



Huddinge IF

TRÄNINGSSCHEMA & MATCHSPEL P10

Agenda

Föräldramöte

- Huddinge värdegrunder
- Förändringar i tränargruppen
- Förändringar i föräldragruppen
- Vad Huddinge IF har att erbjuda våra barn
- Lagkassan
- Kommande vintersäsong
- 9-manna till våren och de förändringar det innebär
- Övriga frågor

G-L-A-D (Glädje, Lärande, Ansvar, Delaktighet)

I Huddinge IF ska det vara roligt att spela fotboll samtidigt som vi lär oss.

Hos oss ska alla känna att de är lika mycket värda och att de får uppmuntran och pepp.

Vi är snälla mot varandra och vi jobbar för att ingen ska bli utanför eller mobbas.

Vi vill och hoppas att du som spelare i Huddinge IF ska vilja vara kvar i klubben och växa hos oss eftersom du hela tiden lär dig mer och utvecklas och att du trivs med kompisarna och ledarna.

Hos oss är inget fusk tillåtet och vi spelar fotboll på ett schysst sätt.

Förändringar

Tränargrupp och föräldrargrupp

- Anton tar över ansvaret som lagledare och gör kallelser till träningarna
- Tobias blir huvudtränare och ansvarar för övningar och fokus.
- För att kunna fortsätta behöver vi nya ledare
- Föräldragruppen behöver hjälp.
 - Ex på aktiviteter: Dra in pengar till lagkassan två ggr per år. Aktivitet med killarna för att stärka sammanhållningen

Laget P10

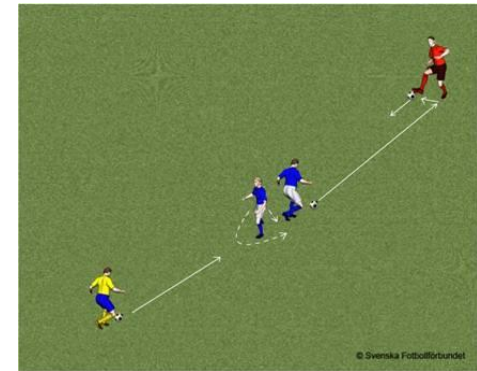
- Vad Huddinge IF har att erbjuda våra barn
 - Huddinge är en trygg klubb,
 - Huddinge har akademi, p15, u17, u19

- Kommande vintersäsong
 - Utvecklingssamtal med alla killarna individuellt,
 - Vill lära känna barnen bättre, förstå hur de tänker samt att förmedla våra tankar riktade till respektive barn.
 - Snart dags för futsal, säkra upp skor till era barn.
 - Utomhus så länge det inte är snö, varma kläder.

Exempel på Träningsschema

Focus: Grunderna i fotboll och glädje

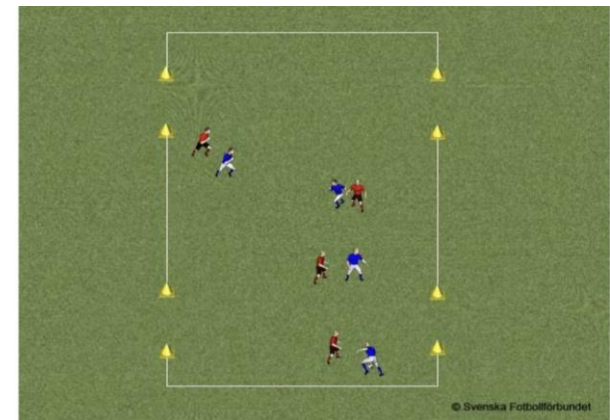
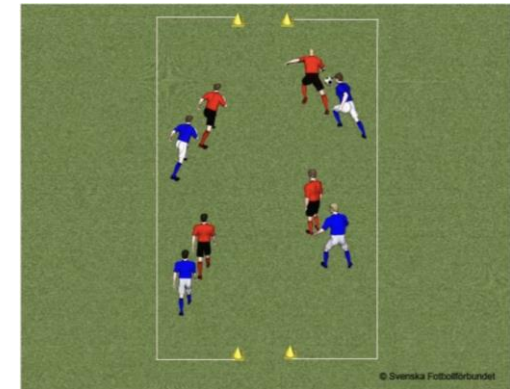
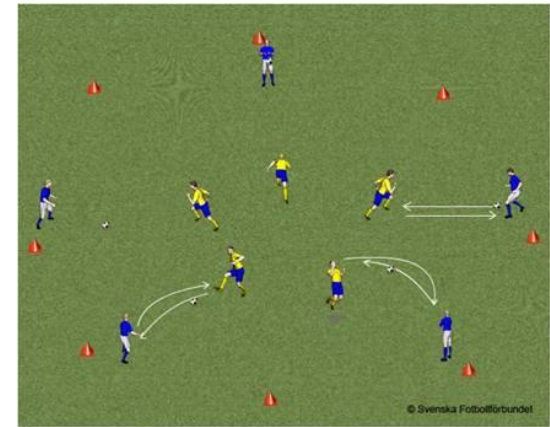
- Vi strävar efter att skapa en uppmuntrande och stärkande kultur i våra träningsgrupper där både individen och laget byggs upp i en positiv anda. På så sätt tror vi att våra aktiva får de bästa förutsättningarna att utvecklas, både som fotbollsspelare och människa



