

FÖRÄLDRAMÖTE SKILJEBO SK F-09





HÅLLPUNKTER:

- Ansvarsfördelning och truppen 2023
- Syfte och målsättning
- Normer och förhållningssätt för vårt lag
- Ekonomi - Inköp, försäljning och sponsorer
- Träningar - Upplägg och innehåll
- Seriespel och matcher
- Cuper
- Lagsammanhållning/Aktiviteter
- Övrigt



TRUPPEN 2023:

- Antal spelare: 24 st, en tjej slutat (Ida) och en ny tjej tillkommen, Amanda - Välkommen!





ANSVARSFÖRDELNING 2023:

- Lagledare: Anders Edström
- Tränare: Anton Bakos , David Larsson , Jeanette Skåhl, Linda Wennlöf
- Lagkassörer: Jeanette Skåhl och Anders Edström
- Lagföräldrar: Anna Lundell, Karin Heintz och Sofie Nordgren





SYFTE OCH MÅLSÄTTNING 2023:

Vi vill att tjejerna...

- ska känna spelglädje och lust inför matcher, träningar och cuper.
- ska få träna och utvecklas både som fotbollsspelare och som individer.
- ska känna lagkänsla och lagtillhörighet.
- ska få positiva och fina fotbollsminnen från säsongen 2023.





NORMER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR VÅR TRUPP:

- Hur vi vill ha det i vårt lag
- Skiljebo Vill



SKILJEBO SK F-09 UTVECKLINGSPLAN - 2023

Namn:

Jag spelar helst på följande positioner:

1

2

3

Jag vill gärna spela matcher med äldre lag undersäsongen: (Ringa in)

Ja Ja om det inte krockar med våra matcher Kanske Nej

Kommentar:

I laget bidrar jag mest med:

Jag vill/behöver utveckla denna säsong:

Det här tycker jag att vi som lag ska fokusera på under den här säsongen:



NORMER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR VÅR TRUPP:



Skiljebo Vill:

Att vara en del av Skiljebo SK

- Innebär att vi följer "Skiljebo Vill" som är föreningens värderingar och riktlinjer för ungdomsverksamheten.
- Dokumentet ska nå ut till samtliga ledare, tränare och föräldrar och finns och hämta på Skiljebo SK:s hemsida.
- En förutsättning för medlemskap i Skiljebo SK är att man accepterar Skiljebo Vill

NORMER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR VÅR TRUPP:



Utdrag från Skiljebo Vill.....

Föräldrasysslor:

För att verksamheten i Skiljebo Sportklubb, skall fungera smidigt finns det ett antal aktiviteter alla måste hjälpa till med (vilket även är en förutsättning för att var och ens barn kan vara med och spela) med. Framförallt handlar det om:

- Vaktmästeri- och Kiosktjänst där vårt lag två-tre veckor per år skall bemanna.
- Arbeta på en skola under Aroscupen
- Tydliggöra ordningsreglerna för sitt barn.
- Delta på föräldramöten
- För transporter till och från matcher ansvarar respektive barns förälder, med fördel genom samåkning.

EKONOMI 2022:

Ingående Lagkassa: 107 110 kr

(2021-12-31)

Förtjänster: 84 000 kr

- Restaurangchansen: 10 400 kr
- Ekeby korv: 7 200 kr
- NewBody: 15 968 kr
- Juice och dryck-försäljning: 9 500 kr
- Tacouppdraget: 35 650 kr
- Sponsorer: 5 000 kr

Utgifter: ca 56 000 kr

- Vi använde pengarna till Cuper, Kick off Västeråsgården, klubbkläder, tryckkostnader, lagfrämjande aktiviteter, Vi köpte även in träningar under våren.



EKONOMI 2023:



Ingående lagkassa: 135 330 kr

(2022-12-31)

- Spelarkonto: 4000 kr/ spelare fördelades 31/12 från tidigare försäljningar
- Försäljningar från och med januari 2023: halva går till lagkassan, halva går till personliga spelarkontot
- Ca 20 000 kr i lagkassan

Mål: Nästa års resa!



