

Föräldramöte

2023-03-23



Program

- ⚽ Hertzöga BK
- ⚽ Vad händer på Ilanda IP
- ⚽ Barn- och ungdomspolicy
- ⚽ Spelarutbildningsplan
- ⚽ Att vara idrottsförälder
- ⚽ Arbetsuppgifter, ekonomi, kläder, kontaktuppgifter m.m.
- ⚽ Säsongen 2023
- ⚽ Tränings- och matchrutiner
- ⚽ Kläder och ekonomi
- ⚽ 10-åringarnas



Hertzöga BK strävar efter att:



Alla upplever tiden i
Hertzöga BK som en
höjdpunkt i livet

Spelare och ledare
utvecklas i sina roller
och som individer

Ilanda IP
en mötesplats för alla

Hertzöga BK syns
och gör skillnad
i samhället

Hjärta och mod

Boll och glädje

Kamratskap och engagemang

I HBK:are finns

I träning & match finns

I föreningen finns



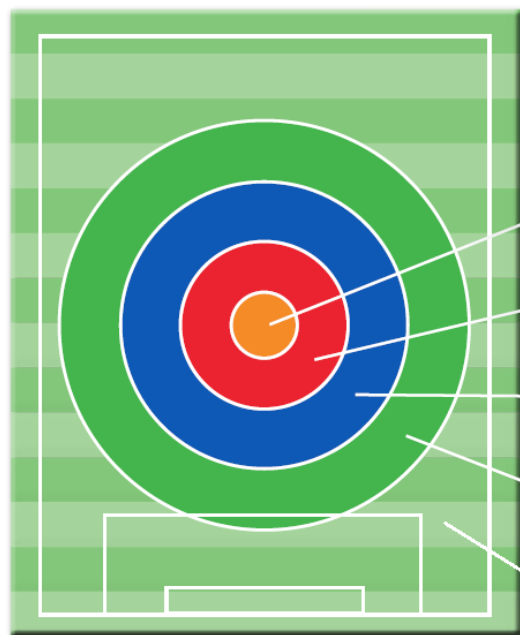


HBK-Året 2023

⚽ 23 Januari	Säsongsuppstart föräldragrupp + ledare P13
⚽ 2 februari	Ungdomsledarnas kickoff (alla årgångar)
⚽ 23 februari	Föräldramöte
⚽ 16 mars	Årsmöte
⚽ ???	UEFA D (gamla C-diplomsutbildning)
⚽ 22 april	Ilandadagen
⚽ 22 april	Landskampen på Ilanda (vi spelar mot Kongsvinger)
⚽ 1 maj	Fotbollssäsongen börjar (träningsdagar ej klart)
⚽ ??? juni	Landslagets fotbollskola
⚽ 30 juni	Städa omklädningsrum
⚽ ???	Mästarcupen F08(?)
⚽ 4-5 aug.	10-åringarnas cup
⚽ ?? Aug.	<i>Skolstart (Skåre/Tuggelite slås ihop)</i>
⚽ ??? sep	Genrepet
⚽ ???	Vinterträningsmöte Fotboll 12 år och uppåt, synkas med innebandyn
⚽ Sep	Ledaravslutning Fotboll + Kick-off Innebandyn
⚽ 31 dec.	Nyårspromenad



Hertzöga BKs Spelarutbildningsplan



Spelaren

Individuellt spel

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Laget

Kollektivt spel för att vinna

NIVÅ 1

FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 år

NIVÅ 2

LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 år

NIVÅ 3

TRÄNA FÖR ATT LÄRA 12-15 år

NIVÅ 4

TRÄNA FÖR ATT PRESTERA 15-19 år

NIVÅ 5

TRÄNA FÖR ATT VINNA A-laget



Hertzöga BKs Spelarutbildningsplan



Riktlinjer - NIVÅ 1 FOTBOLLSGLÄDJE 6-9 år



Spelaren
Individuellt spel

Utmärkande för barn i nivån

Grovmotoriska rörelser är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga, sparka	Svårt att lyssna på längre instruktioner
Förmotorik är ännu ej fullt utvecklad, t.ex. öga-fot kordination	Kan oftast bara fokusera på en sak
Stor fantasi	Har svårt att uppfatta händelser på längre avstånd
Liten förståelse för lagaktiviteter	Rutiner är trygghet
Egocentrisk, vill vara i centrum	Behöver positiv feedback

