

FÖRÄLDRAMÖTE SKILJEBO SK F-09



2022

HÅLLPUNKTER:

- Ansvarsfördelning och truppen 2022
- Syfte och målsättning
- Normer och förhållningssätt för vårt lag
- Ekonomi - Inköp, försäljning och sponsorer
- Träningar - Upplägg och innehåll
- Seriespel och matcher
- Nya nationella spelformer - 9 mot 9
- Cuper
- Lagsammanhållning/Aktiviteter
- Övrigt





TRUPPEN 2022:

- Antal spelare: 24 st, 2 nya tjejer, Brianna och Thea - Välkomna!



ANSVARSFÖRDELNING 2022:



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





SYFTE OCH MÅLSÄTTNING 2022:

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 2022.



NORMER OCH FÖRHÅLLNINGSSÄTT FÖR VÅR TRUPP:



- Hur vi vill ha det i vårt lag - Teoriuppgift till Västeråsgården
- Skiljebo Vill



SKILJEBO SK F-09 UTVECKLINGSPLAN - 2022

Namn:

Jag spelar följande positioner:
1
2
3


Jag vill spela i en match med U16- eller U17-åriga spelare följande dagar:
Ja Nej
Kommentar:

Motståndare som jag vill spela mot:

Om du inte har något att säga till om:

Igenomgår jag utbildning:

Jag vill bli spelare i Skiljebo SK Västerväs



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 2021:

Lagkassa - 107 057 kr (2021-12-31)

Förra säsongen:

Inkomster: ca 74 250 kr

- Restaurangchansen - 13 000 kr
- Carlströms korv - 6950 kr
- NewBody - 21 800 kr
- Sponsorer - 31 000 kr
- Panta mera - 1500 kr

Utgifter: ca 40 500 kr

- Vi använde pengarna till klubbkläder, tryckkostnader, lagfrämjande aktiviteter (mat, priser, hyra padel...) avslutningsaktivitet (mat och hyra av badhus). Anmälningavgift cup - 2022
- Vi köpte även in Coerverträning under våren.



EKONOMI:

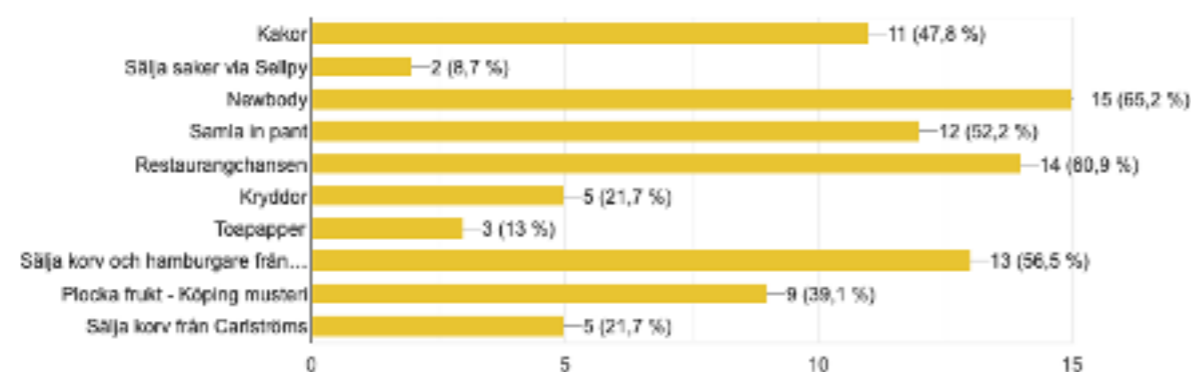
Föräldrar- och spelarenkät:



- Två försäljningar per år är lagom, ett på våren och ett på hösten
- Populärast att sälja är: Newbody, pant, korvar från Stora Ekeby och Restaurangchansen
- Bra med olika typer av försäljning och utan säljkrav eller med låga säljkrav!

