



P-12 2024



Agenda

- Året som gått
- Ekonomi 2023
- Organisation
- Träningsstider
- Skiljebos Ungdomsverksamhet U12-U15
 - Ambitionsträning
 - Rotationsträning
 - Nivåindelning och nivåanpassning
 - Spelformer P12
 - Övrigt
- SSK:s spelarutbildningsplan
- P12:s fokusområden
- Sportadmin
- Budget 2024
- Kläder
- Försäljning
- Övrigt



Året som gått 2023 (2022)

- Antal spelare
 - 48 spelare
 - 9 tränare (10)
 - 2 Administratörer 1
 - 3 lagföräldrar
- Träningar, sommar och vinter
 - 51 träningar på gräs (33)
 - 24 träningar på konstgräs (22)
- Matchspel
 - 62 serie- och träningsmatcher
 - + alla matcher som ingått i cuper och speldagar



Året som gått forts.....

- Kamratfrämjande åtgärder
- Sommaravslutning
- Säsongavslutning
- Cup i Hovsta, Örebro
- Fotbollens dag
- Aroscupen
- Rosvalla cup
- Systemair cup
- 7 planeringsmöte. (2)
 - 1 Föräldramöte
 - 4 tränarmöte (3)



Ekonomi 2023

- Ingående balans 51.149,-
- Utgående balans 13.826,- konto samt fodran klubben 41.600,-
- Resultat + 4.277,-

- Intäkter

▪ Inventering	24.000,-
▪ Sponsorer	23.600,-
▪ Restaurangchansen	11.100,-
▪ Newbody	17.000,-
▪ Kaffe	4.100,-

- Utgifter

▪ Cuper	21.400,- (56.750,- 35.350,-)
▪ Kläder	36.600, (78.400,- 41800,-)
▪ Materiel Nytt o lagning	4.900,-
▪ Träningsaktiviteter	2.700,-
▪ Buss Landskamp	7.400,-
▪ Teambuilding	2.500,-





Organisation – Ledare och spelare 2024

Tränare (Planerar och sköter om träningar och matcher)

- Thomas Hammar
- Magnus Haglund
- Mathias Berglund, Ansvarig tränare
- Patric Grimberg
- Daniel Gunnarsson, Målvaktstränare
- Lars Bergström
- Linus Zetterman
- Per Edwertz

- Gabriella Eriksson - fystränare

- Anders Nebréus (Admin och ekonomi) Jens Gunnarsson kontrasignerar.
- Annette Wennerberg (Admin)

”Lagföräldrar” är följande personer: (Vaktmästerschema, ArosCupen schema, försäljningsaktiviteter, kläder,, event. Osv osv

- Martina Nilsson
- Gabriella Eriksson
- Åsa Wanbro

- 52 Spelare i truppen 2024



Träningsider

- Måndag 18.30 – 20.15 (inkl. 30 minuters fysträning)
- Onsdag 18.30 - 20.00
- Torsdag 18.30 – 20.00

Plats: 7-manna gräsplaner

Träningsider anpassade utifrån övriga pojklag

Vi startar när gräset tillåter det (29/4 beslutat efter mötet)

Skiljebos Ungdomsverksamhet U12-U15

- P12 ingår i år i Skiljebos ungdomsverksamhet
- Klubben tar fram ett ramverk som är gemensamt för alla lag. Spelsystem, spelfilosofi, fotbollsbegrepp, övningsbank
- Internutbildning och löpande utbyte mellan tränare





Skiljebos Ungdomsverksamhet U12-U15

Ambitionsträning

Leds av akademitränare. Ett träningspass varannan vecka där 6 spelare + målvakt kommer delta i träning tillsammans med övriga lag (P12 bildar en grupp med P11)

Rotationsträning

Utbyte med P11 där våra spelare deltar i träning med P11 (ca fyra spelare 1gg/veckan)

Förfrågan kommer vi Sportadmin. Ambitionsträning kan innebära fyra träningar i veckan enstaka veckor. Ett JA är inte lika med att man kommer erbjudas träning

Ambitionsträning – varför och hur?

Varför?

Skiljebo SK är duktiga på att ta hand om stora grupper barn och att få den stora massans behov inom fotbollen tillgodosedda, det vi historiskt har varit dåliga på är att ge stimulans till dom barnen som ligger längre fram i sin fotboll, därför väljer nu klubben att addera denna insats till verksamheten för Flickor och Pojkar 12-15 år.

Hur?

Varje lag i åldrarna 12-15 år har 6 st platser för utespelare + 1 plats för Målvakt till träningarna, kan inte MV närvara så kan man inte skicka en utespelare eller vice versa, det är ledarna i respektive åldersklass som tar ut dom spelarna som är aktuella och uppfyller kraven för Ambitionsträning se sid 3.

