



Minnesanteckningar från Ledarmöte

Datum:

2015-11-19 18:30-20:30

Plats:

Pavven

| Namn | Funktion | Närvarande | Ej närvarande |
|---------------------|-----------------|------------|---------------|
| Göran Karlsson | Ordförande | X | |
| Cecilia Olsson | Vice Ordförande | X | |
| Peter Zetterling | Dam | X | |
| Mats Beijmyr | P01 | X | |
| Thomas Nilsson | P03 | X | |
| Magnus Ejerblad | P04 | X | |
| David Gharibashvily | P04 | X | |
| Ulf Sisell | F04 | X | |
| Malin Melin | P07 | X | |
| Kenneth Nilsson | F07 | X | |
| David Bergman | P06 | X | |
| Johan Hurtig | P08 | X | |
| Erik Sparrman | P05/P07 | X | |

| # | Ärende | Ansvarig | Notering |
|---|--|----------|----------|
| | AGENDA | | |
| 1 | Ekonomi – Prognos 2015 | Mats B | |
| 2 | Ekonomi - Budget 2016 | Göran K | |
| 3 | Översyn riktlinjer | David G | |
| 4 | SAIFs spelidé / spelarutbildningsplan | Magnus E | |
| | | | |
| 1 | Ekonomi – Prognos 2015 | | |
| | <p>Mats Beijmyr, Kassör gick igenom prognos för 2015. Vi kommer att göra ett negativt resultat i år runt -100 ksek. Orsaken till det negativa resultatet kan kopplas till följande huvudorsaker:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Missat driftstöd Graneberg • Högre tränararvoden för herrlaget än budgeterat • Lägre intäkter från statliga och kommunala bidrag än budgeterat. <p>SAIF har ca: 300 ksek i eget kapital så vi klar kassaflödet utan några kortfristiga lån.</p> | Mats B | |
| | | | |
| 2 | Ekonomi – Budget 2016 | | |
| | Se bifogad presentation. | Göran | |



| # | Ärende | Ansvarig | Notering |
|---|--|----------|----------|
| | Inga direkta synpunkter noterades från genomgången | Alla | |
| | | | |
| 2 | Fotbollens riktlinjer | | |
| | David Gharibashvily (P04) redogjorde för status i arbetet med uppdatering och komplettering av riktlinjer för ungdomsfotbollen. Ytterligare möten kommer att genomföras för att slutföra arbetet. Därefter kommer remiss och diskussion att genomföras för att sedan uppdatera och fastställa för att gälla för 2016 års varsamhet. Se bifogad presentation. | David G | |
| | | | |
| 3 | SAIFs Spelmanual & Spelarutbildningsplan | | |
| | Magnus Ejerblad (P04) presenterade ett förslag på spelmanual och spelarutbildningsplan. Mötet gillade upplägg och beslutade att Magnus skickar ut dokumentet för remiss i de olika tränar/ledargrupperna. Synpunkter tas emot under 2015 för att i början nästa år uppdatera och utfärda som en SAIF policy. | Magnus E | |
| | | | |
| | | | |

Ledarmöte 2015-11-19

Varmt välkomna!



Agenda

- Ekonomi
 - Prognos 2015
 - Budget 2016
- Redovisning av arbetet så här långt med en genomgång av ungdomsfotbollens riktlinjer & spelidé
- Snabbtitt på preliminär verksamhetsplan 2016
- Övriga frågor



Prognos 2015

- Mats Bejmyr, kassör



Förutsättningar

- Ny kontoplan, nytt ekonomisystem
- Antal spelare uppskattat av er tränare/ledare
- Avgifter samma som förra året

| | | | |
|------------------|--------------|----------|------------------------|
| Medlem | Alla | 500 kr | Går till huvudstyrelse |
| 5-manna | 7-9 år | 800 kr | Till fotbollsektion |
| 7-/9-manna | 10-12 år | 1 000 kr | Till fotbollsektion |
| 11-manna | 13-16 år | 1 300 kr | Till fotbollsektion |
| 11-manna | 17- (senior) | 1 400 kr | Går till herrfotbollen |
| Granebergsavgift | | 200 kr | Till Graneberg |



