



FÖRÄLDRAMÖTE P2018

2025-04-22





DAGORDNING

- VÄRDEGRUND
- SPELARTRUPP
- ROLLER
- KOMMUNIKATION
- TRÄNING
- FOKUSOMRÅDEN
- MATCHER/CUPER
- ENGAGEMANG FRÅN FÖRÄLDRAR, SPELARE OCH TRÄNARE
- ÖVRIGA FRÅGOR





VÄRDEGRUND



Genom samarbete med skolor, andra idrotter, näringslivet och övriga samhället pratar vi inte bara om vår värdegrund utan lever med den i vår vardag. Vårt starka varumärke ger oss en unik möjlighet att få flera att idrotta, engagera sig och att växa som individer.

GLÄDJE

Idrott ska vara roligt, fotboll ska vara roligt. Glädjen och kärleken till fotbollen ska stå i centrum för allt vi gör i VSK Fotboll. Vi lägger vår kraft på att se det positiva och att se möjligheter där andra ser problem. Genom glädje skapar vi energi och engagemang som i sin tur ger framgång.

ANSVAR

Vi har en unik möjlighet att bygga broar mellan individer i en värld där handling är viktigare än ord. VSK Fotboll tar ansvar både på planen och vid sidan av arenorna. Vi erbjuder en plats för alla oavsett kön, etnicitet, religion, sexuell läggning, funktionsnedsättning eller ålder.

GEMENSKAP

VSK Fotboll är alla individer som gemensamt skapar idrottsupplevelser till något oförglömligt. Vi hjälper och stöttar varandra i alla lägen. Det kommer att finnas lägen när vi tycker olika eller det inte blev som vi förväntade oss, men utifrån VSK Fotbolls bästa hittar vi alltid lösningar.

<https://www.vskfotboll.nu/sportklubben/var-vardegrund/>



SPELARTRUPP

Just nu idag är vi **30** aktiva barn

Det kan både falla bort och komma till några barn under säsongens gång.

1	Adam Alkhateb	16	Jacob Hanna
2	Alexander Iskenderidis	17	Kevin Hellenberg Ali
3	Aron Rahimi	18	Matteo Karacan
4	Arsen Mansour	19	Milian Rashid
5	Arvid Koskinen	20	Million Fallberg
6	Ayaz Akyuz	21	Nehan Hosain
7	Azael-Janiz Ntwari	22	Noel Habte
8	Erik Bäckström	23	Oliver Suljanovic
9	Felix Sukiasyan	24	Rasmus Nyman
10	Hamza Ali	25	Robert Merovci
11	Hjalmar Johansson	26	Safwan Ali Elsowalem
12	Hugo Björklund	27	Shakar Salih
13	Ilios Otrander	28	Vincent Storlund
14	Isak Rizvan	29	Winston Hallerström
15	Izav Murtazaliev	30	Yad Zahir



ROLLER

TRÄNARE

- Måns
- Magnus
- Peter
- Stefan
- Tomas

Övergripande

Vår ambition är att vi ska vara med vid samtliga träningar, matcher och cuper. Som ni säkert förstår går det inte till 100% utan vi hjälps åt och täcker upp för varandra.

VI BEHÖVER BLI FLER TRÄNARE/LEDARE

För att kunna ge varje barn uppmärksamhet på träning. Och att vi kan vara ledare i olika lag vid match-tillfällen då vi delar upp truppen i flera olika lag vid matcher/cuper. Där krävs det minst 1 ledare per lag.

ÖVRIGA ROLLER

Kassör – Vakant

Föräldraransvariga – Vakant

- **Kiosk och bemanningsansvarig**
 - (Ansvarig och sätta schema)
- **Försäljningsansvariga**
 - (försäljning för bidrag till lagkassan)
- **Sponsor**
 - (Träningsoverall för barnen, sponsorloggor, etc...)