är det fler än 6 st spelare som uppfyller alla 3 kraven så kan tränarna rotera på dom kvalificerade spelarna.

Kriterier

Spelare skall ha minst 80% närvaro på sitt lags träningar, närvaron beräknas månadsvis, dessa träningar ska prioriteras framför Ambitionsträning, spelaren får inte välja bort en lagträning för Ambitionsträningar.

Fotbollskunnande skall vara över sin åldersklass och här tittar vi på spelarens förmåga att ta in instruktioner, spelförståelse och teknik.

Spelaren ska vara en Fair Play spelare.

Nivåindelning och nivåanpassning – P12



Från Skiljebo Vill..

Från 12 års ålder har vi nivåindelning på träningar och matcher. Nivåindelning är när man anpassar nivån för individen till dennes nivå, dvs. nivån på övningar vid träning som är på samma nivå. De spelare som kommit längre i utvecklingen, vid varje tillfälle, bör få större utmaningar genom att möta kvalificerat motstånd, samtidigt som de som inte hunnit lika långt, genom nivåanpassning och nivåindelning, erbjuds utbildning på sin nivå. Syftet är att nå maximal utveckling för varje enskild individ. Vid match (serie eller cup) delta på olika serienivåer eller vid cuper delta med ett lag för s.k. A-slutspel och ett annat för s.k. B-slutspel.



Nivåindelning och nivåanpassning – P12

Träning

- Nivåindelning två träningar i vecka (gruppen delas i två i nivåer)
- En träning i veckan med hela gruppen
- Inga fasta grupper
- Vi kommer prata med barnen om nivåanpassning (Teoripass i början på maj)

Träningsnärvaro

- Fyra veckors sammanhängande träning krävs för att spela match.
- Mer närvaro än frånvaro
- Registrera orsak till frånvaro i Sportadmin

Spelformer 7m7 pojkar Västmanland



7m7 Spelformen omfattar fyra klasser;

Grön 10 - 11 år

Blå 10 - 11 år

Röd 11 - 12 år

Svart 11 - 12 år



Skiljebo P12

1 lag

1 lag

2 lag



Cuper - 2024

Egen cup – Hamre IP 18/5

Aroscupen – Västerås 14-16/6

Fyra lag anmälda

Två i tävling och två i bredd

Dalecarlia Cup – Leksand 27-30/6

Tre lag anmälda

Breddlag

Info om cupen

Fotbollens dag – Västerås slutet på augusti

Antal lag 4?

Bredd

Rosvalla cup - Nyköping 12-13/10

9-manna

Matchcamp Systemair – Skinnskatteberg, 15-17/11

9-manna



Leksand 27-30 juni

Transport: Egen

Boende: Skola

Måltider: 9st

Incheckning: torsdagen

Matchspel: fredag-söndag

Leksands Sommarland ingår.

Avgift: 2200kr betalas i samband med anmälan

Sista anm.dag torsdag 25/4

Mer info: <https://dalecarliacup.se/sv/leksand>



Skiljebo SK Ungdom Elit 2014

Årets schema ej spikat men nedan är hur det såg ut 2023. De strävar efter ngt liknande.

Leksand SCHEMA

FREDAG 30%

06:00–09:00	Frukost
08:50–18:00	Matcher
11:00–14:00	Lunch
17:00–20:00	Middag
18:00–21:00	Sportlek och tävlingar På konstgräset. Kiosken är öppen
19:00–20:00	Invigning

LÖRDAG 1%

06:00–09:00	Frukost
08:50–14:00	Matcher
10:00–15:30	Sportbilmässa Vid Tegera Arena
11:00–14:00	Lunch
14:00–18:00	Leksand Sommarland
17:00–20:00	Middag
18:00–21:00	Sportlek och tävlingar På konstgräset. Kiosken är öppen

SÖNDAG 2%

06:00–09:00	Frukost
08:00–12:00	Utcheckning För besökande lag på boenden
08:50–15:00	Matcher





Övrigt

- Vid aktivitet med laget (match, träning, cup, träningsläger) råder **godis och läskförbud** om inte tränarna meddelat annat.
- **Mobilförbud** – Spelarna får ha med mobiltelefon för att komma i kontakt med föräldrar/anhöriga. I övrigt använder vi inte telefoner om inte ledare meddelat annat.
- Föräldrar och övriga supportrar förväntas bidra med positiva tillrop men i övrigt inte ”hjälpa till att matcha laget”



SPELARUTBILDNINGSPLAN 12 ÅR

Psykologi

- Inget resultatfokus
- Vara en bra lagkamrat
- Alltid göra sitt bästa
- Aldrig ge upp
- Positiv feedback mellan spelare (handklapp, tummen upp, fira mål tillsammans)
- Känsla av att kunna påverka

