



Östansbo IS
LUDVIKA

<https://www.laget.se/OstansboIS>

Fotbollsskolan

2022

Information för ledare

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

Introduktion

Hej alla ledare till Fotbollsskolan!

Först vill Östansbo IS tacka alla er som är villiga att hjälpa till, det är en förutsättning för att våra barn ska kunna vara med i en fungerande fotbollsskola!

Även om vi har föräldrar som ställer upp så anser ÖIS att vi tyvärr fortfarande är lite kort om ledare i vissa grupper. Vi kommer att fortsätta att försöka få in fler föräldrar i takt med att anmälningarna ramlar in men ni får gärna hjälpa till att höra med bekanta som ni vet har barn som ska vara med.

Vissa av er har erfarenhet sedan tidigare att leda grupper i ÖIS Fotbollsskola men många av er är helt nya. Dessutom har vissa av er aldrig spelat fotboll! **Men för dessa åldrar så är fotbollskunskap inte ett måste.** I det här kompendiet får ni en kort introduktion till vad som är viktigt att tänka på som ledare innan fotbollsskolans start för att göra er lite tryggare. Om fortsatt vidare utbildning från Dalarnas fotbollsforbund är av intresse så står klubben för utbildningskostnaden. Ta kontakt med fotbollskommittén i Östansbo IS för mer information.



POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

Organisationen

Fotbollskommittén

Andreas Eriksson	070-560 41 36
Torbjörn Hedqvist	073-641 47 66
Johan Ångqvist	073-042 16 45
Jesper Folkesson	070-302 99 03
Alireza Alavi	073-681 15 96

Styrelsen

Ordförande:	Mikael Karlsson	076-627 81 28
Sekreterare:	Ted Hartman	070-587 64 87
Kassör:	Jimmy Strandberg	070-290 05 02
Ledamot (Anläggning):	Jonas Jansson	073-514 16 40
Ledamot (Arrangemang):	Maria Brandström	073-040 39 55
Ledamot (Sponsring):	Mattias Johansson	073-441 73 94
Ledamot (Fotboll):	Andreas Eriksson	070-560 41 36
Suppleant (Fotboll):	Torbjörn Hedqvist	073-641 47 66
Suppleant (Kommunikation):	Louise Lindblom	073-636 30 99

Behövs alltid fler som hjälper till med anläggning, arrangemang och framförallt fotboll! Har ni någon bekant eller känner att ni själva skulle passa in i klubben så hör av er till Torbjörn Hedqvist eller Mikael Karlsson.

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

Årskullarna och ledare för flickor (97 st anmälda 8/5)

F13

Jimmy Strandberg		070-2900502	jimmy.strandberg84@gmail.com
Linda Pettersson		073-9463281	linda.c.pettersson@hotmail.com
Mikaela Nordling		070-2880858	mikaela.nordling@gmail.com
Jens Langörger			
Henrik Anulf	Kanske	073-0646700	henrik.anulf@hitachienergy.com

F14

Jens Friberg		070-4668801	Freemountain2@hotmail.com
Angelica Johansson		073-0812370	Angelica.s.johansson@gmail.com
Tomas Eklund		070-5554473	tomas.eklund@gmail.com

F15

Carl-Fredrik Norgren		070-2749481	cfhenriksson@gmail.com
Jonas Persson		073-6311007	persson1001@gmail.com
Jens Friberg		070-4668801	Freemountain2@hotmail.com
Jan Norman		070-2510890	jan.norman@hotmail.com
Tobias Hultgren/Camilla Ekehov	JA	073-0972080	tobias.k.hultgren@gmail.com
Amanda Goldheim	JA	070-5905888	amandas-g@hotmail.com
Kevin Ketabi		070-3701190	kevin.ketabi@gmail.com
Jens Möllberg	JA	076-7783378	jens.mollberg@hitachienergy.com
Sebastian Berg	JA	073-0706004	sebastian.e.berg@gmail.com

F16

Erika Östh	Kanske	070-6392960	erikaosth@gmail.com
Emil Jansson		073-3726445	emil.jansson92@gmail.com
Farhad Shafiei		072-2034635	farhadarnika@icloud.com
Johan Ångqvist		073-0421645	johanangqvist@gmail.com
Johanna Almen		073-0510808	johanna.almen@hitachi-powergrids.com
Erik Bølla	Kanske	070-2867764	erik.o.bolla@gmail.com
Sandra Eriksson	Kanske	073-8203360	zandra_eriksson@hotmail.com
Joakim Sääf	JA	073-0611200	joakim_saaf@hotmail.se
Johan Watz	JA	070-4022915	watoz_86@hotmail.com