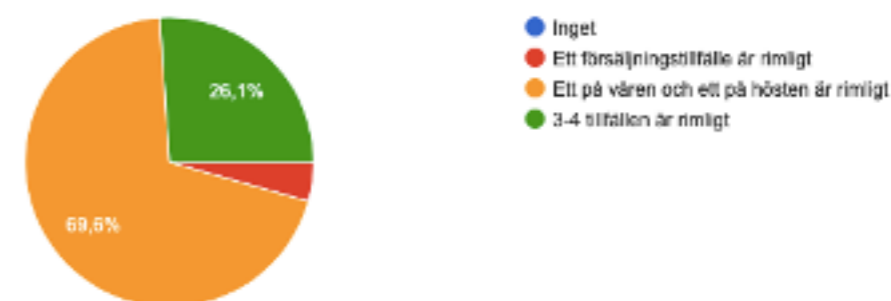
Försäljning: Vad tycker ni att vi ska satsa på att sälja under nästa säsong? Kryssa gärna flera alternativ.

23 svar



Försäljning: Hur många försäljningstillfällen är rimligt att ha under en säsong?

23 svar



EKONOMI 2022: Lagkassa idag: 121 000 kr



Årets säsong - Utgifter:

- Kläder.
- Träningsläger
- Övernattningcup
- Trivselaktiviteter

Årets säsong - Inkomster:

- Vi kommer att ha minst tre försäljningstillfällen: Newbody och korv från Stora Ekeby under våren och Restaurangchansen till hösten.
- Vi kommer att ha ett uppdrag för Vafab en dag då vi tömmer tacoburkar - 1150kr/pall tid: 9.00-14.30
- Pantinsamling tillsammans med lag - Vi behöver hjälp från föräldrar!

Sponsorer:

- Riksbyggen 5000kr
- Kan vi få in andra sponsorer?

EKONOMI:



Övrigt:

- Vi kommer att ta ut minde avgifter för aktiviteter och cuper.
- **Spelarkonton:** Vi diskuterade detta på föräldramötet och beslutade att vi ledare tar beslut i frågan
- **Långsiktigt mål:** För att ha en morot för att få tjejerna att stanna i laget och fortsätta att spela fotboll, så har vi satt ett långsiktigt mål - att om två år åka på en träningsresa till t.ex Spanien eller delta i en större cup likt Gothia cup. Kostnaden för en träningsresa för laget till Spanien ligger på ca 150 000 kr. 80 000 kr av nuvarande lagkassan har vi "öronmärkt" för det långsiktiga målet. Mål att spara 30 000 kr/år.



TRÄNINGAR - UPPLÄGG OCH INNEHÅLL

Förra säsongen:

- Förra året tränade vi 2 gånger i veckan, 1,5h åt gången.
- Vi hade även Coerverpass vid 6 tillfällen under våren och extrapass på fredagar under hösten
- Ambitionsträningar
- Målvaktsträningar
- Löpskolning

- Vi använde oss av Svenska fotbolls- förbundets spelarutvecklingsplan och för individuell teknik använde vi oss av Coervers övningar.



