



Föräldramöte  
Pojkar -11  
2023-10-17









# Vision, verksamhetsidé och värdegrund



## Vision

**Sandåkerns SK- den levande idrottsföreningen!**

Vi ger alla som vill möjlighet att engagera sig och utvecklas

Vi är en förening i ständig utveckling

Vår gemenskap, glädje och möjlighet till utveckling gör att både utövare och ledare väljer att stanna länge

## Verksamhetsidé

**Sandåkerns SK – idrottsföreningen för dig!**

Sandåkerns SK ska erbjuda en verksamhet i din närhet som stimulerar till ett livslångt idrottande.

Vi ska kännetecknas som föreningen där alla mår bra och har roligt tillsammans. Föreningen ska bygga på ett medlemskap präglad av delaktighet, engagemang och personlig utveckling!

## Värdegrund

**Genom glädje och engagemang formar vi tillsammans vår förening**

Vår värdegrund beskriver föreningens förhållningssätt och rättesnören. Vi beskriver vår värdegrund genom tre ledstjärnor och hur vi förhåller oss till dem i det vi gör i vår verksamhet.

| Ledstjärna  | Innebär för oss att...                                                      | Vi visar detta genom att...                              |
|-------------|-----------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| Glädje      | Vi ska verka för att alla i föreningen ska ha roligt i det vi gör.          | ...erbjuda en tillåtande, lustfylld och utmanande miljö. |
|             | Vi ska verka för att alla får utvecklas såväl personligt som idrottsligt.   | ...genomföra relevanta utbildningar.                     |
| Engagemang  | Vi tar ansvar för föreningens uppgifter.                                    | ...vara väl förberedd och passionerat                    |
|             | Vi är med vår närvaro en kraft i det lokala samhällets utveckling.          | ...vara öppen för samarbete                              |
| Tillsammans | Vi välkomnar alla och verkar för en känsla av delaktighet och tillhörighet. | ...vi bär klubbens färger med stolthet                   |
|             | Vi ska visa hänsyn och respekt till varandras olikheter.                    | ...i alla lägen var en schysst kamrat.                   |

# Fotbollslag 2023 – så här såg det ut...



## **Flickor:**

Damslag, Damjun, F08, F09, F10, F11, F12, F13, F14, F15 & F16

## **Pojkar:**

Herrslag, Herrjun, P08, P09, P10, P11, P12, P13, P14, P15 & P16

Totalt 22 lag där F/P16 kör i gemensam grupp.

# Övergångspolicy internt och externt



Syftet med Sandåkerns SK:s övergångspolicy är att vid behov ge riktlinjer, stöd och hjälp till alla i vår förening. Andemeningen i policyn är att vi vill att övergångar inom föreningen och mellan föreningar ska vara så få som möjligt så länge man går i grundskolan.

Sandåkerns SK bygger sin verksamhet på ålderskullar.

## Interna spelarövergångar

- Som aktiv medlem i föreningen tillhör man sin årgång och flytt mellan lagen är inte tillåtet så länge spelaren går i grundskola på grund av egen vilja, nuvarande kompetensnivå, nuvarande fysisk nivå, kompisar eller påtryckningar från föräldrar/ledare.
- Spelarflytt kan däremot förekomma om två lag i närliggande ålder måste fördela gruppantalet på grund av att det äldre eller yngre laget inte är tillräckligt många för att bedriva en bra träningsmiljö.
- Är ett tillåts barnet börja med Bollek i den ett år äldre gruppen om gruppens storlek tillåter detta samt om individen är mogen för detta steg. Året därpå skall man dock återgå till sin egen årgång.
- Man spelar i sin aktuella ålder tills man gått ut grundskolan, därefter kan eventuell indelning ske baserat på färdigheter och ambition. Detta skall i så fall ske i samråd mellan båda lagens ledare samt individen själv. Detta får inte riskera ett lags existens.
- Under särskilda omständigheter kan styrelsen skriftligt ta emot ärenden kring byten mellan lag i yngre åldrar.

## Interna lån av spelare

- Lån av spelare till träning, match eller cup från närliggande ålder är tillåtet om det inte äventyrar det andra lagets möjlighet att utföra sin aktivitet under samma period. Dialog och beslut ska ske mellan båda ledargrupperna. Alla spelare som vill ska ges samma möjlighet och vid stort intresse så ges intresserade spelare möjlighet utifrån ett rullande schema eller lottning.

