



# Föräldramöte

Danmarks IF  
p2013  
29 april 2023

# Agenda



- Laget 2023
- Ledarteamet
- Träningar
- Matcher och matchrutiner
- Föräldrahjälp och uppdrag
- Övrigt

## Danmarks IF p2013 säsongen 2023



- 41 spelare registrerade
  - Danmark, Uppsävsja, Stordammen och Nåntuna

Inför säsongen 2023 har vi 41 spelare registrerade. 2-3 från förra säsongen har vi valt att sluta, framförallt på grund av flytt till annat område, men det har också tillkommit 3-5 spelare under säsongen.

Det är jättekul med en stor grupp och att vi har en spridning med spelare från olika skolor. Vi ledare har pratat en hel del hur vi ska hantera den stora gruppen, förra året snittade vi ca 30 spelare/träning under grässäsongen. Vi kommer även i fortsättning att behålla hela gruppen som ett lag. På träningar kommer vi att dela upp gruppen i mindre grupper, men dessa kommer att vara olika från gång till gång, dvs inga fasta gruppindelningar varken under träningar och matcher.

En stor grupp ställer höga krav på att varje spelare som kommer på träningarna är där för att de vill träna och spela fotboll och är motiverade att komma dit och göra sitt bästa. Vi behöver er hjälp att prata med och påminna era barn om fokus och engagemang på träningarna och vad det innebär. Allt blir mycket roligare om alla gör sitt bästa, lyssnar på ledare och kompisarna. Vi hjälpa alla åt till att få en rolig, stimulerande och utvecklande miljö för fotbollsspelaren, laget och människan.

# Ledarteamet



Ledare	
 Peter Johansson Tränare	 Sascha Ott Tränare
 Jens Kallin Tränare	 Du?? Tränare
 Johannes Simeonidis Tränare	 Alexander Stojkovic Tränare
 Mats Sundelin Tränare	 Diman Svensson Tränare
 William Åhrberg Tränare	 Lotta Alvarmo Heijkenskjöld Lagledare

Lagföräldrar: Malin Jacoby och Mathias Edstråle  
Kassör: ?  
Föräldragruppen: Alla

I princip samma ledargrupp som förra året.

Vi hälsar Diman Svensson (mamma till Alexander S) välkommen in i ledargänget.

Andreas som varit med de senaste säsongerna kommer att fokusera på att stötta våra spelare i målvaktsbiten.

Vi är alla med utifrån våra förutsättningar, vi ledare kommer inte kunna vara med hela tiden och även om det på pappret ser ut som att vi är många så vill vi gärna bli fler. Jobb och annat gör att vi sällan är fler än 4 tränare på träningen som också är minimum för att kunna bedriva bra träningar.

Vi ser gärna att fler föräldrar engagerar sig som ledare. För att vara med så behöver man inte kunna massa fotboll utan det viktigaste är att man tycker att det är kul att vara med grabbarna. Som ledare behöver man räkna med att kunna ha en grupp med 6-10 grabbar under en träning och leda den lilla gruppen i de övningar som vi ledare tillsammans bestämmer.

Man erbjuds av föreningen att delta på tränarutbildning.

Är sugen på att ta en drivande roll i lagets "fotbollstänk" och vara med och utveckla träningar, övningar och ha en mer drivande roll så är man också jättevälkommen att höra av sig.

Utöver tränare så har vi lagföräldrar – har övergripande koll och fördelar ut föräldrappdrag som ska göras i samband med matcher och föreningsarrangemang.

Även om man inte har en ledarroll i laget så är alla i föräldragruppen viktig för att skapa förutsättningar för laget. Danmark är en ideell förening som bygger på att alla medlemmar hjälps åt. Vi har inga arvoderade tränare mm. Alla är viktiga och ingen kan göra allt men tillsammans kan vi göra mycket och ha kul!

# Träning

- Start prel 8 maj:  
2 träningar/vecka 75-90 min
  - Måndagar:  
Fokus individuell spelarutveckling
  - Onsdagar:  
Fokus spelövningar
  - Målvaktsträning 1-2 gånger/månad
- Varje spelare ska vid varje träning ges möjlighet till många bollkontakter
- Träna på det vi ska utträta på matcher

**Ha roligt, göra sitt bästa, vara en bra lagkamrat!**



Två träningar i veckan på Trekanten – måndagar och onsdagar. Kalendern uppdateras när vi vet, men preliminärt 18.15-19.30