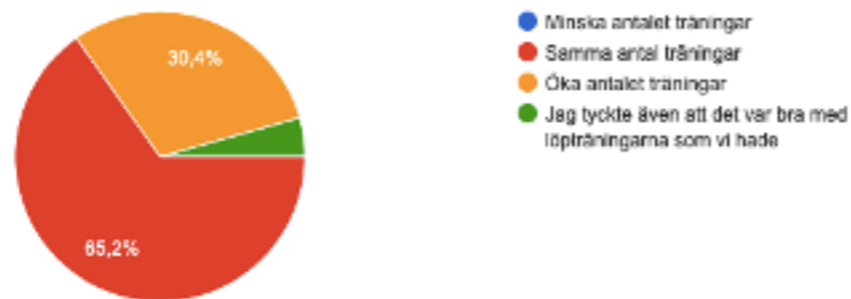


TRÄNINGAR - UPPLÄGG OCH INNEHÅLL

Förra säsongen - Föräldrar- och spelarenkät

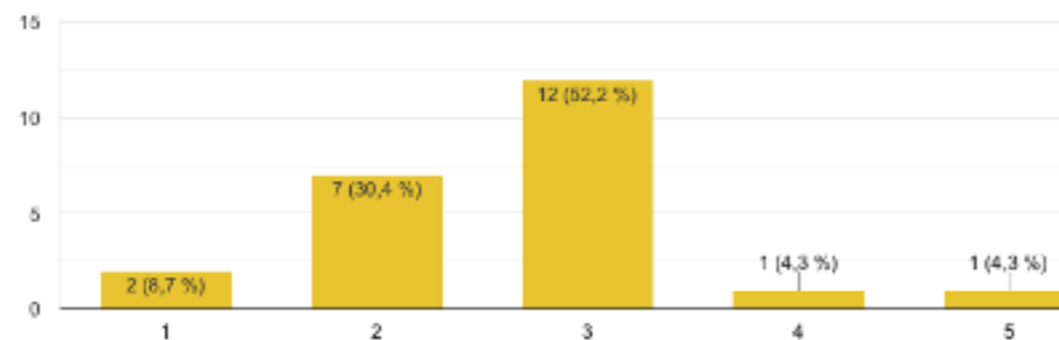
Träningar: Vad tycker ni är rimligt inför nästa säsong?

23 svar



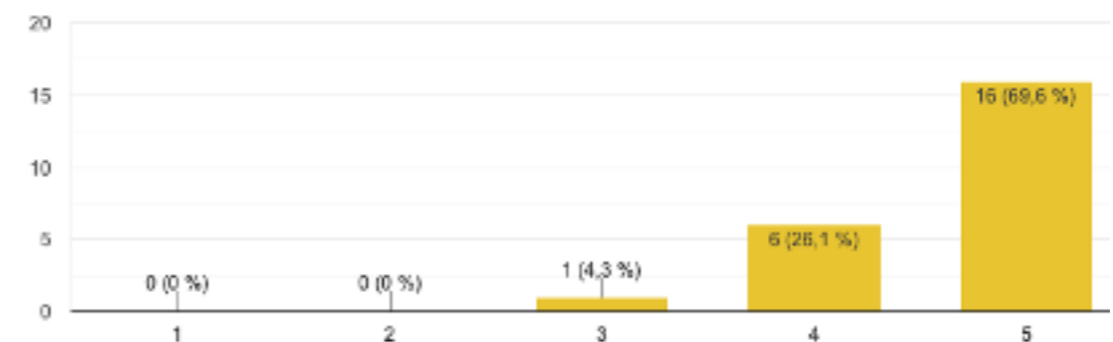
Träningar: Vad tycker ditt barn om årets träningar? (1: Lätt, 5: Svårt)

23 svar



Träningar: Vad tycker ditt barn om årets träningar? (1: Tråkigt, 5: Roligt)

