



Spelarmöte Matfors IF F-13

Säsongen 2026

Välkomna

Agenda

- Några ord om fjolåret
- Statistik 2025
- 2026 ny spelform 9 mot 9
- Årets samarbeten
- Träningsschema och uppehåll
- Målsättningar och fokusområden
- Träningar
- Målvaktsträning
- Frågor om träning
- Sjukdomar vid träning/match
- Matcher
- Kommande cuper
- Cup i framtiden
- Skador och skavanker
- Lagklimatet
- Spelarnas frågor



Några ord om fjolåret

- Kommer ni ihåg vad vi jobbade med under fjolåret?
- Hur tycker ni att vi utvecklades?
- Vad tror ni den utvecklingen berodde på?



Statistik 2025



- Totalt antal matchtillfällen där vi i någon form deltagit: 71 st
Cupmatcher: 37
Seriematcher: 27
- Genomsnittligt matchdeltagande per spelare: 49%
Högst deltagande: 68%
Lägst deltagande: 29%
- Totalt antal träningstillfällen (inkl. teori): 67
- Genomsnittlig träningsnärvaro från 30 mars: 70%
Högst träningsnärvaro: 89%
Lägst träningsnärvaro: 39%

2026 Ny spelform 9 mot 9



- Vi byter spelform till 9 mot 9 (liten). Vad innebär det?
 - Matcherna spelas i 3x25 minuter, så matcherna kommer att längre speltid.
 - Vi kommer att ha mycket längre byten
 - Större planer innebär högre ansträngning.
 - Kravbilden på den fysiska förberedelsen ökar (vi behöver vara bättre tränade)
 - Offside införs.
 - 13 spelare kommer att kallas till match.
- Det kommer att räknas mål, resultat och det kommer att vara en serietabell.
- Vi har inte tillräckligt med spelare för att kunna ha två lag (18 spelare anmält intresse). Så antalet matcher i seriespel kommer att minska.

Årets samarbeten



- Inget delat lag med F14. Vi kanske får låna ut spelare om det saknas för dom
- F14 kommer att spela med två lag vilket innebär att de kommer att ha mycket egen speltid.
- Vi byter spelform till 9 mot 9 vilket försvårar samarbete.

Träningsschema och uppehåll



- Vi har påbörjat träningar sedan november kopplat till Futsal serien där vi deltog samt Gif Sundsvall Cup i januari.
- Vi startade upp vår försäsong 2 feb med två träningar i veckan med inriktning på fysträning och teknik.
- Vi har lyckats få tider på konstgräs (Kuben) två gånger i veckan. Onsdagar 17-18 och söndagar 10-11. Under perioden 18 mars-17 maj
- Utöver två stående träningar kommer sannolikt ytterligare strö-träningar tillkomma under mars för att gradvis gå över till tre stående träningar resten av året.
- Sommaruppehåll från början av juli. 2-3 veckor. Det kan vara så att om ledare är hemma så kan det ändå finnas träningsmöjligheter för de som önskar det
- Under sommaruppehåll kommer egen individuell träning att introduceras.

Målsättningar och fokusområden



- Vi kommer försöka att jobba med olika teman under perioder. Ett tema kan till exempel vara "hantera press vid speluppbyggnad" eller tex "Vända spel och använda spelbredd"
- Fysträning är nu ett stående inslag i försäsong likväl som under ordinarie säsong.
- Vi kommer att ha teoripass för att lära oss viktiga grunder som vi inte hinner förklara under träningarna
- Egen träningstid. Om man vill bli bra på fotboll så är den viktigaste träningstiden er egna privata tid hemma. Om man lägger ner 15 minuter per dag hemma med boll så blir det 38 extra träningstimmar under sommaren. Det är detsamma som 25 extra träningar. Om man rör bollen 100 ggr på de 15 minuter man är ute så betyder det över 15.000 extra bolltouch över sommaren.

Träningar



- Vi kommer att träna tre gånger i veckan
- Vilka dagar och vilka tider? Ännu oklart för gräsperioden. Just nu kör vi tisdagar, onsdagar och söndagar.
- Träningsnärvaro och hur man agerar på träning tillsammans med hur mycket vi tränare ser att man orkar, kommer påverka speltid i samband med match.
- När träningen börjar (vid samlingens start) så skall man vara ombytt, ha knutna skor och vara klar för träning. Finns behov av tejpning eller liknande så ska man vara på plats för att hinna göra det innan träningens start.
- När vi kommer till träningen så kommer vi för att träna ordentligt.

