

Anhörigmöte

12 oktober 2022

Pressrummet

IK Frej Täby P09



Agenda

Från föreningen (Johan/Martin/Oskar)

Tillbakablick 2022 (Anders/Martin)

Planeringsförutsättningar 2023 (Anders/Martin)

Målsättning 2023 (Anders/Martin)

Praktiskt

- Kläder (Martin)
- Ekonomi (Anders)

Övrigt (Alla)

Från föreningen

- Herrlaget
- Damlaget
- U19 + U 17
- F16—19
- Nya Frejknuten och nya infarten
- Ombyggnation 9m9

Tillbakablick 2022

- 46 spelare i truppen
- Futsal med två lag under vintersäsongen nov-feb
- Ersans pokal Okt—juni. Slutsegrare med ett lag, ett lag till kvartsfinal.
- Tre träningar i veckan varav en ledd av sportchefen
- Två + två lag i Sanktan
  - Div 1A (*20 spelare har provat*)
  - Div 3A (*37 spelare har provat*)
  - Div 4A (med P08) – mycket få rotationer under hösten
  - Div 5A (med P08) – förre rotationer under hösten
- Viss rotation till P08 div 1 och div 3
- X-träning av målvakter (7-8 spelare)
- Skånelägret i Landskrona under KH-helgen, 42 spelare och 8 vuxna. Introduktion idrottspsykologi
- Aroscupen med två lag, ett lag till kvartsfinal i A-slutspel, ett till 1/8 i B-slutspel
- Val av spelarråd: Marcus, Svante W och Pontus [ersatt av Loke]



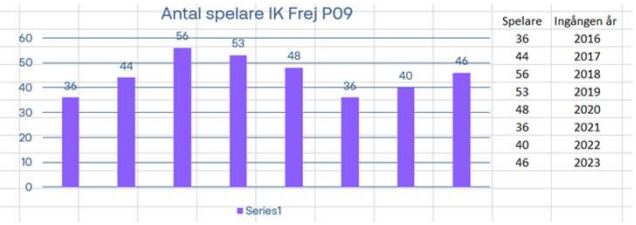
Resan vi är en del av...

Ålder	5 år	6 år	7 år	8 år	9 år	10 år	11 år	12 år	13 år	14 år	15 år	16 år
Vht	BOIL	BOIL	Eget lag	5-M-5	5-M-5	7-M-7	7-M-7	7-M-7 Stor plan	9-M-9	9-M-9 Stor plan	11-M-11	11-M-11
Serie			Cuper	Sanktan	Sanktan	Sanktan	Sanktan	Sanktan	Sanktan	Sanktan	Sanktan	
Antal	80	80	36	44	56	53	48	36	40	46		
Lag	-	-	-	5 lag	5 lag	5 lag	4 lag	4 lag	2-3 lag	3 lag*	U15 P15	U16 P16
Tränare	Ext	Ext	Förälder	F	F	F	F	F	F	F/Arvode	A	A
Läger	Nej	Nej	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja	Kanske	Nej

Nivå 1: Fotbollsglädje
"SPELAREN"
"Stor rörelseglädje"

Nivå 2: Lära för att träna
"MEDSPELARE NÄRA"
"Motoriska guldåldern"

Nivå 3: Träna för att lära
"MEDSPELARE LÅNGT IFRÅN"
"Kraftig fysisk utveckling"



20 spelare är med från 1/1 2016

Om första året på 11m11 (2024)

Oskar Olson
Sportchef IK Frej Täby

- Elitförberedande spår
- Breddspår

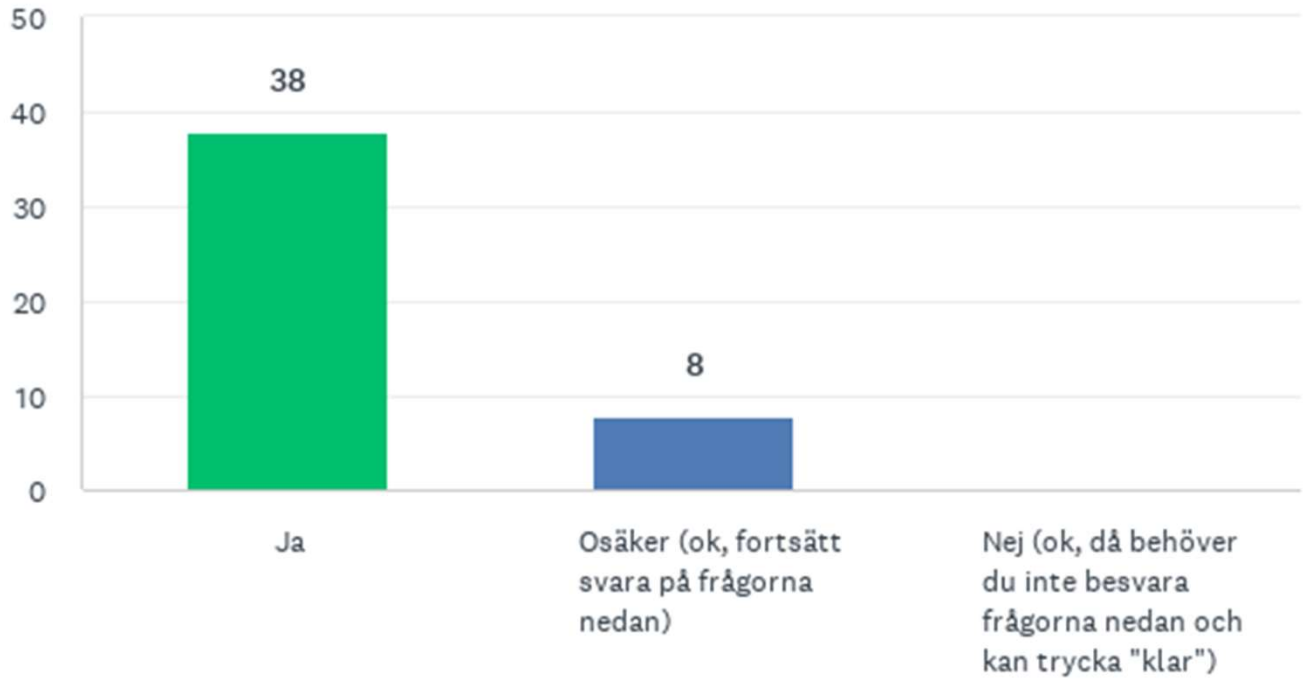
Så många ska med så länge och bra som möjligt i tränings- och matchmiljöer som rimmar med ambition, motivation och kunskap/färdigheter. Man kan börja i ett spår och hamna i ett annat senare.



