



SIGTUNA IF

Verksamhetsidé

Sigtuna IF står för glädje, gemenskap och utveckling där alla människors lika värde respekteras och tas tillvara.

Sigtuna IF:s mål är att erbjuda idrott till så många som möjligt och så länge som möjligt. Verksamheten skall präglas av lekfullhet och generositet.



SIGTUNA IF

Glädje

Glädje är den känsla vi alla bidrar med i vår förening. Vår glädje kommer från passion till sporten, från lekfullhet och härlig energi.

Gemenskap

Vi utvecklar gemenskap genom att vara inkluderande och generösa mot varandra och där jämlikhet genomsyrar allt vi gör.

Utveckling

Varje individs utveckling är unik, både som idrottare och som medmänniska. Vi bidrar alla både till vår egen, andras och föreningens utveckling.

P12

Föräldramöte 31/3-22



SIGTUNA IF

Nytt för i år: 7 mot 7



Nu blir det mer på riktigt 😊

Nyheter

- Större yta, större mål och längre matcher
- Större boll, upp till stlk 4
- Nya spelmoment som inkast och hörna
- Fortsatt används retreatlinjen

Leder till

- Att spelarna springer mer än tidigare
- Att mer vikt att förflytta bollen än springa själv med den
- Att lagspelet blir viktigare

Ledarteamet



Tränare

Daniel Aldebo	Arvids pappa Tränar också P09 Nivå C utbildad
Mattias Bengtsson	Leonardos pappa Fotbollsansvarig P12 Nivå C utbildad
Fredrik Eklund	Tristans pappa
Martin Isberg	Valdes pappa Nivå C utbildad
Fredrik Sandqvist	Filips pappa Nivå C utbildad
Nicklas Öqvist	Harrys pappa Nivå C utbildad

Lagledare

Ulrika Wedberg	Viktors mamma I SIF styrelse
-----------------------	---------------------------------

Ungdomstränare

Anton Larsson	Spelar i juniorlaget
Hugo Linder	Spelar i juniorlaget

P12

Träningsplan & Mål 2022



SIGTUNA IF

Långsiktig målsättning lag P12

- Målet är att killarna ska fortsätta spela så länge som möjligt och hela tiden **utvecklas**, oavsett nivå, känna **glädje** till fotboll och finna en **gemenskap** i laget, med målet att **de ska kunna satsa mer i femtonårsåldern**.



SIGTUNA IF

Målsättning 2022 lag P12

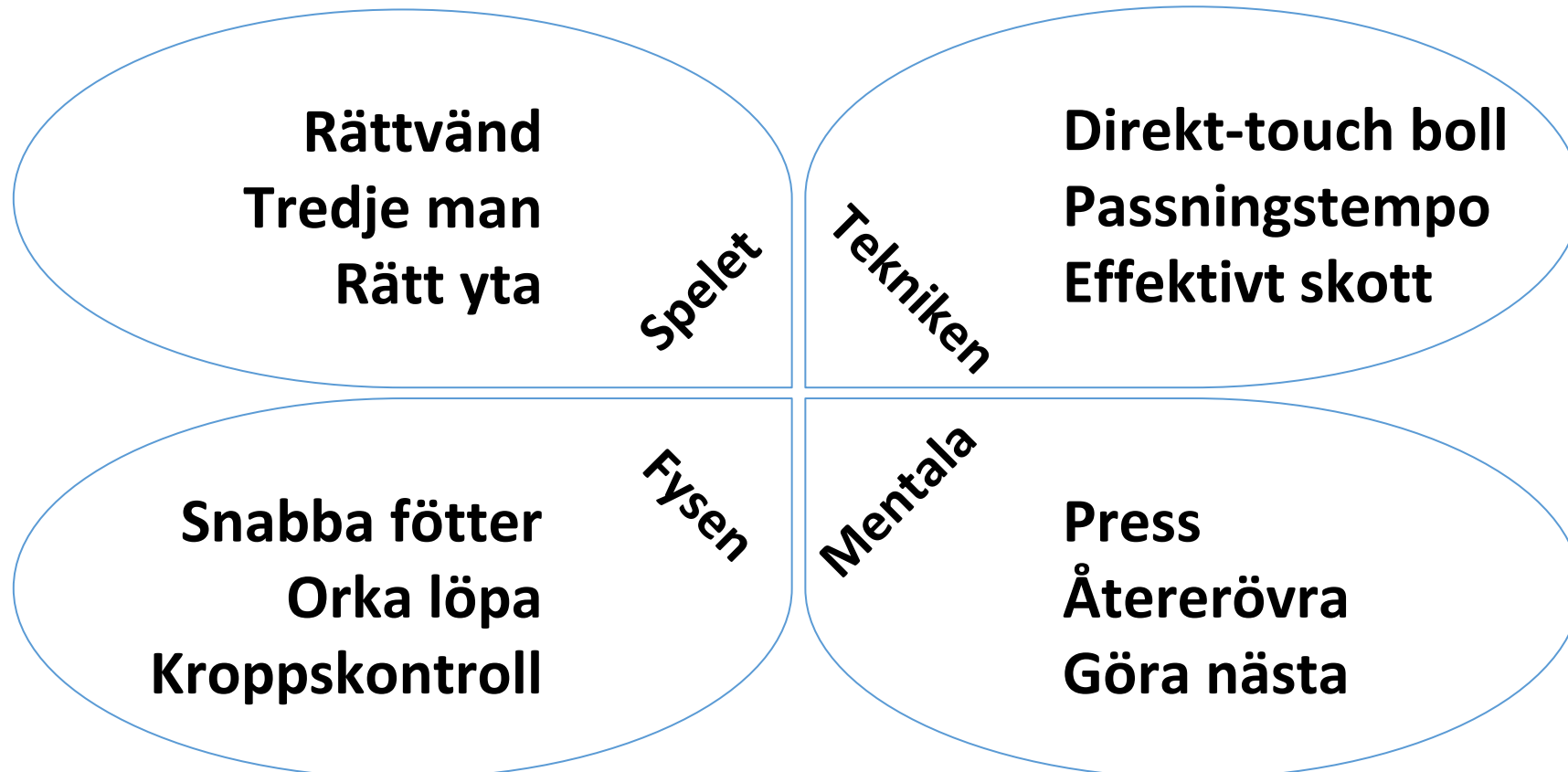
- Vi ska utveckla en grundtrygghet i spelet 7v7 som ett lag (**utveckling**)
- Varje spelare ska ta synliga steg i de fyra hörnstenarna (**utveckling**)
- Spelarna ska ha kul på träningarna och match (**glädje**)