**BESLUT AV ROLLER
RÖSTAS/BESLUTAS HÄR**

KOMMUNIKATION



LAGET.SE

Lagsida,
medlemskort,
aktiviteter närvaro
för match, cup,
träning
(Tips: Ladda ner
appen)



CHATGRUPP

Föräldrarna /
tränarna har dialog
via chattgruppen



KALLELSER

Snabba svar,
orsak =
PLANERING



DIALOG

Gällande sitt eget
barn, mellan tränare
och föräldrar. Kan ske
vid träning eller via
telefon



TRÄNING 2025/26

VÅR/SOMMAR/HÖST

Måndag 17:30- 18:30 (Konstgräs)

Torsdagar 17:30- 18:30 (Konstgräs)

VINTER

Återkommer när det blir säsong.

Tränings-tider planeras centralt av VSK Barn och Ungdoms-sektionen.

Fördelning av Tränings-tider anordnas av VSK Centralt, där det är beslutat att dessa tränar på Konstgräs:

- Fotbollsleki samt 5-manna (2020,2019,2018,2017,2016)

Då vi har begränsat med tränings-tid skulle det vara önskvärt om vi kunde komma till träningen 5-10 minuter innan träningen startar så att vi inte förlorar värdefull tränings-tid.



FOKUSOMRÅDE

Träning



Matcher

VSK Årsplan 7-åringar

(från 2024)



VSK 7 år	Konstgräs försäsong						Gräs Skälby vårsäsong						Sommaruppehåll		Gräs
	Vecka 5-6	Vecka 7-8	Vecka 9-10	Vecka 11-12	Vecka 13-14	Vecka 15-16	Vecka 17-18	Vecka 19-20	Vecka 21-22	Vecka 23-24	Vecka 25-26	Vecka 27-28	Vecka 29-30	Vecka 31-32	
Organisatoriskt	Föräldramöte 1	Värdegrundsarbet e Glädje, ansvar & Gemenskap				Tränarmöte inför nästa del av säsongen					Tränarmöte inför nästa del av säsongen				
Skede <small>(vilken del av spelet ska vi lägga fokus på?)</small>	Speluppbyggnad	Förhindra speluppbyggnad	Speluppbyggnad	Förhindra speluppbyggnad	Komma till avslut och göra mål	Förhindra och rädda avslut	Komma till avslut och göra mål	Förhindra och rädda avslut	Komma till avslut och göra mål	Förhindra och rädda avslut	Tränare väljer			Speluppbyggnad	Förhindra speluppbyggnad
Målbild <small>(hur vet vi att vi har lyckats i skedet?)</small>	Nå motståndarnas planhalva med kontroll	Förhindra att motståndarna når vår planhalva med kontroll	Nå motståndarnas planhalva med kontroll	Förhindra att motståndarna når vår planhalva med kontroll	Komma till avslut i straffområdet	Förhindra avslut i straffområdet	Komma till avslut i straffområdet	Förhindra avslut i straffområdet	Komma till avslut i straffområdet	Förhindra avslut i straffområdet	Tränare väljer			Nå motståndarnas planhalva med kontroll	Förhindra att motståndarna når vår planhalva med kontroll
Princip 1 <small>(vilka intentioner har vi i skedet?)</small>	Spelbar - kunna få en passning	Pressa bollhållare	Spelbar - kunna få en passning	Pressa bollhållare	Få in bollen i straffområdet	Förhindra att bollen kommer in i vårt straffområde	Få in bollen i straffområdet	Förhindra att bollen kommer in i vårt straffområde	Få in bollen i straffområdet	Förhindra att bollen kommer in i vårt straffområde	Tränare väljer			Spelbar - kunna få en passning	Pressa bollhållare
Princip 2 <small>(vilka intentioner har vi i skedet?)</small>	Utmana lagdel eller motspelare	Hjälp din medspelare att pressa	Utmana lagdel eller motspelare	Hjälp din medspelare att pressa	Spelbarhet i straffområdet	Förhindra att spelare får bollen i vårt straffområde	Spelbarhet i straffområdet	Förhindra att spelare får bollen i vårt straffområde	Spelbarhet i straffområdet	Förhindra att spelare får bollen i vårt straffområde	Tränare väljer			Utmana lagdel eller motspelare	Hjälp din medspelare att pressa
Metod 1 <small>(hur gör vi för att uppnå principen?)</small>	Driv mot motspelare	Kom nära och försök ta bollen	Driv mot motspelare	Kom nära och försök ta bollen	Driv, utmana, finta & dribbla dig in i straffområdet	Kom nära och försök ta bollen	Driv, utmana, finta & dribbla dig in i straffområdet	Kom nära och försök ta bollen	Driv, utmana, finta & dribbla dig in i straffområdet	Kom nära och försök ta bollen	Tränare väljer			Driv, finta och dribbla mot motspelare	Kom nära och försök ta bollen
Fotbollsaktioner som uppstår ofta i träning	Driva, utmana, finta & dribbla	Pressa, markera	Driva, utmana, finta & dribbla	Pressa, markera	Driva, utmana, finta, dribbla, skjuta	Pressa, markera	Driva, utmana, finta, dribbla, skjuta	Pressa, markera	Driva, utmana, finta, dribbla, skjuta	Pressa, markera				Passa, ta emot bollen, driva, utmana, finta & dribbla	Pressa, markera
Instruktioner till spelare	Driv mot	Ta bollen! Kom	Driv mot	Ta bollen! Kom	In i straffområdet!	Ta bollen! Kom nära!	In i straffområdet!	Ta bollen! Kom	In i straffområdet!	Ta bollen! Kom				Driv mot	Ta bollen! Kom
Modellinläring	Ledare visar hur spelare gör sig spelbara (tar sig ut från passningsskugga) och hur laget kan passera en lagdel	Ledare visar hur spelare kan skydda mitten tillsammans och hur spelare ska komma nära i press	Ledare visar hur spelare gör sig spelbara (tar sig ut från passningsskugga) och hur laget kan passera en lagdel	Ledare visar hur spelare kan skydda mitten tillsammans och hur spelare ska komma nära i press	Visa på olika hur på spelarens sätt att ta sig in i straffområdet	Visa hur spelare markerar spelare i straffområdet och att pressa innan spelare kommer nära straffområdet	Visa på olika hur på spelarens sätt att ta sig in i straffområdet	Visa hur spelare markerar spelare i straffområdet och att pressa innan spelare kommer nära straffområdet	Visa på olika hur på spelarens sätt att ta sig in i straffområdet	Visa hur spelare markerar spelare i straffområdet och att pressa innan spelare kommer nära straffområdet				Ledare visar hur spelare gör sig spelbara (tar sig ut från passningsskugga) och hur laget kan passera en lagdel	Ledare visar hur spelare kan skydda mitten tillsammans och hur spelare ska komma nära i press
Fotbolls fysik "Lite men ofta"	Hoppa & landa	Hoppa & landa	Springa & bromsa	Springa & bromsa	Kasta & fånga	Kasta & fånga	Rulla, åla & krypa	Rulla, åla & krypa	Hoppa & landa	Hoppa & landa				Hoppa & landa	Hoppa & landa
Antal träningar/period	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	0	0	2	2
Antal matcher/period/spelare	0	0	0	0	0	1	1	2	2	2	1	Cup?	Cup?	1	2

