IFK STRÖMSTAD

JUNIOR 2027

Första spelar- och föräldramötet

Ska vi skapa bästa fotbollssäsongen tillsammans?

Utveckling • ansvar • lagkänsla • rätt utmaning







FÖRVÄNTNINGAR

Vad förväntar du dig av mötet?

Innan vi går igenom planen vill vi höra från både spelare och föräldrar.

TILL ALLA I RUMMET

Vad hoppas du få ut av mötet – och av säsongen?

Det finns inga fel svar.

1

SPELARE

Vad vill du utvecklas i, och vad får dig att trivas i laget?

2

FÖRÄLDRAR

Vad vill du veta mer om, och hur vill du vara delaktig?

3

ALLA

Vad behöver vi från varandra för att det ska bli en bra säsong?

Berätta om dina förväntningar – ordet är fritt

VARFÖR VI SAMLAS

Vad vi tar med oss från 2026

Vi ska behålla möjligheten till seniorutmaning utan att juniorlaget tappar sin utvecklingsmiljö.

01

Två lag, olika åldersklasser

När äldre juniorer prioriterade seniorfotboll och jobb fick yngre spelare bära båda serierna.

02

Spelare försvann uppåt

Efter sommaren började även flera 2010/2011-spelare träna och spela mer med seniorlaget.

03

Svårt att avsluta tillsammans

Juniorlaget fick brist på spelare, trots att laget och utbildningsplanen behövde kontinuitet.

Lärdom: seniorfotboll ska planeras ovanpå juniorutbildningen, inte ersätta den.

VÅR KOMPASS

Utveckling före kortsiktiga resultat

Vi vill vinna varje match. Men matchen är också ett utbildningstillfälle.

MATCH-RESULTAT

Viktigt idag

LÅNGSIKTIG UTVECKLING

- Följa veckans lagtema i match
- Våga prova, göra misstag och lära
- Utveckla teknik, spelförståelse, fysik och psykologiska färdigheter
- Bli mer självständig och fatta bättre beslut

Blir vi lite bättre har matchen varit värdefull


LIVE --:--
IFK 0 - 0 EDE
veo

Juniorlaget är din huvudsakliga utvecklingsmiljö

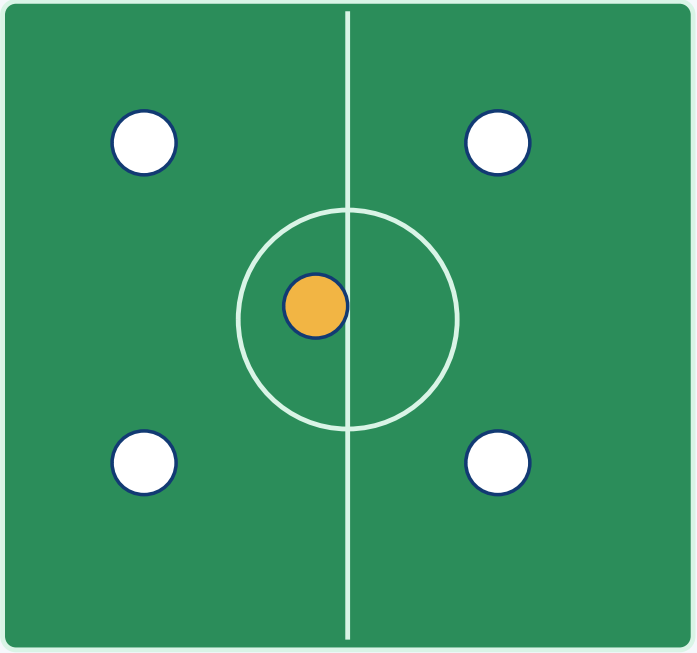
Här följer vi en plan, bygger laget och tränar för nästa steg.

JUNIORLAGET

- Träningar och matcher hänger ihop
- Vi börjar och avslutar säsongen tillsammans
- Du får individuella utmaningar efter nivå

LÄNGRE FRAM = STÖRRE ANSVAR: gör dina lagkamrater bättre

- **På träning; kommunicera med medspelare** i övningen och förklara varför, inte bara vad.
- **I match:** prata högt, coacha positioneringen och spela fram den som behöver självförtroende.
- **Efter en miss:** ”Bra försök, nästa gång gör vi så här” i stället för suck.