Övergripande

- Budgeterat resultat SAIF +240 ksek
- Budgeterat resultat Fotboll + 279 ksek



Herr

- Budgeterat -140 ksek, (-155 ksek)
- Per-Åke fortsätter med samma arvode men med flera uppgifter (P00/01)
- Neno (ass. Tränare) sluta, för stor kostnad
- Ass. Tränare/lagledare div 6 ej löst



Damfotboll

- Ingen verksamhet 2016
 - 0 ksek



Ungdom

- Budgeterat resultat +420 ksek (464 ksek)
- Största intäkterna
 - LOK 325 ksek
 - Träningsavgift 320 ksek
 - Projekten 40-43 100 ksek
 - Sponsring/Granebergsskylten 75 ksek (75 ksek)
 - Granförsäljning 20 ksek



Projekt 2016

- 40 – Fotbollsskolan 20 ksek (utfall -18 ksek)
- 41 – Fotbollslekis 28 ksek (utfall 30 ksek)
- 42 – SAIF-Cupen 29 ksek (utfall 32 ksek)
- 43 – SAIF-Dagen 22 ksek (utfall 22 ksek)
- 50 – Vikingapoolen
- 51 – Sunnerstasmashen
- 52 – Pingisskolan



Ungdom

- De största utgifterna
 - Materialbudget -90 ksek (-82 ksek)
 - Plan/hall hyror -90 ksek
 - Domararvoden seriespel -71 ksek
 - Anmälningavgifter -45 ksek
 - Utbildning -40 ksek
 - F00/01/02 en trupp, -20 ksek i stöd
 - P00/01 en trupp, -20 ksek i stöd
 - Licenser – 13 ksek



Graneberg

- Ny servis – säkra bevattning
- Nya sju manna mål
- Bollnät 9 mannaplanen
- Låssystem Pavven & Graneberg
- Ta fram åtgärdsplan för planerna tillsammans med Håkan Johansson på kommunen.
- Vertikalskärning, dressing, gödning. Lite extra åtgärder för den övre planen.



- Budgetårsmöte

- 2015-11-24 19:00

- Alla medlemmar välkomna!





Spelmanual och Spelarutbildningsplan för Sunnersta AIF Ungdom

Spelmanual Sunnersta AIF Ungdom

Inledning

I en växande klubb som Sunnersta AIF finns ett behov av att ha en röd tråd i hur vi ska lära ut fotboll till de som väljer att spela i vår klubb. Vi har många nya ledare varje år med olika fotbolls bakgrund och erfarenhet. En manual eller skriftliga instruktioner om hur klubben ser på fotbollsutbildning är nödvändigt för att ha en gemensam inriktning på utbildningen. Dessutom underlättar det för såväl ledare som spelare som lättare kan flytta mellan åldersgrupper.

Hur vi agerar som lagkompisar, motståndare, föräldrar etc. hanteras ej i denna manual utan i separata dokument.

Tilläggas bör även att all verksamhet skall genomsyras av glädje så att alla som väljer att spela i SAIF känner att det är kul att gå till träningar och matcher. Fotboll är ju världens roligaste sport!

Spelmanual

Gemensamt för samtliga åldersgrupper (5-16 år)

- Övergripande princip skall vara att **utbildning** är viktigare än kortsiktiga segrar
- Träningen skall sätta **teknik** och spelförståelse i fokus. Kondition, taktik och fysik är andra viktiga delar men skall vara komplement.
- **Tränarna** och inga andra coachar laget under match.
- Vi eftersträvar en fotboll där vi är **bollförande** och motståndarna måste jaga boll.
- Vi uppmuntrar **aldrig** att "sätta långt" för att minimera risker
- Vi uppmuntrar **aldrig** att bollen skall spelas ut utanför planen
- Målvakten skall **alltid** eftersträva att starta spel genom att rulla/kasta ut bollen kontrollerat till medspelare
- Målvaktsutsparkar endast när övriga alternativ är uttömda. Skall **aldrig** förekomma inom 5-mannafotbollen och **aldrig** inom 7-mannafotbollen om s.k retreat-line finns markerad och motståndarna måste backa.
- Vi uppmuntrar "handen på bollen och sätt igång spel" vid alla erhållna frisparkar ute på plan i zon 1 och zon 2 och även i många zon 3 lägen. Allt för att **bygga ett eget spel** och behålla bollen inom laget.
- Vi lämnar **aldrig** forwards att "fiska" i "offsideposition" inom 5- och 7-mannaspel för att göra enkla mål.
- Ska vi vara spelförande måste vi **acceptera vissa bolltapp** centralt med baklängesmål som resultat. Barnen är under utbildning och gör misstag, får de höra negativa kommentarer efter bolltapp kommer de minimera risker med långbollar istället.
- Träningen skall i möjligast mån planeras för att möjliggöra ett matchspel i enlighet med denna manual.

