ÖIS F2012

Plan för hösten 2023/våren 2024

Information Classification: Internal

Agenda

- Laget
- Ambition
- Plan 2023/2024
- Träningar och matcher
- Socialt
- Viktigt

Information Classification: Internal











Information Classification: Internal









Information Classification: Internal







Information Classification: Internal













Information Classification: Internal

Laget

- 22 registrerade spelare just nu och vi växer
  - Vi välkomnar Natalie och Elin till laget
  - Dottie och Miriam provspelar med oss just nu och fler förfrågningar kommer
- 5 aktiva ledare (Johan, Anders, Linda, Jens och Caroline)
- Fantastiskt bra närvaro efter sommaren - det skall vi bygga vidare på
- 3-6 månader träning gäller generellt innan matchspel
- Vårt uppdrag är att utveckla varje enskild spelare och LAGET så mycket det är möjligt

Information Classification: Internal

Ambitioner 2023/2024

- ÖIS F2012 ska ta nästa steg och bygga vidare på den grund vi satt - vi lär oss att träna rätt
- ÖIS F2012 ska stå för en positiv, snabb och passningsorienterad fotboll
- ÖIS F2012 ska vara ett lag som är inkluderande, roligt att spela i och för spelare som vill utvecklas som lag- och fotbollsspelare

Information Classification: Internal

Hösten/Våren bjuder på massor av fotboll

- Träning 3 ggr i veckan
  - Söndag, tisdag, torsdag oktober ut
  - Ny planering från november månad
  - Paus i träningen under v44
- Rotationsträning
  - Uppstart under hösten
  - 2-3 spelare tränar med F2011 under tre veckor
  - Baserat på hur långt man kommit i sitt fotbollskunnande och motivation
- Träningsmatcher
  - Vi kommer boka in matcher löpande
- Seriespel startar igen i april
  - Nivå svår (samma som denna säsongen)
  - Vi kommer anmäla 2 lag
- Lämpliga cuper till våren
  - Ytterby, Hindås, Future - vi kommer informera löpande
- Camp Sociedad
  - v.26 (via ÖIS)
- Gothia Cup
  - v.29 - vi har två lag anmälda till G12F så planera redan nu för nästa sommar

Information Classification: Internal

Träningar

- Vi fortsätter med upplägg baserat på fysik
  - Tisdag nivå Hög – Stor andel renodlad fys och kondition
  - Torsdag nivå Medel – Högintensiva och fysiska övningar
  - Söndag nivå Låg – Lågintensivt och mer teori
  - Tema sätts under 4 veckorsperioder (ex. försvarsspel, spelvändningar, anfallsspel)
- Följer ÖIS verksamhetsplan och ambition – Lirarnas Lag “En sund själ i en sund kropp”
  - Bollkontroll, rörelse och passningsskicklighet i fokus
  - Bollen i fokus
  - Engagemang och lagkänsla
- Ge tjejerna bäst förutsättningar
  - Svara på kallelser så fort ni kan och meddela avvikelser
  - Kom i tid (10 minuter innan träningsstart) – med rätt kläder och utrustning (uppsatt hår och inga smycken, energi i magen, besökt wc, inget godis)
- Fokus! Det är en enorm skillnad i varje övning när alla är fokuserade
  - Disciplinen kommer höjas ytterligare under 2023/2024 – bryter man mot regler och vad vi kommit överens om får man kliva av en stund

Information Classification: Internal

Matcher

- Seriespel
  - Sista året 7 mot 7
  - Nivå svår i GFF (samma som den här säsongen)
  - Två anmälda lag – jämna lag, ej toppning, ”alla spelar med alla”
  - 3 X 20 minuter, stor 7 mot 7 plan
- Matcher är också träning
  - Vinst är inte det viktiga – vi arbetar med utveckling och långsiktighet
- Ge tjejerna bäst förutsättningar
  - Svara på kallelser så fort ni kan och meddela avvikelser
  - Kom i tid – med rätt kläder och utrustning (uppsatt hår och inga smycken, energi i magen, besökt wc, inget godis)
- Domarhjälp vid hemmamatcher
  - Vi behöver alltid domare vid hemmamatcher
- Uppträdande vid matcher
  - Kom och heja på oss när vi spelar - Publik på motsatt sida från laget
  - Positivt hejande – egna laget, motståndarlaget och domaren
  - Ledarna coachar laget

Information Classification: Internal

Socialt

- Laget
  - Fotbollen är ett eget sammanhang, alla är kompisar och alla spelar med alla
  - Vi vinner tillsammans och vi förlorar tillsammans
  - ÖIS F2012 är inkluderande och kamratligt - vi hjälps alla åt att välkomna nya spelare och föräldrar

- När vi har en samling är det fotboll som gäller
  - Vi ska ha roligt – men fotbollen är hela tiden i fokus
  - Vi vill fortsätta bygga en vinnarkultur med hög ambitionsnivå

- Föräldraengagemang är oerhört viktigt – var positiva, var delaktiga!

Information Classification: Internal

Viktigt

- Ledare
  - Det krävs 4-5 ledare för att driva laget - fler ledare önskas till våren - ta chansen
  - Olika roller välkomnas och det finns inget krav på att vara med varje gång eller att man har specifikt fotbollskunnande - fysträning/löpning efterfrågas tex
  - Utbildning via ÖIS/SvFF erbjuds
  - Otroligt roligt och inspirerande
- Föräldrakoordinatorer behövs med ansvar för - vilka kan ta detta uppdrag?
  - Sociala aktiviteter utanför samlingar - med start julavsutning
  - Lagkassa (cuper, läger etc)
  - Försäljning av fika vid hemmamatcher (lagkassan)
  - WFM cup 29 oktober - alla föräldrar
  - Kommunikation - gemensam lagsida och uppdateringar
- Material
  - Komplett uppsättning av träningskläder (köps i shopen)
  - Matchtröja med nummer delas ut (återlämnas om man slutar) - vi kommer få nya tröjor till nästa säsong
  - Till alla samlingar: vattenflaska, rätt kläder, benskydd, uppsatt hår, väska
  - Vi tillhandahåller alltid: Material, läkarväska och övrigt som behövs vid träning/match

Information Classification: Internal










Information Classification: Internal

En sund själ i en sund kropp