

U
p
p
t
a
k
t
s
m
ö
t
e

2
0
2
5



Ö
s
t
r
a

A
l
m
b
y

P
1
4

Agenda

- Målsättning 2025
- Spelartrupp & ledare
- Spelarutbildningsplan
- Verksamhet
- Matchkläder
- Ansvarsfördelning
- Ekonomi
- Övrigt



Målsättning 2025

”Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt” - SvFF

Vi vill att varje spelare oavsett nivå eller ambitioner känner:

- Jag har haft kul

Alla vi som håller på med fotboll gör det för det är kul, både som ledare och spelare

- Jag har lärt mig något

Stimulansen i att få lyckas med det jag inte tidigare klarat är en viktig del i att fortsätta spela fotboll

- Jag har bidragit till laget

Känslan av att jag bidrar till laget och jag är behövd är en viktig del i att hålla ihop en grupp/lag/förening.

- Jag har fått feedback

Känslan av att bli sedd av kompisar, ledare och andra föräldrar är en viktig del för att känna gemenskap.

Som lag vill vi:

- Att så många som möjligt fortsätter spela fotboll med ett kontinuerligt ökat intresse.

Vi vill behålla så många som möjligt, så länge som möjligt inom fotbollen, då vi tror att detta är bra både för individen och samhället.

- Behålla och förstärka vår position som ett respekterat fotbollslag i länet

Resultat är sekundärt jämfört med prestation och individuell utveckling i denna ålder.

Resultat är också ett sätt att mäta prestation och individuell utveckling.

Resultat är också ett sätt att möjliggöra utveckling i form av inbjudningar till cuper etc.

- Bli sedda som en fin förening som uppför oss väl både på och utanför planen.

Oavsett hur vi spelar fotboll, hur många barn vi har aktiva så kommer ett uppförande spela stor roll för hur förening ses på utifrån och in.

Spelartrupp

Vi är idag 20 spelare i truppen:

- Alfred Strandberg
- Ebbe Israelsson
- Frans Rindhoff
- Hugo Wirén
- Jack Orrvik
- William Hagersten
- Charlie Wirlander Beydoun
- Olle Lundhede
- Nils Sjökvist
- Charlie Fulton
- Kalle Remnegård
- Millian Inci
- Sixten Bejeryd
- Ebbe Bergström
- Hugo Källen
- Thor Buskqvist
- Hilmer Furåker
- Nellion Zetterlöf
- Kai Halldén
- Danis Muslijevic

Vi har under vintern och våren fått flera förfrågningar från spelare som vill komma och testa



Ledarstab

Vi har idag följande ledarstab inför 2025:

- | | |
|-----------------------|------------------------------|
| • Markus Hagersten | Webmaster |
| • Gustav Gustavsson | Tränare |
| • Gustav Sund | Tränare |
| • Christoffer Furåker | Ass. Tränare |
| • Erik Källén | Ass. Tränare |
| • Thord Israelsson | Målvaktstränare |
| • Kristoffer Rindhoff | Lagledare |
| • Johan Larsson | Fystränare / medicinskt stöd |
| • Ann Lidbom | Ekonomi |



Spelarutbildningsplan

- Östra Almby har under vintern arbetat med att ta fram en ny Spelarutbildningsplan (ännu ej fastställd)
- Syftet med en spelarutbildningsplan är att bland annat:
 - Vara ett stöd för ledare, spelare, föräldrar och förtroendevalda i deras arbete.
 - Öka fokus på utveckling av barn och ungdomar.
 - Underlätta implementeringen av bra träningsinnehåll
 - Skapa kontinuitet inom barn- och ungdomsverksamheten.
 - Vara grunden till en sportslig identitet inom föreningen.
- Spelar utbildningsplanen baseras på bland annat på ingångsvärden från:
 - Riksidrottsförbundet
 - SvFF
 - Ledande akademier i Sverige såsom Brommapojkarna och Hammarby.
 - Internationellt erkända utvecklingsmetodiker



