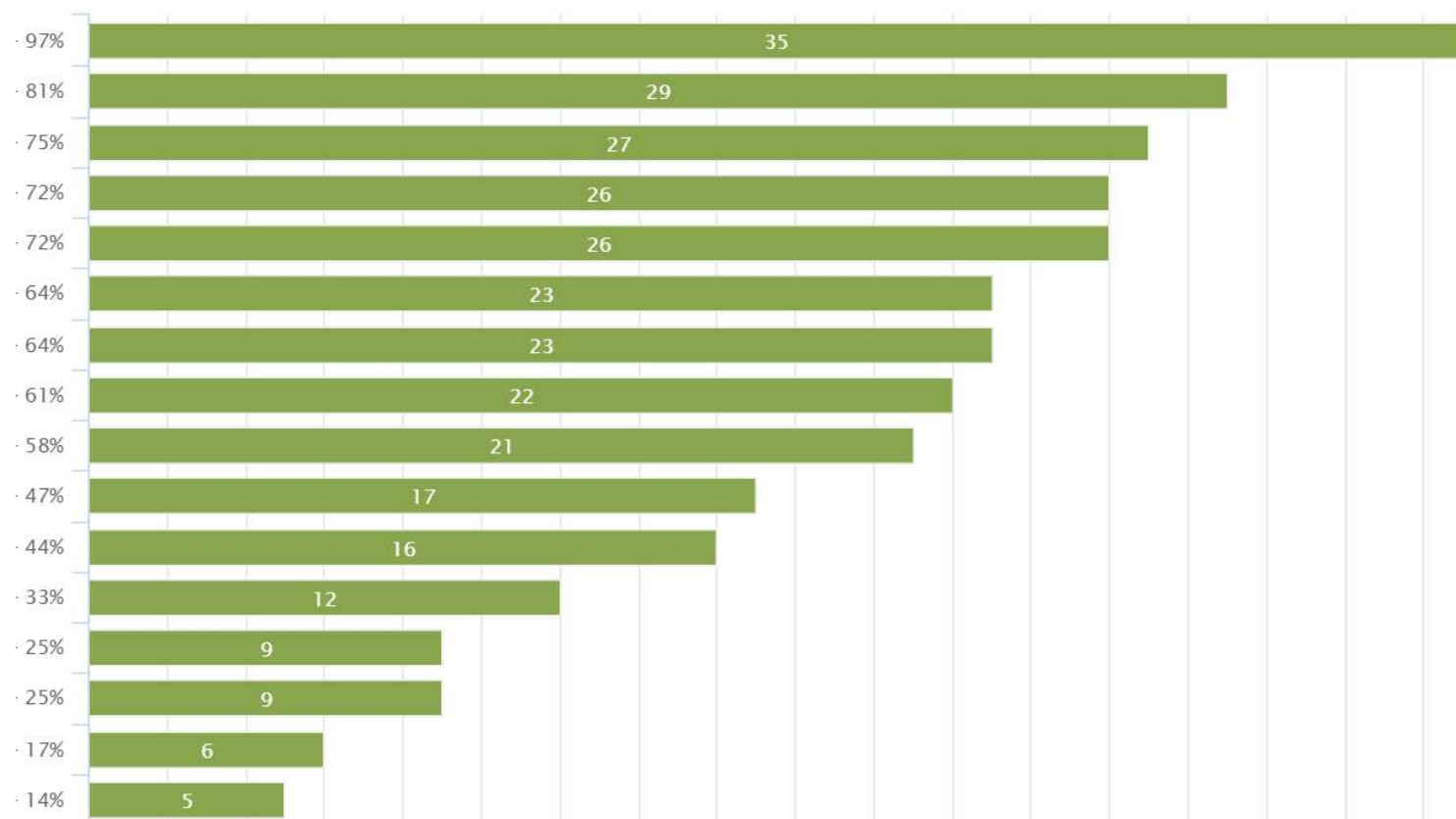
Föreningsinfo

- Medlemsavgift (310 kr) har fakturerats spelare och ledare via mail med betalning senast mars. Betalning är ett krav för deltagande i verksamheten.
- Obligatorisk försäljning av 3-4 rabattkuponger (Dreamstar) per spelare vår och höst. Mer info kommer.
- Varje lag ansvarar för en veckas kioskbemanning i klubbstugan – återkommer när schema spikats



Närvarostatistik – Medelnärvaro: 53%

● Träning (36)



Tränings-
statistik
2018

Träning – anpassad till utvecklingsstadiet

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel.