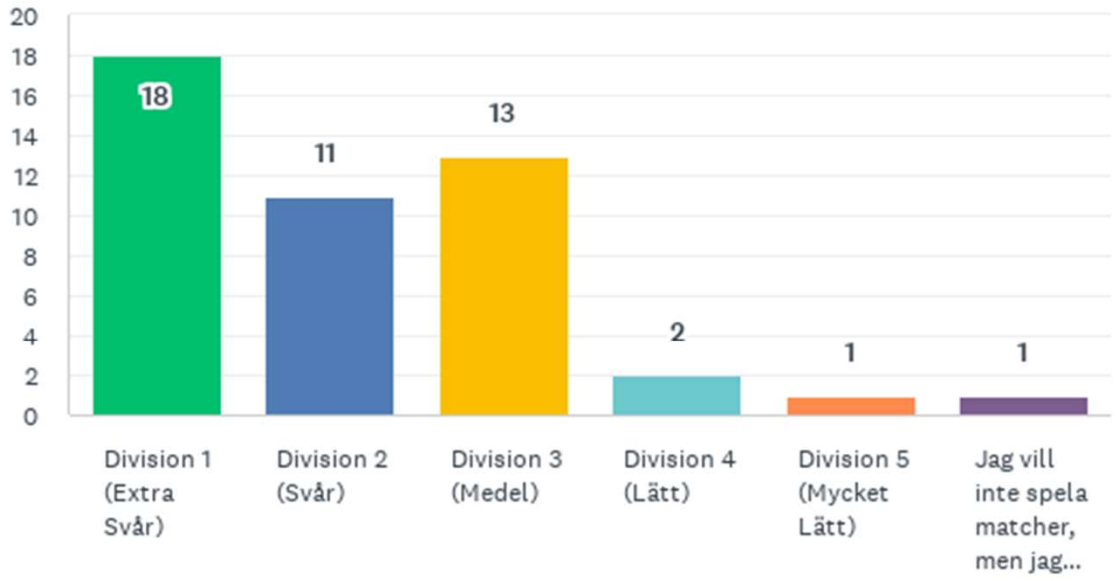


Resultat av spelarenkäten ht 2022

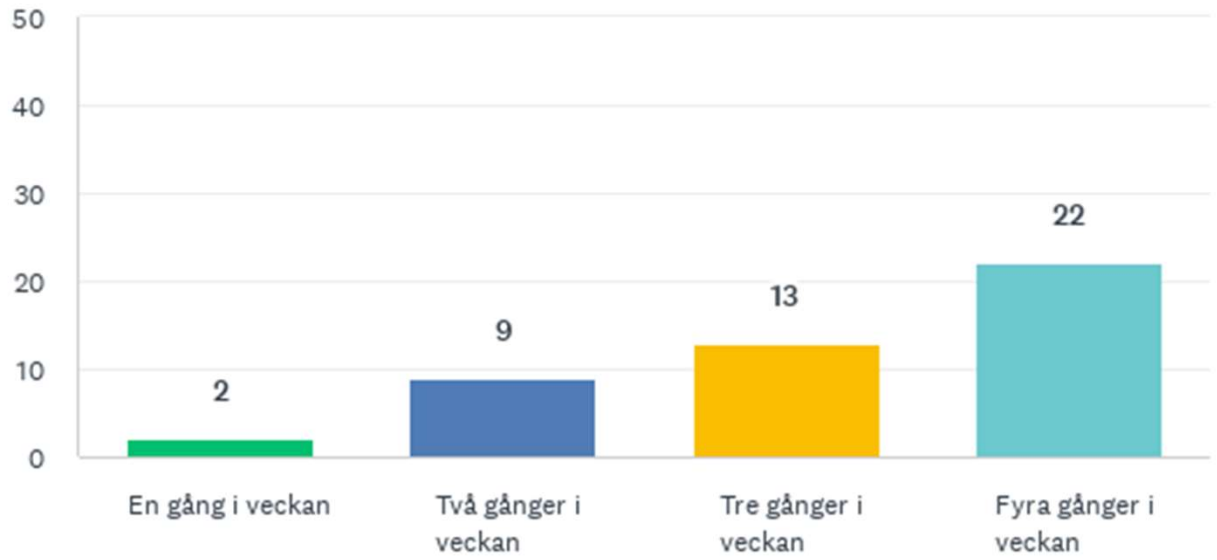
F2 Tänker du spela fotboll i IK Frej Täby säsongen 2023



F4 Vilken nivå i Sanktan skulle du helst vilja spela i under säsongen 2023 (vilken matchmiljö vill du helst delta i/passar dig bäst)?