Tränarstil för nivån

Positiv feedback och uppmuntran	Använd frågeteknik
Ge utrymme för barnens fantasi	Uppmärksamhet till alla
Få och tydliga anvisningar	Uppmuntra till fotboll på fritiden

Träningen karaktäriseras av

Korta samlingar	Få spelare per grupp/tränare (< 10) - stationsträning
Mycket spelträning	Hög aktivitet och många bollkontakter
Variation	Korta arbetsperioder
Enkla övningar	Lekfullhet
Små ytor	Varva med sociala övn med lekfulla tävlingsinslag

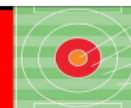
Tränings- & matchintensitet

- 7 år 1-2 trän/v i maj-september	8-9 år 1-2 trän/v i mars-april, 2 trän/v i maj-september
Målvaktsträning 2-3 ggr för alla	Målvaktsträning 2-3 ggr för alla
Föräldramedverkansträning första & ytterligare 1-2 g	Föräldramedverkansträning första & ytterligare 1-2 g
2-3 matcher per spelare	10-15 matcher per spelare
	1 lägerdag på lland, Genrep för 9-åringar

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar	"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle
Jämna matcher	Låt spelarna lösa matchsituationer
Mycket speltid, få avbytare	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Lika speltid för alla	Fair Play
	5-manna, bollstorlek 3, 2 x 20 min

Riktlinjer - NIVÅ 2 LÄRA FÖR ATT TRÄNA 9-12 år



Medspelare nära
Kollektivt spel med få spelare

Utmärkande för barn i nivån

Lugn tillväxtperiod	Börjar bli intresserad av att arbeta i små grp (2&2)
Gyllene ålder för koordinationsinläring, den s.k. motoriska guldåldern. Bör prioriteras i denna nivå	Självkännedom och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt
Förbättrad förmotorik	Börjar förstå sociala roller
Kort uppfattningsförmåga	Imiterar idrottsidoler
Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt	Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna (föräldrar och ledare)
Svårt att lyssna på längre instruktioner	Stort behov av beröm och positiv feedback

Tränarstil för nivån

Positiv feedback och uppmuntran	Uppmärksamhet till alla
Tydliga och få anvisningar	Låt spelarna ge feedback till varandra
Använd frågeteknik	Uppmuntra till fotboll på fritiden

Träningen karaktäriseras av

Korta samlingar	Få spelare per grupp/tränare (< 10) - stationsträning
Mycket spelträning	Hög aktivitet och många bollkontakter
Variation	Korta arbetsperioder
Enkla övningar	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Positioner under spelträningen	Lekfulla tävlingsinslag
Små ytor	

Tränings- & matchintensitet

2 trän/v i mars-april, 3 trän/v i maj-september	15-25 matcher per spelare
Målvaktsträning 2-3 ggr för alla	Minst dubbelt så många träningar som matcher
Målvaktsträning ytterligare 3-4 ggr för intresserade	1 lägerdag på lland, 10 åringarnas cup
	Cuper i övrigt enl. Barn och Ungdomspolicyn

Matchen

Enkla rutiner och genomgångar	Prova olika positioner
Jämna matcher	Låt spelarna lösa matchsituationerna
Mycket speltid, få avbytare	Fokus på prestation och att göra sitt bästa
Alla spelar lika mycket	Fair Play
"Spela som vi tränar" - matchen är ett lär tillfälle	7 manna (12 år 9-manna) , Bollstorlek 4
Fokusera på det som går att påverka. "In i cirkeln"	2 x 30 min (10 år 2 x 25 min)



Spelfilosofi

- ⚽ Alla spelare är delaktiga i anfallsspel och försvarsspel
- ⚽ Vi spelar bollen till varandra
- ⚽ Vi tar tillbaka bollen
- ⚽ Vi utmanar eller avslutar när det finns möjlighet