UTKAST

”För att kunna vara offensiv och spelförande krävs att man tidigt lägger en grund tekniskt och att man vågar försöka spela sig ur svåra situationer från början. På så vis vässas teknik och speluppfattning hos spelarna redan från en tidig ålder. Med andra ord börjar vi fotbollsutbildningen med att fokusera på den offensiva delen av spelet och skälet att vi gör det är att det tar längre tid att lära sig att vara trygg med bollen (en förutsättning för att kunna vara spelförande) än det gör att träna in de defensiva moment som också är viktiga delar av en fotbollsspelares kunnande”

5-mannaspel

Formation vid match: 2-2 alternativt 1-2-1. Dessa formationer bedöms främja ett passningsinriktat spel mest.

Spelidé: Alternativen inom 5-mannafotbollen är mer begränsade. Med tanke på spelarnas unga ålder och begränsade erfarenhet av organiserad fotboll bör spelidén var enkel men ändå baseras på att vara spelförande.

Bollen rullas ut till back, spel, back-back, alt mot mötande forward, alt semi-långt mot andraforward längs kant. Alla frisparkar ute på plan bör slås snabbt och till närmaste medspelare. Alla ”långskott” eller inlägg bör undvikas. Dels för att premiera att vara spelförande och dels för att spelarna ännu ej kan hantera långa, hårda bollar.

Gärna korta hörnor, frisparkar ute på plan slås kort i så stor utsträckning som möjligt: Vi lämnar aldrig en forward som ”fiskar” högst upp i plan bara för att ingen offsideregul finns. Vi stör inte motståndarmålvakt vid egna frisparkar.

Fokus läggs ej på defensiven men spelarna uppmuntras till att ligga på försvarssida samt instrueras i att alla är försvarare när motståndarna har bollen.

7-mannaspel

Formation vid match: 2-3-1. Denna formation bedöms främja ett passningsinriktat spel mest.

Spelidé: Alternativen inom 7-mannafotboll är klart större. Med tanke på spelarnas unga ålder och att de har begränsad erfarenhet av organiserad fotboll bör spelidén var enkel men ändå baseras på att vara spelförande.

Spelidén grundar sig på spelstart hos back där alternativ ett är att spela loss central mittfältare och alternativ två att spela loss yttermittfältare och alternativ tre är att nå mötande forward med tillbakaslapp på mittfältare. I 7-mannafotboll har central mittfältare en mycket viktig roll då spelalternativen från en central

UTKAST

roll i zon 2 är klart störst. Yttermittfältare och forwards uppmuntras att ta löpningar och därmed initiera passning in i zon 3.

Spelarna uppmuntras att hela tiden söka fri spelyta som oftast nås genom spelvändning över back, målvakt eller central mittfältare. Spel på markerad spelare och passning trots att man inte är attackerad uppmuntras.

Inkast kastas i möjligast mån av yttermittfältare bakåt till back på fot ("pedalen") allt för att behålla boll och minimera 50/50 lägen i luften.

Alla frisparkar ute på plan bör slås snabbt och till närmaste medspelare. Inläggsspel i luften bör undvikas då väldigt få i denna ålder har motorik att hantera dessa. Istället bör inläggsspel snett bakåt, i "hållet" uppmuntras.

Vi lämnar aldrig en forward som "fiskar" högst upp i plan bara för att ingen offsideregler finns. Vi stör inte motståndarmålvakt vid egna frisparkar.

Defensivt bör spelarna utbildas i både högt och lågt försvarsspel. Fokus ska dock läggas på hög press och snabb bollåtervinning vid bolltapp. Kollektivt försvar, överflyttning mot bollsida, press och understöd introduceras i de mer avancerade grupperna.