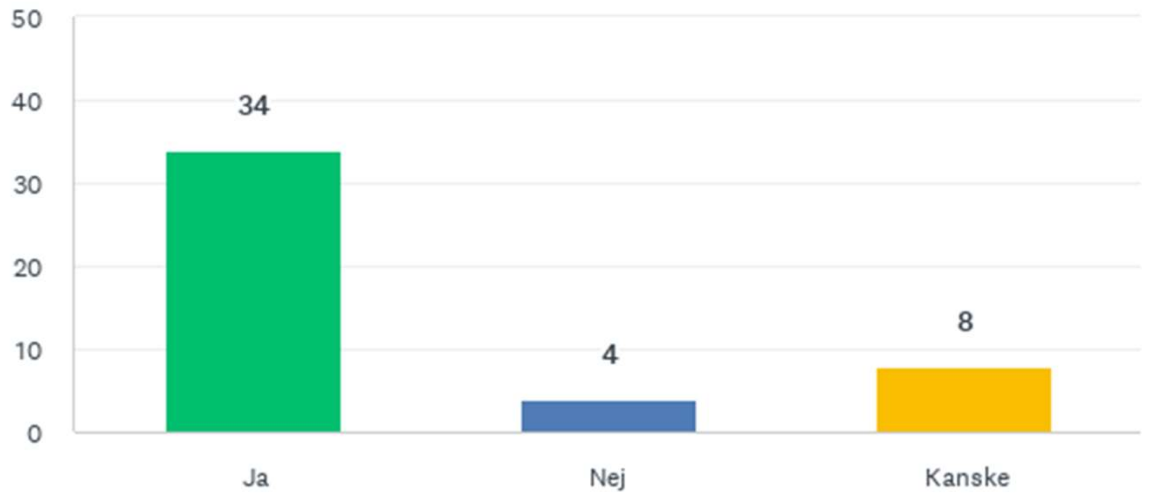
F5 Hur många gånger i veckan vill / kan du träna fotboll (OBS! träning - inte match)



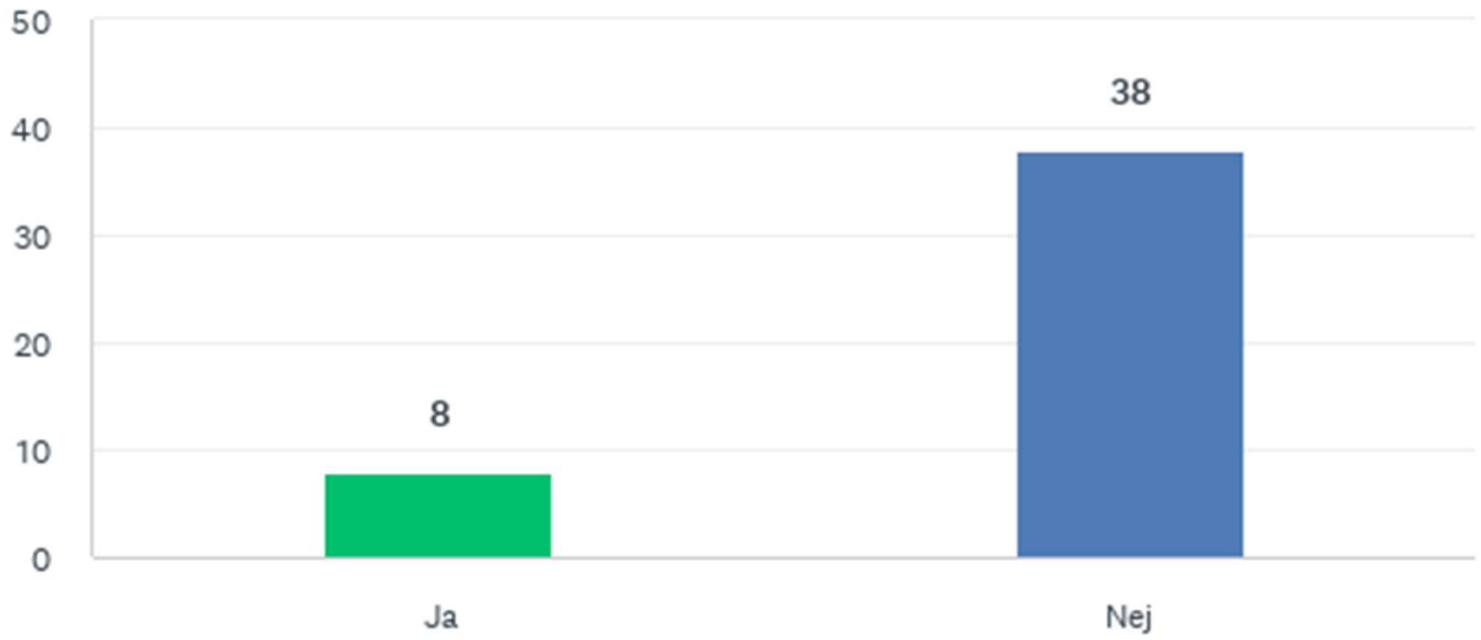
Benchmark 2022:

- *1 april 2022—idag : 61% träningsnärvaro ”i säsong” på tre träningar i veckan*
- *24 spelare har över 67% träningsnärvaro*