Nytt på nivå 2, 9-12 år

- ⚽ Vi gör oss spelbara
- ⚽ Vi tar tillvara på fasta situationer





Färdigheter

6-9år

⚽ Psykologi

- **Uppleva egen kompetens**
- Göra sitt bästa
- Jämföra med sig själv
- Tillhörighet i gruppen
- Känsla av att kunna påverka

⚽ Spelare

- **Driva, vända - skjuta**
- **Utmana, finta, dribbla**
- **Fånga bollen - kasta sig, skjuta ut bollen på volley**
- Försvarssida - pressa

⚽ Fysiologi

- Snabbhet i olika riktningar
- Rörlighet
- Koordination
- Hoppa - landa, Springa - bromsa
- Kasta - fånga
- Rulla, åla, krypa
- Perception

9-12år

⚽ Psykologi

- **Uppleva egen kompetens**
- **Göra sitt bästa**
- Jämföra med sig själv
- **Tillhörighet i gruppen**
- Känsla av att kunna påverka

⚽ Spelare

- **Driva, vända - skjuta**
- **Utmana, finta, dribbla**
- **Fånga bollen - kasta sig, skjuta ut bollen på volley**
- Försvarssida - **pressa**
- **Passning, kort**

⚽ Fysiologi

- Snabbhet i olika riktningar
- Rörlighet
- **Koordination**
- Hoppa - landa, Springa - bromsa
- Kasta - fånga
- Perception
- Fysik





Färdigheter

NYTT för 9-12år:

⚽LAG

- Väggspe
- **Spelavstånd**
- **Spelbarhet**
- Spelbredd
- Speldjup
- Uppflyttning





Förra säsongen

- ⚽ Vad var bra?
- ⚽ Vad kan bli bättre?
- ⚽ Hur kan det bli bättre?