SIGTUNA IF

Träningsplan 2022 → Fokus för Spelaren

Varje spelare ska ta synliga steg i de fyra hörnstenarna

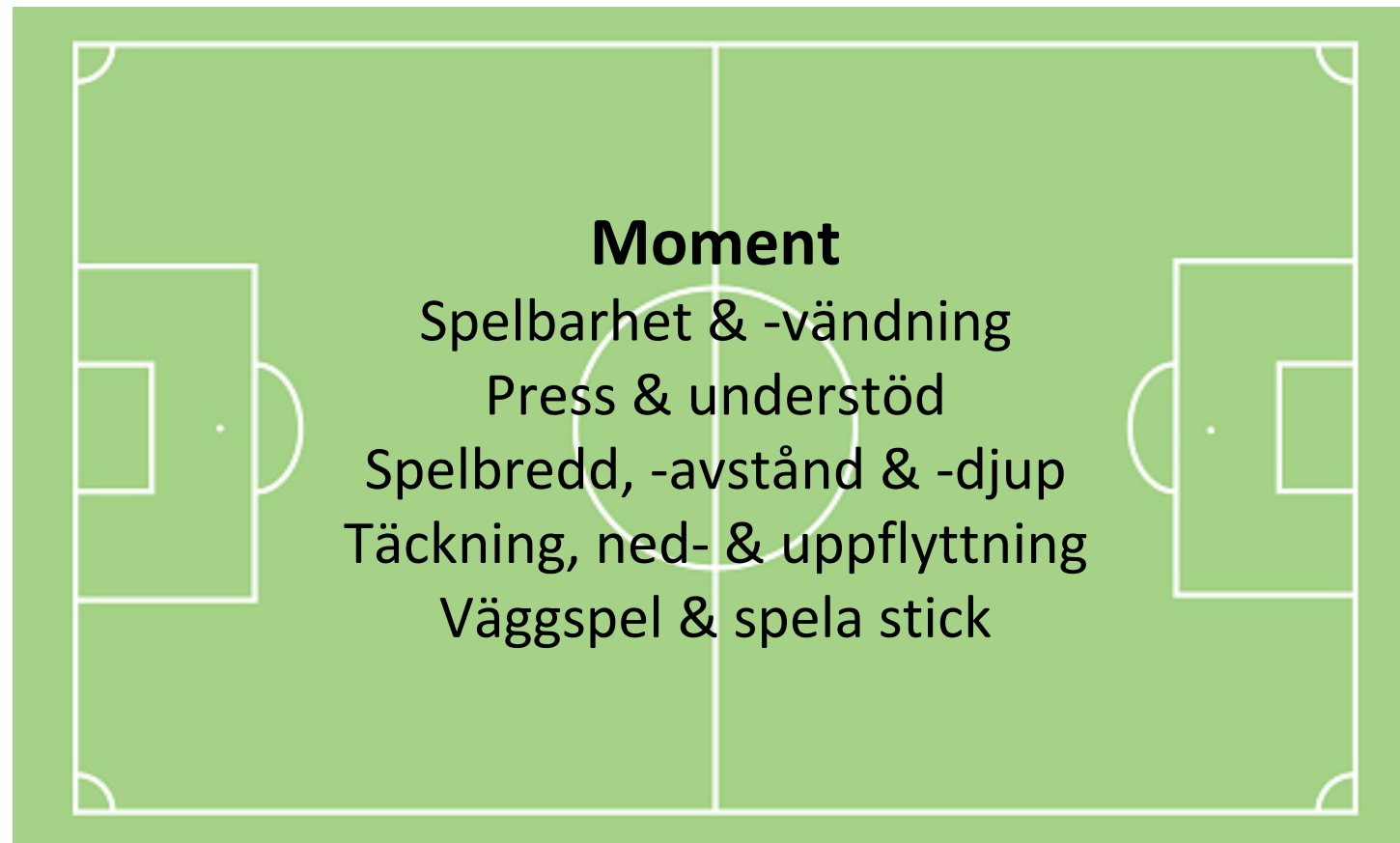


Träningsplan 2022 → Fokus för Laget

Vi ska utveckla en grundtrygghet i spelet 7v7 som ett lag

Positioner

Målvakt
Mittback
Mittfältare
Forward



Situationer

Uppspel
Hörna
Inkast
Frispark



Träningsplan 2022 → Schema våren

Initial plan, kan komma att ändra sig

Vecka	v13							v14					v15					v16										
Dagar	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S
Fokus	7v7 Grund: Positioner & Moment																											
	Bollkontroll & passningsgrund																											
	Försvar och anfall på större ytor (Speldjup & Spelbredd)																											
Vecka	v17							v18					v19					v20										
Dagar	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S
Fokus	7v7 Grund: Spelbarhet																											
	Bolltempo & speltempo																											
	Försvar och anfall på större ytor (Speldjup & Spelbredd)																											
Vecka	v21							v22					v23					v24										
Dagar	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S	M	T	O	T	F	L	S
Fokus	7v7 Grund: Spelvändning																											
	Bolltempo & speltempo																											
	Försvar och anfall tillsammans																											

MATCHER

hemmamatcher på lördagar & bortamatcher oftast söndagar

LAGTRÄNINGAR

träningar Ons & Lör tills gräsplan öppnar, då även Mån

SKILLSTRÄNINGAR

centrala träningar från klubben

Träningen

Träningen handlar om att i kombination ge förutsättning för alla spelare att utveckla sig tekniskt, spelmässigt och fysiskt samtidigt som vi utvecklar laget.