## Träningsupplägg:

Vi utgår från svenska fotbollsförbundet spelarutbildningsplan när vi planerar våra träningar: Fram tills barnen är ca 9 år har och fokus vara mycket på den individuella spelaren och bollen – barnen ska lära känna sin kropp, koordination och bli vän med bollen. De är inte utvecklade att ha så mycket koll på sin omgivning utan ser egentligen bara sig själv och någon meter runt omkring sig – passningar som gör görs ffa till närmsta spelare och vi spelar mycket i klump – detta är helt naturligt. Spelarna vet att spelet går ut på att göra mål och försvara sitt eget mål och börjat förstå att man ska passa runt. Förståelsen att man ska passa kommer oftast föra förmågan och kunskapen att kunna utföra passningar. Detta gör att många spelare ofta kan uttrycka att ”jag får inga passningar” – vilket ju ofta stämmer. Detta handlar inte om oviljan att passa utan kognitiva utvecklingen förmågan att titta upp, uppfatta omgivningen och att tekniskt kunna utföra passningar till fria ytor. Att upptäcka spelbarhet och fria ytor, både för sig själv och andra är begränsad. Man ser ofta att man själv är fri, men kanske inte alltid spelbar.

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och

spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga och det är detta som vi under säsongen prata mycket om med grabbarna och träna på. Individuell teknik (skott, passningar, tillslag, teknik, mottagningar), spelbarhet, att vara rättvänd och förstå spelets olika skeden och spelarnas olika roller.

MEN hur mycket vi än tränar på fotboll och vill utvecklas där så är det människan, lagspelaren och laget som under våra träningar måste få ha mycket fokus. Killarna ska vara glada när de åker hem och längta tills nästa träning

# Inför, under och efter träning



## Inför träning:

- Se till att ha ätit innan träningen
- Var på plats i god tid innan träningen startar
- Benskydd!!
- Stäm av med ledare om hjälp behövs - vi kommer att behöva hjälp av föräldrar varje träning!
- Berätta för oss ledare om det är något vi behöver veta om ditt barn – och ibland vet du bäst om du behöver vara kvar och stötta

## Under träning:

- Gruppen delas upp i grupper som man är i hela träningen
- Övningar som grabbarna känner igen – utvecklas och byggs på under säsongen
- Nolltolerans gällande ovärdat språk och oschysst beteende
- Den som förstör för andra eller inte kan koncentrera sig får gå till sidan en stund

## Efter träningen

- Avslutar gemensamt
- Fråga hur träningen var när ni kommer hem – berätta för oss om ni hör något som vi behöver veta

Att tänka på för att ge spelarna, laget och ledarna rätt förutsättningar att ha kul på fotbollen.

OM spelare förstör för sig själva eller andra kommer vi ta dem undan, prata om detta och man kan behöva vila en liten stund och komma tillbaka senare under träningen när man laddat om. Viktigt att barn som tas åt sidan får veta och förstå varför. Händer detta försöker vi hitta er föräldrar efter träningen för att berätta så ni vet vad som hänt.

Hjälpt oss gärna och berätta vad era barn säger när de kommer hem från träningarna – vad är roligt, tråkigt osv. Vi vill ha feedback och får vi inte veta så är det svårt att göra saker annolunda och bättre. Ibland kan vi också behöva er hjälp att förklara för barnet varför vi gör på olika sätt, tränar på vissa saker osv.





## Matcher



- Seriespel - 2 lag anmälda
  - Ffa helger
  - Första match 7 maj (Sävja IP)
  - Därefter ~2 matcher per helg
  - Uppehåll juli-början augusti
  - Kalendern är alltid uppdaterad på laget.se
- Anmälningsutskick
  - Deltar/deltar ej
  - Deadline måndagar, onsdag vet vilka som spelar
- 10-13 spelare/match
  - Laguttagning – spelare som är aktiva i träning och anmäler sig till matcher ska spela jämt antal matcher
  - Balanserade lag
  - Alla som kallas till match ska ha lika speltid
  - Olika positioner
  - 2 ledare/match

Vi har motsåndare från Bålsta, Sigtuna, Alsike, Funbo, Bälninge samt ett antal lag från Uppsala. Kolla kalendern för att se inplanerade matcher.

Alla spelare kommer inte få spela varje match. 2 lag innebär 20-26 spelare/helg.

Målet är att man ska veta i mitten av veckan om man spelar match eller ej.

Viktigt att svara och hålla sig till deadline – svara också om man inte kan spela.

Laguttagningarna grundar sig på att spelare som aktivt tränar, dvs kontinuerligt kommer på träningar, ska få spela så många matcher som möjligt och också ungefär lika många matcher under den period man aktivt tränar.

