

Välkomna till IFK Skoghall DF
Föräldrainformation
Flickor – 13

IFK Skoghall DF - styrelsen

Petra Ekängen, ordf

Ulrika Sandahl, sekr

Helena Ziegel Kohlström, kassör

Linda Gull

Gunilla Näfver

Peter Wall

Peter Bråby

Anders Haster

9 mot 9

Storlek planyta 65x50

Storlek mål 5-7,32 x 2 - 2,44 m

Om rekommenderad målstorlek inte finns används målstorlekarna;
5 x 2 m för 13 år (7 mot 7-mål)

Storlek boll -13 år 4.

Speltid: **3 x 25 minuter.** Lika speltid för alla.

Antal spelare: 8 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.

Byten: Fria byten

Rekommendation: 4 avbytare per lag och byten i paus

SPELARUTBILDNING 13-16 ÅR

SPELFORM 9 MOT 9 OCH 11 MOT 11

Mål:

- Öka spelarnas funktionella teknik och taktiska kunskaper.
- Vi tar hänsyn till att spelarna i den här åldern genomgår en fysisk utveckling.
- Vi jobbar för en positiv och meningsfull verksamhet där alla spelare ska känna glädje att spela fotboll och där vi ska erbjuda möjligheter att utvecklas.
- Målsättningen är att alla spelare skall fullfölja fotbollssäsongen som pågår perioden mars-september.

Strategi IFK Skoghall DF

- Kraven på närvaro vid träningar och matcher ökar
- Erbjuder träning 2-3 ggr per vecka under perioden mars – sept. och 1-2 ggr per vecka nov – mars
- **Fotboll är en lagidrott och bygger på träningsnärvaro där träning och match hör ihop. Ju äldre spelarna blir desto viktigare att följa “först tränar vi sen spelar vi match” för att vara matchförberedd. Träningsnärvaro mellan matchtillfällena är viktigt och en förutsättning för bästa *samarbete, spelförståelseutveckling, laganda, lojalitet, rättvisa mm och för att jobba skadeförebyggande.***
- Träning skall innehålla mycket spelförståelseträning och funktionell teknikträning som ger förutsättning för många bollkontakter för alla spelare.
- Utbildning både teoretiskt och praktiskt samt grunder för olika spelsystem.
- Ledare genomför utvecklingssamtal med alla spelare.
- Ambitionen är att erbjuda specifik målvaktsträning minst en gång i veckan för målvakterna (i första hand mars-september)

- Uppbyggnadssträning i form av balans/styrketräning för leder, rygg, mage skall påbörjas.
- Delta i av VFF anordnad serie i spelformerna 9 mot 9 och 11 mot 11.
- Delta i en cup/turnering med övernattnig (se föreningens cup-policy) samt i IFK Skoghall dams egen inomhuscup. Om intresse finns gärna även SFF:s inomhusturnering "Futsal" alt Hallvärmländskan.
- Vid de cuper (DM och Mästarcupen) det endast går att anmäla ett lag till, bör de bäst förberedda spelarna tas ut för att representeras föreningen men tränarna har en uppgift att verka för att samtliga spelare i gruppen ska känna sig delaktiga.
- Alla spelare får möjlighet till träning under vinterhalvåret.
- Vi gör det möjligt för spelare att dubbelidrotta utifrån ett samsynstänk.
-

Alla tränare och ledare ska känna till föreningens policy väl och ha den utbildning som krävs för nivån enligt Värmlands FF.

RESULTAT

Inget pekar på ett samband mellan resultatmässigt tidig framgång i barn- och ungdomsfotboll och senare framgång i seniorfotboll.

Matchsituationer ska vara positiv och ge inlärningsmöjligheter där vi motverkar toppning och utslagning.

Vi fortsätter jobba med att alla turas om att

- starta matchen
- starta på bänken
- avsluta matchen på planen
- avsluta matchen på bänken

