







Välkomna!

- Laget, material
 - Cuper nu i helgen
 - Sankt Erikscupen 2024
 - Träningar
- 
- 

Laget 2024

Ledare

- Caroline Dietrich- lagledare
- Michel Refthagen- tränare
- Johan Tesch- tränare
- Christoffer Strauss- tränare
- Susanna Nordmalm- tränare

Laget

- 19 spelare (max)
- Spelare från:
 - Bobergsskolan
 - Hjorthagsskolan
 - Banérporten
 - Olaus Petriskolan

Material

- Tack vare att Värtan har i år delat ut materialbidrag plus att vi fått in sponsorer har vi kunnat köpa in matchställ till alla samt fotbollar.
- Vi tar fortsatt med matchställ till match/cup
- Inga bollar tas med till träning (eller match)

Nästa aktivitet – 2 cuper i helgen!

AIK vårcup

- Lördag 13/4
 - Råstasjöns IP
 - 9 anmälda (6 ej svarat)
1. Oliver Widd
 2. Vincent Kinnander
 3. Malcolm Ilestam
 4. Hjalmar Strauss
 5. Samuel Norman Björhn
 6. Ivar Rydin
 7. Valter Zaar
 8. Gabriel Schindele
 9. Alexander Hultman

Tyresö vårcup

- Söndag 14/4
 - Tyresövallen
 - 10 (11) anmälda (4 ej svarat)
1. Hjalmar Strauss
 2. Douglas Juto
 3. Alexander Weibull
 4. Malcolm Ilestam
 5. Adam Ullman
 6. Alexander Sandberg
 7. Samuel Norman Björhn
 8. Erik Mangold
 9. Gabriel Schindele
 10. Arthur Ekmark
 11. Hans Tesch

Sankt Erikscupen 2024

- Två lag anmälda
- Matcher varje helg
- Matcher i närområdet
- Första matcher: 20 + 21 april

Förslag –

Vi delar in laget i 2 lag (10 resp 9), och man spelar med sitt lag (med möjlighet att blanda om efter sommaren + vi lånar spelare av varandra).

Praktisk information

- Samling 30 min innan match

Matchställ

- Tröja och shorts delas ut på matchdagen
- Strumpor, benskydd, skor, vattenflaska tas med hemifrån

Antal spelare

Vardera lag kallas till resp. match
(Notera att 9 är max - önskemål av laget samt rekommendation enligt svensk fotboll)

Anmälan och kallelser

Anmälan

- Skickas ut via laget.se minst 1 vecka före aktivitet
- Svara senast 7 dagar före

Kallelse

- Skickas ut via WhatsApp senast 5 dagar inför match utifrån anmälan.
- Prioritet till de som tränat till matcher.

S5S mot 5

Förutsättningar	Rekommendationer
 Storlek planyta 30 x 15-20 m.	30 x 15 m med sarg/nät.
 Storlek mål 3 x 1,5-2 m.	3 x 1,5 m.
 Storlek boll 3.	Boll av god kvalitet.
 Speltid 3 x 10 minuter, sammandrag. 3 x 15 minuter, enskild match.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
 Antal spelare 4 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.	4 avbytare per lag.
 Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
 Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

3 mot 3 - 6-7 år
5 mot 5 - 8-9 år
7 mot 7 - 10-12 år
9 mot 9 - 13-14 år
11 mot 11 - 15 år-

Spelidé 2024:

- Uppställning 2-2 men introducera och testa 1-2-1

Träningsider

- Tisdag 16.00-17:15 (samling efteråt)
- Torsdag 16:45-18:15 (uppvärmning och samling efteråt)

Fokus på träningar

Vi anpassar träningen till spelarnas nivå genom att dela in spelarna i mindre grupper för att de ska röra bollen så mycket som möjligt och möta motstånd så de utvecklas.

- Lära känna bollen, teknik och dribbla.
- Passningar (ha adress på passningen, hitta passningsalternativ).
- Mottagningar.
- Spelbarhet utan boll. Röra sig från passningsskugga och vara spelbar, "blomma ut", spelavstånd.
- Fasta situationer: spelbar för målvakt, vid inspark.
- Lagstämning, uppmuntra varandra och ha en bra stämning i laget oavsett med- eller motvind. Lära känna nya kompisar i laget.

Övrigt, träningar

- Ta med: Benskydd, fotbollsskor, vattenflaska, Värtans träningskläder
- Ta **inte** med: Saker till träningen som kan störa fokus från träning eller match (primeflaskor, fotbollskort m.m)
- Kom i tid
- Se till att ert barn har fått i sig mellanmål
- Kom ihåg att svara på anmälan så att vi kan planera träningsupplägg samt antal tränare på plats

Övriga aktiviteter

- Sommaravslutning – vi återkommer med datum och mer information

Gruppchatten

- Kallelser och info
- Dela bilder



Värtan P15-vit

Grupp · 39 medlemmar

Grundträningssupplägg

Samling 5min	Genomgång av träning och upplägg (ombytta och klara)
Uppvärmning utanför planen 10 min	Uppvärmning stege, lek eller "fotbollsuppvärmning"
Block 1 10 min	Teknik, vän med bollen, dribbla
Block 2 20-30 min	Övning med 2-3 stationer: Teknik, rörelse med och utan boll, fasta situationer, mottagningar, smålagsspel
Block 3 Resterande tid	Match/ tvåmål
Samling 10 min	Samla ihop bollar, summera träning: bra och dåligt, tacka varandra