Har man ex andra aktiviteter som gör att man kontinuerligt missar tex en träningsdag varje vecka så vill vi gärna veta det så vi har koll på varför man inte tränar.

Är man kallad till match kommer alla få så lika speltid som det går.

Balanserade innebär att vi sätter ihop så jämna lag vi kan baserat på att vi vill kunna spela så jämna matcher som det går, det vinner både vi och motståndare på – ingen toppning av lag.

# Matchrutiner



- Samling 45 min innan matchstart vid planen
  - Hemmamatcher, spelar på B-plan – omklädningsrummet
- Efter match går vi gemensamt för avslut i omklädningsrummet
  - Duschmöjligheter finns på hemmamatcher
- Kläder
  - Matchtröjor på plats
  - Röda shorts och strumpor tar varje spelare med själva
  - Benskydd, vattenflaska
- Tvätt av tröjor – rullar på spelare, meddelas vid laguttagningen
- Hemmamatch
  - Matchvärdar – meddelas vid laguttagningen samt vad de ska göra
  - Ingen fikaförsäljning
- Inga föräldrar med laget före, under eller efter match
  - Publik på motsatt sida från laget

I grunden kommer vi inte ha samordning av transport till borta matcher utan alla löser detta själva. Samling vid planen 45 min innan matchstart gäller på både hemma och bortamatcher. Vid hemmamatcherna samlas vi vid omklädningsrummen vid huvudarenan. Ni lämnar era barn till oss ledare där och vi tar hand om dem från det, under och till att matchen är slut där vi ledare går men barnen tillsammans till omklädningsrummet för gemensam avslutning – där möter ni upp barnen.

Omklädningsrummet innan och efter matchen är viktigt för att börja fokusera på match och för lagkänslan!

Om någon anmäler till bortamatch men själv inte har möjlighet att köra/följa med – skriv gärna i anmälan att skjuts behövs så försöker vi samordna.

## Nytt för i år – 7v7



### Spelarutbildningsplan

**3 mot 3**  
**6-7 år**  
Individuellt spel

**5 mot 5**  
**8-9 år**  
Spel med  
närmaste spelare

**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel  
med få spelare

**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel  
med flera spelare

**11 mot 11**  
**15- år**  
Kollektivt spel  
med hela laget

- Matchtid: 3x20 min
- Inkast
- Målvakt plockar ej upp boll med händer vid tillbakaspel
- Hörna och frisparkar får "lyftas"
- Bollstorlek 4
- Planstorlek och retreatlinje (7 m)
- Underläge med 4 mål



## Hur ska Danmarks p2013 spela fotboll?



Vi vill att alla tänker på att inte styra spelare på planen.

Vi (ledare och spelare) jobbar med en plan på träningar och på matcher gör vi det vi tränat på. Det är viktigt att spelaren får prova själv och fatta egna beslut (testa, lyckas, misslyckas och lära).



Planen – grunduppställning 2-3-1 – oavsett vilken ledare som coachar laget – samma grundinstruktioner och grunduppställning – sen är vi ledare olika och kommer coacha olika, men grunden ska vara så grabbarna känner igen sig.

Tidigare säsonger har vi inte pratat så mycket om positioner och det är ett medvetet val – ambitionen är att låta spelare få fatta egna beslut, testa, lyckas/misslyckas och själv få se vad som funkar/inte funkar. Ger vi för mycket instruktioner så tappar vi de självständiga spelare som vi vill ha som lär sig att se och förstå konsekvenser av olika beslut. Vi vill inte ha robotar som springer till ett ställe eller slår en passning till en individ bara för att tränaren sagt det utan man ska själv upptäcka vad som går och inte går - sen behöver vi tränare hjälpa barnen och lära ut och prata om olika alternativ och konsekvenser. Att styra spelare hårt ger snabb och kortsiktig framgång, men inte alltid bra långsiktigt. Vi föräldrar behöver dock vara medvetna om att det tar tid för spelarna att utveckla blicken och självständigheten. –

I år kommer vi börja jobba mer och mer med tilldelade roller på planen – börja förstå de olika delarna i ett lagbygge och vilken roll de olika positionerna har – men fortfarande är grunden att alla anfaller när vi har boll, alla försvarar när motståndarna har boll – ”skolgårdsfotboll”.

Alla ska prova olika positioner/roller – inga fasta, men alla får inte spela på alla positioner under en match – peppa grabbarna i detta.