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

F17

Marie Druvefors	JA	070-2521551	marie@druvefors.se
Anna Engberg	Kanske	073-5417397	aeengberg@gmail.com
Jessica Jansson	Kanske	070-8575967	gurkanjansson@hotmail.com
Kevin Ketabi (F16)		070-3701190	kevin.ketabi@gmail.com
Rebecca Sundin	JA	070-3965042	rebecca.sundin@hotmail.se
Liselotte Vikenadler	JA	076-1417080	liselotte.vikenadler@hitachienergy.com
Ingrid Saksvik	Kanske	070-2006214	ingrid_saksvik@hotmail.com
Hilda Virtanen (-07)	JA	076-3209186	helena.virtanen@ludvika.se

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

Årskullarna och ledare för pojkar (147 st anmälda 8/5)

P13

Johan Ångqvist		073-0421645	johanangqvist@gmail.com
Johan Hussfelt		070-3087161	johan.hussfelt@hitachienergy.com
Mikael Karlsson		070-6278128	mikael.john.karlsson@gmail.com
Stefan Karlsson		073-0380880	ls.karlsson@gmail.com
Matilda Sternbeck	JA	076-8374851	amatilda.berg@gmail.com

P14

Fredrik Druvefors		070-2185581	fredrikdruvefors@gmail.com
Gustav Escamilla Jakobsson		076-8509606	gustav.jacobsson@ludvika.se
Linn Berg		070-2527673	Linn.berg1@hotmail.com
Marcus Andersson		073-0407780	marcus.l.andersson@hitachi-powergrids.com
Andreas Abrahamsson	JA	076-7896249	andreas.abrahamsson1@outlook.com
Jonas Fahlén	JA	070-9654111	jonas.fahlen79@gmail.com
Jennie Norberg	Kanske	070-8728232	norberg.jennie@gmail.com

P15

Christian Ahlholm		070-2949551	ahl_holm@hotmail.com
Daniel Eriksson		076-8440084	daniel.jansson@vbelnat.se
Fredrik Lindberg Nordling	JA	073-2474356	fredrik.l.nordling@gmail.com
Åsa Qvarfordt	Kanske	070-3281713	asaqva72@gmail.com
Ingela Andersson	Kanske	076-2641593	ilaila33@hotmail.com
Hampus Petersson	JA	070-5094355	hampus.petersson@bahnhof.se
Frida Rusback	Kanske	073-0784702	frida_rusback@hotmail.com
Erik Stenström		073-6127849	erikstenstrom8@gmail.com
Daniel Granat	JA	072-2363060	ladaniel85@gmail.com
Niklas söderqvist	Kanske	073-9160474	

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

P16

Camilla Lindberg	JA	070-3275980	camillalindberg@yahoo.se
Johan Leopoldsson	Kanske	073-0508855	johan.leopoldsson@gmail.com
Stefan Karlsson		073-0380880	ls.karlsson@gmail.com
Andreas Abrahamsson		076-7896249	andreas.abrahamsson1@outlook.com
Fredrik Druvefors		070-2185581	fredrikdruvefors@gmail.com
Dennis Lorensen		073-6544993	lorensen76@hotmail.com
Linn Berg		070-2527673	Linn.berg1@hotmail.com
Yessica Avalos	Kanske	076-0770911	yessica.avalos@hotmail.com
Michaela Fredholm	JA	072-0309758	maajken@gmail.com
Frida Jonasson	Kanske	070-6955014	brunsbergjonasson@gmail.com
Mattias Lindberg	JA	070-7860980	Mattias.lindberg@ludvika.se
Ralph Stenqvist	Kanske	076-3222739	rstenqvist@gmail.com

P17

Christian Ahlholm		070-2949551	ahl_holm@hotmail.com
Jonas Andersson (2018)	JA	073-0390079	andersson.10.gbk@gmail.com
Johan Engvall	JA	070-4165030	johanandersson_prs@hotmail.com
Claes Hedman (P17)		076-5848330	clarrehedman1992@hotmail.com
Marcus Fältsjö Holm (P17)		070-3051384	marcus@kurtshusvagnar.se
Tobias Holmstedt	JA	073-7108587	tobias.holmstedt@gmail.com
Jens Möllberg	JA	076-7783378	jens.mollberg@hitachienergy.com
Jimmy Lundkvist	JA	070-8526209	jimmylundkvist4@gmail.com
Erik Stenström	Kanske	073-6127849	erikstenstrom8@gmail.com

