Välkommen till en ny säsong av fotboll 2026 med PIF P2016.

Under denna säsong så lämnar vi 5 mot 5 spel som innebär *”Spel med närmaste Spelare”* och *”Rörelseglädje”* och startar nu upp en ny Säsong med 7 mot 7 spel som innebär *”Kollektivt Spel med få Spelare”* och att *”Lära sig Träna”* där Fotbollsglädje och Individuell Utveckling är i fokus. Under åren 10-12 år spelar vi 7 mot 7 och under dessa år har man stora möjligheter och utveckla och träna individuella tekniska färdigheter.

Under 7 mot 7 spel så kommer vi att börja med seriespel. Vi har anmält 3 stycken lag till Seriespel och alla spelar 12 matcher var. Det innebär totalt 36 stycken Serie,archer i år och utöver det är vi anmälda till 4 stycken Cuper. I Sverige har vi fortsatt inga Serier som man kan vinna i 7 mot 7. Ett vanlig missförstånd i Sverige är att man inte får räkna mål och vinna en match, detta är inte sant och har aldrig kommunicerats av Svenska Fotbollsförbundet. Man har valt att ta bort möjligheten att vinna serier för barn under 13 år, detta för att lag inte ska ”toppa” eller ”selektera” spelare bara för att kunna vinna en serie. Svenska Fotbollsförbundet vill att mål räknas och att barn lär sig att vinna och förlora fotbollsmatcher – det är trots allt det sporten går ut på.

Kallelser

Svara på kallelser i tid. Både till träning och till match. Vi tränare gör ett stort arbete i att förbereda träningar för era barn för att kunna erbjuda lärorika, effektiva och explosiva träningar. Något som kraftigt kan påverkas om det till exempel kommer 10 fler barn än vad vi har planerat för.

För att vi ska kunna planera matcher på ett bra sätt behöver vi få svar på matchkallelser i tid. Om vi inte har fått svar när sista svarsdatum passerat kan vi behöva kalla in en ersättare, vilket innebär att ert barn inte kommer med till just den matchen.

När det gäller återbud med kort varsel så ber vi er kontakta tränaren i laget direkt, ring eller SMSa. Skriv inte i gästbok eller i app vid korta varsel.

TRÄNING OCH MATCH

Under årets träningar och matcher så vill vi att barnen:

- *Lyssnar på ledare*
- *Respekterar varandra och uppträder schysst mot ledare, medspelare, domare och motspelare*
- *Gör sitt bästa och lyssnar noga, vi är där för att spela fotboll*
- *Har fotbollsglädje*

Som förälder på match och träning så vill vi gärna att ni hejar på och peppar grabbarna men vi ber er att undvika coachning från sidan av planen.

Under en match så tar en spelare flera hundratals egna beslut, Manchester City har mätt att deras spelare under en 90 minuters match fattar runt 3000 beslut. Det är superviktigt för barnets utveckling att vi låter dem göra det. Därför ber vi er föräldrar att undvika instruktioner som till exempel ”skjut” eller ”passa” eller ”rensa” från sidan, då det kan göra det svårare för barnen att fatta egna beslut i spelet vilket påverkar deras egen utveckling. Vi har dessutom en matchplan som vi driver med barnen och vill hålla fokus på detta.

Vårt mål som tränare är att se till att spelarna är rätt positionerade och att vi ger dem energi att kämpa och göra sitt bästa på plan men de kreativa besluten lämnar vi till spelarna på plan.