PLAN • TEMA • REPETITION • REFLEKTION



RÄTT UTMANING

Seniorfotboll är ett komplement

Du är juniorspelare som får seniorutmaningar när det hjälper din utveckling.

JUNIOR

Huvudmiljö

Utbildningsplan • lag • matchtema

PLANERAD UTMANING

SENIOR

Extra utmaning

1–2 pass • match när belastningen tillåter

Målet är inte flest seniorminuter. Målet är rätt utmaning vid rätt tidpunkt.


LIVE --:--
IFK
0 - 0
EDE
veo

ÖMSESIDIGT ANSVAR

IFK lovar dig. Du lovar laget.

Träning för verkligheten – för folkhälsa och ett bättre samhälle. Fotbollen är en av de bästa skolorna i psykologi.

IFK LOVAR DIG

- Planerad och utvecklande träning
- Individuella utmaningar efter nivå
- Tydlig koppling mellan träning och match
- Seniorutmaning med utvecklingssyfte

DU LOVAR LAGET

- Närvaro på juniorlagets aktivieter prioriteras
- **Prioritering under säsongen**: jobb, skola och familj vs fotbollen, planera i god tid
- **Tidig och tydlig kommunikation**: svara på kallelser, kontakta ledarna i god tid vid återbud etc.
- **Ansvar för lagkamraterna**, ställa upp både på hemma och bortamatcher, starta och sluta säsongen med laget

När vi sagt ja litar vi på varandra – och hanterar med- och motgångar tillsammans

I PRAKTIKEN

Så planerar vi säsongen

Fotbollen ska fungera tillsammans med skola, familj och jobb.

APR–SEP — **Fotbollen prioriteras i spelarens idrottsplanering**

NÄRVARO — Regelbunden träning och tillgänglighet till matcher

JOBB — Synka schema tidigt och prata med arbetsgivaren

FRÅNVARO — Meddela i god tid, inte samma dag om det går att undvika

Skola, familj och livet utanför fotbollen är viktigt. Nyckeln är planering och kommunikation.

PERIODISERING

Försäsongen (Vinter/Vår)

4 NOV 2026	**Start 4 november 2026, spelarmöte**
NOV–DEC	Nov-Dec, träning på onsdagar med mycket spel.
FEB–APRIL	Feb-April: 3 träningar i veckan: tisdag, onsdag, torsdag. Träning med herrlaget på måndagar
24–28 FEB	Träningsläger England sportlovet 2027 (17-21 feb)
FEB–MARS	Träningsmatcher och internmatcher på helger i feb och mars
JAN & MARS	Föräldrarmöte: mars 2027 (kiosk och körschema)

Skador, puberteten och snabb tillväxt

Växer man mycket på kort tid ökar skaderisken om belastningen inte anpassas.

Därför ökar risken

Skelettet växer före musklerna: senor och muskler hinner inte med och rörligheten minskar.

Växtzonerna är känsliga: ett växande skelett tål mindre belastning.

Koordinationen försämras tillfälligt: kroppen får nya proportioner.

Vanliga skador

Osgood-Schlatter: smärta under knäskålen.

Severs sjukdom: smärta i hälen.

Ljumsk-, höft- och ryggbesvär.

Överbelastning av muskler och senor.

Så skyddar vi spelaren

Följ längdtillväxten: mät längden regelbundet.

Anpassa belastningen under växtspurter.

Prioritera rörlighet, styrka och vila.

Ta smärta på allvar: säg till i tid.

Smärta som inte går över ska aldrig tränas bort. Säg till i tid.

Varför belastningsstyrning?

Rätt balans mellan belastning och återhämtning ger:

- Friskare spelare
- Bättre prestation
- Högre kvalitet på träning och match
- Långsiktig fysisk utveckling
- Fler spelare som håller över hela säsongen

Återhämtning är också träning

- Sömn & vila
- Bra kost
- Vätska

Se filmen – skanna QR-koden

https://www.youtube.com/watch?v=wrx7WrQWMT4

En vanlig vecka i säsongen

Belastning och matcher fördelade över veckan.