Förutsättningar – Barn 10-12 år

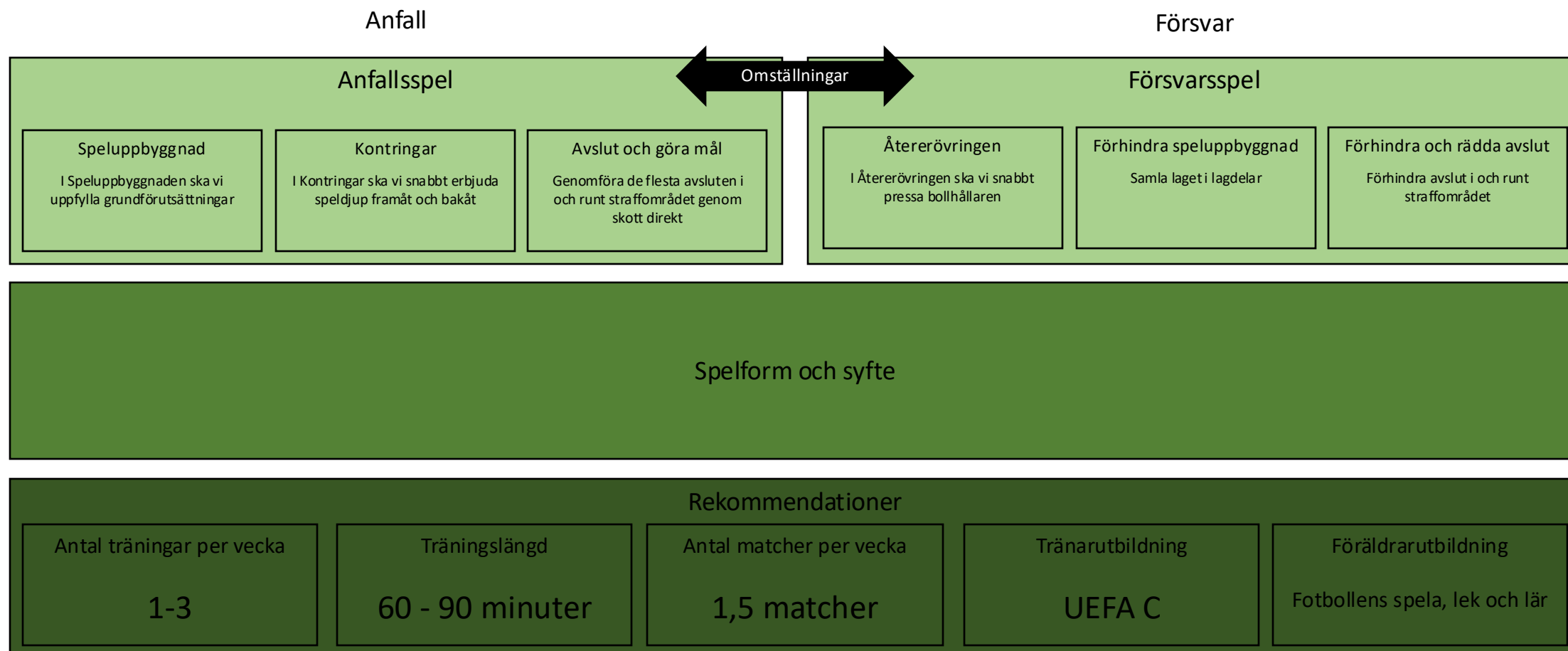
Fysisk utveckling

- Lugn tillväxtperiod
- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är fortfarande minimal
- Förändringar av kroppsformen sker.
- Kroppens proportioner förändras (t ex kroppens tyngdpunkt)
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt
- Gyllene ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå
- Förbättrad finmotorik
- Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt