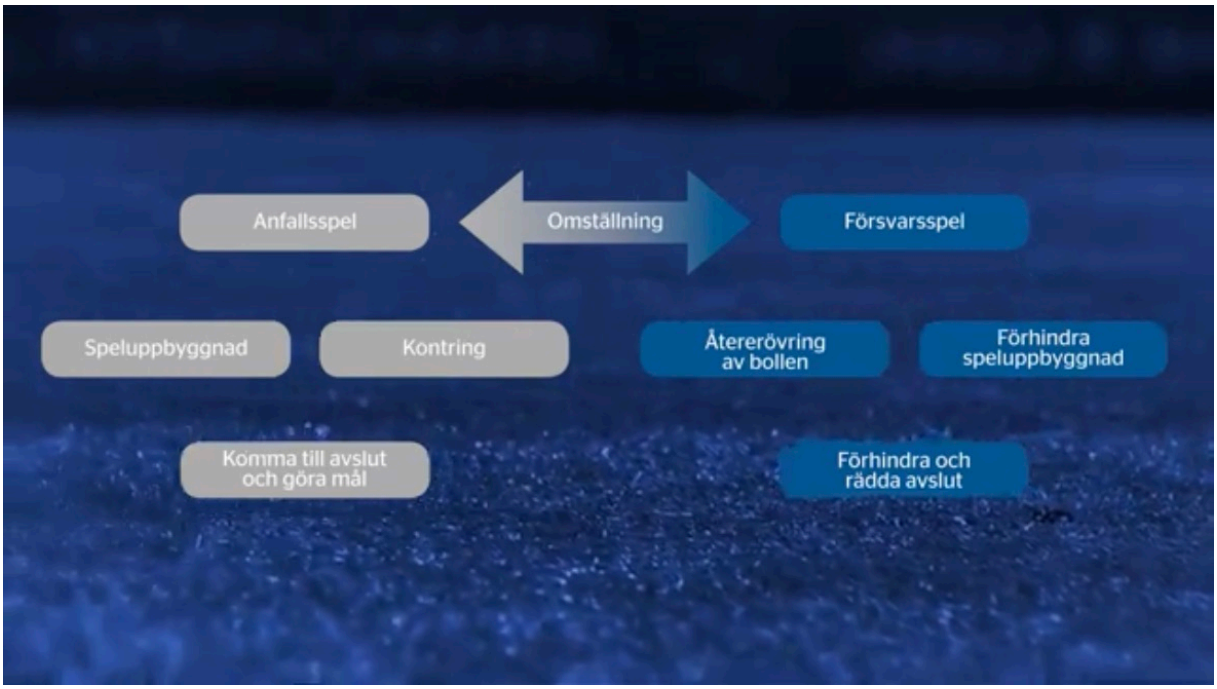
Hjälp oss gärna att bidra med positiv energi till spelarna, och låt coachningen och beslutsvägledningen i match komma från ledarna.

5 enkla saker att tänka på som förälder:

- *Var ditt eget barns största supporter!*
- *Bidra med ett positivt språk när du pratar med ditt barn*
- *Efter träning eller match, fokusera på ditt barns kämpainsats - inte på resultatet*
- *Efter träning eller match, fråga om de hade kul. Fotbollsglädje är viktigast för långsiktighet*
- *Låt coacherna coacha*

PÅ ÅRETS TRÄNINGAR

Under detta året kommer vi att introducera och prata mycket om **Spelets Skeden.** Detta är en modell som Svenska Fotbollsförbundet har tagit fram och all träning bör utgå från detta.



Spelets Skeden handlar om att spelarna själva ska kunna identifiera vilket skede matchen är i och på så sätt veta hur vi ska agera. Om vårt lag har boll så befinner vi oss i **Anfallsspel** där målet är att **Komma till avslut och göra mål**. Detta kan göras antingen genom en **Kontring** eller genom **Speluppbyggnad.** Om motståndaren har bollen så befinner vi oss i **Försvarsspel** där målet är att **Förhindra och rädda avslut**. Detta kan antingen göras genom att **Förhindra speluppbyggnad** eller **Återerövra bollen** när motståndaren **Kontrar**.

Mellan **Anfallsspel** och **Försvarsspel** finns något som kallas för **Omställning.**



Spelets skeden med förklaring

Vi kommer att prata mycket om detta under året och knyta alla övningar till detta och meddela vilken del av Spelets Skede vi tränar på för att hjälpa spelarna att identifiera detta.

