Holsby SK F14

**Information**

Laget/Föräldrar



Fotbollen är igång och det väntas en säsong av både träning, gemensamma aktiviteter och en 7-manna serie.

Vi ser verkligen fram emot detta och hoppas ni är lika taggade som vi!

**OM** vi ska kunna ha roligt på ett bra sätt så måste vi göra vårat bästa. tex

* **Vara i Tid**
* **Lämpliga kläder inför träningar såsom benskydd, skor,duschombyte etc.**
* **Uppsatt hår**
* **Håll god ton och positiva ord**
* **Vara aktiv och lyhörd**
* **Vattenflaska (Vid vattenpauser skyndar man sig)**
* **Gör ditt bästa**
* **Ha roligt tillsammans**
* **Gemensam ombyte och dusch efter match är att föredra, mycket av lagets kemi byggs just innan och efter match/träning**
* **Svara på kallelser direkt, vi lägger ofta planering med kort varsel.**

**Övrig info**

**•Träningarna på gräs kommer att vara onsdagar 17.30-19.00. Fram tills vi har tillgång till planen så fortsätter vi träna onsdagar i Brunnshallen och några extra träningar vissa söndagar inne på Heds Arena (konstgräs).**

 **•26/3 ”Alla dagar” föreläsning om mens, hoppas så många som möjligt vill komma.**

 **•13/4 ungdoms kickoff - vi är tacksamma om ni föräldrar kan hjälpa till med lite fix på brunnsvallen under tiden barnen är på kickoff, alla som hjälper till bjuds på grill lunch i fackelbärarna tillsammans med barnen.**

 **•22/4 Föreningen bjuder in föräldrar till en föreläsning om kost, vi rekommenderar att delta och hoppas att ni tar tillfället. Vi föräldrar är ansvariga för vad våra barn stoppar i sig!**

 **•27/4 åker vi till Räppe cup i Växjö. Cupen spelas på 7-manna. Vi är garanterade minst 4 matcher som är 1x17 min.**

 **•I slutet på april och början på maj drar serien igång.**

 **•I augusti/september åker vi ev på cup eller arrangerar en på hemmaplan**

Denna säsongen kommer vi lägga stor fokus på de olika positionerna, där man lär sig spelets grunder samt samspel och hög aktivitet på planen.

Vid hemmamatcher och eventuella cuper på hemmaplan kommer det finnas en kiosklista som ni föräldrar kommer bli uppskrivna på, vid förändring eller så byter ni föräldrar mellan varann.

Körschema till och från matcher kommer inte finnas, vi förutsätter att det finns både föräldrar och ledare som vill och kan köra.

“Min fotboll” är en app där alla som vill följa vårt lag kan få direktrapportering hur det går i matchen. Alla matcher finns där även vilka som ingår i vår trupp. Perfekt för alla nära och kära som vill veta hur det går för oss eller när och var vi spelar nästa match.

Grönt kort - kommer delas ut på seriematcherna och det är ledarna i respektive lag som utser en spelare i motståndarlaget som ska få kortet. Till den som uppfört sig bra gentemot sina med och motspelare, domare osv.

**Vi ledare har gått en del utbildningar.**

**Vetlandamodellen**

**NPF och andra diagnoser**

**Frisk och fri från ätstörningar**

**Mens och träning**

**Skador**

**Kost**

*Har ni några frågor kontakta oss gärna, telefonnummer och mail finns på laget.
Kajsa
Gustav
Louise
Josefine
Fredric*

**7-Manna**

**Målet med 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utifrån sina förutsättningar.**

### Hur spelar 10-12-åringar fotboll?

**Förmågan att samarbeta ökar och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.**

## Förutsättningar - *rekommendationer*

* **Storlek planyta: 50-55 x 30-35 m.
*10-11 år: 50 x 30 m. 12 år: 55 x 35 m.***
* **Straffområde: 19 x 7 m**
* **Retreatlinje: 7 m från mittlinjen**
* **Storlek mål: Max 5 x 2 m**
* **Storlek boll: 4**
* **Speltid: 3 x 20 minuter vid enskild match. 3 x 15 minuter vid sammandrag (2-3 matcher)
*Lika speltid för alla***
* **Antal spelare: Sex utespelare och en målvakt per lag
*Tre avbytare per lag.***
* **Byten: Fria byten
*Byten görs företrädesvis i pauserna.***
* **Utrustning spelare: Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.
*Enhetliga matchkläder.***

## Regler - *rekommendationer*

* **Retreatlinje: Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer eller fötter. När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.**
* **En utvisad spelare får ersättas av en annan spelare (rekommenderas).**
* **Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med åtta spelare tills ställningen är lika.**

**källa: *https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/***