Målvaktsträning



- Förhoppning om riktad målvaktsträning tillsammans med Josefin "Jossan" Nyhlén (Tränare F14) som genomgått utbildning för målvaktsträning. Kanske också hjälp från fler inom föreningen.
- Tre av våra målvakter har under våren varit med på Medelpads FF träningar i den målvaktssatsning distriktet startat under våren.
- De som vill stå på matcher kommer att få förtur på träning.
- Om man vill prova på att stå på träning så står man i mål hela träningen, inte bara valda övningar.

Frågor om träning



- Vad är era mål och ambitioner när det gäller att hålla på med fotboll?
- Vad tror ni är meningen med träning?
- Tycker ni att vi tränar för mycket, för lite eller lagom?
- Vad tycker ni om att träningsnärvaro är viktigt för speltid?

Sjukdomar vid träning/match



- Vid feber eller halsont ska vi INTE träna/spela! Det är farligt.
- Vid snuva, lättare hosta eller liknade som inte tydligt påverkar oss så kan träning vara ok men om allmäntillståndet är påverkat ska träning undvikas.
- Innan man är aktuell för matchspel efter sjukdom ska man ha minst ett träningstillfälle. (naturligtvis beroende på typ av sjukdomsbild)
- Vi som tränare kommer att göra en bedömning om ni är redo för matchspel.
- Om man blir hindrad från spel/träning så är det ENDAST utifrån att vi är rädda om er och inte vill att ni ska bli ännu sjukare eller skadade. Vi gör ALDRIG något för att vara dumma.

Matcher



- Antalet seriematcher kommer att minska då vi bara har ett lag. Vi försöker kompensera detta genom att delta i så många cuper i närområdet som det är möjligt.
- Genom att vi är 18 spelare och kallar 13 spelare till match så finns risk att man kan behöva stå över matcher. Träningsnärvaro och fysisk status kommer vara starkt påverkande faktorer för vilka som blir kallade.
- Förhoppning att om möjlighet finns att vi kan få spela med F14 om de saknar spelare. Då prioriteras spelare som eventuellt fått stå över egen match. Detta är ännu inte verifierat fullt ut med F14 men troligt är att vi under året kommer att få hjälpa till hos F14 och P14
- I år så är kraven högre på er vid match. Ni kommer att behöva springa mer, ha längre byten och ni kommer inte att kunna byta bara för att ni blir lite trötta.

Kommande cuper

- Selånger Vårcup 1-3 maj
- Hudik Cup 12 – 14 juni med övernattnig
- Mid Nordic Cup 31 juli-2 aug
- Härnö fotbollsfest 21-23 aug
- Höstcupen 2-4 oktober

- Eventuellt Mid Nordic Lucia Cup (Ej anmälda)
- Eventuellt anmälan inomhusserien (Ej anmälda)



Cup i framtiden



- Vill vi i framtiden åka på en riktigt stor cup? Typ Gothia, Piteå Summer games, Eskilscupen, Aroscupen eller liknande?
- Stora cuper är dyra. Det kommer innebära mer jobb, försäljningar och kanske mindre av andra övernattningscuper, som tex Hudik.
Är ni beredda på det?

Skador och skavanker



- Många som har problem med knän och fötter.
- Under tillväxtfas när kroppen växer och förändras så kommer det att komma känningar. Väldigt sällan farligt men kan vara besvärande.
- Om ni får ihållande problem. Prata med era föräldrar och oss tränare om att ni behöver hjälp med skador som inte försvinner.
- Om man har fått ett rehab-program är det oerhört viktigt att man följer det.
- Har man för ont för att träna så kommer man inte heller att spela match. Då bör fokus ligga på rehab till dess att man är återställd.

Lagklimatet



- Vi stöttar ALLTID varandra!
- På träningar så kommer det att smälla. Det kommer att vara någon som knuffas, eller råkar sparka någon. Det är en del av spelet. Närmkamper SKA vara tuffa ÄVEN på träning. Det kommer att innebära att vi blir arga och ledsna. MEN det stannar på planen och i den situationen. Vi reder ut situationen där och då och skakar hand och kör vidare utan att vara sura.
- Vi jobbar för varandra, vi ger aldrig upp och vi surar inte ihop om nåt inte går bra för oss.
- Om någon misslyckas med en aktion så peppar och uppmuntrar vi den spelaren
- Ingen lämnas utanför i lagets gemenskap
- VI SKA VARA BÄST I SVERIGE PÅ LAGKÄNSLA OCH SAMMANHÅLLNING!

Spelarnas frågor

- Finns det frågor och/eller funderingar?