5 mot 5
8-9 år
Spel med närmaste spelare.

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få spelare.

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med flera spelare.

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel med hela laget.



Hur spelar 6-7 åringar fotboll?

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Upptred med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.



NIVÅ 1 FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 ÅR

Fysisk utveckling

Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period

Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar

Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små

Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t ex springa, hoppa, fånga, sparka

Finmotorik är ännu ej fullt utvecklad (t ex öga-hand- och öga-fot-koordinatinon)

Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten och den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

Psykosocial utveckling

Stor fantasi

Egocentrisk

Mindre utvecklad uppmärksamhet

Vill vara i centrum

Svårt att lyssna på längre instruktioner

Liten förståelse för lagaktiviteter

Kan oftast bara fokusera på en sak

Självuppfattningen börjar utvecklas

Förmågan att analysera är begränsad

Rutiner är trygghet

Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum

Behöver positiv feedback

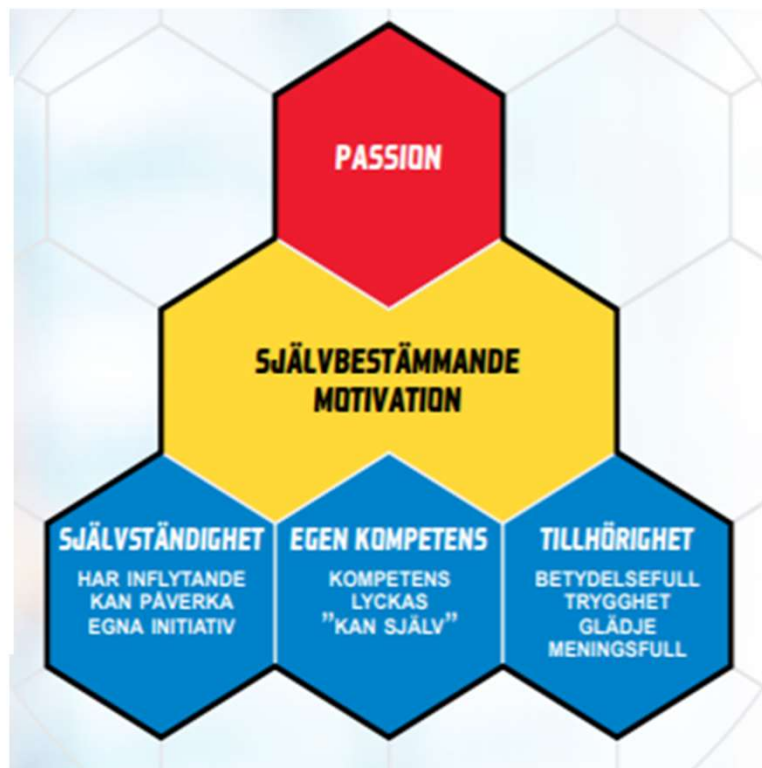
Deltar i fotboll för att det är roligt



Träning – anpassad till utvecklingsstadiet

1. Fotbollsglädje (6–9 år)

- Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt.
- Regelrätt träning är underordnad leken som inlärningsmetod.
- Viktigaste uppgiften är att skapa motivation och passion.
- Att behärska kroppen i olika rörelsemönster ger en bra grund för långsiktig utveckling i fotboll.



- I barnfotboll leker vi och låter barn lära sig idrotten fotboll.
- Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.
- För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.
- Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.

Träning - Vad?