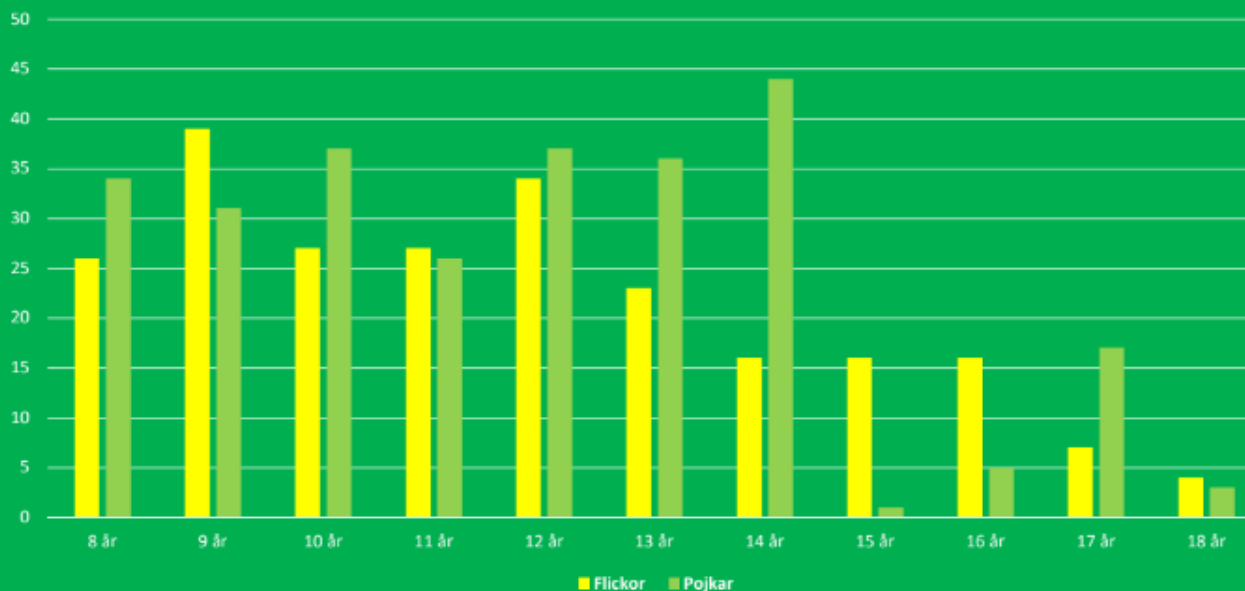


Antal aktiva, fotboll 2023

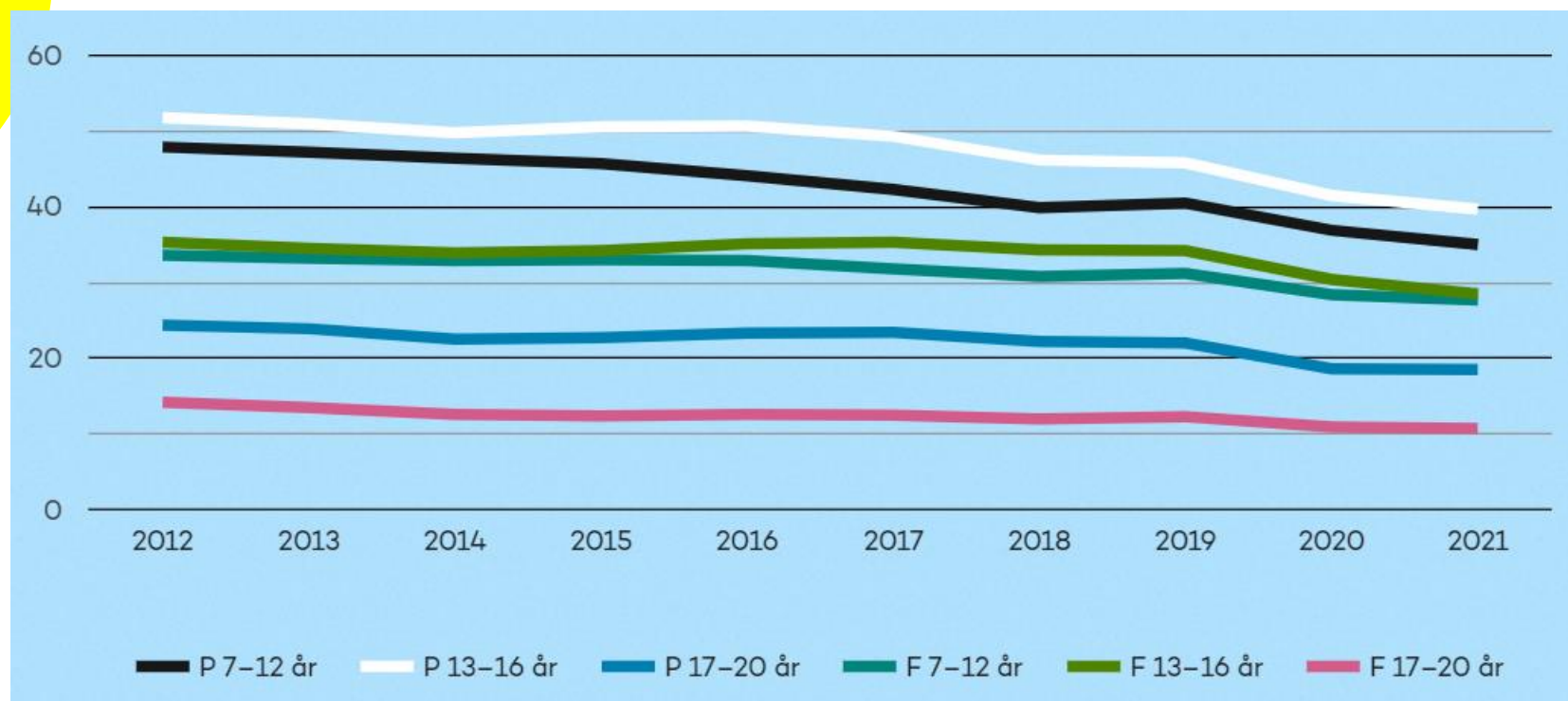


Hertzöga BK

Antal aktiva fotboll säsongen 2023



Föreningsidrottandet minskar i alla åldrar



Varför slutar man?

Forskning visar

- Har inte kul
- Kompisar/lagkompisar jag tränade med har slutat
- Tappat intresset
- Tar för mycket tid
- För mycket press
- För mycket fokus på att vinna
- Kom in i en svacka/det gick dåligt
- Ville inte satsa så mycket som idrottsaktiviteten krävde
- Behövde fokusera på skolan/jobbet
- Selektion





Majoriteten av barn som slutat idrotta letar
efter en sysselsättning där de inte kan
kritiseras av vuxna.