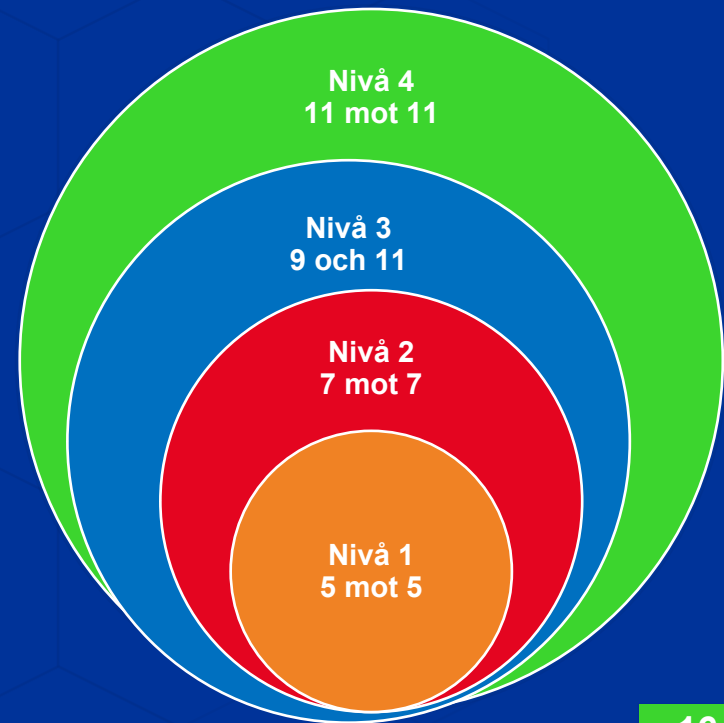
Provar olika utgångspositioner under träning och match

Resultatet i matchen får inte överskugga glädjen i att spela!

Planen är indelad i fyra nivåer, där varje nivå har en egen målbild.

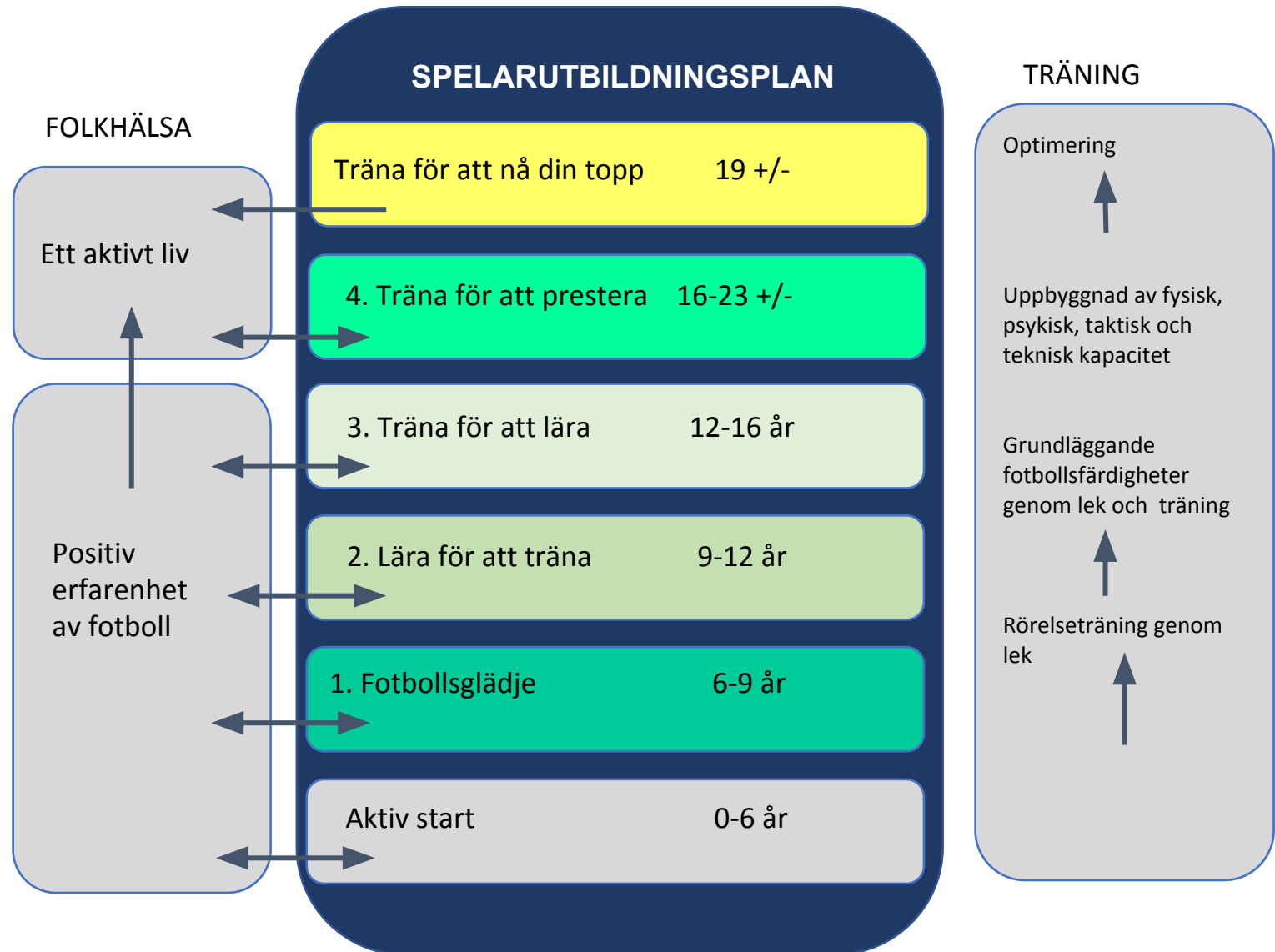
Det som spelaren lär sig på en nivå finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder.

