

Information

inför uppstart



För barn födda 2014

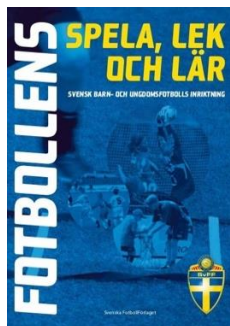


IF Team



Välkommen till Strands IF och IF Team Hudik Fotboll!

Vad roligt att ditt barn vill börja spela fotboll. Hoppas att detta är starten på ett långt samarbete. För att verksamheten ska bli så rolig och trygg som möjligt vill vi att alla spelare, ledare och föräldrar är överens om hur vi vill bedriva vår verksamhet. På efterföljande sidor följer riktlinjer att förhålla sig till oavsett vilken roll du kommer att ha.



Vi utgår från fotbollens spela lek och lär

Att vara ledare:

- Framförallt har du en möjlighet att bli en riktigt god förebild genom att visa spelarna exempel på önskvärda beteenden både på och utanför planen
- Ditt huvuduppgift är att vara engagerad och sprida glädje i samband med träningar
- Sätt **prestationen** (Spelarens egen prestation jämfört med sin egna kapacitet) före **resultatet** (spelarens prestation i jämförelse med andra spelares prestation)
- Hindra inte spelare från att delta i andra idrotter
- Ge mycket uppmuntran och beröm
- Uppträd alltid i klubboverall vid träning och match
- Vi önskar att man går utbildning via SvFF, föreningarna står för kostnaden
- Du måste uppvisa ett registerutdrag från polisen

Intern utbildning får man och det kommer att finnas dokument att utgå från vid planering av träning:

Planering 60 minuter

(65 minuter med samling)

- **Samling före träningstid** (Hälsa välkomna + gå igenom träningsens upplägg)
- **Uppvärmningslek**
tusenfotingen. Ca 5 st i varje tusenfoting
- **Färdighetsövning**
Förslag (se två förslag på övningar på nästkommande sidor):
"Driva 1"
"Siffragöra nån rörelse"
- **Vatten**
- **Spelövning**
Förslag (se två förslag på spelövning på nästkommande sidor)
"Spel 2v2"
"Spel 3v2"
- **Lek**
- **Avslutningsrutin**
(Sammanfattning av dagens träning, när är nästa träning + rölig avslutning med "Vulkanen", "ringen" eller liknande.)



ca 5 min

ca 10 min

ca 15 min

ca 3-5 min

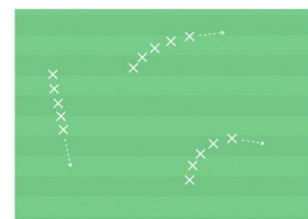
ca 15 min

ca 10 min

ca 5 min

"Tusenfotingen"

- **Vad?**
- Uppvärmning
- **Varför?**
- Bli varm i kropp och hjärna
- **Hur?**
- Springa på led
- **Organisation**
- Ca 5 spelare i varje tusenfoting
- **Anvisningar**
- Spelaren som är längst fram bestämmer hur de ska springa och om de vill göra en övning, ex höga knän, kullerbytta, upphopp, brollinsnurr osv.. Vid signal springer spelaren som är längst bak i ledet fram och blir den som leder tusenfotingen



"Siffragöra en rörelse"

- **Vad?**
- Speluppbyggnad
- **Varför?**
- Förflytta sig med bollen under kontroll över fri spelyta.
Olika siffror innebär olika rörelser att utföra.
Tex 1=sitt ned på bollen 2=kullerbytta 3=burpee

Hur?

Frågeexempel..

- Hur håller du foten när du driver bollen?
- Svar: Jag trycker ner min stortå mot marken.
- Vilken del av foten driver du med?
- Svar: Utsidan av foten
- Hur gör du för att undvika att krocka med kamraterna?
- Svar: Jag tittar upp så ofta som möjligt.

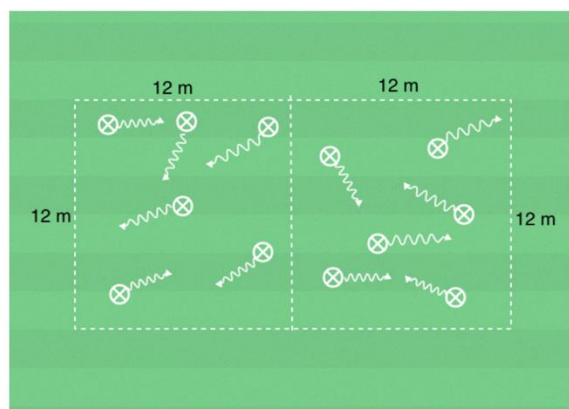
• **Organisation**

• Yta = 2x2 m/antal spelare.

Ex. 8 spelare = 16x16 m, 11 spelare = 22x22 m osv..