## Nyborjare

- Ifall nya spelare önskar att börja spela i föreningen gäller följande: Om de bor inom vårt upptagningsområde ska de alltid ges möjlighet att börja i föreningen oavsett ålder. Spelare som bor i annan förenings upptagningsområde ska i första hand spela i den föreningen. Om dennes förening inte bedriver idrotten eller inte har ett lag i aktuell ålder hänvisar vi spelaren till annan närliggande förening utifrån vart barnet bor eller går skola.
- Undantagsfall kan ske om särskilda skäl motiverar att spel ska ske i vår förening. Sådana ärenden ska beslutas av styrelsen och inte av föräldrar eller ledare. Skriftlig motivering krävs.

## Externa spelarövergångar

Spelare som önskar byta från vår förening:

- Om spelare önskar byta förening ska alltid den första kontakten och dialogen ske mellan föreningarna, det vill säga mellan föreningarnas styrelser eller av föreningen utsedd ansvarig person. Detta får eller ska inte hanteras av enskilda lag, ledare eller föräldrar.

Spelare som önskar byta till vår förening:

- Om du som tränare, förälder eller ledare blir kontaktad av utomstående spelare, föräldrar eller lag gällande spelarövergångar ska detta vidarebefordras till föreningsstyrelsen eller av föreningen utsedd ansvarig person.
- Det är inte tillåtet av dig som barn- eller ungdomsledare att kontakta spelare eller ledare från andra lag i syfte att utöka er trupp utan att först kontakta vår styrelse eller av föreningen utsedd ansvarig person som kontaktar den andra föreningen. Vår föreningsrepresentant kan i sin tur ta beslutet att ledaren själv får kontakta berörd förening.

*Styrelsen för Sandåkerns SK, 2019-10-11*

# Träningar och matcher...

## **Fokus:**

Fart, möjligheter, våga, ytor, löpstyrka, rörlighet och glädje

## **Träningar:**

Fram till Grubbevallen är spelklar kör vi rörlighet/löpning onsdagar och inne på Grubbehallen på söndagar. Därefter blir det träningar tre gånger i veckan, måndag, onsdag och fredag.

## **Umeå Kommunserien:**

2 lag anmälda, 7-manna med planmått 35x55 meter. 3x20 minuter speltid.

## **Planerade cuper just nu är:**

Lappland Soccer Cup, 30/6-2/7

Umeå Fotbollsfestival, 27-30/7

Mid Nordic Cup & Festival, 4-6/8

Höstcupen, 13-15/10 (beslut under säsongen)

# Utgångspunkt från Svenska Fotbollsförbundet



## SPELET FOTBOLL: 7 MOT 7

Omställning

### Anfallsspel

Uppgift  
• passera motståndare med bollen.

#### Speluppbyggnad

Prio  
• uppfylla grundförutsättningarna, se\*

#### Kontring

Prio  
• snabbt speldjup framåt och bakåt.

#### Komma till avslut och göra mål

Prio  
• de flesta avsluten i straffområdet.

### Försvarsspel

Uppgift  
• ta bollen.

#### Återerövring av bollen

Prio  
• snabbt pressa bollhållaren.

#### Förhindra speluppbyggnad

Prio  
• samla laget i lagdelar.

#### Förhindra och rädda avslut

Prio  
• förhindra avslut i straffområdet.

# Möjligheter i spelet

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem har SvFF förslagit uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. I spelformen 7 mot 7 finns förslag på en prioritering per skede av spelet som underlättar för att genomföra uppgiften.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet. Det finns även möjlighet för lag att göra egna prioriteringar.

# Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme.

I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningarna ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

# Anfallsspelet

Målsättningen i anfallsspel är att göra mål. För att lyckas med det behöver laget, oavsett skede av spelet, ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar och på så vis ta bollen framåt. Detta kan kallas för en övergripande uppgift i lagets anfallsspel. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

## **Speluppbyggnad**

Genom att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel (spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup) ger laget bollhållaren flera alternativ. Bollhållaren bör själv få fatta beslut om vilket alternativ som är det bästa, till exempel att passa, driva eller utmana.

