



Pojkar födda 2015



Spelare och ledare 2021-03-27

Spelare:

Albert Eriksson-
Alexander Silva
Benjamin Isberg
Edwin Lundberg
Henry Kärrbrand
Kevin Karlsson
Leonard Hjorth
Oliver Olsson Persson
Oliver Steneby
Olle Edholm
Rio Duran
Ruiqi Liu
Simon Kuylenstierna
Theo Ahlberg
Walter Pregmark
William Benten
Wilmer Svensson
Fred Kruusval (nyinflyttad och kommer och provar 8/4)

Ledare:

Markus Pregmark (Walers pappa)
Jonas Eriksson (Alberts pappa)
Christoffer Kärrbrand (Henrys pappa, börjar 8/4)



Ta gärna en bild på
“din” spelare och lägg
in i profilen på laget.se

Några ord om...

- Träningsupplägg
- Regler på träning
- Nu när vi börjar ute

Träningsupplägg - En vanlig träning

Varje träning inleds och avslutas med en kort samling.

Fotbollsmässigt består alla träningar av fyra delar:

- | | |
|---|--------|
| 1. Samling | 5 min |
| 2. Uppvärmning/bollek | 8 min |
| 3. Vän med bollen - enkla övningar för ökad bollteknik. | 10 min |
| 4. Spel 2v2 eller 3v3 med små mål utan målvakt. | 30 min |
| 5. Avslutande lek | 5 min |
| 6. Slutsamling | 2 min |

Kortare lekmoment/fri rörelse läggs in beroende på barnens dagsform.

“Spelregler” för P15

- Vi tränar tillsammans för att ha roligt och utvecklas fysiskt och mentalt inom ramen för att lära oss spela fotboll.
- Vi är bra kompisar och lagkamrater, vi är snälla mot varandra.
- Vi undviker prat om kiss och bajs mm så långt det är möjligt.
- När tränaren blåser i visselpipan eller säger samling, så samlas laget och lyssnar på tränaren.
 - Om man inte klarar av att lyssna får man en snäll påminnelse/tillsägelse.
 - Om man ändå inte klarar att vara tyst och lyssna, får man sätta sig på en bänk en liten stund och en tränare kommer och pratar med spelaren. Sedan är du med igen.
- Prat om Fortnite och andra ev “dödaspel” som figurerar i hemmet ska inte förekomma. Det har inget med barn, lek eller fotboll att göra.
- Inga glidacklingar.

Nu när vi börjar ute

- Vi börjar ute torsd 8/4, 17–18 på Eklandavallen.
- Fortsätter träna själva, men andra lag är på planen.
- Riktiga fotbollsskor är bra.
- Benskydd viktigt och en förutsättning för att vara med.
- Klubben värderar inköp av sarg.
- Tillsvidare behöver vi föräldrar som är med och “agerar sarg” samt hämtar bollar för att hålla effektivitet när vi spelar. Många föräldrar är troligen på plats och då löser vi detta på ett bra sätt tillsammans.



Spelarutvecklingsplan m.m
(för den som vill vet mer om hur klubben tänker)



SBK Spelarutbildningsplan - Målsättning 1(2)

1. Vi skall i Solängens BK erbjuda barn och ungdomar möjlighet att spela och utvecklas genom fotbollsverksamheten inom föreningen.
2. Fostra spelarna till ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer både inom fotbollen och i samhället i övrigt samt till andra människor, såväl vuxna som barn.
3. Skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över Solängen BK och att de agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.
4. Genom bredd skapa bra förutsättning för att utvecklas i föreningen efter bästa förmåga, på den nivå man befinner sig.
5. Ge spelarna en utbildning som följer den spelar utbildningsmatris som Göteborgs fotbollsförbund satt upp.
6. Vi skall erbjuda alla ledare utbildning och ge dem möjligheter att ta hand om de spelare som söker sig till föreningen.

SBK Spelarutbildningsplan - Målsättning 2(2)

6. Vi skall erbjuda alla ledare utbildning och ge dem möjligheter att ta hand om de spelare som söker sig till föreningen.
7. Att genom duktiga ledare och bra utbildning få så många spelare att delta så länge som möjligt.
8. Samverkan är ett nyckelbegrepp i Solängen BK:s verksamhet. Denna samverkan skall omfatta spelare, ledare, styrelse, anställda, föräldrar, medlemmar, supporters, sponsorer och samhällets institutioner.
9. Solängen BK måste ständigt sträva efter att på alla områden lära av andra för att kunna vidareutveckla sin verksamhet.
10. Beslut i Solängens BK måste bygga på dokumenterade och tillförlitliga fakta. Varje medarbetare måste inom sitt arbetsområde få möjlighet att mäta och analysera fakta av betydelse för sin verksamhet.

Varför idrottar barn?

- Ha kul
- Vara med kompisar
- Bli bättre på en specifik idrott

10 moral- och ordningsfrågor för ledare, spelare, föräldrar i SBK

- Klubbkänsla
- Ställa upp för varandra och visa hänsyn
- Ödmjuk
- Krav på ledare och spelare på lämplig nivå
- Positiv inställning på träning och match
- Disciplin, ordning och reda
- Rättvis
- Öppen för kritik
- Välutbildade
- Bra uppträdande mot domare, andra ledare och spelare m.fl.



Fotbollstermer för de yngsta

Dribbla/finta

Passa - Breddsida, riktning (var är din medspelare) och kraft.

Utmana - Försöka ta sig förbi en motståndare

Nicka - Pannan

Mottagning - Breddsida, foten nära (men inte i) marken.