Exempel på Träningsschema

Focus: Uppfylla de fyra **S**:en när vi har bollen.

- Speldjup (framåt och bakåt)
- Spelbredd (båda sidor)
- Spelbarhet
- Spelavstånd



Inför match

Samling 30 min innan.

All egen utrustning i sin väska som hängs på staketet, enbart vattenflaskor framme.

Först uppvärmning, sen instruktioner.

25 min innan = uppvärmning, 15 min innan = instruktioner, 5 min innan = upp i puls inför match.

Vi strävar efter lika mycket speltid.

Match

På 9 mot 9 ökar betydelsen av spelavstånd och spelbarhet samt spelbredd och speldjup

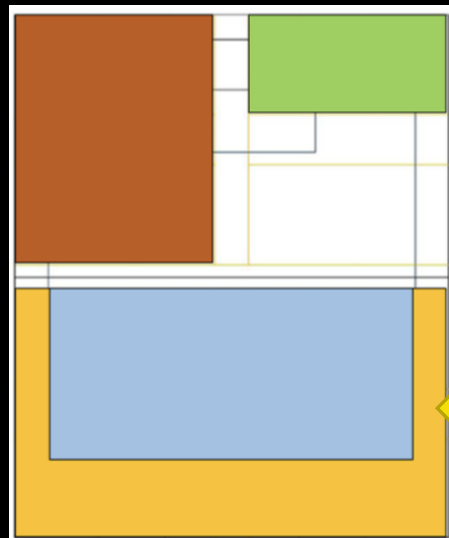
Spela på rättvänd/halvt rättvänd spelare samt passa på/ta emot boll med bortre fot






Det blir också viktigare med individens insats för att laget skall kunna utföra matchen på ett bra sätt varför att "ta jobbet" blir en viktig del i prestationen.

Vi ska främst fokusera på individuellt försvarsspel.

Spelregler

9 manna fotboll



5 mot 5		30x20 m (utan sarg)
7 mot 7		50x30 m (liten)
7 mot 7		55x35 m (stor)
9 mot 9		65x50 m (liten)
9 mot 9		72x55 m (stor)

Regler för 9 mot 9-fotboll

- Bollstorlek: 13 år: storlek 4
- Planstorlek: 13 år, liten 9 mot 9-plan: 65 x 50 meter, straffområde 24 x 9 m
- Målstorlek: Om det nya 9 mot 9-målet (6 x 2,20 m) finns, ska det användas. Annars: 13 år, liten 9 mot 9-plan: 5 x 2 m
- Straffpunkten är: 9 m från mållinjen om man spelar med 9 mot 9-mål
- Speltid: 3 x 25 min
- Antal spelare: Åtta utespelare och en målvakt per lag
- Fria byten: Rekommendation: (Max 4 avbytare och gör alla byten i paus, då får alla spela lika mycket)

Matchspel

9 manna fotboll

Skillnader jämfört med 7 mot 7-fotboll

- Planstorleken är större och straffpunkten kan vara annorlunda beroende på målstorlek
- Bollstorleken är större det andra spelåret
- Målstorleken kan vara annorlunda
- Längre speltid
- Antal spelare på planen är fler
- Retreat line-regeln används inte
- Offsideregeln tillämpas
- 6-sekundersregeln för målvakten. Målvakten får inte ha bollen under kontroll med händerna i mer än sex sekunder innan målvakten släpper den.
- Målchansutvisning tillämpas och utvisad spelare får inte ersättas
- Extra spelare vid underläge med fyra mål tillämpas inte
- Ett felaktigt inkast får inte göras om utan inkastet går över till motståndarlaget