## **Kontring**

När laget vinner bollen är det viktigt att bollhållaren snabbt får flera alternativ. Att ge bollhållaren passningsalternativ både framåt och bakåt möjliggör en snabb omställning till anfallsspel med goda möjligheter att komma till avslut och göra mål eller att behålla bollen inom laget.

## **Komma till avslut och göra mål**

Ju närmare målet laget kommer innan avslut, desto större är chansen att det blir mål. Därför är det bra att försöka komma så nära målet som möjligt innan avslut. Vid avslut från längre avstånd är det svårare att göra mål, men det är bra att träna även sådana avslut.

# Försvarsspelet



Målsättningen i försvarsspel är att ta bollen. Genom att ta bollen hindras motståndarna från att komma till avslut och göra mål, och spelarna får möjlighet att själva anfalla. Att ta bollen är därmed den övergripande uppgiften i lagets försvarsspel, oavsett skede i spelet. För att lyckas med uppgiften finns det rekommendationer för olika prioriteringar för spelets olika skeden.

## Återerövring

När laget förlorar bollen är det viktigt att snabbt sätta press på motståndarna för att förhindra att motståndarna får bollen under kontroll och kontrar. I laget när motståndarna just har vunnit bollen är de inte formerade för anfallsspel vilket gör att det finns stora chanser att erövra bollen.

## Förhindra speluppbyggnad

För att kunna erövra bollen när motståndarna är formerade för anfallsspel är det viktigt att spelarna jobbar tillsammans. När laget är samlat i lagdelar är det lättare för spelarna att samverka. Planens retreatlinjer kan användas för att dela planen i tredjedelar vilket hjälper spelarna att hålla laget kompakt. En riktlinje skulle kunna vara att samla laget inom två av planens tredjedelar. Målvakten flyttar med laget i djupled och är inom samma två tredjedelar som utespelarna.

## Förhindra och rädda avslut

Ju närmare målet motståndarna kommer, desto större är risken att det blir mål. Därför bör laget i första hand försöka se till att motståndarna inte kommer nära målet med bollen. I andra hand ska laget försvara ytorna nära målet extra noga eller markera de motståndare som finns nära målet.

# 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!

Upptäckt

Målgester

Samarbete med P-10, både träningar och matcher...



