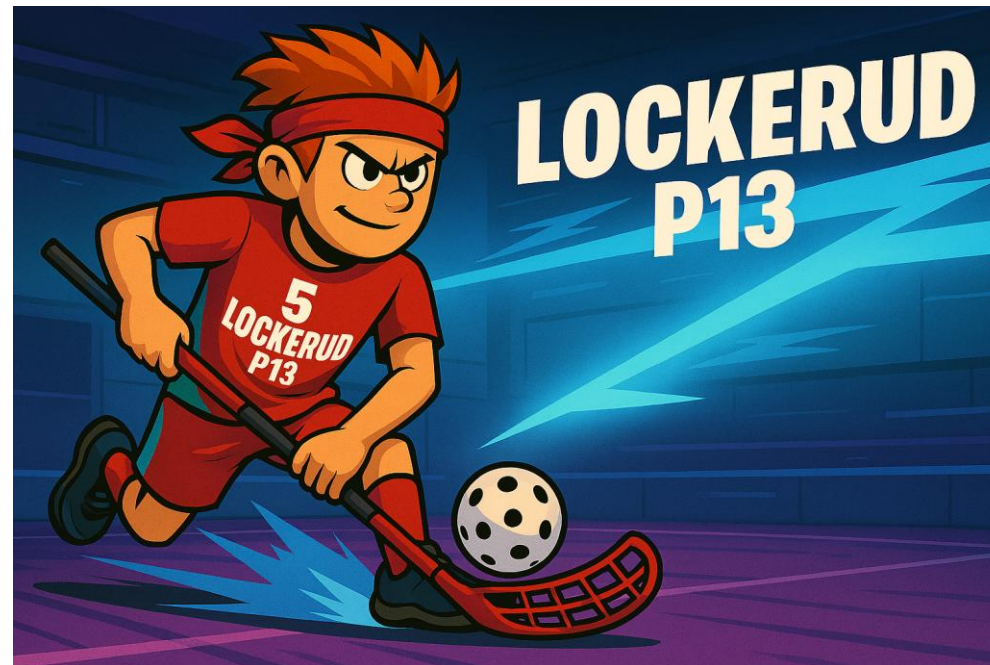


P13

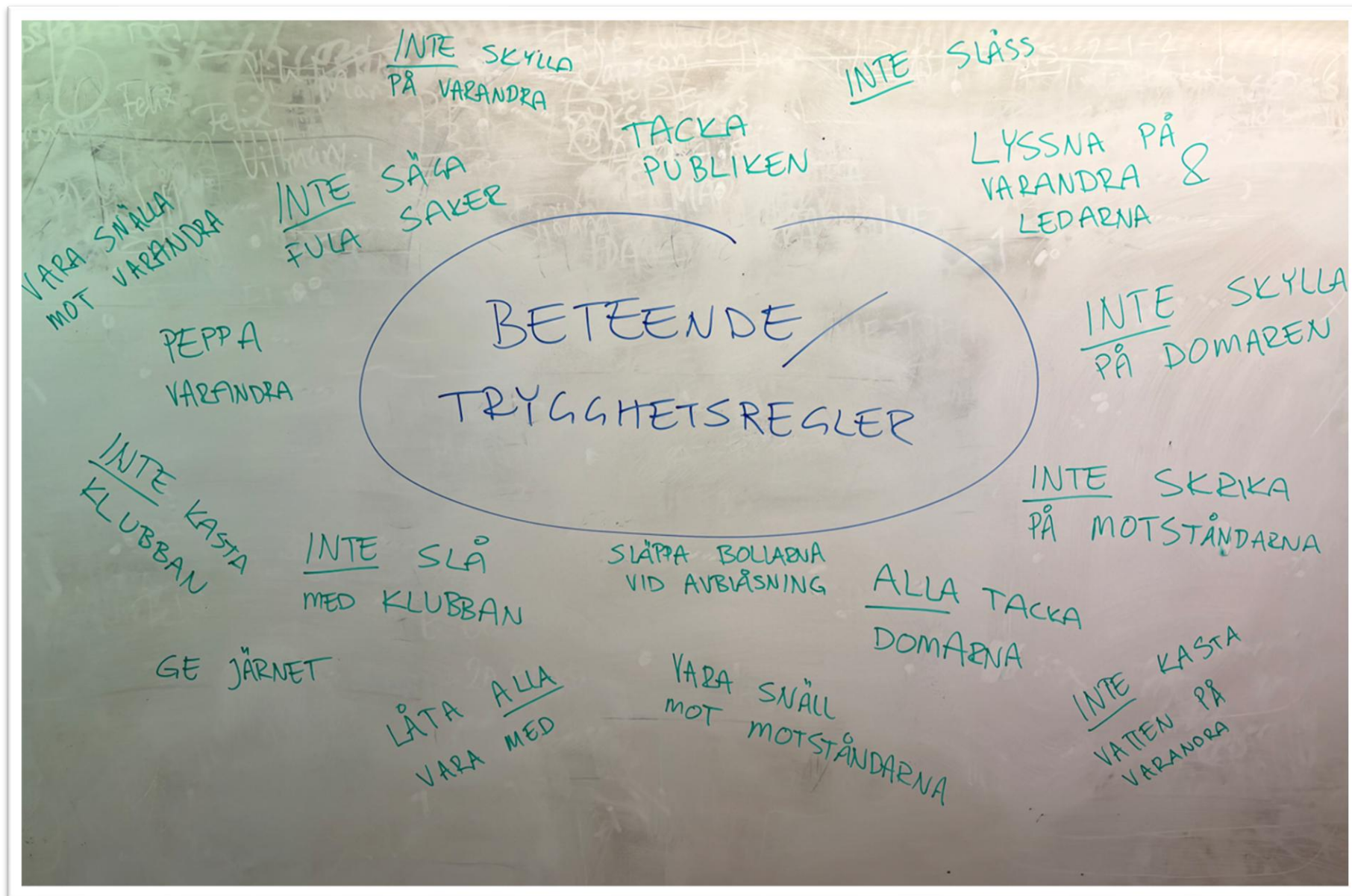


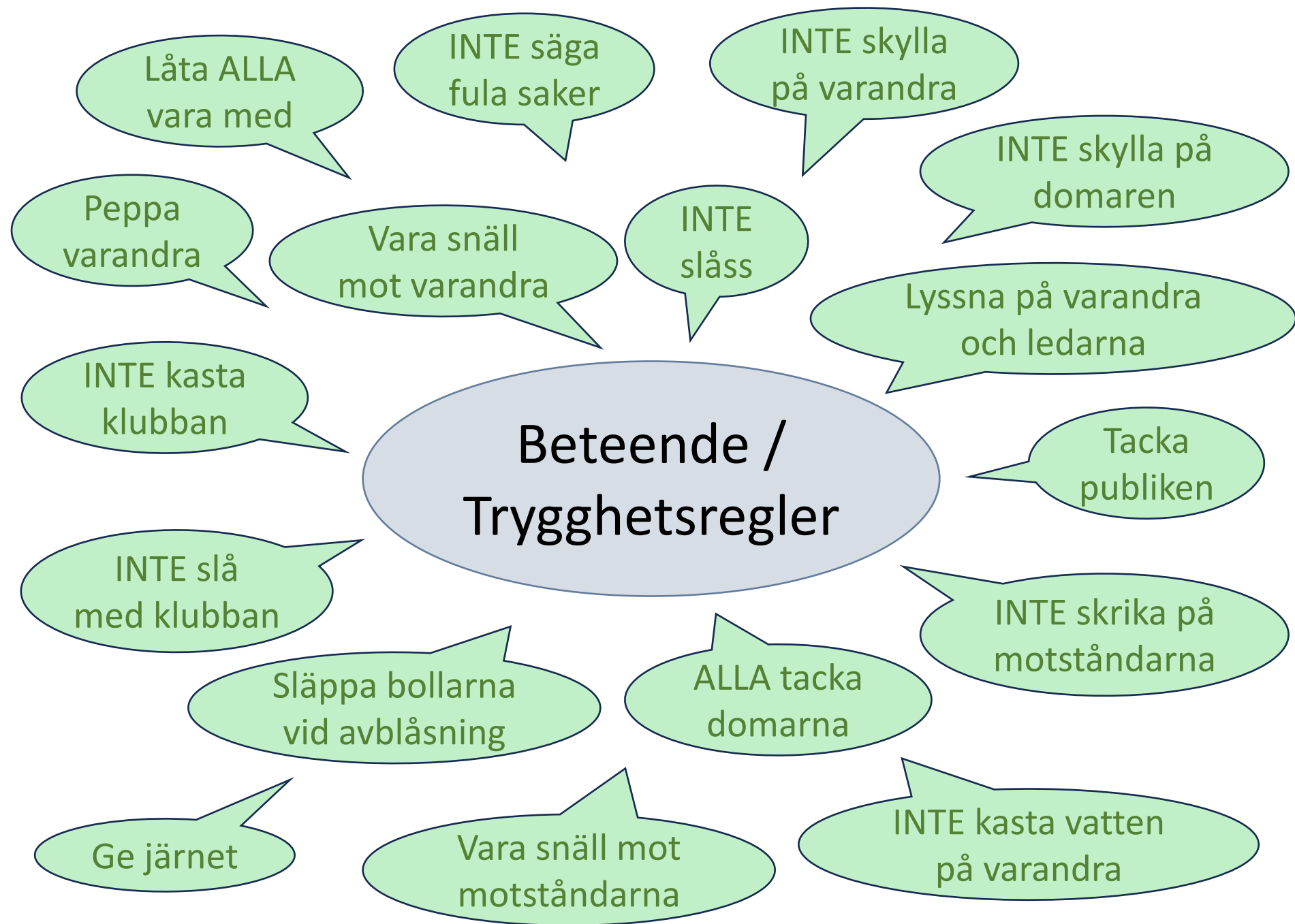
# Spelarmöte P13 Säsongen 2025/2026

2025-10-07+2025-10-23



# Beteende- och trygghetsregler P13





# Ledord P13



Delaktighet



Fokus

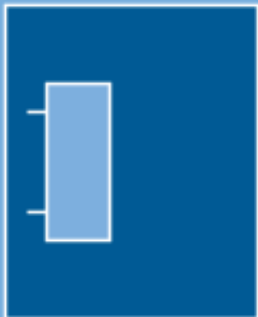


Ha kul

# Spelsystem



- 5 mot 5 + målvakt
  - Genomgång av spelsystem
- Genomgång av vanligaste regler



# Träning



- Delaktighet
  - Hjälpa till flytta bollar och ställa ut konor
- Fys i träningen
- Smålagsspel med levande sarg
- "Bollinnehav"
- Alltid fullfölja mot mål
- Spelarna hålla i egna övningar?

# Match

- Delaktighet
  - Coacha varandra
  - Egna beslut
- Större ytor



## △ Lag

Fröjered's IBF P13

IBK Elfhög P13

IBK Lidköping P13 1

IBK Lockerud Mariestad P13

IBK Vänersborg P13

Skara IBK 2013

Skövde IBF P13

Tibro IBK P12/13

Vara IBK P 2013