SÖNDAG

Match

Juniorlag

SERIE
Blå/röd

MÅNDAG

Träning

Herrlaget

Mycket rörlighet
Återhämtning
Alternativt **VILA**

BELASTNING
3–4

TISDAG

Träning

Juniorlag

BELASTNING
5–6

ONSDAG

Träning

Junior och herrlag tränar samtidig

Veckans tyngsta pass

BELASTNING
8

TORSDAG

Träning

Juniorlag

Taktisk träning

BELASTNING
5–6

FREDAG

Match

Herrlag

50–100 % av matcherna

SPELTID
15–90 min

LÖRDAG

Match

Juniorlag

SERIE
Grön

Belastningen toppar på onsdagen och trappas ner inför matchdagarna.

En vanlig vecka under säsongen

Målet är balans mellan träning, match och återhämtning.

Söndag	Match blå/röd serie	7–9
Måndag	Herrträning + rörlighet	3–4
Tisdag	Juniorträning+styrketräing på gymmet	5–6
Onsdag	Herrträning – veckans topp	8
Torsdag	Taktisk juniorträning+styrketräning på gym	5–6
Fredag	Herrmatch, 30–60 minuter	6–9
Lördag	Match grön serie	7–9

Låg belastning Medel Hög Match

Individuell belastningsstyrning

Ingen spelare genomför alla aktiviteter med full belastning.

Matchminuter och träning anpassas efter spelarens ålder, återhämtning. Individuell styrketräning rekommenderas.

PRAKTISKA FRÅGOR

Ska vi skapa en snapgrupp med spelarna?

Ett förslag för snabb och enkel kommunikation i laget – vad tycker ni?

VARFÖR EN SNAPGRUPP

- **Snabb information om träning, samling och ändringar**
- **Enkelt att nå alla spelare samtidigt**
- **Stärker lagkänslan utanför planen**

ATT BESLUTA

- Vem administrerar gruppen?
- Vad ska användas till vad – och vad ska inte delas?
- Ska ledare och spelare vara med i samma grupp?

Förslag: vi beslutar tillsammans om en snapgrupp med spelarna.

ÅRSPLAN

Vårt år från januari till december

Försäsong, säsong och viktiga datum i en överblick.

PERIOD	JAN	FEB	MAR	APR	MAJ	JUN	JUL	AUG	SEP	OKT	NOV	DEC
FAS	Försäsong			Säsong – fotbollen prioriteras						Avslut	UPPEHÅLL V. 45–46	Eftersäsong
TRÄNING		3 träningar i veckan: tis, ons, tors										Onsdagar, mycket spel
MATCH		Tränings- och internmatcher		Seriespel								
MÖTEN & LÄGER		2	1	4			4	4		4	3	

1 Föräldramöte
Januari och mars: kiosk och körschema

2 Träningsläger England
Under sportlovet i februari

3 Lagavslutning
Söndag kväll v. 44 (höstlovet)

4 Cuper
Gothia cup 09/10/11
Diskutera 11/12

FÖRÄLDRAR

Så kan föräldrar bidra till laget

Ett starkt lag byggs av spelare, ledare och föräldrar tillsammans.

KIOSK **Hjälp till i kiosken vid hemmamatcher enligt schema**

KÖRNING Skjutsa och samåk till bortamatcher enligt körschema

STÖTTNING Heja positivt och låt ledarna sköta coachningen

KONTAKT Delta på föräldramöten och hjälp barnet att höra av sig i god tid

LEDARTEAM Vill du ingå i ledarteamet? Hör av dig till ledarna – nya ledare är alltid välkomna.

Tillsammans skapar vi en trygg och rolig miljö för alla spelare.

VÅRT GEMENSAMMA LÖFTE

Vi börjar tillsammans.
Vi utvecklas tillsammans.
Vi avslutar tillsammans.

Laget före jaget. Utveckling före kortsiktiga resultat.

UTBILDNING **UTMANING** **ANSVAR** **LAGKÄNSLA**

Frågor och dialog