• **Anvisningar**

- Hälften av spelarna driver sina bollar i den ena kvadraten och andra hälften driver i den andra, utan att krocka med varandra.
- Vid given signal gör spelarna en önskad aktion, ex snurr, hoppa över bollen, sätta rumpen på bollen, kullerbytta, byter boll med någon, valfri aktion osv..
- Vid signal (som inte är samma signal som ovan) byter spelarna kvadrat.



Att vara förälder:

Du som förälder är tillsammans med tränaren den viktigaste personen för barnets personliga och fotbollsmässiga utveckling. Ditt stöd och uppmuntran betyder väldigt mycket. Du är också viktig som stöd till andra spelare, ledare och funktionärer. Självklart bidrar du också till en bra stämning i kontakten med motståndare, domare och publik. Fotografering av barnen är förbjuden annat än av egna barn.

Hjälp barnen att:

- Komma förberedda till träning/match (mat, tid, plats, utrustning mm)
- Var gärna närvarande under träningar och matcher men inta en passiv roll för att lämna ansvaret för instruktioner osv till tränaren
- Var intresserad och ställ gärna öppna kravlösa frågor som "var det roligt?" eller "gick det bra?" efter träningarna istället för frågor som kan skapa förväntningar som "gjorde du mål?" eller "vann du?"
- Uppmuntra gärna barnet till att börja ta ansvar för saker som: meddela frånvaro, packa väskan osv..

Att vara spelare:

- Gör ditt bästa
- Lyssna på ledaren när hen pratar
- Skolarbete går före fotboll

Att vara Hudik cup-ansvarig:

- Samordning av arbetsuppgifter inför cupen

Att vara Höjdarhäftes- ansvarig:

- Vara den som ser till att laget hjälps åt med försäljningen och att häftena hämtas ut och redovisas inom utsatt tid.

Uppgifter att fylla:

Ledare:

(vi rekommenderar att vara minst 1 ledare på 8 spelare)

X

X

X

X

X

För stöttning finns respektive förenings kansli om ni ledare har funderingar över något som rör träningarna.

IF Team Hudik – Lotta Ericsson 072-183 94 94

Strands IF- Meho Medic 070-757 39 99

Ansvarig för Laget.se

X

Materialansvarig:

X

Hudik cup-ansvarig (endast Strands IF):

X

Medlemsavgift IF Team Hudik:

Medlemsavgift (alla) 500 kr

Träningsavgift 10-12 år (födda 2008-2010) 400 kr

Träningsavgift 13 år och uppåt (födda 2007) 800 kr

Stödmedlem 150 kr

Familjemedlemskap 800 kr

Avgifterna skickas ut via Billogram och betalas med anvisad faktura.

Under 2020 är det avgiftsfritt för alla födda 2014

Medlemsavgift Strands IF:

Ungdomar 300 kr (0-16 år)

Familjemedlemskap 650 kr

Stödmedlem 150 kr

Träningsavgifter:

3 mot 3 6-7 år gamla: 0 kr

5 mot 5 8-9 år gamla: 300 kr

7 mot 7 10-12 år gamla: 600 kr

9 mot 9 13-14 år gamla: 900 kr

11 mot 11 15-17 år gamla: 1 200 kr

Seniorlag 0 kr

Medlemsavgiften betalas in till bankgiro 213-6273

Ange namn och personnummer på de personer som betalningen avser.

Under 2020 är det avgiftsfritt för alla födda 2014

Information och kommunikation:

Vi använder oss av www.laget.se för information och kommunikation.

Ladda upp appen i din telefon så att du på ett lätt sätt kan läsa information.

På laget.se kommer det att finnas en kalender med träningar, matcher och andra

evenemang. I skrivandets stund är inte alla datum klara utan kommer att läggas ut så snart det är klart.

Vi vill att ni inför varje träning klickar i om ert barn kommer på träningen eller inte. Detta

underlättar planeringen av träningen. Registreringen stänger kvällen innan. Vid sjukdom eller förhinder samma dag som träning får man höra av sig till någon av tränarna.

Vid snabb information använder vi SMS-grupp.

Om ert barn har en sjukdom, allergier, astma eller andra svårigheter som kan vara bra för tränare och lagledare att veta om för att på bästa sätt bemöta ert barn är det bra om ni kontaktar någon av tränarna/lagledarna direkt via telefon eller prata med någon under träning.

Se till att era mail, telefon och adressuppgifter stämmer i laget.se

Matcher/poolspel:

Tidigare har man kontaktat närliggande lag för att planera in någon/några matcher under säsongen. Vi spelar 5- manna 3x15 min.

Vid poolspel är speltiden 3x10 min och 2-3 matcher vid varje poolspel.

Vi tänker även på att vi stöttar våra barn vid träning och matcher. Vi hejar på alla lag och har ett vårdat språk till barnen, ledarna, domarna och övriga som finns på och kring planen.

Fotbollen bygger på lek och glädje!

Vårt motto är så många som möjligt, så länge som möjligt, i en så bra verksamhet som möjligt!

Vi ser fram emot en rolig fotbollssäsong tillsammans med er föräldrar och era barn!

/ Strands IF Fotboll & IF Team Hudik



www.strandsif.se



www.teamhudik.se