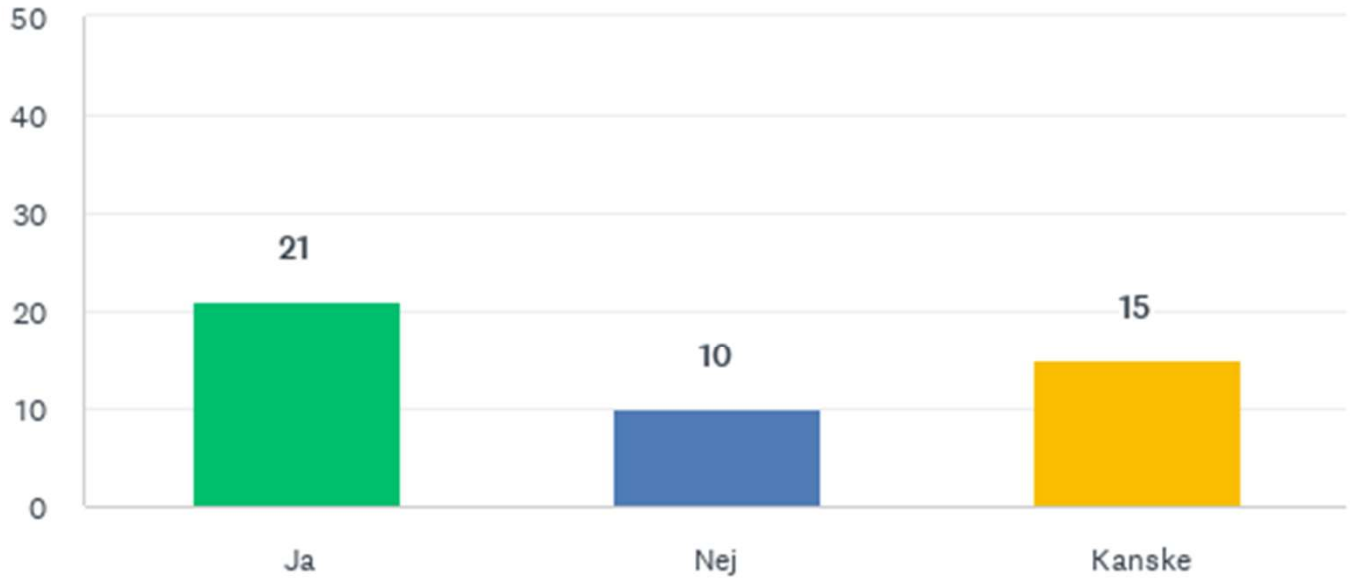
F6 Om vi skulle organisera konditions- och styrketräning utanför ordinarie fotbollsträningar, skulle du delta i dem då?



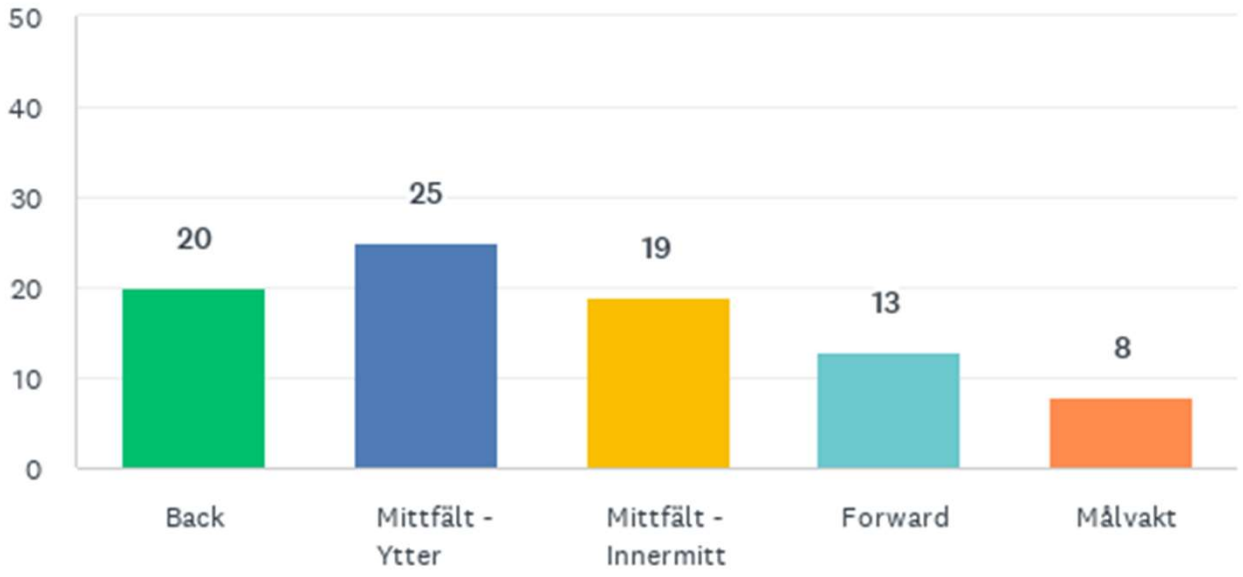
F7 Är du intresserad av att delta i extra målvaktsträning nästa år?



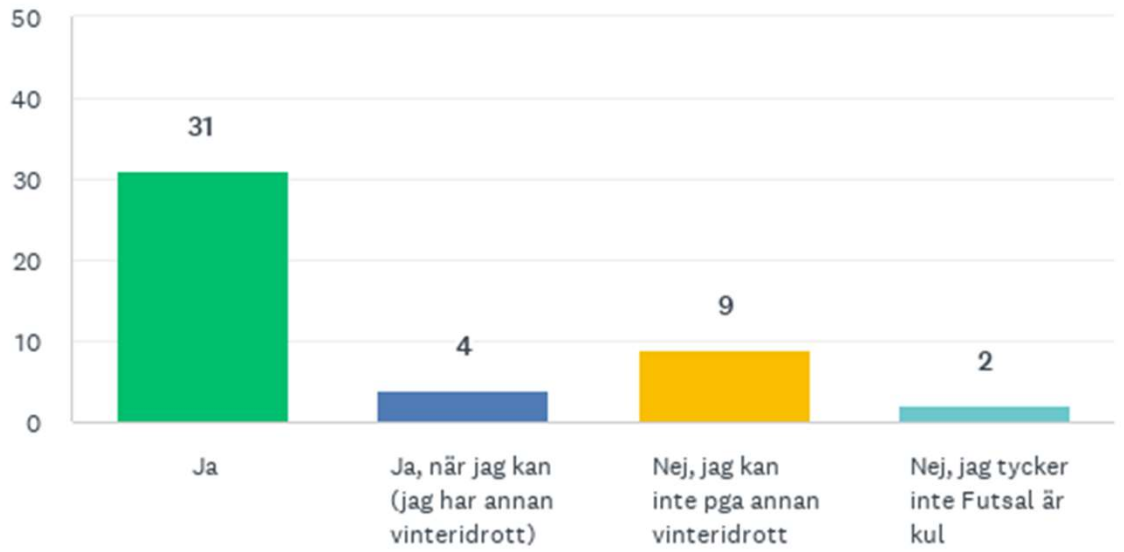
F8 Skulle du vilja rotera med P08 (som spelar 11m11) nästa säsong?