Vi jobbar med målbilder

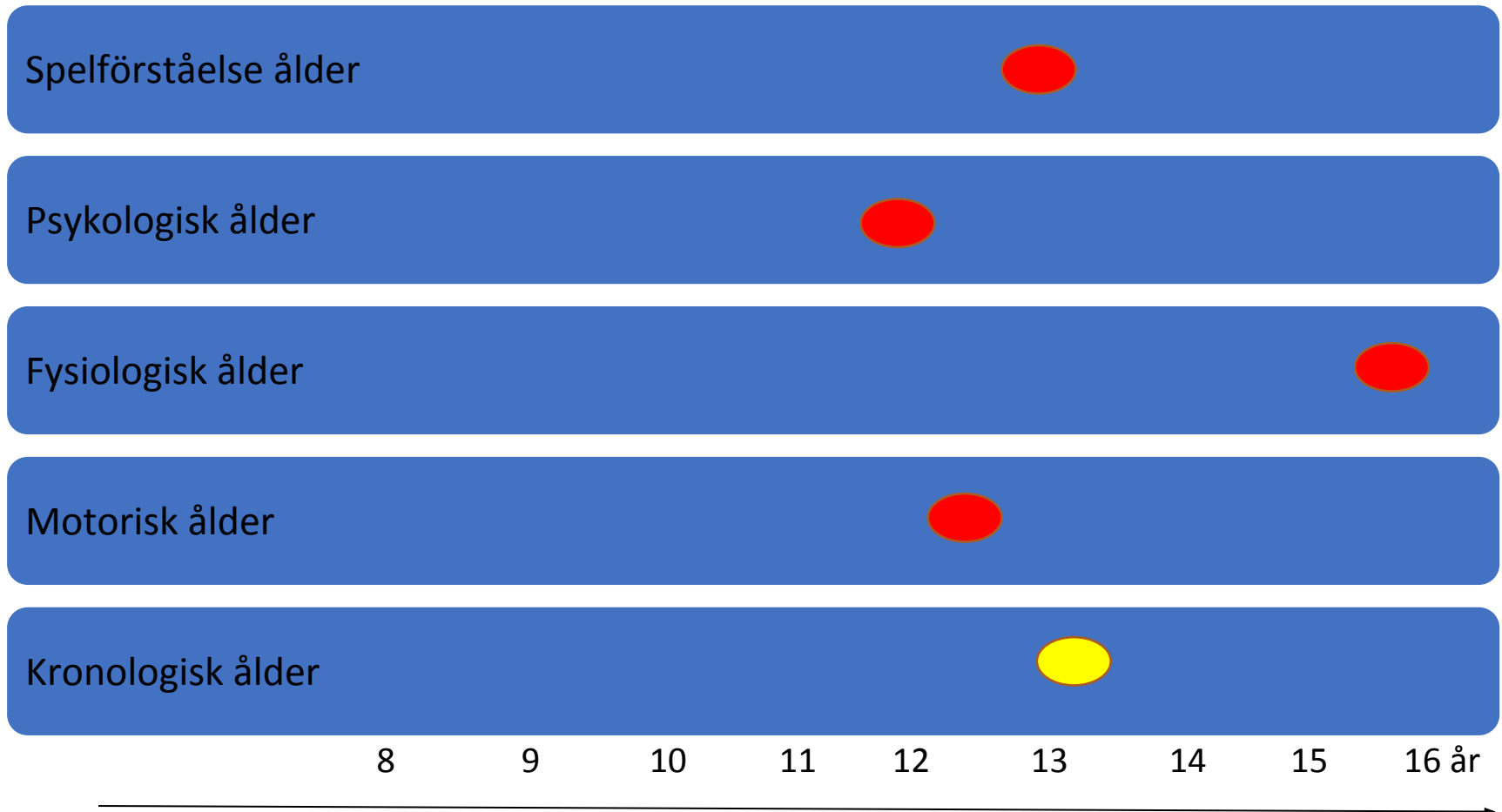


16-19 år
12-16 år
9-12 år
6-9 år

UTVECKLINGSNIVÅER – SPELA, LEK OCH LÄR MED FOTBOLL



FÖRSTÅELSE FÖR STORA SKILLNADER MOGNADSMÄSSIGT



BRA ATT VETA OM FLICKOR I PUBERTETEN

Efter 12-årsåldern: +13 cm och + ca 15 kg.