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

Tider och planer för resp. årskull

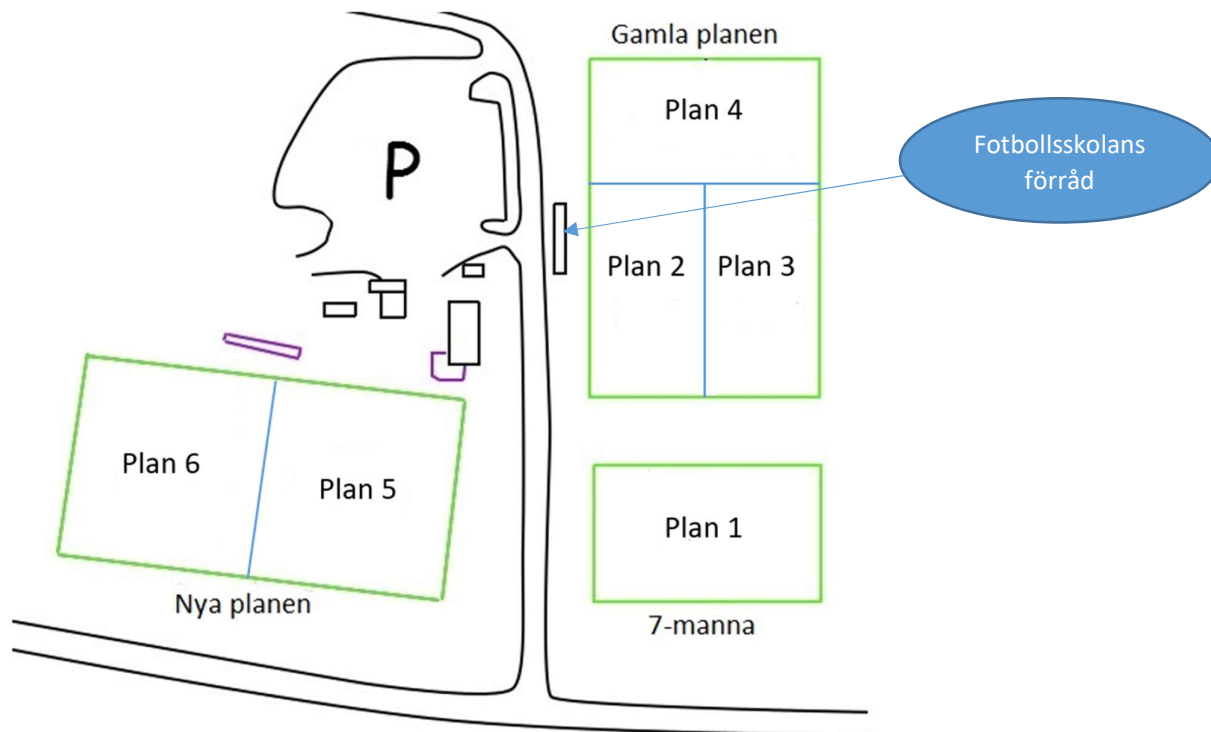
Finns även på denna länk:

<https://www.laget.se/OstansboIS/Page/422320>

Flickor 2017 – Plan 6, Nya planen, onsdagar kl 17:00-18:00
Flickor 2016 – Plan 2, Gamla planen, onsdagar kl 17:00-18:00
Flickor 2015 – Plan 3, Gamla planen, onsdagar kl 17:00-18:00
Flickor 2014 – Plan 3, Gamla planen, onsdagar kl 18:00-19:00
Flickor 2013 – Plan 1, 7-mannaplanen, mån och ons kl 17:00-18:00

Pojkar 2017 – Plan 5, Nya planen, onsdagar kl 17:00-18:00
Pojkar 2016 – Plan 4, Gamla planen, onsdagar kl 17:00-18:00
Pojkar 2015 – Plan 2, Gamla planen, onsdagar kl 18:00-19:00
Pojkar 2014 – Plan 4, Gamla planen, onsdagar kl 18:00-19:00
Pojkar 2013 – Plan 1, 7-mannaplanen, mån och ons kl 18:00-19:00

Karta Björkliden



POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

Laget.se

Via laget.se kommer ni få jättebra koll på ert lag. Vissa av er är redan inlagda som administratörer och som administratör kan man t.ex. enkelt skicka ut meddelande till föräldrar eller närvaroregistrera. Uppmanar er att ladda ner appen direkt.