**Träningspass, onsdag 17 augusti kl. 17.45-19.00**

Sandåkerns SK pojkar -11

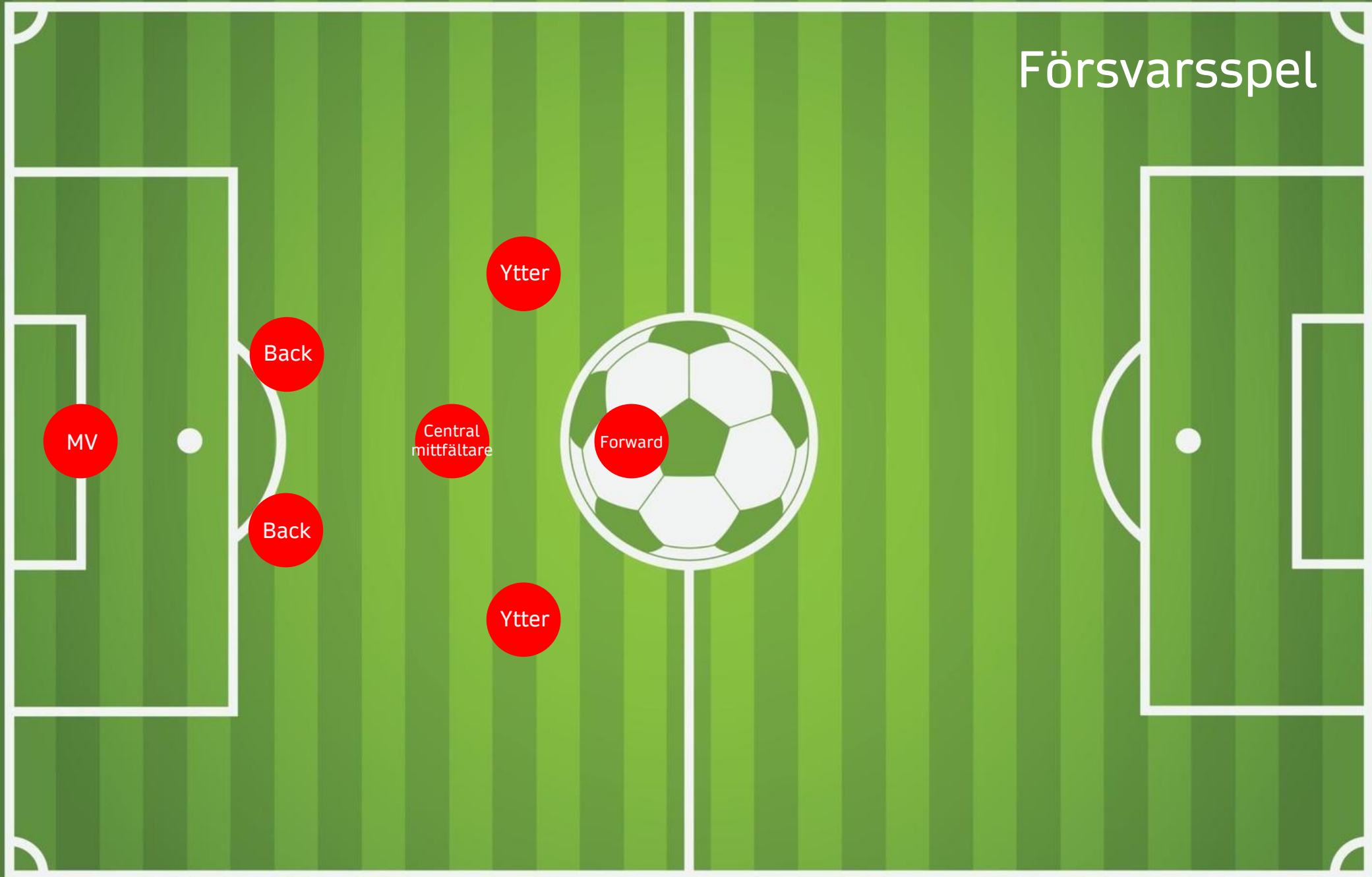
- 17.45 Samling och genomgång träning, sen uppvärmningsjogg och uppmjukning.
- 18.00 Utdelning västar och fördelning lag.
- 18.05 Fyra stationer á 6 minuter samt 1 minut feedback efter. Roterar medsols.