Många kommer in i pubertetsfällan

Sämre prestationer under en period

Ha tålamod och förståelse för sig själv och andra i laget!

Som vanligt!

Under match

Klagar vi inte på domaren

Visar vi inte missnöje med motståndaren

Instruerar vi inte bollhållaren

Träningstider F13

Vecka 12, 13 och 14 (start 18 mars):

Måndag 17.15-18.45 (plantid 17.30-18.30)

Onsdag 16.45-18.15 (plantid 17.00-18.00)

Från v 15 (9 april):

Tisdag 17.45-19.15 (plantid 18-19)

Torsdag 18.45-20.15 (plantid 19-20)

När gräset är tillgängligt tränar vi på Lunnevi tisdag och torsdag ungefär samma tider.

Medlemsavgift och träningsavgift

För att vara med så behöver man betala sin medlemsavgift till föreningen. Licensavgift och idrottsförsäkring ingår i dessa avgifter.

För att spela match måste spelaren vara medlem

Alla medlemmar över 15 år har rösträtt i föreningen.

Som stödmedlem har föräldrar till spelande barn också rösträtt.

Ni kommer inom kort att få en faktura på medlemsavgiften skickad till målsman/målsmäns e-postadress

Nedan följer de medlemsavgifter som årsmötet beslutade om för säsongen 2019

200:- medlemsavgift

600:- deltagaravgift

100:- stödmedlem

IFK Skoghall Dam är en av de största föreningarna i Värmland som vänder sig till flickor som vill spela fotboll.

Våra medlems och deltagaravgifter och övriga intäkter går oavkortat tillbaka till verskamheten.

Vi är stolta över att kunna hålla låga avgifter för att så många som möjligt ska kunna vara delaktig

Som stödmedlem bidrar man till att avgifterna fortsatt kan vara låga.

Övrigt

27-28 april: Prel Kick-off med övernattning

1 maj Flickfotbollens dag på Mörmon

Serien startar ca v 19

28, 29, 30 juni: Skadevi Cup i Skövde

Sommaruppehåll 1 juli - 29 juli

9-11 aug: Winning ground i Linköping

Serieavslutning ca 28 sep

Höstcup?

Ekonomi - Försäljning - Cupavgift

Inköp overall/ träningströja / ryggsäck?

Offsideposition

Det är inte ett regelbrott **att vara i** offsideposition.

En spelare är i offsideposition om:

- någon del av huvudet, kroppen eller fötterna är på motståndarlagets planhalva (utom mittlinjen) och
- någon del av huvudet, kroppen eller fötterna är närmare motståndarlagets mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren

Spelarnas händer och armar, inklusive målvaktens, räknas inte.

En spelare är inte i offsideposition om spelaren är i linje med:

- **den näst sista motspelaren eller**
- **de två sista motspelarna**

Bestraffningsbar offside

En spelare i offsideposition i det ögonblick bollen vidrör eller spelas av en medspelare ska endast bestraffas om spelaren är inblandad i aktivt spel genom att:

- ingripa i spelet genom att spela eller vidröra en boll som passats eller vidrörts av en medspelare eller
- stör en motspelare genom att: förhindra en motspelare från att spela eller kunna spela bollen genom att tydligt skymma motspelarens siktlinje eller utmana en motspelare om bollen eller klart försöka spela en boll som är nära spelaren när denna handling påverkar en motspelare eller göra en tydlig handling som klart påverkar möjligheten för en motspelare att spela bollen eller
- vinner en fördel genom att spela bollen eller störa en motspelare när den har: studsat eller ändrat riktning från målstolpen, ribban, matchfunktionär eller motspelare blivit avsiktligt räddad av en motspelare eller

Ej bestraffningsbar offside

Det är inte bestraffningsbar offside om en spelare får bollen direkt från:

- inspark • inkast • hörnspark