F9 Vilka två positioner vill du helst spela i nästa säsong?

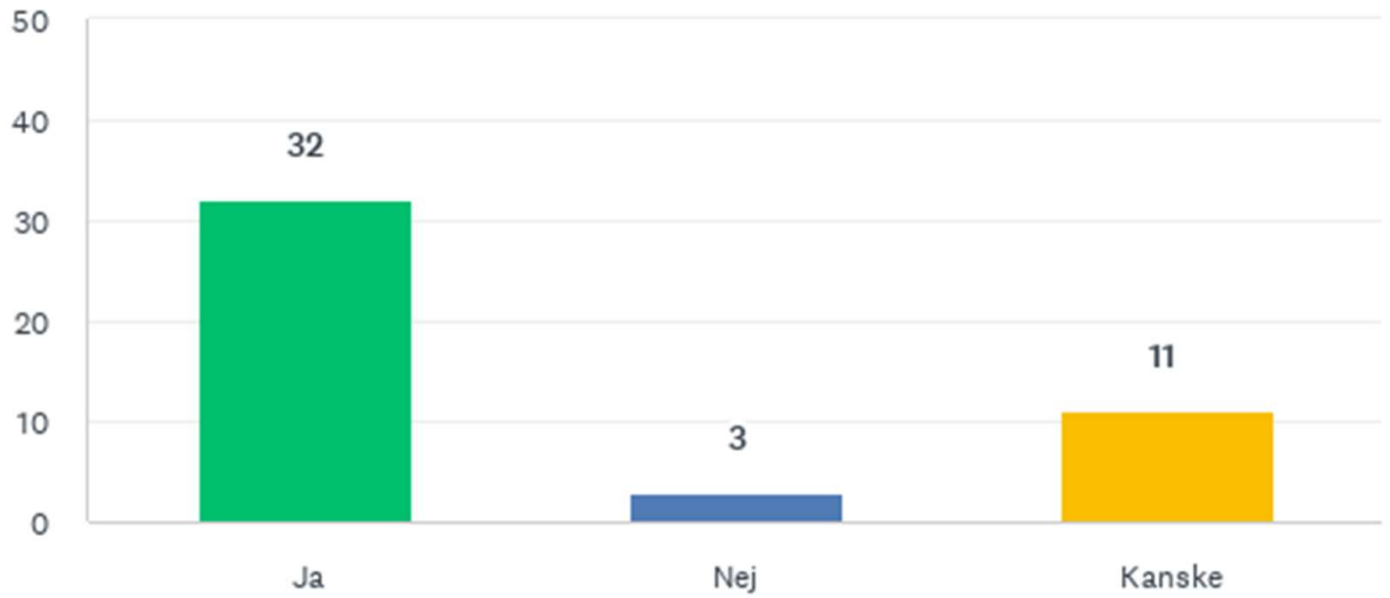


F10 Kommer du att spela vinteridrotten Futsal med IK Frej Täby (november-februari)?

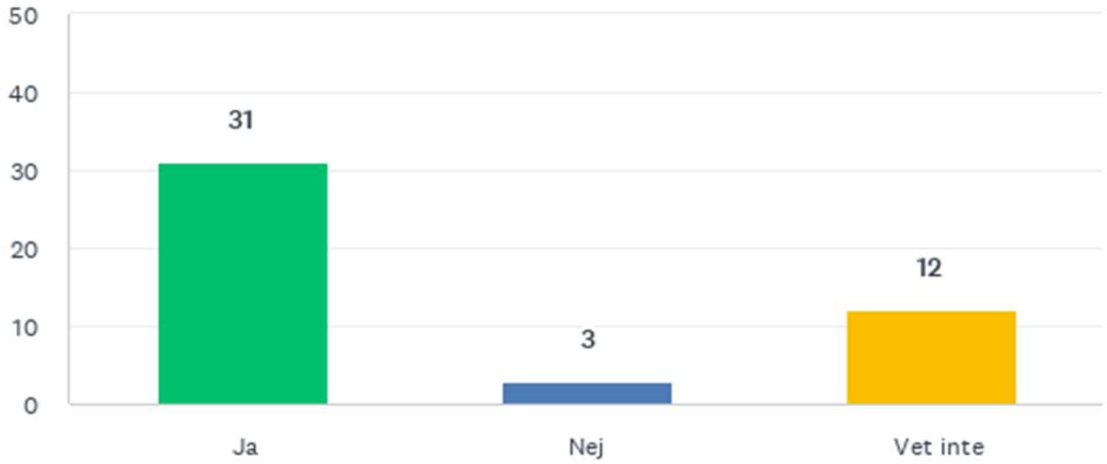


Inriktning Skarpängshallarna (2 st) 11–12:00 på lördagar

F11 Vill du åka på försäsongsläger under våren 2023 (mars)?