UTVECKLA BARN GENOM ATT LÅTA DEM UTVECKLAS

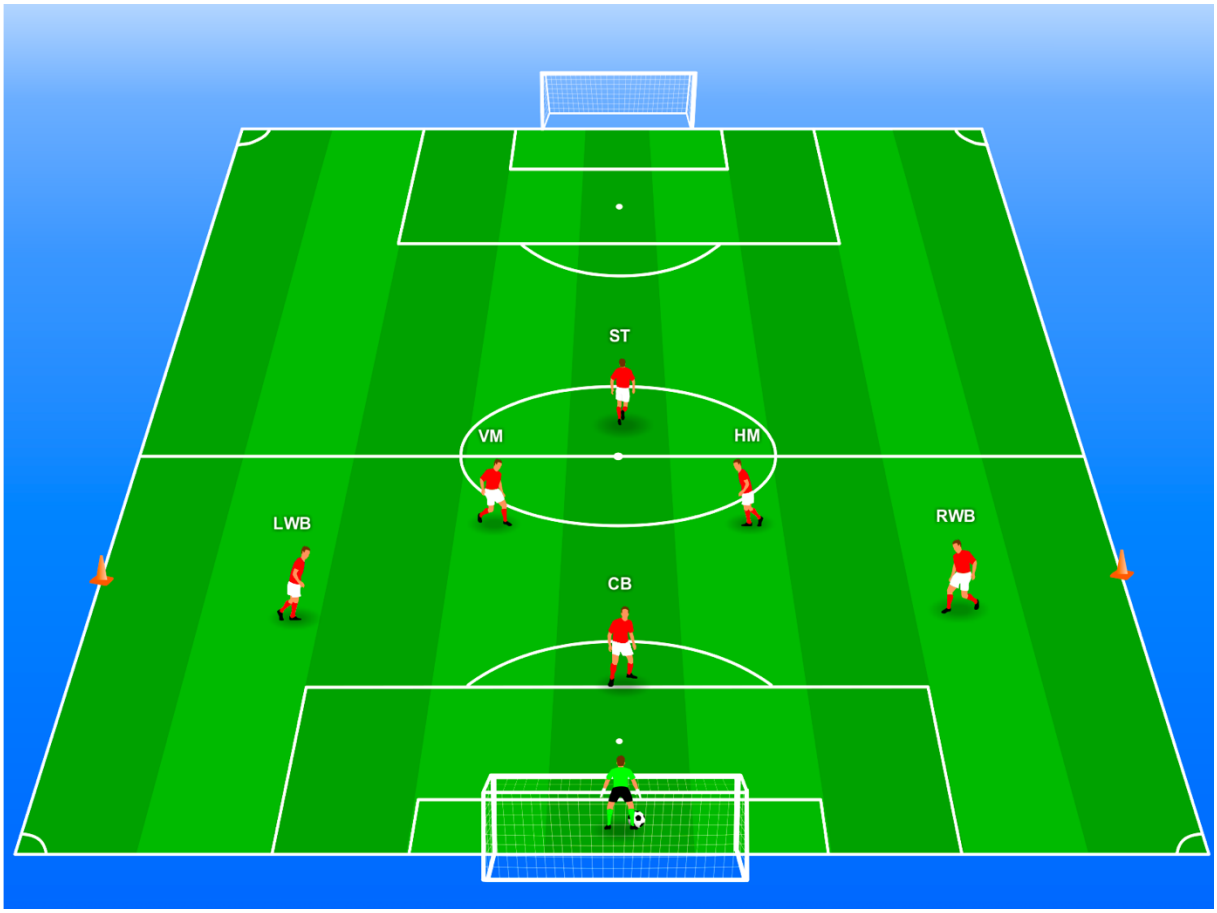
I denna ålder så finns det spelare som har kommit olika långt i sin egen utveckling. Detta handlar först och främst om var Spelaren är någonstans i sin utveckling vad gäller motorik och koordination. Detta är helt naturligt och har absolut ingenting att göra med hur långt barnet kommer att komma i sin individuella fotbollskarriär. Det är viktigt att poängtera att det är omöjligt att säga vilken 10 åring som kommer att lyckas och vilken som inte kommer att göra det.

LITE SNABBT OM VÅR SPELIDÉ

Vi vill spela en offensiv, lekfull och ambitiös fotboll. Vi tycker därför att den bästa ***originaluppställningen*** är **2 - 3 - 1** där vi spelar med två centrala backar som har ansvar åt varsitt håll. Vi spelar med 3 stycken mittfältare där CM har ett stort ansvar i att vara nyckeln i spelet, både vad gäller offensiv och defensiv men även att fördela spelet ut på våra kanter för att bredda spelet och utnyttja de ytor som ofta finns i på kant i 7 vs 7. Vi vill se en speluppbyggnad från eget mål där vi så ofta vi kan ska nyttja spel hem till målvakt eller back för att börja om uppspelsfasen. Vi vill behålla bollen inom laget så mycket det går och kontrollera och styra spelet uppåt. Vi tror inte att "långbollar" och "chansspel" utvecklar vårt spel eller våra spelare långsiktigt.



Vi kommer kanske även att testa och använda oss av **3 - 2 - 1** vilket kan upplevas som en defensiv uppställning men egentligen är en ännu mer offensiv uppställning där vi ställer upp med 3 backar - 1 CenterBack (CB) och 2 stycken WingBacks (WB) som fungerar som en offensivt lagd ytterback och som ansvarar för hela kantspelet. Vi har två stycken mittfältare som båda har en mer central roll och slutligen 1 forward/striker. På detta sätt kan vi anfalla med fler spelare men även ha en solid 3 backslinje hemåt när det behövs.



