

Laget



29 spelare och 8 ledare

Ekonomiansvarig

Kontaktförälder - föräldragrupp

SSK-ambassadör

Matchtröjor (lämna in röda)

Kallelser går automatiskt ut, två-tre dagar innan träning.

Svara så snabbt ni kan, för bästa möjliga planering. Ändring kan ske fram till träningens start.

Kallelser till match återkommer vi med, då seriespelet inte är klart ännu.

Träningar och matcher

Spel och lek

Stationsövningar

Glädje och engagemang

Alla spelar lika mycket
och med alla under säsongen

Rörelsen är viktigast
– inte sporten.

Ledarna och barnen
ansvarar för spelet
– föräldrar hejar på!

Uppträdande

Målgester

Förutsättningar



Storlek planyta
50–55 meter x 30–35 m.
Straffområde: 19 x 7 m.
Retreatlinje: 7 m från mittlinjen.



Storlek mål
Max 5 x 2 m.



Storlek boll
4.



Speltid
3 x 20 min vid enskild match
3 x 15 min vid sammandrag
(2-3 matcher)



Antal spelare
6 utspelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

10-11 år
50 x 30 m.
12 år
55 x 35 m.

5 x 2 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.

3 avbytare per lag.

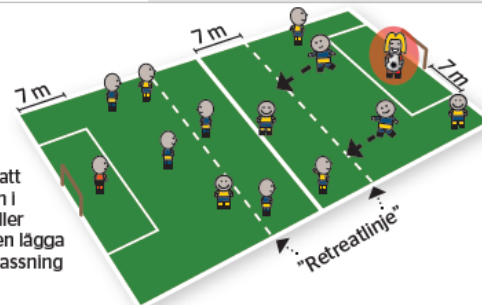
Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter (se nedan).

När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.

Regler



En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.

Spela med 8 spelare.



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel.

5 mot 5
8-9 år
Spel med närmaste spelare.

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få spelare.

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med flera spelare.

11 mot 11
15-år
Kollektivt spel med hela laget.



Hur spelar 10-12 åringar fotboll?

I åldern 10-12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passnings-spelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och motståndare som är bra att bevaka.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

– Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

– Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

– Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre för sök och initiativ som jag gör.

– Bli inte arg på mig och kritiserar mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

– Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

– Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



Träningstider

Måndagar 17.00-18.00 och onsdagar 18.00-19.00 på Grubbevallen.

Söndagar innan serierspel kör vi träning/fys. Upplägg kommer.

Måndag	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
Del 1 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P11	P11	P11	P11	F09	F09	F09	F09	Dam	Dam	Dam	Dam	Dam	P07	P07	P07	P07	P07	
Del 2 Väst (bortre)	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P13	P13	P13	P13	P09	P09	P09	P09	Dam	Dam	Dam	Dam	Dam	P07	P07	P07	P07	P07	
Del 3 Väst (kiosk)	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	F13	F13	F13	F13	F10	F10	F10	F10	F07	F07	F07	F07	P08	P08	P08	P08	Ledigt	Ledigt	
	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt									F07	F07	F07	F07	P08	P08	P08	P08	Ledigt	Ledigt	

Tisdag	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
Del 1 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	F12	F12	F12	F12	F08	F08	F08	F08	F07	F07	F07	F07	F07	Ledigt	
Del 2 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P12	P12	P12	P12	P10	P10	P10	P10	F07	F07	F07	F07	F07	Ledigt	
Del 3 Väst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P09	P09	P09	P09	P09	P14	P14	P14	P14	F11	F11	F11	F11	F06	F06	F06	F06	F06	Ledigt	
Del 4 Väst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P09	P09	P09	P09	P09	F14	F14	F14	F14					F06	F06	F06	F06	F06	Ledigt	

Onsdag	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
Del 1 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	MV-träning				P11	P11	P11	P11	F10	F10	F10	F10							
Del 2 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P13	P13	P13	P13	P07	P07	P07	P07			Matchtid				
Del 3 Väst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	F14	F14	F14	F14	F13	F13	F13	F13	P07	P07	P07	P07							
Del 4 Väst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt															

Torsdag	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00	21:15	21:30
Del 1 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	F08	F08	F08	F08	F08	F11	F11	F11	F11	P08	P08	P08	P08	P08	Dam	Dam	Dam	Dam	Dam	
Del 2 Väst (bortre)	Ledigt	Ledigt	Ledigt	F08	F08	F08	F08	F08	F12	F12	F12	F12	P09	P09	P09	P09	P09	F07	F07	F07	F07	F07	
Del 3 Väst (kiosk)	Ledigt	Ledigt	Ledigt	F09	F09	F09	F09	F09	P12	P12	P12	P12	P10	P10	P10	P10	P10	F06	F06	F06	F06	F06	
	Ledigt	Ledigt	Ledigt	F09	F09	F09	F09	F09															

Fredag	16:00	16:15	16:30	16:45	17:00	17:15	17:30	17:45	18:00	18:15	18:30	18:45	19:00	19:15	19:30	19:45	20:00	20:15	20:30	20:45	21:00
Del 1 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P08	P08	P08	P08													
Del 2 Öst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	P08	P08	P08	P08													
Del 3 Väst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt													
Del 4 Väst	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt	Ledigt													

Flerfart matcher lagda på fredagar med bokningsstart kl 18:00

Uppdelning plan vid träning



Övriga punkter

- Covid-19
- "Ett Levande Grubbevallen"
- Fotbollsskolan till sommaren
- Ekonomi för laget
- Lagkläder 2022
- Cuper, förslag är Piteå Summer Games 1-3 juli och Umeå Fotbollsfestival 28-31 juli.
- Övrigt