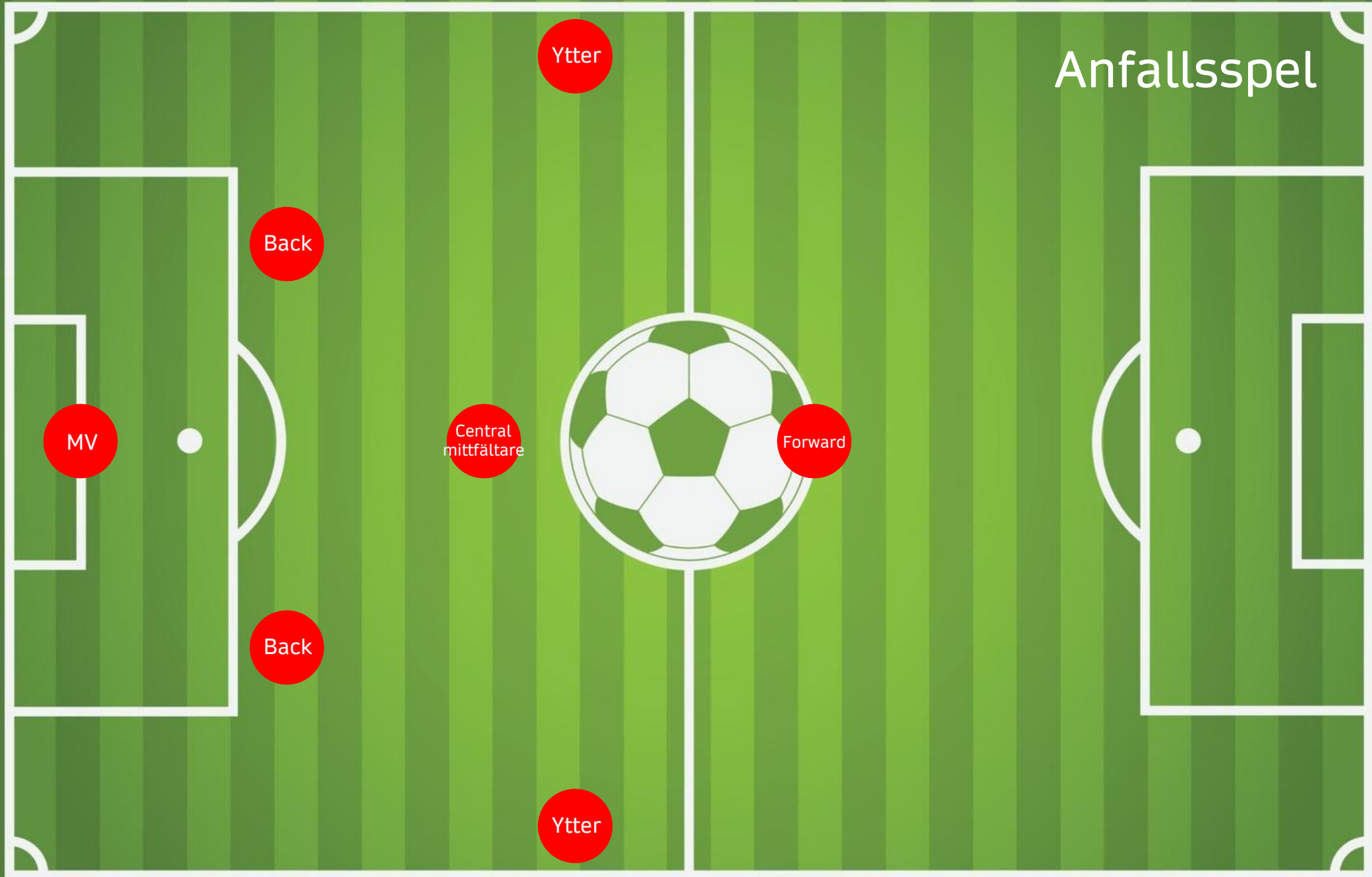
- 18.35 Fyra stationer á 6 minuter samt 1 minut feedback efter. Roterar medsols.