HUR GÅR VÅRA TANKAR

Tränningar



TRÄNING

- Små grupper med mycket rörelse och bollkontakt.
- Motivera dem att röra sig i olika typer av övningar/lekar
- Få barnen att tycka om spelets idé
- Lära sig grundteknik genom spel (passning, dribbling, driva boll)
- Lära sig spela genom smålagsspel
- Använder oss av inspiration/övningar från SvFF anpassat till åldersgruppen 2018
- Utbildar oss för att bli bra tränare för barnen, bland annat "Tryggare tillsammans förening"

Webbutbildningen Tryggare tillsammans förening kan stärka dig som ledare i att skapa en trygg föreningsverksamhet för barn och ungdomar.

<https://www.raddabarnen.se/rad-och-kunskap/en-trygg-och-inkluderande-fritid/foreningsliv/webbutbildning/>

HUR GÅR VÅRA TANKAR

Matchspel



MATCHSPEL

- Ge möjlighet för samtliga att få spela lika många matcher under året
- Dela upp i så många lag som vi har möjlighet vid matchtillfällen
- "Tyst coaching" där vi låter barnen välja sina beslut under spelets gång, dvs ej påverka bollhållaren.
- Förmedla en plan till spelarna innan och mellan spelen, och låta barnen få ta egna beslut och våga på planen.