- Träningen har en grundstruktur där vi strävar efter att:
 - Samla gruppen i en gemensam övning
 - Jobba i stationer med fokus på individuella utvecklingen
 - Jobba i övningar för spelmoment
 - Matchspel
 - Avslutande tävling
- Vi kommer att använda oss av nivåanpassade träningsgrupper emellanåt
 - Vi vill göra det för att utmana alla på sin nivå
 - Det är främst i stationsövningar vi gör det
 - Det är flexibla träningsgrupper
- Träningarna kommer att kallas till, det är viktigt att svara tidigt om man kan

Matchen

Vi spelar matcher för att omsätta det vi lärt oss på träningar samt bygga på glädjen. Att vinna är utvecklande men inte allt, viktigt att jobba med bredare målbild i matcherna och spelarna är med och sätter den.

- Matcherna kommer att dra igång i maj och vara varje helg
- Matcherna finns inlagda i laget.se
- Matcherna kommer att kallas till, det är viktigt att svara tidigt om man kan
 - Svarar man inte i tid på kallelse till match är samma som ett nej och nästa blir kallad.
- Vi kommer att prioritera att kalla dem som deltar i träningar, men är man med kommer man få spela
- Vi ska försöka jobba med liknande sätt att spela mellan dem två lagen
- Blir man kallad spelar man lika mycket eller så länge man orkar

Matchen – Lagindelning för vårsäsong

Vi har gjort en initial lagindelning för matcherna nu i vår fram till sommaruppehållet

Lag vit

- Arvid Aldebo
- Axel Larsson
- Carl Johan Avander
- Charlie Forsbom
- El-Shallom Tedros
- Elis Carlsson
- Filip Larsson
- Filip Sandqvist
- Harry Jangbratt
- Hugo Jansson
- Huzaifa Meher
- Jacob Clerborn
- Melker Kullman
- Oliver Carlsson
- Oliver Lundberg
- Philip Frodener
- Radvin Farnam
- Valde Isberg
- William Bardzy

