



Välkommen till föräldramöte Lerkils P-2017

2025-05-03



Agenda för mötet

- Presentation av ledarna/tränarna
- Lerkils mål och vision samt Fotbollens spela lek och lär
- Praktisk information kring träningar och matcher
- Spel 5 mot 5
- Föräldraåtaganden
- Kalendarium 2025, viktiga arrangemang och datum under året
- Övriga frågor



Presentation av ledarna/tränarna

För närvarande har vi 32 barn på listan och är 9 ledare

Birgitta Alard

Malin Dahlqvist

Christoffer
Johansson

Joakim Lund

Josefina
Magnusson

Jakob Persson

Annika Skoog

Robin Sundkvist

Oscar Thormälen



Lerkils mål och vision samt Fotbollens spela lek och lär

- Lerkil IF är breddförening med målet att så många som möjligt så länge som möjligt skall ha roligt med att spela fotboll.
- Policydokument är framtagna och finns att läsa på [laget.se/Lerkils IF/Dokument](http://laget.se/Lerkils%20IF/Dokument):
 - Föreningsidé
 - Ledarhandboken
 - Policy för föräldrar
- Fotbollens "Spela, lek och lär" ligger bland annat till grund för klubbens policy arbete.

Fotbollens spela, lek och lär tar sin utgångspunkt i Idrotten vill – idrottsrörelsens idéprogram. I dess riktlinjer för barnidrott står det bland annat att "idrott för barn ska bedrivas ur ett barnrättsperspektiv och följa FN:s konvention om barns rättigheter" (Barnkonventionen).

Barn- och ungdomsfotbollen bör i första hand se till så att alla får

- möjlighet att spela fotboll i den utsträckning de vill
- uppleva glädje och kamratskap
- utvecklas personligt och idrottsligt utifrån sina egna förutsättningar
- möjlighet att utveckla ett livslångt fotbollsintresse.



Spel 5 mot 5

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel.

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare.

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare.

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare.

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget.



Hur spelar 8-9 åringar fotboll?

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet.



Praktisk information kring träningar

- Vi försöker hålla barnen i små grupper
- Liknande träningsövningar några veckor i streck
- Spel och teknik står i fokus

Träning

I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Sträva efter att vara många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.



Praktisk information kring träningar

- Fokus på rätt delar

1. Motorisk kontroll
2. Koordination
3. Agility/rörelseförmåga
4. Snabbhet/power
5. (Styrka)
6. ~~Kondition~~

YOUTH PHYSICAL DEVELOPMENT (YPD) MODEL FOR MALES																					
CHRONOLOGICAL AGE (YEARS)	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21+	
AGE PERIODS	EARLY CHILDHOOD			MIDDLE CHILDHOOD							ADOLESCENCE							ADULTHOOD			
GROWTH RATE	RAPID GROWTH			↔		STEADY GROWTH				↔		ADOLESCENT SPURT				↔		DECLINE IN GROWTH RATE			
MATURATIONAL STATUS	YEARS PRE-PHV										←		PHV		→		YEARS POST-PHV				
TRAINING ADAPTATION	PREDOMINANTLY NEURAL (AGE-RELATED)										↔		COMBINATION OF NEURAL AND HORMONAL (MATURITY-RELATED)								
PHYSICAL QUALITIES	FMS		FMS				FMS		FMS												
	SSS		SSS				SSS		SSS												
	Mobility		Mobility							Mobility											
	Agility		Agility							Agility				Agility							
	Speed		Speed							Speed				Speed							
	Power		Power							Power				Power							
	Strength		Strength							Strength				Strength							
	Hypertrophy										Hypertrophy		Hypertrophy						Hypertrophy		
	Endurance & MC		Endurance & MC									Endurance & MC				Endurance & MC					
TRAINING STRUCTURE	UNSTRUCTURED			LOW STRUCTURE					MODERATE STRUCTURE				HIGH STRUCTURE			VERY HIGH STRUCTURE					

Figure 1. The YPD model for males. Font size refers to importance; light blue boxes refer to preadolescent periods of adaptation, dark blue boxes refer to adolescent periods of adaptation. FMS = fundamental movement skills; MC = metabolic conditioning; PHV = peak height velocity; SSS = sport-specific skills; YPD = youth physical development.



Praktisk information kring träningar

- Kom i tid till träningarna
 - Onsdagar 17:30-18:45 på 7-mannagräset vid Ängås
 - Lördagar 11:30-12:45 på den lilla konstgräsplanen
- Tänk på att barnen kan behöva få i sig extra energi inför träningen.
- Ta med vattenflaska.
- Benskydd är ett krav



Praktisk information kring träningar

- Det är tränarna som handhar barnen under ovanstående tider, men sitt gärna kvar och titta på.
- Lämna ni barnen så kom tillbaka i god tid tills träningen avslutas.
- Vi fokuserar på fotboll under dessa tider
- Prata gärna med era barn om vikten av att lyssna på oss ledare samt respektera sina lagkamrater under träningen.