9-mannaspel

Formation vid match: 3-4-1 alternativt 3-3-2. Dessa formationer bedöms främja ett passningsinriktat spel mest.

Spelidé: Alternativen inom 9-mannafotboll är självklart större än inom 5- och 7-mannafotbollen och bör i möjligast mån även koordineras med hur klubben vill spela 11-mannafotboll. Tränarna skall också ha en större frihet att, inom ovanstående grundramar, utarbeta "sitt" lags spelidé.

Spelstart genom att spela sig förbi förstapress, spelvändningar och spel på offensiv fot när tillfälle ges skall premieras framför längre bollar på chans. Om möjligt skall målvakt samt två av tre backar spela sig ur förstapress så att tredje back kan skjutas fram.

Spelarna uppmuntras att hela tiden söka fri spelyta som oftast nås genom spelvändning över back, målvakt eller central mittfältare. Spel på markerad spelare och passning trots att man inte är attackerad uppmuntras. Vid 3-3-2 formation skall forwards växelvis vara bollmötande och "droppande".

Alla frisparkar ute på plan bör slås snabbt och till närmaste medspelare.

Defensivt bör spelarna uppmuntras att spela med ett högt försvarsspel. Fokus ska läggas på hög press och snabb bollåtervinning vid bolltapp. Kollektivt

UTKAST

försvar, överflyttning mot bollsida, press och understöd är en naturlig del av det defensiva spelet.

Utbildningsplan

Målsättning: När spelarna lämnar ungdomsfotbollen skall de ha lärt sig grunderna i anfallsspel och försvarsspel. De som så väljer ska också vara fysiskt och mentalt förberedda att gå in i en seniorverksamhet/elitsatsning.

Förväntningar: Ledarna i respektive åldersgrupp förväntas följa Manualen och Spelarutbildningsplanen och ta del i de fortbildningar som anordnas.

Tänk på att:

- Som ledare vara positiv och uppmuntra
- Alla spelare är individer och utvecklas olika – nivåanpassa träningen så ofta som möjligt
- Fotboll är en året-runt-idrott och träning ska erbjudas under hela året
- Trivsel och social gemenskap är viktigt för både individ och lag.
- Låt spelare pröva olika platser i laget
- Uppmuntra spelarna till egen bollträning hemma
- Uppmuntra spelarna till att titta mycket på fotboll
- Enkla övningar är oftast bra övningar
- Instruera
- Stimulera varje spelares utveckling individuellt, t.ex. genom att låta spelare träna och spela med äldre lag
- planera varje träning utifrån mål och syfte

UTKAST

- undvik "köer" under träning - prioritera aktivitet och mycket bollkontakt
- Ägna tiden åt sådant som betalar sig bäst i utbildningen.

Åldersgrupperna allmänt

5-6 år

Knattefotbollen börjar. Barnen lär sig fungera i grupp. Leken betonas. Mycket bollkontrollövningar med både händer och fötter och övningar/lekar för att utveckla grovmotoriken. Smålagsspel upp till 3v3. Fotbollen bedrivs inom ramen för Fotbollslekis

7-9 år

Lagen bildas. Mycket bollkontrollövningar prioriteras och vi fortsätter att leka tillsammans. Smålagsspel spelas 3v3 och 4v4. I match spelar alla lika mycket och alla spelar på olika platser i laget. Övningar och lekar för att utveckla koordination och balans. Grundläggande spelförståelseträning i såväl anfallsspel som försvarsspel. Teknikträning skall stå i fokus.

10-12 år

Mycket bollkontrollövningar prioriteras och spelövningar med numerära överlägen. Utveckla anfallsspelet med att ha smålagsspel och instruktioner. Mer specialiserad målvaktsträning påbörjas. Alla spelar på olika platser i laget. Övningar för att utveckla koordination, rörlighet, styrka, balans och fotbollskondition. Vi fortsätter att utveckla spelförståelsen i försvarsspel.

13-14 år

Övergången till 11-manna innebär ökade krav på spelförståelsen och mer tid läggs på att utveckla det. Fasta situationer tränas i form av frisparksskott och straffsparkar. Övningar för att utveckla koordination, rörlighet, styrka, balans och fotbollskondition.