Föräldrarna

Det här SKA du göra som idrottsförälder. Fyll på barnens må-bra-konto.

- ⚽ Huvuduppgiften: Finnas där.
- ⚽ Fråga barnet. Hur vill barnet bli bemött?
- ⚽ Var lagom.
- ⚽ Tänk långsiktigt!!!
- ⚽ Heja
- ⚽ Låt barnet prata först. Lyssna.
- ⚽ Beröm ALLA barn. (Medspelarna, motspelarna och domarna)
- ⚽ Inse att du är viktig som förälder – utan idrottsföräldrar – ingen barnidrott.





Föräldrarna

Det här ska du INTE göra som idrottsförälder

- ⚽ Värdera inte barnet
- ⚽ "Negga" inte
- ⚽ Glöm inte pausen
- ⚽ Stjäl inte upplevelsen
- ⚽ Lägg dig inte i (ta inte över tränarnas jobb från läktaren)
- ⚽ Försök inte ta över funktionärernas jobb



Du, ditt och andras barn



Inre motivation

Förstärk/uppmuntra beteenden som

- Ansträngning och försök
- Frihet/påverka beslut och sin utveckling
- Tillhörighet, känna sig viktig och respekterad
- Kompetent, känna sig duktig
- Lärdom
- Nyfikenhet och kreativitet
- Kärlek
- Glädje



Yttre motivation

- Utmärkelser/guldstjärnor
- Resultat
- Belöningar
- Pengar
- Poäng
- Rädsla att misslyckas
- Rädsla över bestraffning

Motivationen till att idrotta kommer inifrån, den inre motivationen.

Visa gärna intresse och stötta, men tänk på att barnet får driva sitt intresse.



Foto: Bildbyrå

Reflektera

- Vad önskar du att ditt barn ska få med sig fransin tid inom idrotten?
- Vilka beteenden hos dig tror du stärker ditt barns inre motivation?

Du, tränaren och träningen

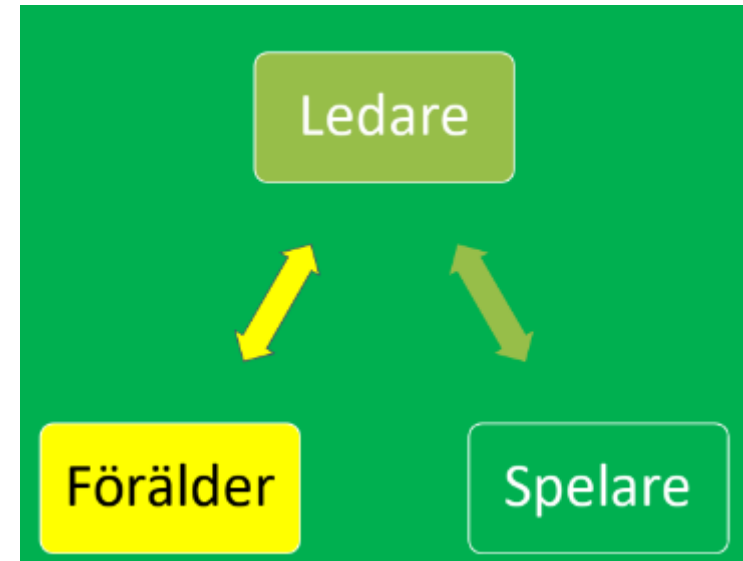
Sannolikt finns det tillfällen då idrottsföräldrar du undrar varför tränaren gör som den gör?

⚽ Tränaren är oftast ideell och har gått en eller flera ledarutbildningar för att det ska bli så bra som möjligt för barnen

⚽ Tränaren gör sitt bästa utifrån de möjligheter som finns och behöver ditt stöd för att lyckas så bra som möjligt

⚽ Nyfikenhet är bra, forum i föreningen finns ofta för dina funderingar. Alternativt hittar du och tränaren ett tillfälle då ni kan prata.

⚽ Vill du som förälder vara med och påverka den verksamhet som ditt barn är med i rekommenderar vi dig att vara medlem.