Färdigheter nivå 1

PSYKOLOGI	LAG	SPELARE	FYSIOLOGI
Uppleva egen kompetens	Väggspel	Driva	Styrka X
Känsla av att kunna påverka	Överlappning	Vända	- viss del muskelbyggande styrketräning
Tillhörighet i gruppen	Spelbarhet	Skjuta	- utveckling av teknik och allsidig grundstyrka
Göra sitt bästa	Spelavstånd	Passning - kort X	- explosiv styrka
Jämföra med sig själv	Spelbredd	Passning - lång X	- bålstabilitet
Fatta egna beslut på planen	Speldjup	Mottagning X	- knäkontroll ⁺
Positiv feedback mellan spelare	Uppflyttning	Utmana, finta och dribbla	Uthållighet X
Utöva egen kontroll	Spelvändning	Nick	- aerob
Lära och förstå individuella psykologiska faktorer	Djupledsspel	Försvarsida	- anaerob
Självmedvetenhet	Offensiv omställning	Brytning	Snabbhet (i olika riktningar)
Självreglering	Kontring	Tackling	- reaktion
	Defensiv omställning	Pressa	- frekvens
	Direkt återerövring	Markera X	- acceleration
	Indirekt återerövring	Täcka X	Rörlighet
	Överflyttning - centrering	Fånga bollen	- dynamisk
	Uppflyttning - retirering	Kasta sig	Koordination
	Fasta situationer	Kasta ut bollen	- rytm
		Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley	- rumsorientering
		Boxa bollen	- öga-hand-, öga-fot-koordination
		Upphopp och fånga bollen	Grundläggande färdigheter (exempel)
		Förflytta sig	- hoppa och landa
			- springa - bromsa
			- kasta - fånga
			- rulla - åla - krypa
			Perception (balans, syn och hörsel)

Svart text är de färdigheter som gäller för denna nivå.

Träningar 2019 - Fokusområden

Följa spelarutbildningsplanens fokusområden i träning/match

Prio - Vän med bollen och lära sig att dribbla/finta (uppmuntra spontanfotboll)

Mix av koordination, bollekar, smålagsspel och regelrätt teknikträning

Engagerande coaching – pushar/utmanar spelarna (fart/svårighet)

“Tjatar”/övertalar inte omotiverade spelare

Styr vilka de spelar med för att undvika grupperingar, öka teamkänsla & ibland möjliggöra nivådelning

Ibland nivåanpassade övningar för att alla ska få lagom utmaning & känna att de kan lyckas

Träningskvantitet 2 ggr/vecka. April enligt nedan och därefter nytt sommarschema.

- Ons 16.45-18.00 Berga konstgräs ute
- Sön 09.45-11.00 Lillvallen Nytorp konstgräs ute (när vi inte har helgmatcher)
- Frånvaro behöver inte anmälas

Matchspel 2019 (ca 30 matcher erbjuds)

1

Cuper

- 31 mars - Future stars cup F11 i Hägersten (5-manna) 1 lag
- 6 april – Deli Italia cup F12 Källbrink, Huddinge (5-manna) 1 lag
- 17 augusti – Hässelbycupen, Hässelby (5-manna) 1 lag

2

TTP Knattiserie

- Brantbrink, Tullinge
- 3 söndagar kl- 9-11 vår (28/4, 12/5 & 2/6) resp. höst (25/8, 8/9 & 22/9)
- 3 matcher per tillfälle
- 3-manna 4*3 min
- 2 lag anmälda

3

- Eventuellt ytterligare träningsmatcher (klubbinterna/-externa) & höstcup
- Frivilligt deltagande
- **Svara på kallelser**