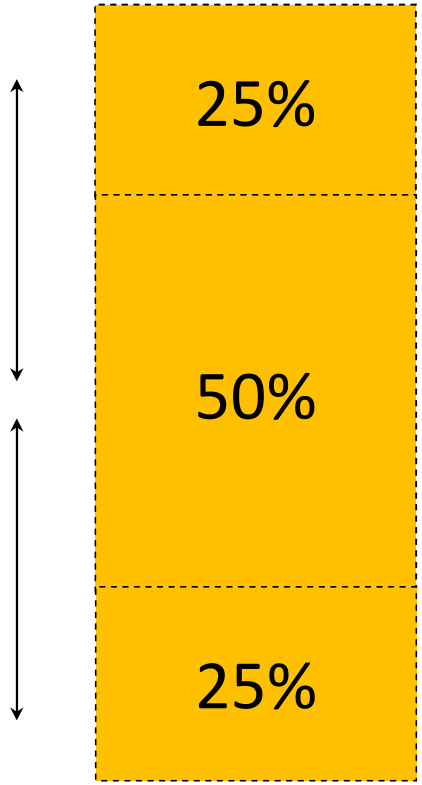
F12 Vi har för avsikt att delta i Gothia Cup (16-22 Juli) med två lag. Ett lag med ambition att gå långt i A-slutspel, ett lag med ambition att gå långt i B-slutspel. Skulle du vara intresserad att delta i Gothia 2023 (oavsett lag, och med hänsyn tagen till tidpunkten samt kostnad - ca 6 000 kr)



Inför 2023… **från barnidrott till ungdomsidrott**

- **Ökade krav utifrån** (åk 7 skola och betyg, grupptillhörighet)
- **Individuell mognadsprocess** ”Vi och dom”-mentalitet. Vilja profilera sig mot omvärlden, skilja sig från mängden, skapa identitet.
- **Ökat fokus på resultat från spelarna** (serietabeller, målskillnader, jämförelser)
- **”Tillväxtspurten” 12-16 år** (stark fysisk och psykisk utveckling)
- **Ökat fokus på ”Lagets metoder”**

Nivåanpassning vid matcher och träningar= **Optimiera** individuell utveckling (enligt föreningens spelarutvecklingsplan)



25% av tiden skall spelaren möta motstånd som innebär en **maximal utmaning**	*"Oj vad fort det går, jag har mindre tid, måste fatta beslut snabbare"*
50 % av tiden skall spelaren möta motstånd som innebär en **normal utmaning**	*"Jag är jämn med dessa spelare, bättre på några saker, sämre på andra. Får lagom med tid på mig att fatta beslut"*
25% av tiden skall spelaren möta motstånd som innebär en **mindre utmaning**	*"Jag känner mig riktigt vass, har tid på mig, kan leda spelet på plan"*



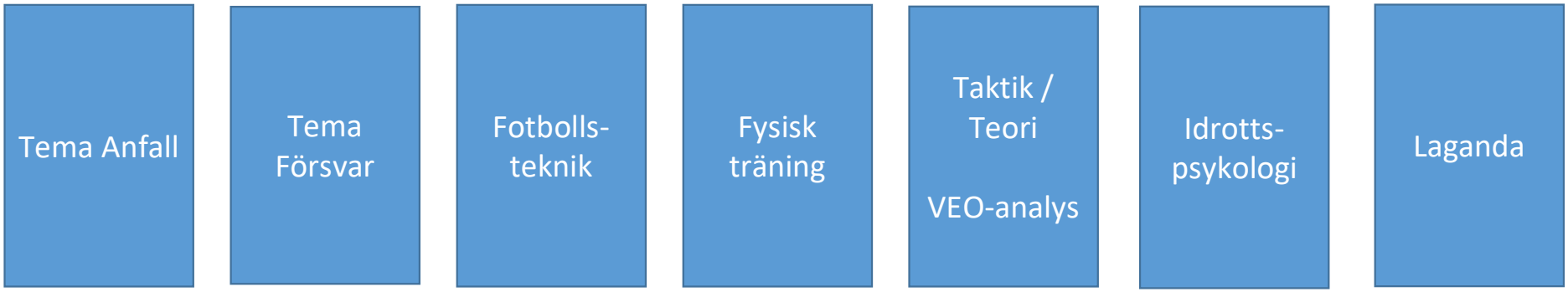
Inriktning
2023

Målsättning 2023

2023 deltar IK Frej Täby P09 med ett lag i division 1, division 2 samt division 4 för att bäst förbereda laget inför 11-mot-11-året där truppen delas i ett elitförberedande spår och i ett breddspår. Så många ska med så länge och bra som möjligt.

2023 genomför vi ett enklare försäsongläger nära Stockholm samt Gothia Cup (Spanien utgår – ogynnsam ekonomisk utveckling för flyg mm) med två lag

2023 är ett uppbyggnadsår inför 2024



2023 är ett förberedelseår inför 2024:

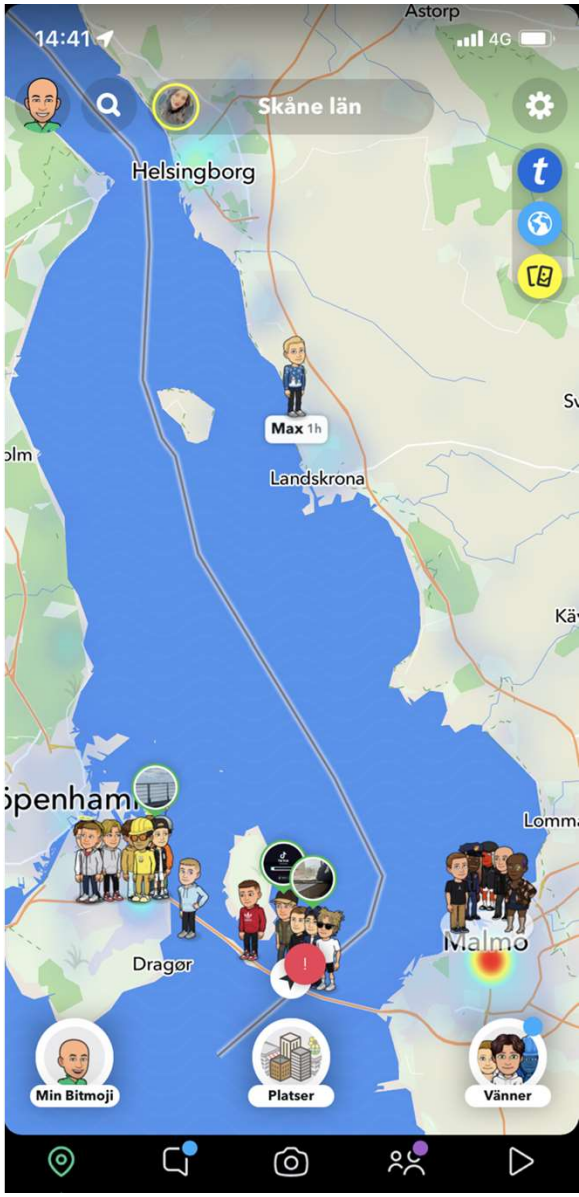
Tema Anfall	**Speluppbyggnad, kontring, komma till avslut och göra mål** (4S – Uppflyttning, spelvändning, djupledsspel och överlappning)
Tema Försvar	**Förhindra speluppbyggnad, Återerövring av bollen, förhindra och rädda avslut** (täckning, överflyttning, centrering, uppflyttning, retirering)
Fotbollsteknik	**Färdighetsträning för anfalls- och försvarsspel** (Driva, vända, passa långt och kort, ta emot, utmana, finta, 1-m-1, dribbla, skjuta och nicka). Pressa, markera, bryta, tackla). **Bollbehandling.**
Fysisk träning	**I prioritetsordning:** 1. Fotbollssnabbhet (explosiva aktioner, acceleration med riktningsförändring) 2. Rörlighet 3. Koordination 4. Styrka 5. Uthållighet
Taktik / Teori	**Genomgång av ”lagets metoder”** i anfall, omställning och försvar. **Nya Frejknuten = videoanalys – VEO.** Accelerera vår mognad att spela 9m9 med offside
Idrottspsykologi	**Inre och yttre faktorer.** Individuell hantering. Kollektiv hantering
Laganda	**Ökat medinflytande av spelarna**. **Spelarråd.** Ökade aktiviteter ”sidan om planen” (gocart, titta på fotboll, grilla mm). Gemensam fys (vintern 22/23), läger med lagdiskussioner. G.U.L.D. Beteenden: Hantera tankar och känslor