EKONOMI 2023:



Årets säsong - Utgifter:

- Cuper, anmälningavgifter: ca 6500 kr
- Cuper övriga kostnader (ex. Lunch, resor odyl)
- Trivselaktiviteter (t.ex. pizza, glass, bad)

Årets säsong - Inkomster:

- Vi kommer att ha minst tre försäljningstillfällen:
- Newbody (26 761 kr), juiceförsäljning och Restaurangchansen.
- korv/hamburgare? VAFAB uppdrag?
- Andra förslag?

Sponsorer:

- Kan vi få in nya sponsorer?



TRÄNINGAR - UPPLÄGG OCH INNEHÅLL

Förra säsongen:

- Vinterträningar en gång/vecka med fokus på fys och styrka
- Högsäsong tränade vi 2 gånger i veckan 1,5 h åt gången.
- Vi hade även pass från Svenska fotbollsakademin vid 6 tillfällen under våren.
- Ambitionsträningar
- Målvaktsträningar
- Löpskolning

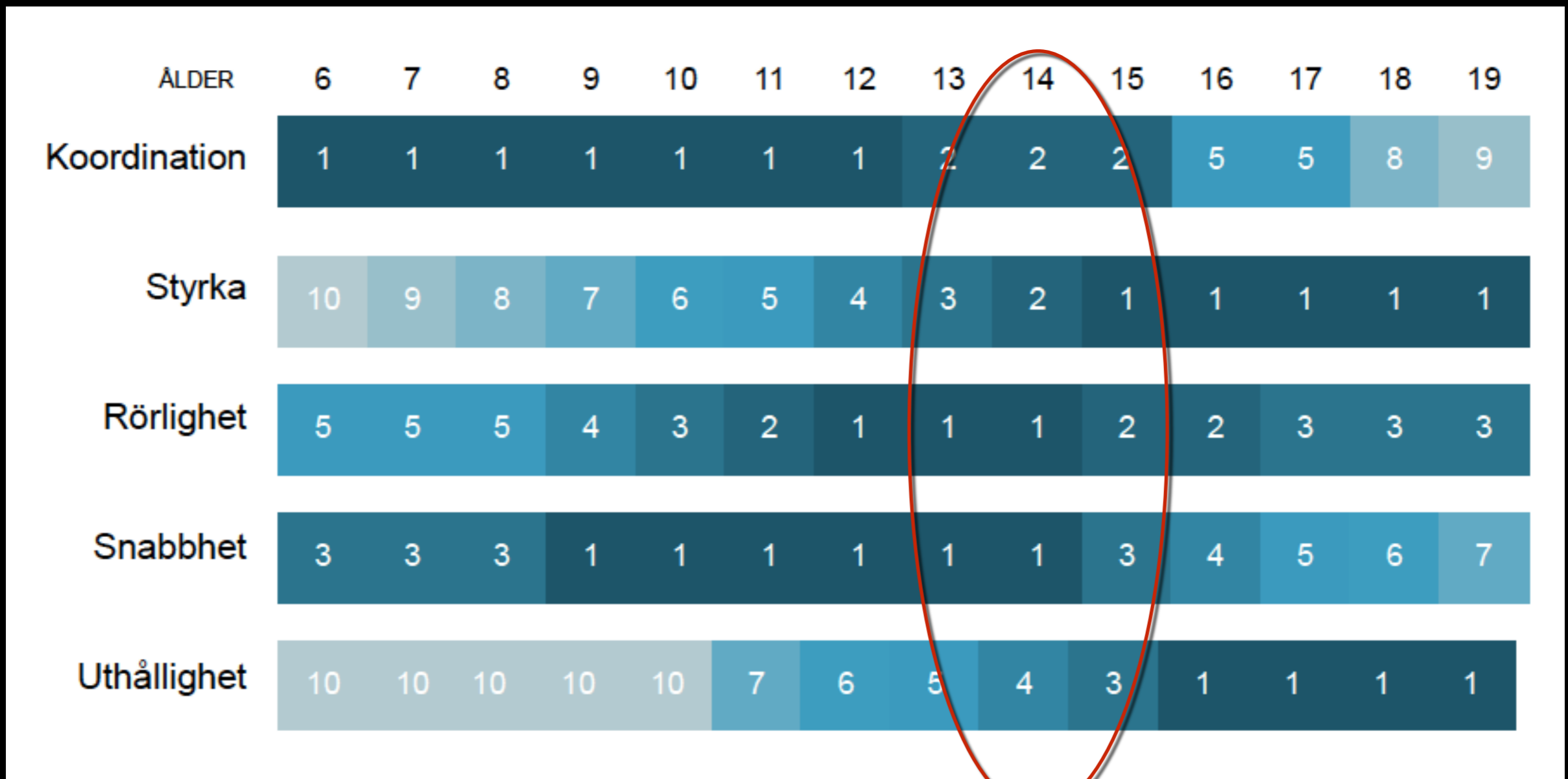


TRÄNINGAR - UPPLÄGG OCH INNEHÅLL

Årets säsong:

- Försäsong - Fys/styrka: Inomhus under vintern tisdagar och torsdagar (nov-feb). Konstgräsplan under tisdagar och torsdagar tills vi får gå på gräs (mars-april). Vi kompletterar med löpträning på söndagar!
- Grässäsong - 2 gånger/vecka (90 min) Tisdagar och torsdagar
- Möjlighet till utmaning genom träning på måndagar med de äldre lagen under grässäsongen
- Vi lägger in knäkontroll/fys regelbundet
- Kallelse till träning
- Fortsatt träningsupplägg efter Skiljebos SK:s spelarutbildningsplan (bygger på Svenska fotbollsförbundets plan)

DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



Källa: Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan

TRÄNINGAR - UPPLÄGG OCH INNEHÅLL



Skiljebo SK - Spelarutbildningsplan:

Psykologi

- Inget resultatfokus
- Vara en bra lagkamrat
- Alltid göra sitt bästa
- Aldrig ge upp
- Positiv feedback mellan spelare (handklapp, tummen upp, fira mål tillsammans)
- Känsla av att kunna påverka
- **Tillhörighet i gruppen**
- **Fatta egna beslut på planen**