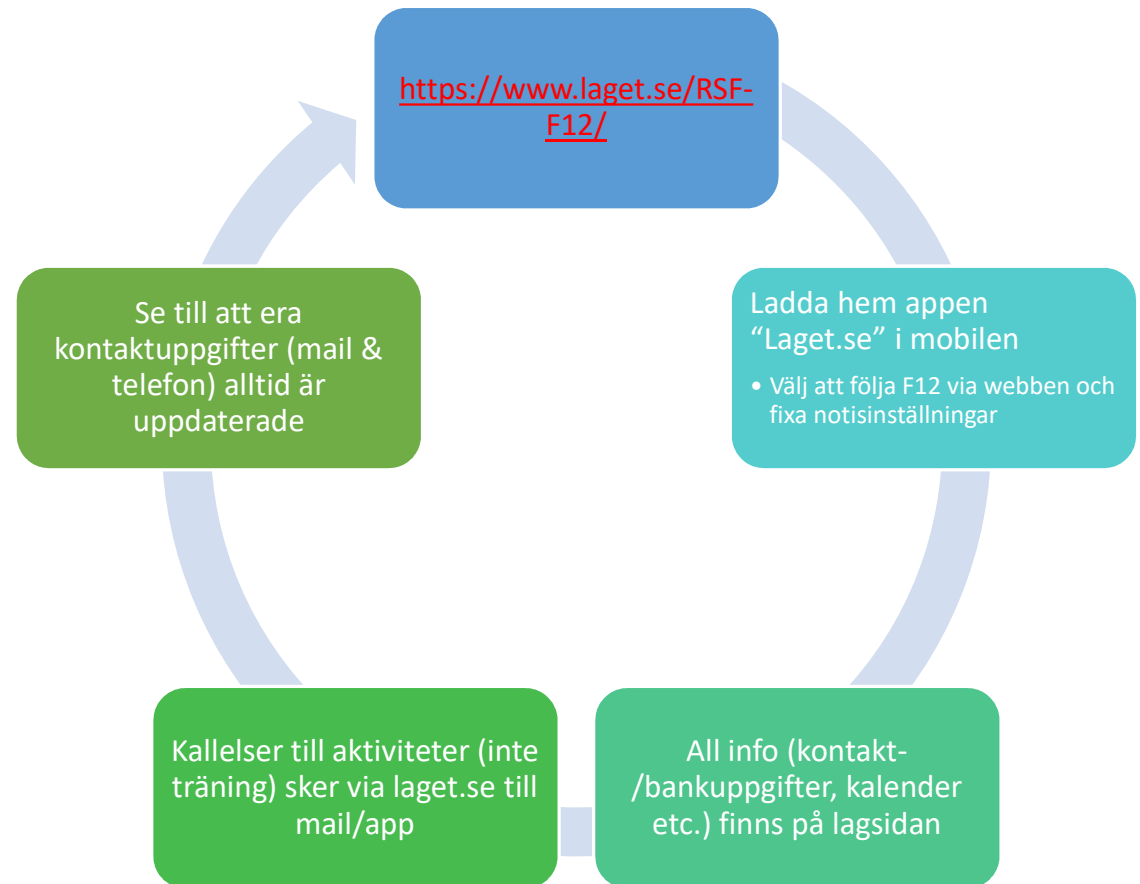


204:- 244:-
ENTRADA 18 JSY
ADIDAS

Träningskläder

- <https://www.stadiumteamsales.se/ronninge-salem/fotboll>
- Individuell beställning på hemsidan
 - Bra om man köper tränings-/bortatröja
 - Initialer & samma ryggnummer som på matchtröjan
- Hämtning & betalning sker individuellt på Stadium Kungens Kurva
- Gula matchtröjor erhålls från föreningen
- Se till att tjejkorna har tillräckligt stora skor

Informationskanal



Folksam

Sök  Logga in  Meny 



Idrottsförsäkringar

Svenska Fotbollförbundet

Du som är aktiv i en förening som ingår i Svenska Fotbollförbundet omfattas av en idrottsförsäkring. Försäkringen ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning, och är framtagen i samarbete med ditt förbund.

Folksam försäkrar idag 9 av 10 idrottare i Sverige och har lång erfarenhet och engagemang inom sporten. Svenska Fotbollförbundet och Folksam arbetar för att minska antalet skador och skapa bra förutsättningar för träning. Därför har vi tillsammans telefonrådgivningstjänsten Råd och Vård för idrottskador.

Dit kan du som spelare, ledare eller förälder i någon av föreningar som ingår i Svenska Fotbollförbundet ringa och få råd om hur skador kan undvikas. Skulle du som spelar fotboll bedömas behöva mer än rådgivning ingår upp till två besök hos sjukgymnast och ett läkarbesök hos vårdgivare specialiserade på idrottskador.

Den här försäkringen är utformad i samarbete med Svenska Fotbollförbundet



Råd och Vård för idrottskador

Råttmålade rådgivningslinjer till skottare, ledare och föräldrar får råd om hur skador kan förebyggas eller kan få träffa legitimerade sjukgymnaster.

020-44 11 11

Ring vardagar 08:00-17:00

[Mer om Råd och Vård för idrottskador >](#)

Övrigt

????????????????????????????????????