15-16 år

UTKAST

Fortsatt utveckling av anfallsspelet och försvarsspelets grunder tränas allt mer strukturerat. Övningar för att utveckla koordination, rörlighet, styrka (med mindre vikter eller andra redskap), balans och fotbollskondition. Kostens betydelse tas upp.

Spelarutbildningsplan 5-6 år Träningsmoment

Teknik

- Bollkontroll – med händer och fötter
- Skott – mest liggande boll
- Nickning – hålla i bollen
- Bollmottagning – med fot
- Enklare målvaktsträning för alla

Spelförståelse

- Smålagsspel (2-2, 3-3)
- Alla är anfallsspelare när det egna laget har bollen och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen

Fysik

- Fysiska övningar/lekar (motorisk stimulans) – springa, hoppa, rulla, krypa – med sin egen kropp

Mentalt

- Max grupper på 6-8 spelare/ledare
- Bygga självkänsla – delaktighet och positiv

Mål att sikta mot:

Leken är viktig. Fotbollen ska utövas och presenteras på ett lekfullt sätt. Barnen ska få ha mycket bollkontakt och var aktiva med boll. Utgångspunkt är 1 spelare – 1 boll. Vi jobbar med att utveckla spelarna grovmotoriskt. När vi går hem efter träningen är det viktigast att kunna svara ja på följande 3 frågor:

- Hade killarna roligt?
- Var det stor aktivitet?
- Fick de mycket bollkontakt?

Spelarutbildningsplan 7-9 år Träningsmoment

Teknik

- Bollkontroll
- Passningar – korta passningar, max 15 m, med fotens in- och utsida - bollmottagning med minst 2 tillslag
- Finter – testa
- Skott – även rullande boll
- Nickning
- Målvaktsträning för alla som vill

Spelförståelse

- Smålagsspel (2-2, 3-3, 4-4)
- Spelbarhet – ur passningsskugga, att begära bollen
- 1v1 – utmana - press
- Matcher spelas i 5-manna fotboll – organisation 2-2 (2 backar - 2 mittfältare) samt 7manna fotboll- organisation 2-3-1
- Alla är anfallsspelare när det egna laget har bollen och alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen
- Press – närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren
- Försvarssida – om boll
- Bestäm utgångspositioner i såväl anfallsspel som försvarsspel

Fysik

- Fysiska övningar/lekar – springa, hoppa, rulla, krypa – med sin egen kropp
- Löpskolning
- Koordination/Rörlighet/Balans övningar

Mentalt

- Max grupper på 6-8 spelare/ledare
- Bygga självkänsla – delaktighet och positiv
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämnt, delaktighet, ställa upp och tider)
- Nivåanpassa träningsgruppen efter utvecklingsnivå

Mål att sikta mot:

Fortfarande är leken i centrum. När spelarna är tillräckligt mogna kan vi börja ge teknisk instruktion. Barnen ska få ha mycket bollkontakt och var aktiva med boll. Utgångspunkt är 1-2 spelare/boll. När vi går hem efter träningen är det viktigast att kunna svara ja på följande 3 frågor:

- Hade killarna roligt?
- Var det stor aktivitet?
- Fick de mycket bollkontakt?

Spelarutbildningsplan 10-12 år Träningsmoment

Teknik

- Bollkontroll
- Vända upp med boll
- Bollmottagning
- Passningar – utveckla vristpassningar, max 20 m
- Finter – kropps-, överstegs-, skott- och passningsfint
- Skott
- Nick – passning och på mål
- Målvaktsträning – grepp teknik och fallteknik

Spelförståelse

- Smålagsspel (2-2, 3-3, 4-4, 5-5)
- Numerära överlägen i anfallsspelet (ex. 4v1, 6v2)
- Spelavstånd
- Understöd (anfallsspel)
- 1v1 – utmana -press
- Press – närmaste försvarsspelare pressar bollhållaren
- Försvarssida - om spelare (fw) och om boll (mf och b)
- Alla matcher spelas i 7-manna fotboll – organisation 2-3-1 (2 backar-3 mittfältare-1 forward)
- Markering – utveckla mot täckning (kombination)
- Bestäm utgångspositioner i såväl anfallsspel som försvarsspel