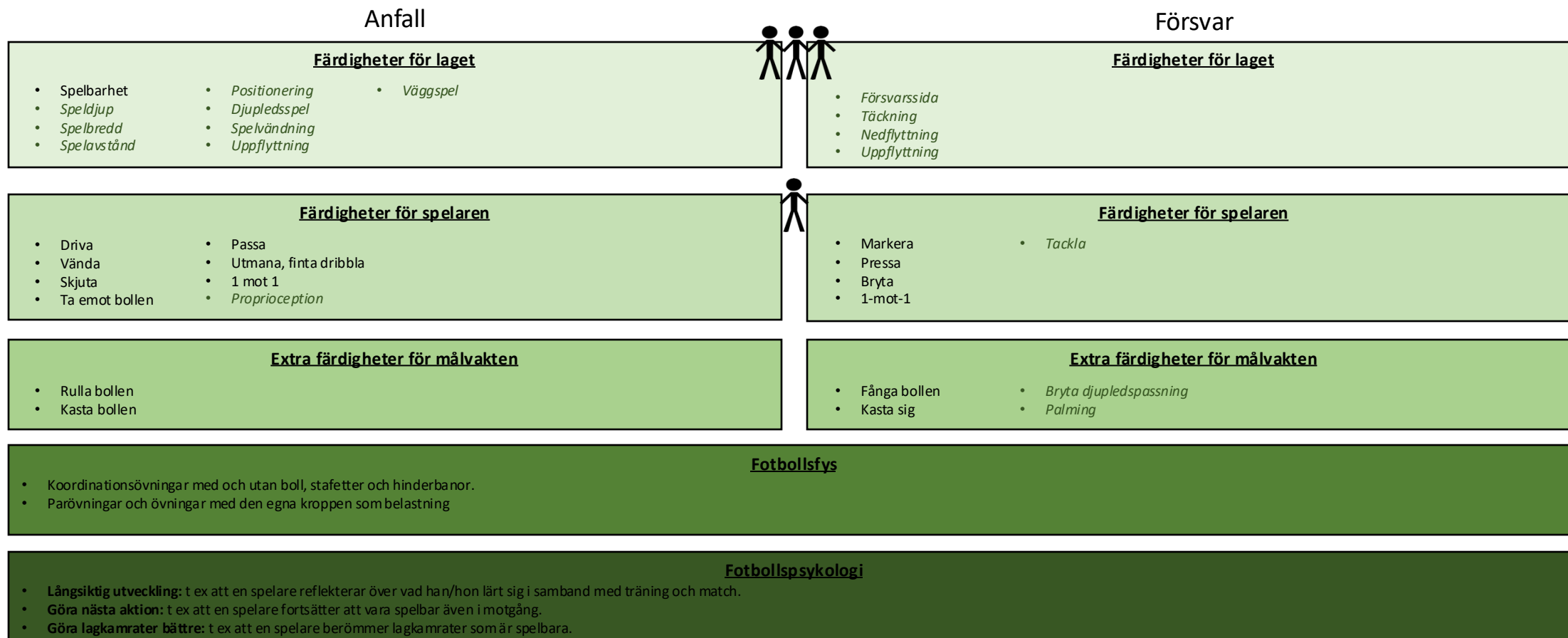
Psykosocial utveckling

- Stor fantasi
- Egocentrisk
- Mindre utvecklad uppmärksamhet
- Vill vara i centrum
- Svårt att lyssna på längre instruktioner
- Liten förståelse för lagaktiviteter
- Kan oftast bara fokusera på en sak
- Självuppfattningen börjar att utvecklas
- Förmågan att analysera är begränsad
- Rutiner är trygghet
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum
- Behöver positiv feedback
- Deltar i fotboll för att det är roligt

Rekommendationer



Vad tränas vid denna ålder?



