



Välkommen till föräldramöte

Bullermyrens IK P10

Säsongen 2019

Laget



- Öppet för pojkar födda 2010 (2009-2011)
- Vi är ca. 25 stycken idag
- Vi är fem ledare + några hjälpledare
 - Daniel Janzon
 - Fredrik Källängs
 - Marcus Kullman
 - Martin Hjort
 - Thomas Hansson
 - Tony Gustavsson
- Fokus är att ha kul med boll
- Lära sig fotbollens grunder
- Laget.se - all kommunikation sker via laget.se

Träningar



- Träning 1 dag per vecka
- Måndagar på Skvalets IP
- 17:30-18:30 (17:20-18:40)
- Kom ombytta och klara 10 minuter innan träning.
- Räkna med ca. 10 min extra för avslutning

Träningsupplägg



Block	Aktivitet			Tid
I (Alla)	UPPVÄRMNING			10 MIN
II (Alla)	ÖVNING 1 - med boll			10 MIN
III (Alla)	KOORDINATION/BALANS/STYRKA			10 MIN
	VÄTSKA			
IV (Grupper)	ÖVNING 2	ÖVNING 3 2-MÅL	ÖVNING 4	30 MIN
V (Alla)	AVSLUTNING			5-10 MIN

Regler



Fotboll ska vara kul och vi ledare kommer att göra allt för att vi ska ha kul tillsammans.

Vi kommer att hålla oss till vissa enkla regler som gäller alla.

- När ledarna pratar ska man lyssna
- Man ska vara en schysst kompis, både på och utanför fotbollsplan
- Inga fula ord accepteras från oss ledare.
- Man ska vara schysst mot sina motståndare och domaren vid match

Vid olämpligt uppträdande byts man ut mot en annan spelare.

Matcher



- Tigerligan
- 5-manna, 1 målvakt, 4 utespelare
- 3x15 minuter
- Rullande schema för alla som deltar på träning
- Matchplanering tigerligan den 7 maj.
- Matcher presenteras på hemsidan
- Vår plan är att dela in laget i olika grupper

Match-regler



- Sidlinjespark istället för inkast
- Vid underläge med fyra mål får laget som ligger under ta in en extra spelare tills det är lika igen.
- Retreat-linje
- Enligt tradition bjuder hemmalaget motståndarna på fika efter match.
- Vi uppmuntrar vår publik att vara positiva och stöttande till alla spelare och domare.

Förutsättningar



Storlek planyta
30 x 15-20 m.



Storlek mål
3 x 1,5-2 m.



Storlek boll
3.



Speltid
3 x 10 minuter, sammandrag.
3 x 15 minuter, enskild match.



Antal spelare
4 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benschydd.

Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät.

3 x 1,5 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.
Sammandrag (2-4 matcher).

4 avbytare per lag.

Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.



Regler



Fasta situationer

(avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):
Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.

Gula och röda kort tillämpas ej.
Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med 6 spelare.

2019-05-02

Cuper



- **FALU BS-dagen**
 - 9 juni.
 - Vi planerar att delta med två lag.
- **Dalecarlia Cup**
 - 27-30 juni
 - Två lag anmälda
- **Avslutning Tigerligan**
 - Mitten av september

DALECARLIA CUP

Avgifter



- Medlemsavgift 600 kr
- Ingen träningsavgift
- Inbetalningskort kan fås av oss ledare
- Medlemskap är en förutsättning för att få vara med vid träning och matcher
- LOK-stöd

Utrustning



Träning

- Vi rekommenderar att man har shorts, T-shirt, strumpor, benskydd och fotbollsskor.
- Träningsoverall eller liknande förstärkningsplagg vid svalare temperaturer.
- Vattenflaska
- **Knyt skorna ordentligt!!**

Match

- Alla får låna en matchtröja som man själv ansvarar för under hela säsongen.
- Alla ska ha egna svarta shorts och svarta strumpor

Klubbkläder

- Beställs genom Intersport

Åtaganden för dig som förälder



- Lagförälder – två stycken (Mathias Bjurman och Anders Mogård)
 - Ta hand om lagets kassa från fikaförsäljning
 - Lägga upp ett fikaschema för alla hemmamatcher
 - Lägga upp ett logivärdschema för Dalecarlia cup
- Fika (alla)
 - Fika vid en hemmamatch
- Dalecarlia cup (alla)
 - Vara logivärd vid skola
- Dalarabatten (alla)
 - Samtliga spelare ska sälja två stycken häften (ej 2019)

Tack för att ni kom!



Nu ser vi fram emot att få gå på gräs och en fin säsong med era barn!!!