Spel 5 vs 5

Förutsättningar



Storlek planyta
30 x 15-20 m.



Storlek mål
3 x 1,5-2 m.



Storlek boll
3.



Speltid
2 x 12 minuter



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



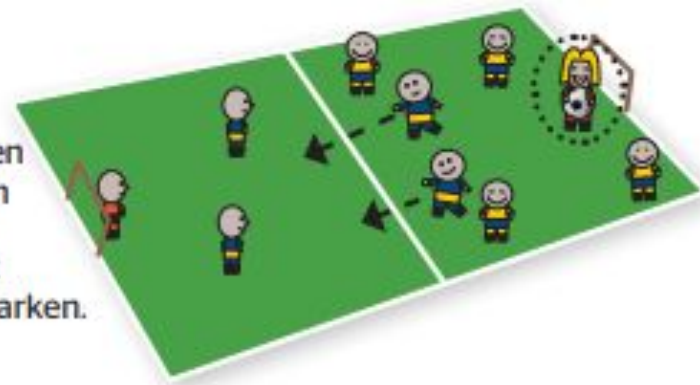
Byten
Fria byten.



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

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.



Regler



Fasta situationer

(avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):
Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är minst fem meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.

Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med 6 spelare.



Praktisk information kring matcher

- Anmäl deltagande via de kallelser som skickas ut.
- Kom i tid till samlingar samt försök anmäla eventuell frånvaro vid match så tidigt som möjligt.
- Tänk på att barnen kan behöva få i sig extra energi inför matcher.
- Det är tränarna som handhar barnen under pågående match. Mellan matcherna är det respektive förälder som ansvarar för medtagna barn (kan vara fler vid t ex samåkning).
- Ta med vattenflaska och egna strumpor, övrig utrustning fås på plats.
- Hjälp till att få barnen att uppskatta lek med lagkompisar, undvik gärna surfplattor och telefoner mellan matcherna.



Matcherna

- Vi strävar efter jämn speltid för spelarna
- Resultat är av underordnad betydelse
- Glädje till fotbollen är viktigast
- Försök som både lyckas och inte lyckas ska uppmuntras
- Barn i denna ålder har svårt att ta för mycket instruktioner under tiden de spelar
- Vi ser gärna att ni föräldrar hejar under matcherna men försök undvika att ge för mycket råd till era barn under matchens gång



Föräldrarollen under match och träning

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.





Presentation av föräldragruppen

För närvarande har vi 3 engagerade i denna grupp

Anna Ahlborg

Olivia Kyle

Freddie Öjersson

Information läggs kontinuerligt ut via WhatsApp-gruppen
samt via hemsidan

<https://www.laget.se/LerkilsIF-P-2017/>



Föräldraåtaganden

- När ni medlemsregistrerade erat barn fanns ett dokument som berör de åtaganden gentemot Lerkils IF ni som föräldrar förväntas genomföra
- Medlems- och deltagaravgifter täcker inte alla utgifter i klubben, därför är klubben beroende av ideella initiativ vid klubbens aktiviteter såsom Lerkilscupen, Fotbollens dag, Kungsbackaleken, A-lagskiosken, eventuella städdagar mm
- För att lösa dessa arbetsuppgifter inom Lerkil P2017 krävs det att föräldrar ställer upp utifrån den organisation föräldragruppen tar fram inför respektive aktivitet.



Åtaganden 2025

- Försäljning av toa/hushållspapper senast 10 maj
 - Mer info finns på lagsidan
- Lerkilscupen 14-15:e juni
 - Arbetsschema kommer framledes
- Kioskvärdar a-lagsmatch
 - Enligt schema är det matchen den 24 augusti klockan 13,00
 - Arbetsschema kommer framledes
- Höst/Vinteraktiviteter
 - Städdag på Ängås
 - Försäljningsaktivitet
 - Granförsäljning
- OBS ingen Kungsbackalek i Lerkil denna säsong



Kalendarium fotboll 2025

Träningar

- Onsdagar 17:30-18:45 på gräs
- Lördagar 11:30-12:45 på konstgräs

Kungsbackaleken vår, speldag söndagar

- 4e maj i Anneberg
- 18e maj i Särö
- 1e juni i Åsa

Kungsbackaleken höst, speldag lördagar

- 23e augusti i Tölö
- 6e september i Kungsbacka
- 20e september i Fjärås



Kalendarium fotboll 2025

Träningar

- Onsdagar 17:30-18:45 på gräs
- Lördagar 11:30-12:45 på konstgräs
- Lerkilscupen
 - Söndag 15e juni
 - 5 manna
- Sommarfotbollsskola
 - v25
 - Spelaren behöver anmälas till detta. Se mer info på hemsidan



Frågor?

Övriga frågor?



Tack för er uppmärksamhet!
Vi ser fram emot ett gott samarbete 2025 😊