Ramverk för träning

Samling innan träning

5

Fas 1

20

Fas 2

20

Fas 3

20

Samling efter träning

5

Skadeförbyggande träning (Knäkontroll, FIFA 11+ Kids)

Skadeförbyggande träning (Knäkontroll, FIFA 11+ Kids)

Skadeförbyggande träning (Knäkontroll, FIFA 11+ Kids)

Skadeförbyggande träning (Knäkontroll, FIFA 11+ Kids)

Teknik

Fysik

Taktik

Mentalt

Träningsmiljö

Varje träningspass bör inledas med en samling (för att rama in träningen) med syfte att beskriva syfte med träningen och se alla spelare.

- Hälsa på samtliga spelare.
- Fråga spelarna vad vi gjorde förra gången?
- Gå igenom dagens innehåll – kortfattat

Syftet med denna del är att utföra koordinativa och kognitiva övningar med boll i syfte att förbereda spelarna för det som ska utvecklas senare i träningen.

- Teknikcirkel
- Teknikmoduler
- Passningsmoduler

Syftet med denna del är att utöka innehållet i träningen så att taktiska, fysiska, tekniska och psykologiska dimensioner är kontextualiserade.

- Rondos, Positions games, Possession-spel
- Omställningsövningar
- Anfall-/Försvars-övningar

Syftet med denna del är att konsolidera innehållet i träningen och se att det har tagits på ett bra sätt av spelarna.

- Storlek på speltyta / Antal spelare
- Speltid (korta matcher/långa matcher)
- Antal mål i spelet
- Begränsningar i spelet

Varje träningspass bör avslutas med en samling med för att visa att träningen är klar och skapa tid för reflektion.

Exempel på aktiviteter under samlingen:

- Vad har varit bra?
- Vad kan göras bättre?
- Är det något som spelarna ska träna på hemma tills nästa gång ni ses?

Säsongen 2025

Vintersäsongen 24/25

- Högre träningsdos - 4-5 gånger i veckan -> 100 pass
- Arbetat strukturerat med olika fokusområden – mer om det senare

Sommarsäsongen 25

- Vi siktar på att träna 2-3 gånger i veckan (tisdag, torsdag och söndag)
- Träningen kommer bestå av
 - Optimera vidare de delar som vi har byggt upp under vintern
 - Delar som behöver optimeras baserat på erfarenhet från matcher
- Seriespel från maj till och med början av oktober
 - 1 Lag – Grupp 1
 - 1 Lag – Grupp 3 - Mellersta

Grupp 1
Bergslagen IF - Grön
IK Sturehov - 1
Marebergs IK - 1
ÖSK Svart - 1
ÖSK Svart - 2
ÖSK Vit - 1
Örebro Syrianska U - Röd
Östra Almby FK - 1

Grupp 3 - Mellersta
BK Forward Lundby - Svart
Hovsta IF - Grön
IK Sturehov - 3
Lillån FK - Grön
Marebergs IK - 3
ÖSK Svart - 4
Östra Almby FK -2