23 svar



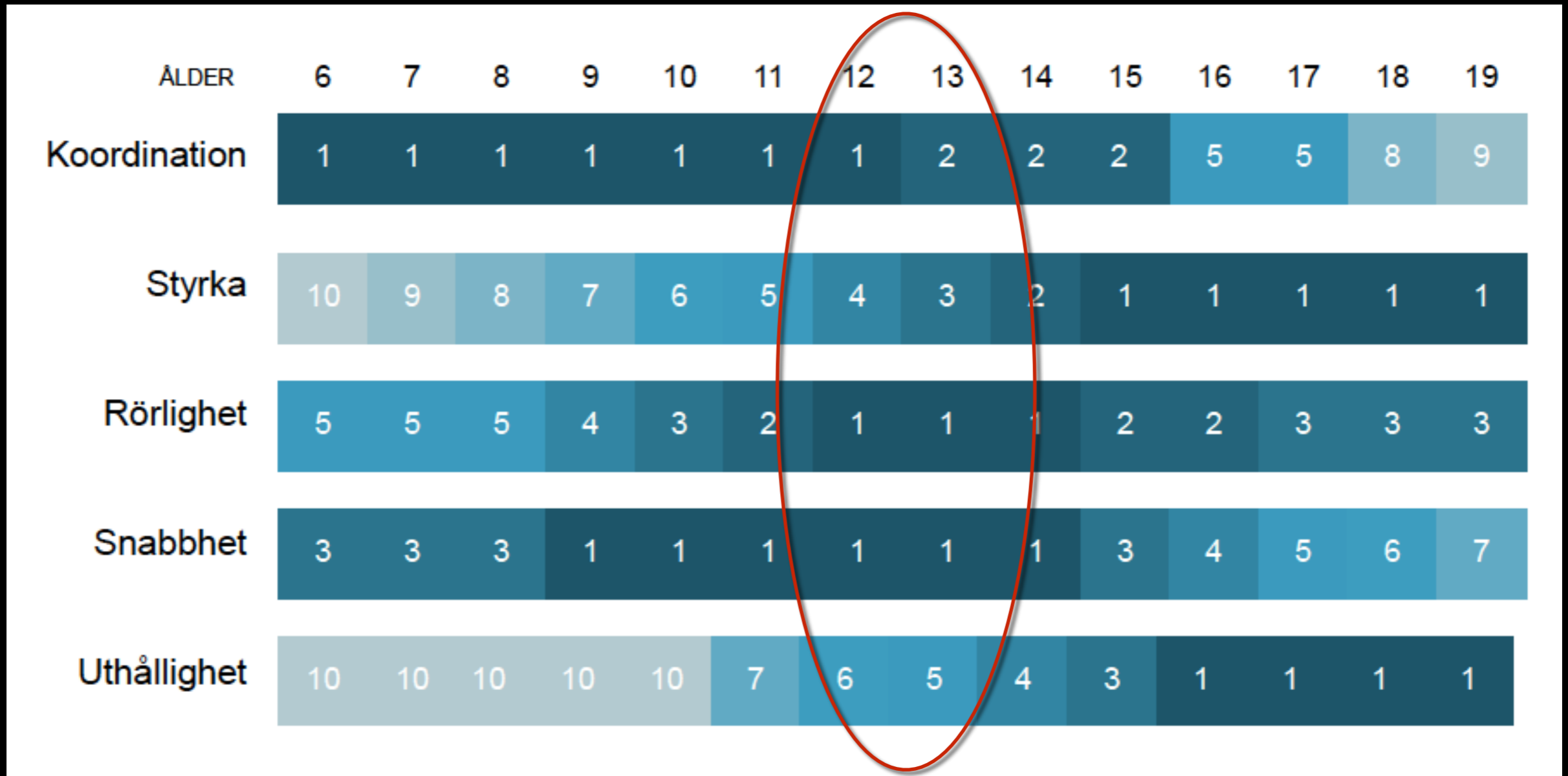


TRÄNINGAR - UPPLÄGG OCH INNEHÅLL

Årets säsong:

- Försäsong - Fys/styrka: Fortsatt under tisdagar och fotboll på konstgräsplan på torsdagar till vi får gå på gräs
- Grässäsong - 2 gånger/vecka (90 min) Tisdagar och torsdagar
- 1 gång Coerver (60 min)
- Vi lägger in knäkontroll 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

Lag

- Alla spelare delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet
- Pressa kollektivt
- Pressa direkt efter bolltapp
- Omställningar (offensiv och defensiv)
- Prioritera bollinnehav

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, nicka
- Defensiva grunder (Markera, pressa, bryta, tackla)