Ur Hertzögas barn- och ungdomspolicy



Det är inte lätt att vara idrottsförälder –
men ni är oerhört betydelsefulla för barnen och föreningen



Säsongen 2023



⚽ Träning och match

Maj – September 2 tillfällen per vecka vardagar
En match på helgen (tre lag anmälda till 7-manna)
6 matcher på våren och 6 på hösten

Sommaruppehåll Ej klart

⚽ Cuper

Tioåringarnas 4-5 aug
ÖDIK-cup?





Träning

Rutiner

- ⚽ Ombytt och klar senast 5 min innan träningen startar
- ⚽ Benskydd och vattenflaska
- ⚽ Alla träningar startar och avslutas med en kort samling

Träningen karaktäriseras av

- ⚽ Hög aktivitet och många bollkontakter
- ⚽ Korta samlingar och arbetsperioder
- ⚽ Lekfulla tävlingsinslag
- ⚽ Mycket spelträning



Träning

Samarbete mellan lagen

5 mot 5

- Gemensamma aktiviteter

7 mot 7

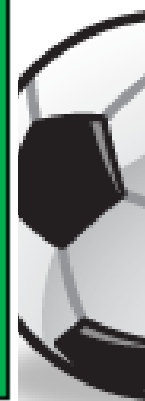
- Gemensamma träningsaktiviteter och sociala aktiviteter mellan lagen men även mellan pojk/flick
- Äldre lag ordnar aktivitet för yngre lag
- Gemensam tid mellan åldersgrupper för möjlighet att ge extraträning för de som har behov
- Vid behov flyttas spelare upp i match. Behovet kan bestå av att det äldre laget behöver komplettera med spelare för att genomföra matchen/matcherna.

9 mot 9

- Gemensamma aktiviteter
- En gemensam tid varje vecka för samverkan alt. ivrigträning
- Spelare som har ambition stimuleras genom att kontinuerligt få träna med åldersgruppen över

11 mot 11

- Ett antal spelare, ex.2, spelar varje vecka match med den äldre åldersgruppen
- Gemensam träning för de som är hängivna fotbollen



Träning

	Spelform	Lagträningar	Extraträning	Ivrig grupp
7år	3 mot 3	1		
8år	5 mot 5	2		
9år	5 mot 5	2		
10år	7mot 7	2-3	1	
11år	7mot 7	2-3	1	
12år	7 mot 7	2-3	1	
13år	9 mot 9	(2)3	1	1
14år	9 mot 9	(2)3	1	1
15år	11 mot 11	3	1	1
16år	11 mot 11	3	1	1
18år	11 mot 11	3-(4)	1	1

Extraträning innebär att individer får träna med gruppen över eller under

Ivrig träning är att ex. samla alla i en spelform som vill träna extra för en gemensam träning över åldrar





Match

- ⚽ 7-manna, 2 x 25 min
- ⚽ Strävar efter max 10 barn per match
- ⚽ Kallelser och anmälan via Sportadmin
- ⚽ Fokus på prestation, göra sitt bästa, tävla med sig själv
- ⚽ Spelar som vi tränar – matchen är ett lärtillfälle
- ⚽ Resor – samling på Ilanda för samåkning till bortamatch





Ekonomi

⚽ Kostnader per spelare under 2023

- Upp till 14 år: Medlemsavgift 150:-
- Familjemedlemskap: 350:-
- Medlemmar (betalt) får 20% rabatt på Friskis och svettis
- Träningsavgift fotboll (10år): 800:-

⚽ Träningskläder (frivilligt)

- Träningskit: Beställs individuellt från Stadium Teamsales
- Sponsrad svart överdragsjacka: 100:- (beställs genom Jannie)

⚽ Lagets ekonomi och intäkter

- 50.000kr (Genrepet 2022)
- 21.000kr (Sponsring 2023)
- XXXXkr (10-åringarnas cup)