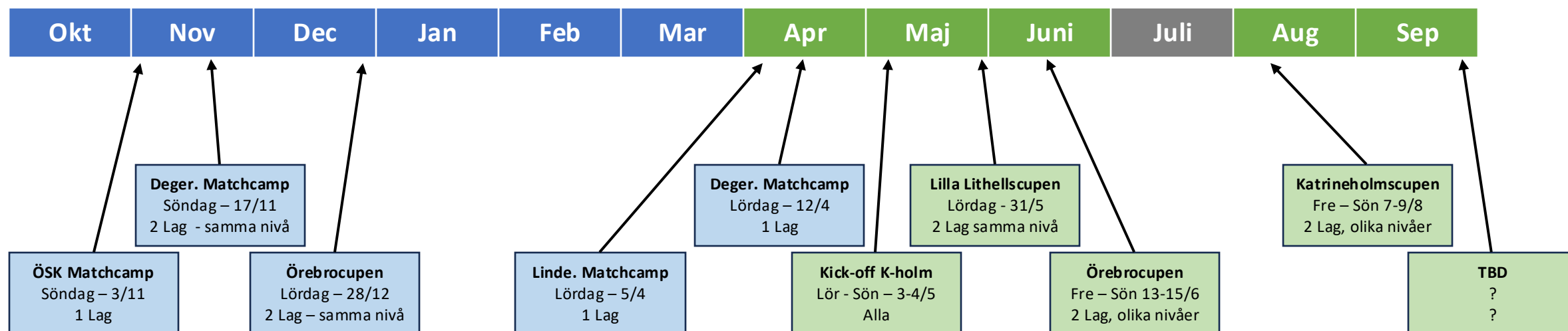
Säsongspanering

Vintersäsong

- Träningsmängden 4-5 gånger i veckan -> ca 100 träningspass
- Stor samverkan med 2013
- Spelat 9 stycken träningsmatcher
- Flera spelare har även deltagit med 2013 i matchspel och cuper

Sommarsäsong

- Träningsmängd på 2-3 gånger i veckan -> ca 50 träningspass
- Ambitionen är att fortsätta ha viss samverkan med 2013
- 2 Lag i seriespel -> 1-2 matcher i veckan
- Uppehåll från gemensam träning liknande förra året



Säsongspanering

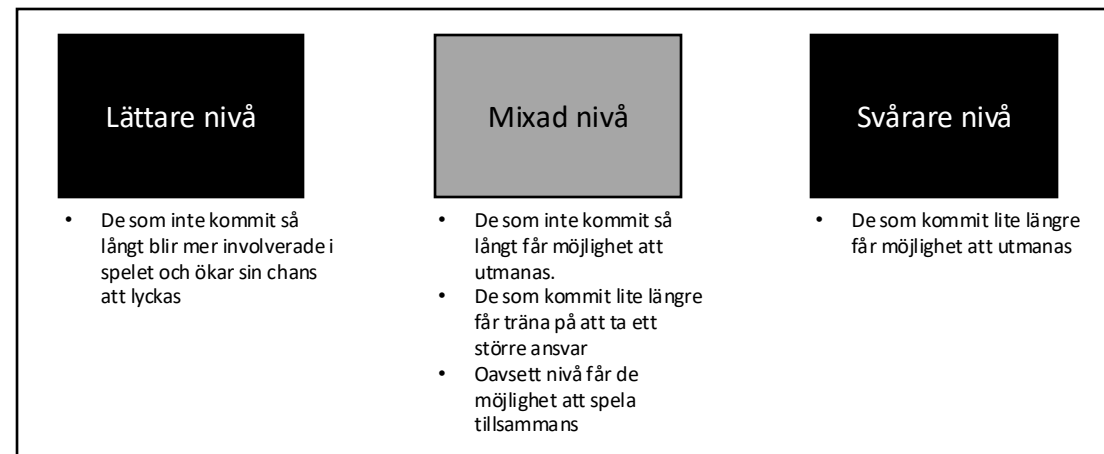
Förutsättningar

- Enskild spelare
 - Vi har idag en spelartrupp på ca 20 spelare
 - Spännvidden i truppen varierar rörande bland annat:
 - Intresse och engagemang (0 – 90 träningar under vintern)
 - Förmåga att ta instruktion
 - Fysisk och psykosocial mognad
 - Koordinativ och kognitiv mognad inom fotbollen
 - Notera. Detta är inte lika med hur duktig man blir i framtiden
- Förening
 - Idag har nästan 300 fotbollsspelande barn på en 11-manna plan, med lag i alla spelformer från 3-mot-3 till 11-mot-11, vilket både är kul och skapar logistiska utmaningar.
 - Vi arbetar på att bygga vertikala relationer mellan lagen:
 - P13 – För extra träning och matchspel för de som behöver utmanas ytterligare.
 - P15 – För att kunna låna in spelare vid behov och utmana deras spelare som behöver ytterligare utmaning.