- Alla får inte vara anfallare jämt – alla positioner är viktiga.
- Många vill inte vara back – varför är backarna viktiga? Också att det ffa är backarna som tar inkast.
- Vi kommer rulla målvakt bland de som vill. Många vill vara målvakt på träning och här behöver vi stötta grabbarna så att de som vill stå på matcher också får träna på det på träningar. Specifik målvaktsträning för de som vill utvecklas extra 1-2 träningar/månad

Fotbollstänket: Rulla boll längs marken från målvakt ut på kanterna, våga passa våga utmana – se och hitta olika alternativ. Undvika tjongande, undvika långa utsparkar från målvakt (även om killarna tycker att det är kul och upptäcker att de kan slå lång, hårt och så är detta inget vi i grunde vill – långbollar är svåra för medspelaren att ta emot och leder ofa till att motståndaren har lika stor chans att få tag på bollen som att medspelaren lyckas få kontroll.

## Hur kan du som förälder stötta ditt barn inför, under och efter träningar/matcher?

- Fråga inte hur det gick – fråga om barnet hade kul!
- Vi vuxna räknar inte mål (men barnen gör...)
- Vi berömmar försök, ansträngning och mod, inte prestation
- Ledarna coachar individer och lag – föräldrar hejjar på laget, motståndarna och domaren



# Föräldragruppen



- Uppdrag från föreningen – fördelas ut i föräldragruppen
  - Näta mål - maj
  - Föräldrauppgifter från föreningen – kiosk på seniorlagens matcher inkl bollkallar
  - Julgransförsäljning
  - Utbildningsgruppen – annordnar fotbollskola, leka-lär mm
  - Mer info kommer från lagföräldrar
- Uppdrag för vårt lag
  - Matchvärdar
  - Hitta på lagaktiviteter ex kolla på matcher, sociala aktiviteter
- Roller kring laget
  - Lagföräldrar
  - Ekonomiansvarig
    - Lagkassa12 249
  - Hur bygger vi lag: Lagaktiviteter: Sociala aktiviteter, kolla på matcher
  - Sponsring, försäljningar för framtida cuper mm – här behöver föräldragruppen driva, ledarna fokuserar på fotbollen. Diskussion för kommande föräldramöte?

Föräldrar är en viktig del av föreningen! Uppdrag som föräldrar till barn i laget förväntas hjälpa till med för att föreningen och lagets verksamhet ska fungera.

Föräldrars som är med som ledare kommer i möjligaste mån inte behöva utföra uppdrag som inte är kopplade till ledarrollen och laget.

När det kommer uppdrag från föreningen kommer lagföräldrarna att fördela ut uppdragen baserat vilka som haft/inte haft uppdrag sedan tidigare.

## Övrigt



- UNT-cupen – 2 lag: 3-4 juni
- Ytterligare cup i höst? Föreningen betalar avgift för 2 cuper/år
- DIF-dagen: 19 augusti
  
- Träningskläder: intersport – hemsida eller besök butiken
  
- Kalendern på laget.se uppdateras – hur info sprids om snabba förändringar mm

Vi har anmält 2 lag till UNT-cupen. Alla som är anmälda kommer att spela 4 matcher var. Preliminärt kommer vi spela 2 matcher lördag och två matcher söndag.

Föreningen betalar avgift för ytterligare en cupavgift under året (2 per år). Alla uppmanas att fundera och hålla ögonen öppna för roliga cuper. Cuper är viktiga att delta på för att bygga laglänsla.

Om spelare vill beställa Danmarks IF så görs det via Intersport. Det är inget krav på att ha kläder med Danmarks logga på, men det kan vara en del för att skapa en identitet med föreningen och barnen brukar vara väldigt stolta över sina kläder.





## Tillägg som kommit i samband med mötet



- Jeanette Johansson tar ansvar för kassör-rollen.
- Inköp av "avbytarbänkar" kommer att göras
- Förslag på aktivitet/föräldrahjälp: Föräldramatch brukar vara väldigt uppskattat – kan man göra det oftare? Ex att föräldrar kommer ner 1 gång/månad och deltar i spel delen av träningen?
  - Ledarna uppmanar föräldrar att fortsätta komma med konstruktiva förslag där man ser att man kan hjälpa till och vad som underlättar föräldradeltagande på ex träningar
- Sms/whats up/messenger grupp bland spelare för att lätt kunna dra ihop spontanspel på friditen kom upp på förslag. Bra idé som någon i föräldragruppen jättegärna får ta initiativ till och moderera.
- Målvaktsträning: Andreas Jonsson och Erik Pewe kommer att erbjuda målvaktsträning för spelare med extraintresse att stå i mål. Förslagsvis 4 måndagar i maj, innan ordinarie träning. I början max 10 spelare, har vi fler intresserade kan detta sen upprepas i juni. Anmälan till träningen görs via laget och först till kvarn gäller.