Tränare

- Daniel Aldebo
- Martin Isberg
- Fredrik Sandqvist

Motståndare

- BKV Norrtälje
- Knivsta IK
- Riala Golf
- Rimbo
- Rånäs
- Vaksala SK
- Alsike IF

Lag blå

- Alex Stasiak
- Alexander Hristofilopoulos
- Anton Steffansson
- Arvid Karlsson
- Emil Albright
- Harry Engman
- Jonathan Bran
- Leonardo Bengtsson
- Liam Hansson
- Ludvig Lakmaker
- Matteo Johansson Herrera
- Neil Smeeton
- Neraldo Carkaj
- Nicolas Hariizi
- Oscar Nilsson
- Ossian Holmudd
- Theo Kadrovic
- Tristan Him Jensen
- Viktor Wedberg

Tränare

- Mattias Bengtsson
- Fredrik Eklund
- Nicklas Öqvist

Motståndare

- Håbo FF
- Knarrbacken FC
- Knivsta IK
- Upsala IF
- Sunnersta AIF
- BKV Norrtälje
- FC Arlanda

Matchen – Tröjor och nummer



Matchtröjor

- Vi har beställt nya tröjor i linje med SIFs nya klubbmärke

Nummer

- Tanken är att alla ska få en egen tröja och ett eget nummer
- Vi kommer att ha ett event där vi delar ut numren
- Ange storlek 152 eller 164 innan ni går

Leder till

- Spelare och föräldrar ansvarar för att tröjorna tvättas, förvaras och tas med till matcher

P12

Förväntningar och aktiviteter



SIGTUNA IF



Förväntningar

1. Vi är i tid, på rätt plats, och rätt förberedda för **Utveckling**
2. Vi bygger en positiv känsla kring laget och skapar **Glädje**
3. Vi hjälps åt och bygger **Gemenskap**

Vi är i tid, på rätt plats, och rätt förberedda för **Utveckling**

Rätt tid och plats

- Aktuella tider och platser uppdateras löpande på Laget.se
- Vi börjar alltid på utsatt tid
- Barnen ska vara på plats minst 5 min innan

Rätt förberedda

- **Benskydd**, skor, kläder (för väder)
- ...och inte minst, **Näring!**

Närvaro/Frånvaro

- Svara alltid på kallelser som skickas ut via Laget.se
- Alla som tränar får spela match
- Kontinuerlig och engagerad träning resulterar i mer matchtid
- Meddela oss om era barn ej kan var med på vissa träningar, pga andra aktiviteter/skola etc.



Vi bygger en positiv känsla kring laget och skapar **Glädje**

**Det skall kännas bra och vara roligt
att spela fotboll med Sigtuna IF
Pojkar 12**

Vi har nolltolerans

- Verbala, fysiska, mentala påhopp etc. är **aldrig ok**
- Som ledare och föräldrar agerar vi i alla lägen som **förebilder för barnen** och vi tar snabbt tag i de eventuella problem som uppstår

Vi uppmuntrar...

- Vilja
- Mod
- Ansträngning
- Kamratskap

...och fokuserar på och förstärker...

- Det positiva i varje situation, i både framgång och motgång, under såväl träningar som matcher



Vi hjälps åt och bygger **Gemenskap**

Ledare

- Sköter all kontakt med klubben och förbundet etc. (tränings-/match-tider, material, cuper etc.)
- Tar ansvar för, planerar, förbereder och genomför träningar
- Sköter laguttagningar och coachar under matcher
- Stöttar grabbarna i med och motgång

Föräldrar

- Hjälper till med transporter till/från träningar och matcher (hemma som borta)
- Hejar, i positiv anda, på grabbarna under matcher
- Stöttar grabbarna i med och motgång

Och...

- Tar ansvar för, planerar och genomför gemensamma sidoåtaganden/aktiviteter

Våra gemensamma åtaganden/aktiviteter

Lagkassan

Alla pengar vi tjänar går till lagkassan för att bekosta gemensamma aktiviteter

Sidoåtaganden/aktiviteter

- Våraktivitet (1 ggr/år)
- Kaféverksamheten (2 ggr/år)
- Äventyrsgolfen (2 ggr/år)
- Glimten (3 ggr/år)
- Höstaktivitet (1 ggr/år)
- ...

Ansvariga föräldrar

Xxx
Xxx
Xxx
Xxx
Xxx

Årets höjdpunkt



- Cupen

Tack!

Länk Tips

- Sju-mot-sju från Svenska Fotbollsförbundet
 - <https://aktiva.svenskfotboll.se/4af871/globalassets/svff/dokumentdokumentblock/nationella-spelformer/7mot7-20.pdf>
- Googla Youtube-videos på Ball Mastery, bollkontroll eller Coerver
- Kolla in SuperPlayer Soccer appen – mycket kul om olika bollkontroll och fintövningar
- Generellt, se mycket fotboll