9 mot 9

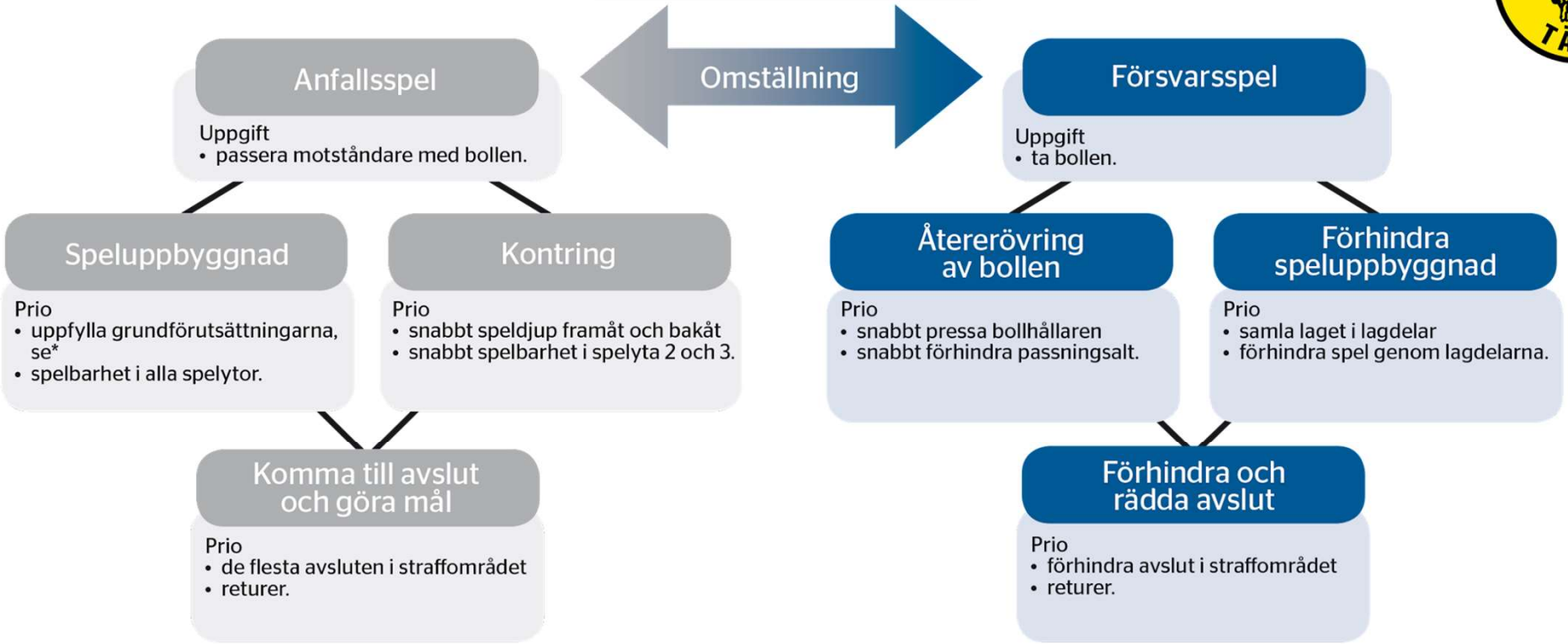
Spelarutbildningsplan

3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	**9 mot 9**	11 mot 11
6-7 år	8-9 år	10-12 år	**13-14 år**	15- år
Individuellt spel	Spel med närmaste spelare	Kollektivt spel med få spelare	**Kollektivt spel med flera spelare**	Kollektivt spel med hela laget

- Större plan 72*55m (65*50m första året)
- Storlek 5 på bollen
- Matcherna är 3*25 minuter
- Offside
- Ingen retreatline (9m från bollen)



SPELET FOTBOLL: 9 MOT 9



Högt bolltempo!

Starkt kollektivt försvarsspel!

Inriktning Sanktan 2023

1 lag i division 1 (Extra Svår)

1 lag i division 2 (Svår)

1 lag i division 4 (Lätt)

Rotationer i huvudsak mellan 1 och 2 samt 2 och 4

Viss/mindre rotation till P08 (11m11)

Fortsatt stor individuell utveckling

Inga fasta lag

Organisation 2023

Roller:

Anders Huge	B-ungdom + C-utb + UEFA C	7 år
Martin Nissler	B-ungdom + C-utb + C-utb MV + UEFA C	7 år
Lars Liljestrand	Coachar / tränare P2007 parallellt	9 år
Sportchef 11m11:	Oskar Olsson (ansvarig med ungdomsledare för en av våra träningar)	
Ny ansvarig BOIL--9m9:	Patrik Tirri (stöttar P09 vid behov)	
Ungdomsledare	Theo Karis f03 (U19/Herrlaget) samt Tim Norrlander f04 (U19)	
Fystränare:	TBD (Camilla Cederlund kör gärna rörligthetspass med killarna)	
Målvaktstränare:	TBA (från IK Frej)	
Matchcoacher:	**Jessica Bergqvist** (vi behöver ytterligare 2-3 matchcoacher)	
Försäljningsansvarig	Jonas Selander	
Kläder- och tryckansvarig:	**Fredric Cederlund**	
Kassör:	Anders Huge	
Gothiaansvarig:	Johan Rydberg (Mikael Wenngren + Jessica Casado med i en tidig föräldrargrupp, anmäl gärna intresse till Johan!)	

Att förbereda oss för nästa säsong…

https://youtu.be/nm5bOxmO7IY

Mål: Erbjuda kvalitativ stärkande och skadeförebyggande vinterträning och hålla samman laget.

Syfte: Att stärka pojkarnas fysik och lära sig träna för livet.

Bonus: Vi är bättre förberedda för nästa fotbollssäsong.

Plats: Sportcenter Vallentuna (SPC)

Tid: Tisdagar eller torsdagar 17:15—18:45

Kostnad: 1580 kr per gång flat fee. Start efter höstlovet – påsklovet = 24 platser per gång. Kostnad per person för 18 gånger (exkl jullov + sportlov = SEK 1170)



Höst – Vinter – vår 22/23

Sanktan slutar 23 oktober
Sportcenter & SPC efter höstlovet
Ev höstcup i November
Futsalserien med 2 lag

- Träning Skarpängshallarna lördagar 11–12:00

Löpträning / intervaller / tabata
Försäsongsläger mars (TBD) – nära Stockholm



EKONOMI

Utfall 2022:

- **Utgifter:**
  - Skånelägret 150 000 (-20 000)
  - EVO Kamera m tbh 20 000
  - Extra träning 35 000

- **Intäkter:**
  - Ljus, Saffran och Kakor 60 000
  - Sponsorer 40 000
  - Försäljning flaskor & mössor 7000

Kassa (2022-10-08) 5000:-

- **Budget 2023:**
  - Extra träningar 35 000
  - Träningsläger 20 000
  - Kläder 0
  - Gothia 180 000
  - Träningsmatcher 5 000
- **Intäkter:**
  - Ljusförsäljning
  - Sponsorer
  - Frejknuten

- **Övrigt**
  - Digitala lagkassan
  - Föreningen betalar en domaravgifter Sanktan , Futsal och en cup per Sanktanlag

Våra lagsponsorer 2022→

krannich

ERCA CONSULTING

IK FREJ TÄBY

Nya sponsorer som vill stötta pojkarnas långsiktiga utveckling i en trygg och ambitiös fotbollsutbildningsmiljö är välkomna att höra av sig till Anders Huge (076-888 1723) eller Martin Nissler (0709-945015)

Kompletterande beställning 2023



Bli XXL-medlem och knyt IK FREJ P09 till ert privata konto

Besök teamsales XXL: https://teamsales.xxl.se/club/ikfrejtaby/assortment/





Beställ hem det ni behöver, kontakta Martin (tills vidare) när ni fått era varor som ordnar med sponsortryck PSS Fredrik Cederlund (Arwins pappa) tar över XXL och PSS-kontakten och i vår görs en större kompletterande beställning inför säsongen 2023

Frågor?

Funderingar?

Feedback!





"Don't practice until you get it right, practice until you can't get it wrong".

- Andrea Pirlo, Former player Juventus