Närvaroregistrering

Skapa aktiviteter! Som administratör i laget kan ni lägga upp varje träning som man sedan kan skicka kallelser till men framförallt registrera närvaro.

För varje närvaro för klubben bidrag, ett så kallat LOK-stöd. Det är viktigt att bokföra alla som närvarar på träningen, oavsett om de bara provar på. Närvaroregistrering görs som sagt enkelt via appen Laget.se under aktiviteter. För de som ännu inte anmält sig men som kommer till Fotbollsskolans start 12:e maj får vi hjälpas åt och be dem anmäla sig till vårt Camp <https://camp.laget.se/OstansboIS/OIS-Fotbollsskola> eller att ni lägger in dem direkt i ert lag (enklast).

För nyfikna efterslätrare

När barnen efter ett par träningar kontinuerligt pratar fotboll i förskola/skola brukar fler barn lockas till att prova på. Ni kommer med största sannolikhet att få frågan av föräldrar om barnen får testa ett par träningar innan de bestämmer sig. Självklart ska de få göra det, men max 2 ggr, sedan måste de anmäla sig och betala anmälningsavgiften.

Nycklar

Om ni tränar fler dagar i veckan eller har börjat spela matcher finns ett behov av nyckel. Nycklar till Björkliden kan beställas och kvitteras ut hos anläggningsansvarige. [Borttappade nycklar debiteras.](#)

Förlängd säsong

Önskar ni och gruppen fortsätta träna efter säsongsavslutningen brukar det gå bra. När mörkret börjar infalla så måste nämligen ungdomslagen och seniorerna börja tidigare. Förlängd säsong rekommenderar vi dock bara till de äldsta. Ni kommer då att behöva kvittera ut nyckel till förrådet men annars är det bara att kontakta fotbollskommittén så att de förlänger era träningstider på onsdagar i kalendern. Kiosken är dock inte öppen efter säsongsavslutningen.

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

Material

Bollar, koner, västar, småmål samt några uppsättningar matchställ finns i båset. Även visselpipor, mv-handskar och sjukvårdskit finns. Vi har för avsikt att alltid vara först på plats men om det skulle vara låst finns nyckel inne hos kansliet.

Väl inne i båset finns ett till lås. **Kod till detta: 301**

Cuper

Föreningen står för anmälningsavgiften till en cup per säsong. Info om cuper kan fås från www.dalafotboll.nu eller Ledarsidan på Facebook.

Övningar

På nedan länk har vi samlat övningar från Svenska fotbollsförbundets ledarutbildning för de yngsta (C-Diplom). Det är färdiga träningsprogram inklusive lekar som lämpar sig för ändamålet.

Det finns även en lekbank med 17 olika lekar och tips om hur du leder på bästa sätt.

https://www.laget.se/ostansbois_ledare/Document

Utdrag ur belastningsregistret

Alla som är ledare måste visa upp utdrag ur belastningsregistret. Så ni som är nya ledare eller ni som av någon anledning ännu inte gjort det, måste åtgärda det. Hjälpas åt att påminna varandra i lagen. Följ länken nedan och fyll i uppgifterna. När ni sedan har fått utdraget hem i brevlådan upprättar ni kontakt med någon i styrelsen och bestämmer en plats för att visa upp det. Kontaktuppgifter till styrelsen finns på hemsidan.

Kort fakta:

- Förening/förbund ska begära utdrag av alla från 15 år i dess verksamhet som arbetar med eller på annat sätt har direkt och regelbunden kontakt med barn. • Barn är alla under 18 år.
- Utdraget visar endast grova brott; mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.
- Föreningen ska kontrollera utdraget och dokumentera att kontrollen har genomförts. Utdrag visas av den enskilde i original och återlämnas direkt. Inga utdrag ska arkiveras av föreningen, endast en notering om att kontroll är genomförd för viss person i viss roll får dokumenteras.

<https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/?fbclid=IwAR1F3odl7pcgkJVLuNJ3PVGQSQ1ml7pAQsmnxuAlJK6zSMEGA2tkPjsx42M>

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

Klubbkläder

Klubbkläder beställs via Stadium Teamsales. En provkollektion finns på Björkliden och varje lag ansvarar och bokar in sitt tillfälle själva. Notera gärna i gemensam kalender i Laget.se så slipper vi krocka. Det går självklart också att prova ut på närmaste Stadium.