TRÄNINGAR - UPPLÄGG OCH INNEHÅLL

Skiljebo SK - Spelarutbildningsplan: Nytt från 13 år

Fysiologi

- Styrka med egna kroppen som belastning
- Fyra grundläggande fysiska grundkvaliteterna (koordination, rörlighet, snabbhet, styrka)

Lag

- Börja med de fyra S:en
- Speldjup
- Spelbredd
- Spelavstånd
- Spelbarhet

Exempel på träningsupplägg 90 min

- Uppvärmning fysiologi 10 min
- Teknik (touch tempo) färdighetsövning 15 min, Obligatorisk!
- Valfri färdighetsövning 15 min
- Spelövning (ex. possession, anfall/försvar) 20 min
- Spel med mål (matchform) 20 min
- Avsluta med tävling



SERIESPEL OCH MATCHER:

Förra säsongen:

- Förra året spelade vi med två lag.
- Möjlighet under hösten att spela matcher med 07 och 08 (Frivilligt)
8 matcher under hösten (12 tjejer har fått testa)
- 5 seriematcher under våren och 12 seriematcher under hösten
- 4 träningsmatcher under våren 3 träningsmatcher under hösten

Matcher: Vad tycker ni om antalet matcher under säsongen?

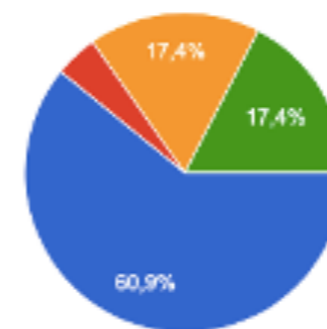
23 svar



- För få matcher
- Lagom antal matcher
- För många matcher

Matcher: Vad tycker du om möjligheten att spela matcher med 08-laget och 07-laget

23 svar



- Det är roligt och jag vill gärna göra det fler gånger
- Jag har testat men det är inget för mig
- Jag vill gärna testa men har inte fått chansen än
- Jag vill inte spela med andra lag än mitt eget



SERIESPEL OCH MATCHER:

Årets säsong:

- Vi har anmält två lag till seriespel i två olika serier.
- Vi kommer i år att kalla tjejerna direkt till seriematcherna. Varje helg kommer några att få dubbelspela (enligt rättvisepincipen-Exceldok.) Viktigt med snabba svar på kallelserna!
- Vi kommer att fortsätta samarbetet med 06-07-08-laget genom inlån och utlån av spelare till matcher.





NATIONELLA SPELFORMER

- 9 MOT 9

Framtagna av Svenska fotbollsförbundet, testas och utvärderas under 2018, införs i hela landet 2019.

Syfte - Få fler barn och ungdomar att fortsätta att spela fotboll längre

Anpassa spelyta och antal spelare till barnens ålder och mognad -
Barnrättsperspektivet.

Målsättning med spelformen 9 mot 9

Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas och delta efter sina förutsättningar.





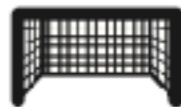
NATIONELLA SPELFORMER

- 9 MOT 9

Förutsättningar



Storlek planyta
65-72 x 50-55 m.
Straffområde: 24 x 9 m



Storlek mål
5-7,32 x 2 - 2,44 m.



Storlek boll -13 år
4.
Storlek boll -14 år
5.



Speltid
3 x 25 minuter.



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



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

13 år
65 x 50 m.
14 år
72 x 55 m.

6 x 2.2 m.
Om rekommenderad målstorlek inte
finns används målstorlekarna;
5 x 2 m för 13 år och 7,32 x 2,44 för 14-år.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.

4 avbytare per lag.

Byten i paus.

Enhetliga matchkläder.



NATIONELLA SPELFORMER

- 9 MOT 9

Offside

Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig i **offside** position. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

▶ **2020 införs** ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.



Regler



Inspark:

Bollen måste ligga stilla på valfri plats i straffområdet. Bollen är i spel när den sparkats och tydligt rört sig. Motståndarna måste befinna sig minst 9 m från bollen.