- **Lära och förstå individuella psykologiska faktorer**
- **Uppleva egen kompetens**

Fysiologi

- Styrka med egna kroppen som belastning
- Fyra grundläggande fysiska grundkvaliteterna (koordination, rörlighet, snabbhet, styrka)
- **Utveckling av teknik och allsidig grundstyrka**
- **Uthållighet**
- **Perception (balans, syn och hörsel)**

Lag

- Alla spelare delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet
- Pressa kollektivt
- Pressa direkt efter bolltapp
- Omställningar (offensiv och defensiv)
- Prioritera bollinnehav
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Spelbarhet
- **Spelvändning**
- **Djupledsspel**
- **Positionsförsvar (uppflyttning, retirering, överflyttning, centrering)**
- **Direkt återerövring (fem sekundersregeln)**

Spelare

- Inga fasta positioner, de ska testa alla positioner
- Prioritera bollinnehav, Innebär att inte rensa när det kommer press, Våga ta emot svåra bollar
- Passa, driva, skjuta
- Defensiva grunder (Markera, pressa, bryta, tackla)
- **Direkt återerövring (fem sekundersregeln)**

SERIESPEL OCH MATCHER:



Förra säsongen:

- Förra året spelade vi med två lag.
- Möjlighet under året att spela matcher med 07 och 08 (Frivilligt)
- 14 seriematcher under våren och 15 seriematcher under hösten (ca 7-9 matcher/spelare under vår och 8-10 matcher/spelare under hösten).
- 4 träningsmatcher under året





SERIESPEL OCH MATCHER:

Årets säsong:

- Vi har anmält två lag till seriespel i två olika serier.
- Vi kommer fortsätta att kalla tjejerna direkt till seriematcherna. För att få spela krävs träningsnärvaro. Varje helg kommer några att få dubbelspela (enligt rättviseprincipen-Exceldok.) Viktigt med snabba svar på kallelserna!
- Vi kommer att fortsätta samarbetet med Skiljebolag både uppåt och neråt genom inlån och utlån av spelare till matcher.