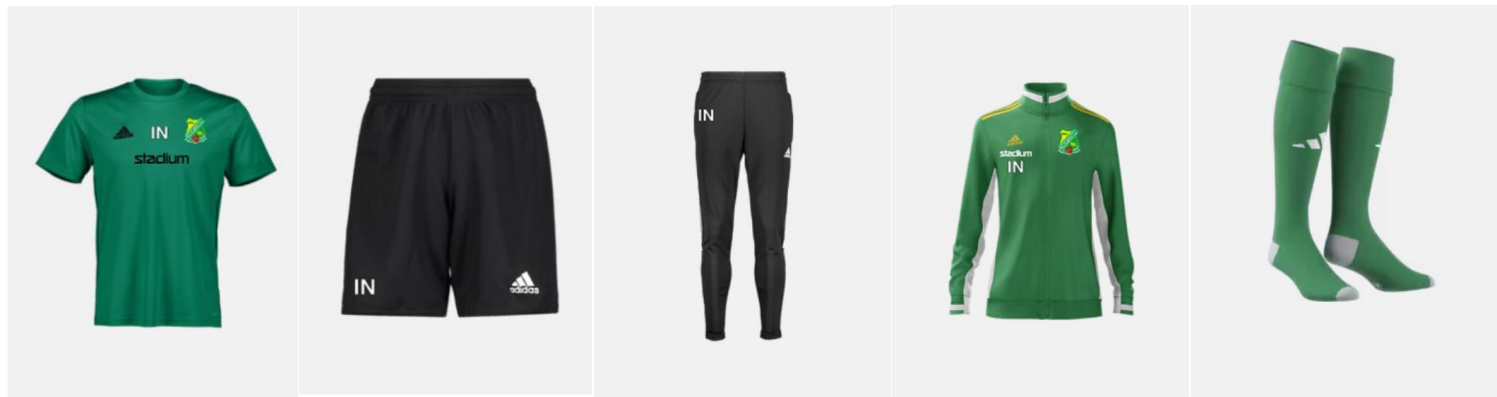
Klädbeställning 2023



- ⚽ Möjlighet att köpa träningskläder via Stadium Team Sales
 - ⚽ Gröna träningsjackan – minst 5st måste beställas. (Beställs genom Jannie)
- (kan samordnas med andra lag, finns en intresserad i P12)

Träningskit t-shirt 199:- Shorts 149:-
Träningsjackan 539:- Strumpor 89:- Byxor 319:-

Tryckta initialer: 40 kr/plagg



Roller och kontaktuppgifter



Ledare fotboll

Linus Sandberg
Lars Karlsson (lagansvarig)
Erika Falk
Kjell Persson Granö
Olle Wennberg
Christoffer Sterner
Kristian Andersson
Johan Rosengren
Malvin Fredriksen

Kansli

Mathias Jonsson
(Mån-ons 08.00-16.00, tor
08.00-19.00, fre 08.00-

Föräldragrupp

Jannie Renström, Sofia och Per-Erik Karlsson, Andreas Nordin och Julie Halling, Sofia Sandberg, Johan Larsson, Magnus och Catrin Ellinge

Informationsansvarig Lars Karlsson (fotboll)

Johan Larsson (bemanning)

Ekonomiansvarig

Linus Sandberg

Marknadsgrupp

Niklas Gunnarsson





Arbetsuppgifter

Laget

- ⚽ Lagansvarig
- ⚽ Ledare fotboll
- ⚽ Föräldradeltagande fotboll
- ⚽ Domarvärd, poolspel
- ⚽ Kläder
- ⚽ Ekonomi/sponsring
- ⚽ Hemsidan
- ⚽ Administration

Föreningen

- ⚽ Boll-kalle a-lag
- ⚽ Städvecka
- ⚽ Kiosken
- ⚽ Ilandadagen
- ⚽ Deltagare marknadsgruppen



10 -åringarnas cup



- ⚽ 5-6 Augusti (V 31)
- ⚽ Samma fördelning som genrepet
- ⚽ Matgrupp (Prandi)
- ⚽ Målet är 44 deltagande lag (rekord)
- ⚽ Värmland, Dalsland och Örebro



Organisation



- ⚽ "Cupgeneral" Johan Larsson
- ⚽ Ledarrepresentant
- ⚽ Vinst fördelas lika ?
- ⚽ Gruppansvariga ska tillsättas
- ⚽ Möte 14/3 kl 17:30