Målet är som sagt en offensiv fotboll där vid under tid har som mål att utveckla ett triangulärt tänk i passningsspelet med god spelförståelse. Det innebär att vi försöker lära våra spelare att tänka i trianglar där målet ALLTID ska vara 2 passningsmöjligheter som är vända mot spelet och på detta sättet kan vi effektivt avancera på planen. En triangel kan även vara en passning hemåt vilket ofta kan kännas fel för killar i den här åldern men superviktigt att lära sig använda passningsmöjligheten bakåt. När vi spelar vill vi ha en delaktig målvakt som tillsammans med våra backar kan bilda en triangel. Detta är ett väldigt effektivt sätt att byta sida och avancera när man spelar 7 mot 7.



Detsamma gäller när vi försvarar - offensiv fotboll - vi vill sätta en hög press på direkten och snabbt försöka **Återerövra boll** eller **Förhindra Speluppbyggnad**. Både när motståndaren **Kontrar** och när de är under **Speluppbyggnad**.

Om motståndaren avancerar så tar vi hem hela laget i ett ZON försvar och försöker hålla motståndare och boll på ”rätt sida” utanför boxen. Rätt sida här betyder att vi vill ha våra spelare mellan bollen och vårt mål. Därför är det viktigt att alla bidrar i **Försvarsspelet** utifrån sin roll och sina förutsättningar. På så sätt kommer vi tillsammans vinna tillbaka boll och göra en **Omställning** till **Anfallsspel** vilket är det vi vill.

I år kommer vi att prata mycket om att ha motståndaren på ”rätt” sida om sig själv.

DET ÄR OKEJ ATT GÖRA FEL, VI PEPPAR SPELAREN

I den här åldern så bör fokus vara på Individuell utveckling och för att utvecklas behöver man våga. Återigen så vill vi lämna beslutsfattandet till spelaren och Svenska Fotbollsförbundet vill att vi lär barnen att försöka spela sig ur från en trängd situation istället för att rensa. Det kan och det kommer bli fel ibland men då är det viktigt att vi vuxna peppar spelaren som vågade prova något kreativt istället för att klaga på att spelaren valde att inte rensa. Väljer spelaren själv att rensa i en trängd situation så ska detta självklart också hyllas men målet är att hitta en väg ut ur pressen istället.

Det är så vi bygger svensk fotboll långsiktigt.

Vi tror även väldigt mycket på att utveckla passningsskicklighet, god bollbehandling och att lära sig att titta upp / skanna när vi spelar fotboll. Detta tillsammans med att lära sig vara rättvänd mot spelet kommer också vara en stor del av det vi tränar på i år.

SVENSKA FOTBOLLSFÖRBUNDET – FSLL

FSSL står för Fotbollens Spela, Lek och Lär och består av 5 olika riktlinjer som är utgångspunkten för all barn- och ungdomsfotboll i Sverige.

De 5 riktlinjerna är:

1. Fotboll för alla

- *Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.*
- *Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och **ALLA** har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.*
- *Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.*
- *I barnfotbollen varieras gruppsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.*
- *Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.*

2. Barns och ungdomars Villkor

- *Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad.*
- *Fotboll bedrivs i trygga miljöer.*
- *Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.*
- *Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.*
- *Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.*

3. Fokus på glädje, ansträngning och lärande

- *Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.*
- *Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.*
- *Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.*
- *I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.*
- *Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarna.*

4. Hållbart idrottande

- *Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.*
- *Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.*
- *SvFF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.*
- *Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet.*
- *Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.*

5. **Fair Play**

- *Vi vill varandras framgång.*
- *Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.*
- *Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.*
- *Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.*
- *Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras.*

RÅD OCH VÅRD VID SKADA

Råd och Vård för idrottsskador är ett nätverk av erfarna fysioterapeuter och idrottsläkare runt om i landet som står beredda att hjälpa dig som spelare. Och det är helt kostnadsfritt. Gäller skador som uppkommer i samband med träning eller match. Så här går du till väga:

1. Ring Råd och Vård för idrottsskador på telefon 020-44 11 11 och boka en telefontid

2. En fysioterapeut som är specialist på idrottsskador ringer upp dig på bokad tid

3. Fysioterapeuten gör en första skadebedömning och ger råd om vidare behandling samt anmäler in skadan till Folksam

Vi ser fram emot Säsongen 2026 tillsammans er och era barn.

SLUTLIGEN

Spelarna Spelare
Domarna Dömer
Coacherna Coachar
Publiken Hejjar