MATCHER

- 3 mot 3 gäller även i år för årskull 2018
- Tränarna har funderat att spela 5 mot 5 på matcher vi anordnar, om motståndarlagarna är villiga att testa på det.
- Matcher blir betydligt längre än 3 mot 3

Bokning av Matcher/Poolspel

- Diskutera hur bokning/planering av matcher görs. Tränarna i en roll som matchansvarig, eller hjälp av föräldrar?



Spelform 5 mot 5 (SvFF)

SPELFORMER

Om spelformerna

Spelformsutbildningar

Bakgrund & syfte

Spelregler & planmått

Frågor & svar

NATIONELLA SPELFORMER

Målsättning

Målet med 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner

Hur spelar 8-9-åringar fotboll?

Förmågan att samarbeta är 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.

Grundläggande förutsättningar

- **Storlek planyta:** 30 x 15-20 m
- **Storlek mål:** 3 x 1,5 m
- **Storlek boll:** 3
- **Speltid:** 3 x 10 minuter, sammandrag. 3 x 15 minuter, enskild match.
- **Antal spelare:** Fyra utespelare och en målvakt per lag
- **Byten:** Fria byten
- **Utrustning spelare:** Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

Grundläggande regler

- **Retreatlinje:** Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje=mitten av planen) 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.
- **Fasta situationer:** (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark): Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid fem meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.
- **Varningar och utvisningar:** Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.
- **4-målsregel:** Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med sex spelare tills ställningen är lika.

3 mot 3

Grundläggande förutsättningar

- **Storlek planyta:** 15 x 10-12 m - använd sarg om möjlighet finns.
- **Storlek mål:** Max 1,6 x 1,15 m
- **Storlek boll:** 3
- **Speltid:** 4 x 3 minuter
- **Antal spelare:** Tre per lag (ingen målvakt).
- **Byten:** Fria byten.
- **Utrustning spelare:** Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.

Målsättning

Målet med 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner

Hur spelar 6-7-åringar fotboll?

Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Grundläggande regler

- Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark): Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre 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 fyra spelare tills ställningen är lika.

<https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/spelformer/>

[Spelregler för barn- och ungdomsfotboll.](#)

HUR GÅR VÅRA TANKAR

Matcher/Cuper



MATCHER / POOLSPEL / CUPER

- Poolspel Skiljebo 18:e Maj (3 lag, 3 vs 3)
 - Poolspel Skiljebo 25:e Maj (4 lag, 3 vs 3)
 - Aros Cupen – 14-17 juni
 - Fotbollensdag – slutet av augusti (SVFF)
 - Big Mac Minicup – början av september
-
- Dialog med **GIF**, **VIK** och **Barkarö** för att spela 5 vs 5 matcher.
-
- Intresse för eget Poolspel anordnat av oss till Augusti/September?



Info från VSK om Skälby IP

KLUBB:

Anställda, Styrelse samt några partners kommer under slutet av månaden göra en insats ute på Skälby IP för att fortsatt fokusera på bättre förhållanden för verksamheten inom VSK Fotboll.

De har den 11/4 gått en första ronding för att se vad vi kan göra direkt för att förbättra/utveckla för att sedan fortsatt ta nya steg.

Det har även blivit helt beslutat att Skälby IP konstgräs kommer läggas om med en ny gräsmatta.

Processerna har varit långdragna pga miljöverkets regler om ifyllnadsmassor men vi har fått igenom att det blir granulat på det nya konstgräset.

Denna plan kommer vara i samma storlek till ytan som idag men kommer vara för som störst 9-mannaspel.

Belysningen kommer även bytas ut till en LED belysning samtidigt ser man över belysning vid gångbanan för stolplyktor samt eventuella staket runt denna plan.

Målsättningen är att bygget skall startas under hösten 2025.