Fysik

- Gymnastik- och koordinationsövningar
- Styrka med egna kroppen
- Fotbollskondition

Mentalt

- Max 10-12 spelare/tränare
- Bygga självkänsla – delaktighet och positiv
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämlikt, delaktighet, ställa upp och tider)
- Nivåanpassa träningsgruppen efter utvecklingsnivå
- Vi skapar och följer gemensamma regler och överenskommelser

Spelarutbildningsplan 13-14 år Träningsmoment

Teknik

- Bollkontroll
- Passningar – 1-2 tillslag upp till 30 m
- Finter – olika typer
- Skott
- Nick med upphopp
- Teknikmärkesträning

Spelförståelse

- Smålagsspel (2-2, 3-3, 4-4, 5-5)
- Målvaktsträningen utvecklas
- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Vända spelet
- Överlappning
- Väggspelet
- Skapa spelyta
- Inlägg
- Avslut – att göra mål
- Spel, bollbehandling i högt tempo
- Fasta situationer i form av frisparksskott och straffsparkar
- Markering – utveckla mot zonförsvaret
- Alla matcher spelas i 11-manna fotboll – organisation 1-3-4-2 (1 libero-3 backar-4 mittfältare-2 forwards) – utveckla mot 4-4-2
- Bestäm utgångspositioner i såväl anfallsspel som försvarsspel

Fysik

- Gymnastik- och koordinationsövningar
- Styrka med egna kroppen
- Fotbollskondition med intervaller

Mentalt

- Max 12-14 spelare/tränare
- Bygga självkänsla – delaktighet och positivitet
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämnt, delaktighet, ställa upp och tider)
- Vi skapar och följer gemensamma regler och överenskommelser
- Nivåanpassa träningsgruppen efter utvecklingsnivå
- Vi planerar och genomför kort- och långsiktiga målsättningar

Spelarutbildningsplan

15-16 år

Träningsmoment

Teknik

- Bollkontroll
- Passningar och bollbehandling i högt tempo (1-2 tillslag)
- Pressteknik
- Distansskott
- Teknikmärkesträning
- Specialträning
- Målvaktsträning

Spelförståelse

- Spelavstånd
- Spelbredd
- Speldjup
- Vända spelet – crossbollar
- Överlämning
- Avslut – positioner
- Andravåg
- Fasta situationer i form av frisparksskott och straffsparkar
- Utveckla försvarsarbetet Zon: press, täckning, markering och understöd
- Alla matcher spelas i 11-manna fotboll
- Bestäm utgångspositioner i såväl anfallsspel som försvarsspel

Fysik

- Gymnastik- och koordinationsövningar
- Styrka med vikter och andra redskap
- Fotbollskondition med intervaller

Mentalt

- Max 16 spelare/tränare
- Bygga självkänsla – delaktighet och positiv
- Forma attityder (entusiasm, laget och våga) och värderingar (jämnt, delaktighet, ställa upp och tider)
- Nivåanpassa träningsgruppen efter utvecklingsnivå
- Vi skapar och följer gemensamma regler och överenskommelser
- Vi planerar och genomför kort- och långsiktiga målsättningar
- Kunskap i psykologiska krav i elitfotbollen – egen och yttre press, långvarig träning, stor självkänedom och skicklighet i målsättning



Den Gröna linjen

- Spelarmanual
- Spelarutbildningsplan
- Riktlinjer



SAIF – Så många som möjligt så länge som möjligt!

- SAIF som förening
- Värdegrunder
- Målsättning
- Till dig som är ledare inom SAIF
- Ledarutbildning
- Ledarutbildningsplan
- SAIF Workshops



Spelarutbildningsplan

- Utbildningsplan SAIF barn & Ungdom
- Åldersgrupperna allmänt
- Träningsmoment för resp åldersgrupp
 - Teknik
 - Spelförståelse
 - Fysik
 - Mentalt
 - Mål att sikta mot

Riktlinjer

- Fairplay
- Nolltolerans
- Speciella regler för Upplandsfotbollen
- Hur ser föreningen på toppning
- Hur ser föreningen på nivåindelning
- Träningsnärvaro
- Träningsgrupper
- Underåriga spelare