Lag

- Alla spelare delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet
- Pressa kollektivt
- Pressa direkt efter bolltapp
- Omställningar (offensiv och defensiv)
- Prioritera bollinnehav

Spelare

- Inga fasta positioner, de ska testa alla positioner
- Prioritera bollinnehav Innebär att inte rensa när det kommer press Våga ta emot svåra bollar
- Passa, driva, skjuta
- Defensiva grunder (Markera, pressa, bryta, tackla)

Exempel på träningsupplägg 90 min

- Lek (uppvärmning) 10 min
- Teknik (touch tempo) färdighetsövning 15 min, Obligatorisk!
- Valfri färdighetsövning 15 min
- Spelövning (ex. possession, anfall/försvar) 20 min
- Spel med mål (matchform) 20 min
- Avsluta med lek/tävling

SSK P12 - Fokusområden 2024

Lag

Passningsspel

Fyra S (speldjup, spelbredd, spelbarhet, spelavstånd)

Numerära överlägen

Spelvändning

Väggspel

Djupledsspel

Rättvänd bollhållare

Löpningar på ytor

Passning på yta (ej på fötter)

Försvarsspel

Direkt återerövring (press på bollhållaren och övriga spelare flyttar mot boll)

Överflytt (försvarsspel i två korridorer)

Stäng passningslinje

Press på bollhållare

Markering (ligga tätt på spelare)

Täckning (identifiera attraktiva ytor för motståndaren)

Högt/lågt försvarsspel (förstå skillnaden)

Spelare (färdigheter)

Driva

Vända

Mottagning/medtagning

Passning – lång (vrist) / kort (bredsida)

Finta, dribbla

Avslut

Skott – begränsad mängd på träning

Press på bollhållare – Rätt kroppsposition, bromsa spelare, styr spelare

SSK P12 - Fokusområden 2024, Målvakter

Utkast

Bollmottagningar

Korta och långa passningar

Fånga bollen

Kasta sig och fånga bollen

Hoppas upp och fånga bollen

Bryta djupledspassning

Palming

Spelbarhet

Speldjup bakåt

Sportadmin – hur använder vi det?

- Hur använder vi sportadmin
 - Kommer / kommer ej
 - Vi kommunicerar via sportadmin (mail)
 - Viktigt att läsa information från P-12 i flödet av nyheter från SSK
- Match
 - Anmälan sker via sportadmin. När laget är uttaget sker sjukanmälan till matcher via telefon. All kommunikation sker med lagets tränare.
 - Vill man spela men inte har anmält sig i tid så sätts man upp på reservlista. Meddela tränare om detta.



Anmälan till arrangemang, ej match

- Kostnader.
 - P12 har som riktlinje att betala lagavgifter, Deltagaravgifter betalas av respektive spelare. Seriespel, Aroscupen, fotbollens dag är gratis.
 - Det kommer framgå vid anmälan i det fall det innebär kostnader.
- Sista anmälan
 - Sista anmälan gäller. I det fall man ändå vill delta så kontaktas tränare.
- Återbetalning
 - I det fallet spelare måste avstå så kommer vi att återbetala i det fall vi får återbetalning från arrangören

Budget/Likviditet 2024

- Vi strävar efter att inte ha minde än 500,- per spelare i likviditet för att kunna fritt anmäla till de cuper och arrangemang vi vill vara med på. Beloppet medger också reparationer och mindre inköp.



Försäljning

- I år är det inga krav på försäljning. Vi kommer att ha frivilliga försäljningsaktiviteter i form av RC, Newbody och eller annat. På mötet beslutades av föräldrarna att det skulle vara ett krav att sälja, mer info om upplägget kommer på vår "lagsida".
- Vi kommer även i år att hjälpa till med inventeringen på EKO, vi ser detta som en obligatorisk uppgift. Integrationen är planerad till den 1:e september



Föräldrasysslor

- Vaktmästeriet.
- Aroscupen.
- Fika till matcherna när det är mer än en match som spelas.
- Vi planerar för en egen cup 18/5. På matchdagen kommer vi behöva mer hjälp med främst försäljning.
- Vi behöver även hjälp med försäljning, kaffekokning och bak till våra hemmamatcher.



Övrigt

- Per berättade i sin roll som polis vilka mönster som finns för kriminella att rekrytera ungdomar och påminde om den vaksamhet och den kontroll som måste ske för att förhindra att våra barn hamnar i deras våld.



Sponsring just nu



MKS

engageHR.

JGK'S
RÖRINSTALLATIONER



Tack!