<https://www.stadium.se/foreningar/1656982>

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

Spelformer:

Uppmanar alla ledare att bekanta er med spelformerna!

<https://www.dalafotboll.nu/tavling/spelformer/>

Matcher i egen regi, gäller 5 mot 5

För att arrangera matchverksamhet för barn i åldern 8-9 år krävs en förenklad sanktionsansökan från arrangerande föreningar. Registrerade turneringar redovisas på dalafotboll.nu

Syftet med sanktionen är:

- Genom registrering av turneringar kan vi kartlägga den 8-9 års verksamhet som förekommer ute i distriktet och informera om den till våra medlemsföreningar och dess ledare.
- Genom registreringen förbinder sig arrangören att genomföra verksamheten enligt Svensk fotbolls nya nationella spelformer för åldersgruppen 8-9 år

Meddela ÖIS fotbollskommittén och registrera sedan på följande länk:

<https://www.dalafotboll.nu/tavling/administration/tillstandsansokningar/sanktion-7-9-arsverksamhet/>

Spelform 5 mot 5

<https://www.dalafotboll.nu/4af835/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/nationella-spelformer/5mot5-20.pdf>

Förutsättningar

Storlek planyta: 30 x 15-20 m.

Storlek mål: 3 x 1,5-2 m.

Storlek boll: 3.

Speltid: 3x10 minuter, sammandrag. 3x15 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.

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

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.

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.

Olämpligt uppträdande

Gula och röda kort tillämpas ej.

Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare (beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen).

Underläge

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

Hur spelar 8-9 åringar fotboll?

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.
- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.
- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.
- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.
- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.
- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

Torbjörn Hedqvist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

Tips till ledare i ÖIS fotbollsskola

Var förberedd (men flexibel)

- Skriv åtminstone ner på en lapp "Under hökens vingar kom, spring med boll mellan koner". Men var också flexibel, rätt var det är kommer något barn fram och frågar: "kan vi inte göra övningen vi gjorde förra veckan"?
- Lägg ut koner till flera övningar, **UNDBIK KÖER!**
- Ta med bollar så att det finns 1 boll/spelare

Ritualer (struktur)

- Ha t.ex. en samling där du frågar alla barn hur de mår. Då blir de sedda.

Ge barnen ansvar: "Stina, idag är det din tur att få äran att samla in västarna"

- Barnen blir sedda och växer med ansvar.

Om möjligt, försök att ha bollen med i alla moment.

- Det går t.ex. att göra "Under hökens vingar kom" med bollar.

Få föräldrarna engagerade

- Börja med att be någon om hjälp att lägga ut koner eller dela ut västar.

Förutsägbart och repetition

- Barnen kan lära sig om t.ex. tonläge. Med skärpt ton vet barnen vad som gäller, med sprallig ton vet barnen vad som gäller. Även ledare kan ha dåliga dagar.

Tydlighet

- Förklara, förklara igen, visa en övning, visa den igen.
- Ställ inte frågan om de VILL göra en övning, det kan leda till att hälften tappar intresse. "Nu ska vi göra den här övningen".
- Visselpipa.

Ge beröm ärligt och specifikt (mer uppåt i åldrarna)

- "Vilken bra bredsida du gjorde!"

Gå igenom och dela ut barnversionen av ÖIS policy!

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com



Östansbo IS
LUDVIKA

När jag spelar fotboll i Östansbo IS gäller det här:

- Jag lyssnar på mina ledare och gör som de säger under träningar och matcher
- Jag är schysst mot mina medspelare
- Jag respekterar mina motståndare och deras ledare
- Jag talar inte illa om någon, jag visar hänsyn och respekt mot alla
- Jag använder ett trevligt språk, inga svordomar!
- Jag gnäller inte på domare
- Jag gör alltid mitt bästa och är inte en dålig förlorare

Vi spelare i Östansbo är här för att ha kul tillsammans, vi stöttar och hjälper och varandra!

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedquist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com

Tack för att ni ställer upp som ledare
och lycka till med fotbollsskolan 2022!



Östansbo IS
Ludvika

POSTADRESS:

Östansbo IS – Fotboll
Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

BESÖKSADRESS:

Björklidsvägen 5
77142 Ludvika

KONTAKT:

E-post: kansliet@ostansbois.se

ANSVARIGA FOTBOLLSSKOLAN

Johan Ångqvist
Mobil: 073-042 16 45
Mail: johanangqvist@gmail.com

Torbjörn Hedqvist
Mobil: 073-641 47 66
Mail: torbjorn.hedqvist@hotmail.com