# Förväntningar

- Spelarnas förväntningar på varandra?
  - *Bra spel – högt tempo*
  - *Alla snälla mot varandra – och kunna spela med alla*
  - *Lyssna på varandra*
  - *Inte bråka / slåss / tjafsa / klaga på varandra – ha respektfullt språk mot varandra*
  - *Kämpa hela tiden – mata på*
  - *Inte slå med klubban*
- Spelarnas förväntningar på ledarna?
  - *Om spelare på dåligt humör – peppa extra*
  - *Inte skylla på domaren*
  - *Att spelarna får vara med och bestämma på träningar*
  - *Lära spelarna taktik*
- Ledarnas förväntningar på spelarna
  - Alltid ge järnet
  - Tävla mot dig själv – utvecklas varje dag
  - Var schysst mot dig själv
  - Tankar...
    - Naturligt med negativa tankar (går inte styra bort)
      - → Lära sig hantera de negativa tankarna och vända till energi

# Tips hur tänka när man idrottar

## (Idrottspsykologi)



Fokus på  
rätt saker

- Lägga energi på det vi kan påverka

Att göra  
varandra  
bättre

- Lyfta varandra
- Peppa
- Hålla inne negativt
- Förstärka positivt beteende

Långsiktigt  
välmående

- Se varandra
- VIKTIGARE HUR VI MÅR ÄN HUR DET GÅR!

# Målsättning för säsongen 2025/2026



- Övergripande målsättning för seriespelet säsongen 2025/2026:
  - Göra minst 80 mål totalt i serien (i snitt 5 mål per match)
  - Vinna fler matcher än vi förlorar (vinna minst 9 matcher)
- Hur kommer vi dit:
  - Göra minst 80 mål totalt i serien
    - Träna på detta på träning – skott – gå på mål – gå på retur
    - Gröna passningar
    - Göra oss spelbara - RÖRELSE
  - Vinna fler matcher än vi förlorar
    - Kämpa hela tiden – aldrig ge upp
    - I försvar – alltid markera och stå på rätt sida
    - Backar följa med upp i anfall och vara spelbara
    - Forwards jobba hem och markera på rätt sida i försvarsspelet