CUPER:

Förra säsongen:

- Franke cup
- Fibra cup
- Aroscupen
- Winning ground cup
- McDonaldscup



Årets säsong:

- Frankecupen (25-26 mars) Västerås
- Fibra cup (28-29 maj) Västerås
- Aroscupen (16-19 juni) Västerås
- Eskildscupen (3-6 aug) Helsingborg



ESKILSCUPEN - HELSINGBORG



Eskilscupen är ungdomsturneringen i fotboll för både killar och tjejer. Det är en av Sveriges äldsta och största fotbollsturneringar med årligen drygt 725 deltagande lag.

Spelschemat styr samtliga åldersgrupper till förmiddag- och eftermiddagsblock, vilket ger laget möjligheter att tillsammans upptäcka sommarstaden Helsingborg.

I 9 mot 9- klassen inleder vi med fyra matcher i gruppspel och kval, därefter följer antingen A-, B-, C- eller D-slutspel.

Under cupdagarna är det stadsfestivalen HX i Helsingborg med populära artister, tivoli och matmarknad.

Cupen inleds med invigning och gemensam parad för alla deltagare genom Helsingborg

Att tänka på:

- Kostnad – 1500kr (3 nätter övernattning i skola samt frukost och mat)
- Transport – Varje spelare behöver lösa transport själva. Gärna samåkning
- Aktiviteter på plats – Bad? Shopping? Danmark?

LAGSAMMANHÅLLNING:

Förra säsongen:

- Gemensamma träningsdag med f-06, f-07 och f-08 i Plåthallen
- Kick off i Smedjebacken
- Uppdragsdag - Aroscupen
- Bad på Kokpunkten
- Bollflickor - Eskilstuna United
- Föräldramatch





LAGSAMMANHÅLLNING:

Planerade aktiviteter under året 2023:

- Övernattningcup
- Fortsatt samarbete med övriga flick- och ungdomslag
- Landskamp?!
- Bollflickor?
- Avslutningsaktivitet/föräldramatch?



ÖVRIGT:



- Kan tjejerna svara på kallelser själva? lägg in e-postadress på laget.se
- Domarutbildning för tjejerna 27 april
- Spelarenkät, ska lämnas in på träningen v11.
- Klubbkläder: beställning ska vara gjord senast onsdag 15 mars.
- Matchtröja - någon som behöver större storlek?

- **Nästa års resa:**
- Prel juni – 2024
- Uppskattad kostnad ca 8000 kr/spelare.

TRÄNINGSLÄGER



Till exempel till Santa Susanna i Spanien,
<https://olka.se/traningslager/fotboll/spanien/barcelona-football-project-santa-susanna/>



- Flyg
- Hotell: 4 nätters logi på Don Angel Hotel, fräscht 3-stjärnigt eller nybyggt 4-stjärnigt med gym inom samma hotellkedja, bara några få minuters promenad från strand, träningsplan och tågstation. Boende främst i komfortabla 3-bädds- eller dubbelrum och givetvis finns pool, wi-fi och restaurang bl.a. helpension i form av buffé inkl. vatten,
- 4 träningspass à 1,5 timme, inkl. vatten, träningsmaterial, mötesrum. Träning sker till större delen på den fantastiskt välskötta naturgräsplanen precis bredvid hotellet



Pris från 2990 kr/person + flygresor och transfer
Uppskattad kostnad 8000 kr

FOTBOLLSCUP UTOMLANDS



Till exempel Portuga
<https://www.aveirocup.com/>



- 4 dagar
Flyg till Porto,
- Boende, hotell ca 240 euro
- Aktiviteter under turneringen
Upplägg:
- Varje grupp har 4-6 lag
- Gruppspel
- Slutspel
- Minst 5 matcher per lag

Pris hotell ca 240 euro + flygresor och transfer
Uppskattad kostnad 8000 kr/spelare

GOTHIA CUP, GÖTEBORG, SVERIGE



Pris hotell, mat, transfer, deltagaravgift
från ca 5000 kr per person
+ resa
Uppskattad kostnad 6000-8000
kr/spelare

MED FÖRHOPPING OM...



....ett nytt fantastiskt fotbollsår!