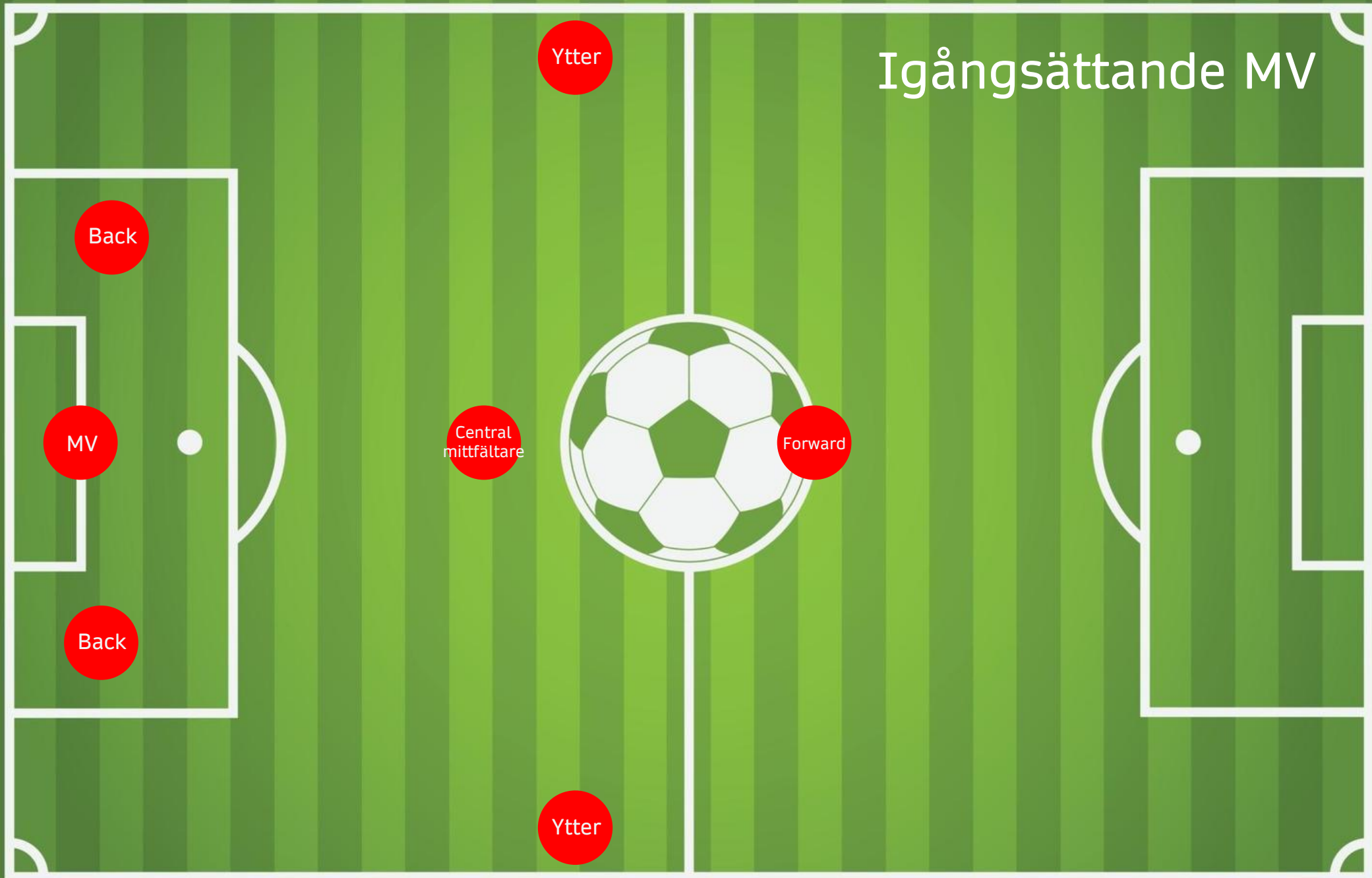
# Försvvarsspel



# Anfallsspel



# Igångsättande MV



# Råd och vård vid idrottsskador



- Som medlem i förening finns möjlighet till besök hos läkare/sjukgymnast för bedömning av akuta skador och överbelastningar.
- 1 besök till läkare, 2 besök till sjukgymnast.
- Bilddiagnostik (MR, röntgen, ultraljud).
- Skador/överbelastning i samband med träning och match.
- Krävs fortsatt behandling/operation/skydd hänvisas man till vanliga sjukvården.
- Hur? Ring 020-44 11 11 "Råd och vård för idrottsskador"
- Tjänsten öppen vardagar 8:00-17:00, eller maila radochvard@aleris.se

## Skadad under träning eller tävling?

Ring Råd och Vård för idrottsskador **020-44 11 11** och prata med en legitimerad fysioterapeut. Ingår i ditt medlemskap utan extra kostnad.



Folksam

# Sammanfattning 2023



- Träningar och matcher – så här gick det...
- Träningsnärvaro, totalt 63 träningar enligt Sportadmin.
- Samarbetet med P10 och lite med P12
- Positioner och matchuppställningar – så här tänker vi...
- Påbörjat 9-manna förberedande träningar och spel
- Kallelser
- Cupdeltagande
- Respekt, tydlighet, kravställan...
- Dialog med föräldrar

| Träningar | %  |
|-----------|----|
| 55        | 87 |
| 54        | 86 |
| 52        | 83 |
| 50        | 79 |
| 50        | 79 |
| 49        | 78 |
| 48        | 76 |
| 47        | 75 |
| 46        | 73 |
| 43        | 68 |
| 43        | 68 |
| 42        | 67 |
| 40        | 63 |
| 39        | 62 |
| 37        | 59 |
| 35        | 56 |
| 35        | 56 |
| 35        | 56 |
| 32        | 51 |
| 30        | 48 |
| 29        | 46 |
| 27        | 43 |
| 27        | 43 |
| 25        | 40 |
| 24        | 38 |
| 22        | 35 |
| 13        | 21 |

# Säsongen 2024



- Så här vill vi spela fotboll
- Träningar – hur tänker vi? Vad vill vi?
- Träningsnärvaro
- Matchspel, 9-manna gäller i två säsongen (stor och liten)
- Samarbete med P12 och P10
- Cupspel
- Kläder
- Ekonomi
- Enkät kommer skickas ut till alla för uppföljning
- Övrigt?

Vi stöttar barn- och ungdomsidrotten i Sandåkerns SK...



Kronoparken