Avstånd straffspark 9 m

Om rekommenderad målstorlek inte finns slås straff från:

- 7 m vid målstorlek 5 x 2 m för 13 år.
- 11 m vid målstorlek 7,32 x 2,44 för 14-år.

CUPER:



Förra säsongen:

- McDonaldscup
- Cup i plåthallen i nov

Årets säsong:

- Frankecupen (26 mars) Västerås
- Aroscupen (1-4 juli) Västerås
- Winning ground fotbollscup (5-7 aug) Linköping
- Ev. avslutningscup?



LAGSAMMANHÅLLNING:



Förra säsongen:

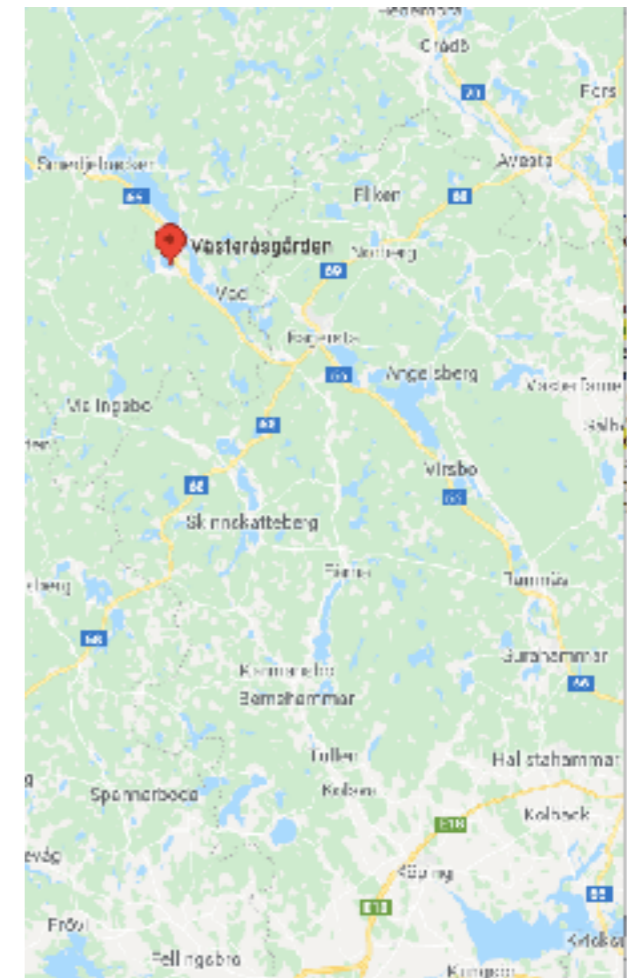
- Fotbollsdag - Klämdag
- Pannkakspicknick
- Baddagar
- Gemensam aktivitetsdag med f-06, f-07 och f-08 på Hamre
- Gemensamma träningsdag med f-06, f-07 och f-08 i Plåthallen
- Bollflickor - Eskilstuna United
- Avslutningsaktivitet med matlagning och bad
- Föräldramatch



LAGSAMMANHÅLLNING: KICKOFF - Söderbärke 23-24 april:



- Fokus på lagsammanhållning!
- Samarbetsövningar, lek och fotboll
- Träning och match i fotbollshallen i Smedjebacken
- Boende
- Kostnad: 400kr, betalas senast lördag den 9/4



LAGSAMMANHÅLLNING:



Andra planerade aktiviteter under året 2022:

- Tisdagsträningar på försäsong med olika sporter
- Fortsatt samarbete med f-06, f-07 och f-08
- Landskamp?!
- Bollflickor
- Avslutningsaktivitet



ÖVRIGT:



- Vaktmästeriet - v.4 (januari 2022)
- Bollflickor - Eskilstuna United (datum inte klart)





MED FÖRHOPPNING OM...ett fantastiskt fotbollsår!