Principer

- Vad vill vi uppnå
 - Att alla spelare får möjlighet att lyckas oavsett nivå – är nivån för svår så finns en risk att du tröttnar
 - Att alla spelare får möjlighet att utmanas oavsett nivå – är nivån för lätt så finns en risk att du inte stimuleras
 - Att alla spelare får möjlighet att spela tillsammans – Som spelare behöver du lära dig att anta olika roller. Ibland driver du laget, ibland drivs du av laget och ibland spelar du med spelare på samma nivå.
- Finns många modeller för bedömning av spelare, många faller tillbaka på.
 - Kunskap – Kunskapsmässiga förutsättningar. För svår nivå leder inte till utveckling
 - Engagemang – Engagemang ses bland annat genom träningsnärvaro och vad som görs på träning
 - Vilja och motivation – En spelare behöver vilja och motivation att utvecklas

Struktur



Föräldrarsvar

Träning

Vi försöker bedriva en seriös verksamhet där vi beaktar en lärandeprocess för respektive spelare. För att lyckas med detta vill vi ha hjälp med följande:

- Närvarorapportering i god tid för att kunna planera träningen. Notera ingen öppen kallelse = ingen träning
- Att spelarna kommer i tid till träning med rätt utrustning
- Att spelarna har fått något bra i magen för att orka både fysiskt och mentalt på träningen

Match

För att skapa en bra matchmiljö för killarna skulle vi vilja ha hjälp med följande:

- Att närvarorapportera i tid för att ge oss möjlighet att planera matchtrupper etc. Max 5 dagar är anmälan öppen
- Att spelarna kommer i tid till matcherna med rätt utrustning
- Att spelarna har fått något bra i magen för att orka både fysiskt och mentalt på matchen. Ingen godis eller läsk innan matchen är klar.
- Att föräldrarna står på motsatt sid från avbytarbänken och hejar på hela laget
- Tänk på att vi representerar hela föreningen.

Generellt

Fråga gärna killarna efter träning och match:

- Vad har du lärt dig på träningen idag?
- Om det har gått lite emot, hur kändes det, vad kan du göra för att påverka?
- Berömde du någon lagkompis idag?



Kläder

Matchkläder

- Behövs nya matchtröjor?
- Inlämning av matchtröja om spelare slutar

Träningskläder

- Hur tänker vi kring träningskläder?
- Eventuell sponsring



Ekonomi

Avgifter

- Medlemsavgift 300kr
Enligt Svenska Fotbollsförbundet måste alla spelare vara medlem i den föreningen som man representerar.
- Aktivitetsavgift 800kr
Att bedriva verksamhet kostar pengar. Tanken är att denna kostnad ska täcka kostnader för exempelvis seriespel, domare etc. Det finns även en försäkring hos Folksam för medlemsföreningar med möjlighet till medicinskt stöd, läkarbesök och besök hos sjukgymnast.
- Lagavgift 500kr
På föräldramöte 19/3 förra året beslutades det att ta ut en avgift om 1000 kr per barn för att täcka kostnader för seriematcher, cuper, matchkamper, domare, tilltugg och andra evenemang. I år föreslås att vi tar ut 500kr i avgift. Avgiften täcker dock inte Katrineholmscupen, den cupen kommer att hanteras separat vid ett senare tillfälle.

Lagkonto

- Idag har vi ca 10 000kr på lagkontot, notera digitalt lagkonto from nu.
- En spelares eventuella del i lagkassan betalas inte ut till en spelare som slutar
- Vid större cuper tas separata avgifter ut

Försäljningar

- Försäljning doftprinsen i april



Hjälp runt laget

- Administration runt laget.se Ledare
- Koordinera betalningar Ann ekonomiansvarig
- Bjuda in domare Oscar Kilsberger?
- Kiosk hemmamatcher Elin kioskansvarig?
- Anläggningsgruppen
- Instagram
- Ser ni övriga uppgifter som ni kan hjälpa till med, hör av er. All hjälp är uppskattad



Övrigt

- Olika initiativ till aktiviteter av föräldrar utöver vår traditionella träning uppskattas. Gå på match, grillkväll mm, hör av er till oss ledare.
- Arbete vid konsertevenemang

