Årsberättelse 2025 – Team 2015

Kära spelare och föräldrar,

Nu när fotbollsåret 2025 närmar sig sitt slut vill vi blicka tillbaka på allt vi har upplevt tillsammans under säsongen. Det har varit ett år fyllt av glädje, utveckling och många minnesvärda stunder på och utanför planen.

## **Träningar och utveckling**

Vi har gått från två till tre träningar varje vecka där fokus har legat på att utveckla både individuell teknik och spelet med andra. Spelarna har visat stor vilja att lära sig nya saker och deras fotbollskunskaper har tagit stora kliv framåt. Under året har vi även lagt till målvaktsträning som en naturlig del av verksamheten, vilket har gett våra målvakter möjlighet att utvecklas ytterligare och fått hela laget att förstå målvaktens viktiga roll.

## **Matcher och cuper**

Detta är vår första säsong där vi spelar i spelformen 7mot7 och dessutom seriespel istället för poolspel. Detta har vi ledare upplevt som positivt på flera sätt.
Det är lättare att hålla fokus och koncentrera sig fullt ut på en match i stället för att spela 2-3 kortare matcher under en dag.

Vi har deltagit i Lithellscupen i början av säsongen och nu Select Cup som avslutade vår säsong på ett väldigt lyckat sätt tycker vi.

## **Ledarnas reflektioner**

Vi ledare vill passa på att tacka för förtroendet att få följa barnens utveckling under året. Det är alltid lika inspirerande att se hur mycket energi, glädje och kämpaglöd det finns i laget. Vi ser redan fram emot nästa säsong, där vi hoppas på ännu fler gemensamma framgångar och roliga upplevelser.

##

##

##

##

## **Höst/Vinter**

Träningarna finns inlagda på laget.se. Det är två utomhustider på Sörbyvallen (måndag och torsdag) samt en inomhustid på söndagar. Vi tror att torsdagar kommer vara den tid som flest spelare har möjlighet att delta, därför rekommenderar vi starkt att ni om möjligt kan prioritera den tiden.

### **Till er som har andra idrotter under vintern:**

Hoppas ni och era killar får en bra säsong i er vinteridrott! Vi vill påminna om vikten av att hålla igång fotbollen även under vintern – inte bara för att det är kul, utan också för att det är ett smart sätt att förebygga skador och utvecklas både i andra idrotter och i fotboll.

Att komma ner en gång i veckan för att spela fotboll håller kroppen allsidigt tränad, vilket stärker muskler, koordination och rörlighet. Det är en perfekt komplementträning som kan ge fördelar på isen och samtidigt förbereda killarna inför nästa sommars fotbollssäsong. Genom att hålla igång bollkänslan och lagkänslan nu, kommer de vara redo att kliva in med full fart när våren kommer!

### **Tips avseende skor**

Nu när vintersäsongen närmar sig vill vi lyfta vikten av att använda rätt skor för våra grabbar, både för deras prestation och hälsa. Vi rekommenderar starkt grusskor med gummisula under denna period, och här kommer en enkel förklaring till varför:

1. Skonsam mot växande fötter. Vid 10-13 års ålder befinner sig barnens fötter och kroppar i en intensiv tillväxtfas. Tillväxtzonerna (de mjuka delarna i benen där tillväxt sker) är extra känsliga för överbelastning. Vanliga fotbollsskor med dobbar blir hårda och stumma i kyla, särskilt på hårda grus- eller konstgräsplaner. Grusskor med gummisula är mjukare och ger bättre stötdämpning, vilket minskar risken för skador och överbelastning i fötter, knän och höfter.

2. Bättre för fotens arbete: En mjukare gummisula låter fotens muskler och leder arbeta mer naturligt. Detta stärker foten och ger bättre balans och koordination, vilket är särskilt viktigt på hårda underlag. Grusskor med gummisula ger också bra grepp utan att "låsa fast" foten, vilket minskar risken för överbelastning.

3. Perfekt för sidoträning: Grusskor med gummisula fungerar utmärkt både på planen och vid löpning eller andra aktiviteter vid sidan av, som vi ofta gör under vintern. De är mångsidiga och ger komfort oavsett underlag.

4. Håller i kylan: Vanliga fotbollsskor blir ofta stela och obekväma i kalla temperaturer, vilket kan leda till obehag och sämre prestation. Grusskor med gummisula håller sig flexibla och sköna, vilket gör träningen roligare för barnen.

Här är några exempel på lämpliga skor

https://www.unisportstore.se/fotbollsskor/21-grusskor/

## **Avslutning**

Ett stort tack till alla spelare för ert engagemang och fina insatser under säsongen, och till er föräldrar för allt stöd och pepp.

Med vänliga hälsningar,

Ledarna