



Fotbollskola 2024

Välkommen till Solängens BK och vår fotbolls skola 2024! Otroligt kul att ni valt att komma till oss och vi hoppas att dessa 4 dagar skall bli en rolig introduktion till fotboll och föreningslivet för alla barn. Vi arbetar i fotbollsskolan med blandade grupper och lägger upp träningarna med fokus på att ha roligt och uppleva glädjen med fotboll och lagidrott.

Klubbens ambition med denna skrivelse är att introducera er till upplägget för fotbollsskolan och vad som kommer att ske under de dagar som vi anordnar den.

Först och främst är vi här för att barnen ska ha roligt och få en introduktion till fotboll. Vi frågar därför varje år vilka föräldrar som kan tänkas hjälpa till och stötta i detta arbete. Allt arbete är ideellt, så det är otroligt viktigt att föräldrar ställer upp som tränare och ledare. Solängen kommer att ställa upp med några etablerade tränare som hjälper till, samt så kommer våra fotbollstjejer Flickor 2011 och Flickor 2012 att hålla i övningarna under dessa dagar.

Vi har ett färdigt upplägg med träningsövningar där fokus ligger på att få så mycket bollkontakt som möjligt och samtidigt ha roligt på planen.

I år har vi Enrecon AB som sponsor av fotbollsskolan. Vi vill tacka för att de har hjälpt oss finansiera en del av fotbollsskolan så vi kan erbjuda både material och medlemskap i klubben, samt möjlighet att bilda lag med seriespel/sammandrag i Mölndals kommun för våra yngsta nyttillkomna medlemmar.

ENRECON
ENVIRONMENT RECYCLING

Om Enrecon AB

Med en hög servicenivå, hög kompetens och hög integritet är målsättningen att vara en återkommande leverantör av rådgivningstjänster till yrkesmässiga kunder som bedriver miljöfarlig verksamhet. Vi jobbar med miljötilstånd i allmänhet, men på grund av vår bakgrund är många av våra uppdrag inom återvinningsbranschen och anläggnings- och transportsektorn.



Några regler

Kom i tid!

Vi vet att tiden 17:00 är svår att kombinera med arbete och samtliga tränare har samma problem. Vänligen var i tid varje gång. Gärna 10 minuter innan utsatt tid fullt ombytt och klar.

Respektera tränarna och ungdomstränarna!

Här ber vi alla föräldrar som står bredvid och tittar på att respektera tränarna som står på planen och inte "sidlinjes-coacha". Titta på och heja gärna, men tänk på att barnen blir splittrade när vi föräldrar är med och coachar från sidan samtidigt som våra yngre tränare genomför övningarna med barnen.

En vuxen skall vara närvarande hela tiden!

Detta är en viktig punkt att bära med sig. Vi tränare kan inte ta ansvar för era barn som i en förskola. Vi är förvisso utbildade inom ungdomsidrott, men ni känner era barn bäst och det är många barn att hålla ögonen på. Vi vill skapa en trygg situation på planen och man kan inte ha full kontroll på varje barn hela tiden. Det måste finnas en målsman/ansvarig vuxen för varje barn på plats under hela träningstiden.

Håll planen ren och stå vid sidan om!

Ekländavallen är en fotbollsplan som huserar många lag. Därför är det otroligt viktigt att vi håller planen ren och kastar vårt skräp i soptunnorna. Eftersom det är flera tränande lag, så måste åskådarna tränga ihop sig vid sidan om planen och inte vara på träningsytorna där andra ungdomar tränar.



Schema och upplägg

2024-05-09 17:00 – 18:00 (OBS! Ändrad tid!!)

Första träningen där vi träffas och presenterar oss, kom gärna 10 minuter innan så vi hinner med att hälsa alla välkomna.

Träningsupplägg Torsdag

Inleda med att varje barn får sin alldeles egna boll.

Uppvärmning ca 10 min

Teknik ca 15 min

Spel ca 20 min

Fotbollslek ca 5 min

Samling ca 5 min

Efter träningen så får alla barn en vattenflaska och en tränings T-shirt, tröjorna kan senare bli en matchtröja. Storleken är 122-128 som är den minsta tillgängliga storleken av Nike matchtröjor.

Spritpenna finns på plats så man kan markera sin egna boll på något sätt för igenkänning.

2024-05-10 17:00 – 18:00

Träningsupplägg Fredag

Uppvärmning ca 15 min

Teknik ca 10 min

Spel ca 20 min

Fotbollslek ca 5 min

Samling ca 5 min



2024-05-11 11:00 – 12:00

Träningsupplägg Lördag

Uppvärmning ca 5 min

Teknik ca 25 min

Spel ca 15 min

Fotbollslek ca 5 min

Samling ca 5 min

2024-05-12 11:00 – 12:00

Träningsupplägg Söndag

Uppvärmning ca 10 min

Spel/Cup ca 40 min

Avslutning ca 5-10 min

När vi är klara på söndag så bjuds alla in på korv med bröd och saft och bullar i klubblokalen, där även mamma och pappa kan få en kaffe. 😊

Här tar klubben tillfället i akt och berättar hur klubben drivs och vad som krävs för engagemang från er föräldrar för att starta ett nästa flick- eller pojklag i vår klubb.

Solängens BK är en ungdomsklubb och en så kallad breddförening, där vi vill att så många barn som möjligt skall vara aktiva och ha det roligt på planen tillsammans med sina lagkamrater.

Väl mött och varmt välkomna ska ni vara till Solängens BK och vår fotbollsskola!

Styrelsen i Solängens BK