Tidplan

Aktivitet/ Arbetsuppgift	Feb 23	Mar 23	Apr 23	Maj 23	Jun 23	Jul 23	Aug 23	Sep 23
Planering	1 Planering							
Enkelt mail med informaon om cupen skickas ut till aktuella lag	2	Enkelt mail med informaon om cupen skickas ut till aktuella lag						
Formell inbjudan skickas ut		3	Formell inbjudan skickas ut					
Infomation/ föräldramöte		4	Infomation/ föräldramöte					
Gruppansvariga tillsätts		5	Gruppansvariga tillsätts					
Bemanning av grupper		6	Bemanning av grupper					
Uppstartmöte gruppansvariga 14/3 kl 17:30 Kansliet		7 ▼	Uppstartmöte gruppansvariga 14/3 kl 17:30 Kansliet					
Planering i respektive arbetsgrupper		8	Planering i respektive arbetsgrupper					
Avstämningsmöte gruppansvariga				9	Avstämningsmöte gruppansvariga			
Sista anmälningsdag 2/6					10 ▼	Sista anmälningsdag 2/6		
Spelschema distribueras till lagen 26/6					11 ▼	Spelschema distribueras till lagen 26/6		
Kontakt med F14 & P14 planvärdar		12				Kontakt med F14 & P14 planvärdar		
Förberedelser							13	Förberedelser
Genomförande							14	Genomförande
10-åringarnas 5-6 augusti							15	10-åringarnas 5-6 augusti
Aktivitet/ Arbetsuppgift	Feb 23	Mar 23	Apr 23	Maj 23	Jun 23	Jul 23	Aug 23	Sep 23

Bemannning



			
ARBETSGRUPPER - FUNKTIONÄRSÖVERSIKT			
Arenagrupp			
Uppmärkning & fördelningstältande av planer, uppmärkning av omklädningsrum, lästplacering, bemanning			
Funktionär	Spelare	Mailadress	Mobilnummer
1 Magnus Eltinger	Erik Eltinger	magnus.eltinger@telia.se	0733-973263
2			
3			
4			
Sjukvård/information/prisutdelning			
Information, svar på frågor, info vid ankomst, kvart/påse till ankommande lag, sjukvård, till prisutdelning, koordinera extrapriser, bemanning			
Funktionär	Spelare	Mailadress	Mobilnummer
1 Joakim Jönköping	Tage Jönköping	joakim.jonkoping@gmail.com	070-2204602
2			
3			
4			
5			
6			
Lottor & kringaktiviteter			
Samlas in priser, kontakt med sponsorgruppen, upprätta vinstplaner, inköp lotter, bemanning			
Funktionär	Spelare	Mailadress	Mobilnummer
1 Alexander Holmberg Kullén	Oliver Kullén	alexander.holmberg.kullen@gmail.com	078-9676536
2			
3			
4			
5			
6			
Hamburgeri			
Inköp och bemanning			
Funktionär	Spelare	Mailadress	Mobilnummer
1 Daniel Eriksson	Lucas Eriksson	daneriksson_65@hotmail.com	070-6262197
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			
11			
12			
13			
14			
15			
16			
17			
18			
19			
20			
21			
22			
23			
24			
25			
26			
27			
28			
Matgrupp			
Inköp, bokning av lokal, utdelning av lunch och städning av lokal, bemanning			
Funktionär	Spelare	Mailadress	Mobilnummer
1			
2			
3			
4			
5			
6			
Sponsorer, marknad, cupblad m.m.			
Inköp, bemanning, kontakt med lotterigrupp kring priser			
Funktionär	Spelare	Mailadress	Mobilnummer
1 Johanna Lindgren	Lucas Lindgren	johanna.lindgren@telia.se	070-2202943
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			



Funktionärströja



Sportadmin



Medlemsappen



SportAdmin
MedlemsApp

Sportadmin i Skandinavien AB

Avinstallera

Öppna



Mejlutskick



Hemsidan



- Uppdatera kontaktuppgifter
- Hertzogabk.se/dokument
 - Lathund till hemsidan för medlemmar och målsmän
 - Barn och ungdomspolicyn
 - Spelarutbildning
 - Rutiner för kiosken och städning