Det finns även fler planer för Skälby IP utveckling framgent både från stad och klubb men då dom detaljerna just nu är på ritbord så avvaktar vi att presentera vad som kan vara på gång, målet är som sagt skapa förbättrade förutsättningar



VAD FÖRÄLDRAR STÄLLER SIG BAKOM

- Anmäler i god tid på **laget.se** och vid kort varsel till tränarna/ledarna när ert barn inte kan komma på träning eller match
- Ser till att ert barn kommer i tid till samlingar (träning/match)
- Att ert barn har rätt utrustning med sig (rätt kläder för väder, skor, benskydd, vattenflaska)
- När träningen/match börjar ska toabesök vara gjort, skorna snörade och vattenflaskan vid sidan av planen
- Vi hejar på HELA LAGET och även klappar när motståndarlaget gör något bra vid matcher.
- Ställer upp på de aktiviteter som genomförs tillsammans som genererar intäkter till lagkassan. Alla är med och bidrar!
- Informera ert barn att ha fokuset på fotboll under träning/match och att de ska lyssna på tränarna.
- Föregå med gott exempel, det du som förälder utstrålar uttrycks av barnet

Övrigt:

Är barnet trött eller på dåligt humör för dagen så kan det ibland vara bättre att stå över en träning än att kämpa dit.





Uppmuntra på rätt sätt, inslag från Stockholms Fotbollsförbund

Från: **Stockholmsidrotten Barnens Idrott**

Idrotten är en viktig del av livet för många barn och ungdomar.

Närmare 90 procent av alla barn och ungdomar i Sverige har någon gång under sin uppväxt varit med i en idrottsförening.

Idrotten ger fysisk, psykisk, social och kulturell utveckling.

Men varje dag slutar barn att idrotta på grund av vuxnas beteende runt deras träning och tävlingar.

Ofta upplever inte föräldrarna att de pressar sina barn för hårt, men var femte barn känner hård press från föräldrar, tränare och andra vuxna.

Genom den här filmen vill vi att fler blir medvetna och vi tillsammans kan låta barnidrotten vara just barnens idrott. Då lägger vi grunden för ett intresse som kan hålla längre. Förhoppningsvis hela livet.

YouTube Klipp →

[Stockholmsidrotten Barnens Idrott](#)





VAD VI TRÄNARE FÖRVÄNTAR OSS AV ER SOM FÖRÄLDRAR VID TRÄNING/MATCH

Träningar

- Vi tränare har lagt upp en plan för träningen, och det är vi tränare som instruerar era barn under träningstiden.
 - Ge inte instruktioner till ert barn under träningen, vi sköter det.
- Ni får mer än gärna berömma era barn och andras barn under träningarna, det uppskattas av oss och barnen 😊
- Om ni är på plats vid sidan av planen, se då till att få in era barn till träningen så fort som möjligt vid drickspaus, kisspaus etc.
- Märker ni att ert barn är okoncentrerat (springer runt, sparkar undan bollar, inte lyssnar, etc...) då förväntar vi oss att ni hjälper till med att säga till ert barn. Vi ledare kommer också göra det, men hinner inte alltid med.

Matcher

- Vi tränare coachar era barn under match, och har en matchbild om vad vi vill att de ska försöka sig på under matchen enligt vår "gameplan"
- Vi uppmuntrar hejarop åt båda håll, men inte instruktioner till era barn, det sköter vi tränare i vårt upplägg och coachning
- Vid matcher vill man enligt **Svenska Fotbollsförbundet** att barnen ska få tänka så mycket som möjligt själva, och inte få ledande instruktioner från sidan (vi ledare kommer anamma den filosofin)





VAD SPELARNA STÄLLER SIG BAKOM

- Vi är lagkamrater, vi är snälla mot varandra på och utanför planen
- Vi hjälper varandra, vi stöttar och tröstar.
- Vi respekterar varandra, våra tränare, våra motståndare
- Vi kommer i tid till träning och match
- När vi är på träning eller matcher fokuserar vi enbart på fotboll och vi försöker alltid att göra vårt bästa.
- När tränaren kallar till samling skyndar vi oss dit och vi fokuserar på det som sägs. Vi lyssnar. När vi vill säga något räcker vi upp handen.
- När vi är på träning då tränar vi fotboll.





VAD TRÄNARE STÄLLER SIG BAKOM

- Ge barnen rikligt med beröm och uppmuntran.
- Fokusera på insats, utveckling istället för resultat.
- Ge alla möjlighet att komma till tals och få möjlighet att uttrycka sig.
- Vara snälla och rättvisa mot alla.
- Ge maximalt av oss genom att erbjuda relevant utbildning och utveckling för barnen där de befinner sig.
- Att alltid föregå med gott exempel





ÖVRIGA FRÅGOR?

Ordet är fritt, handuppräckning!

