



LULEÅ SK 2023



Innehåll Mötet 230401

1. Ungdomssektion och säsongen -23
2. Årshjul Förening LSK(U-sektionen)
3. Material 2023
4. Arrangemang-Föreningsarbeten(LSK-Cup, Bilbingo, Mazda Open, Hertsödagen)
5. Utbildningar (fotboll)
6. Lagledar uppgifter och utbildningar
7. Diskussion mellan lagen
8. Domare 2023
9. Övrigt (Fotbollsskolan, Belstningsregister, F-möten m.m.)
10. Träningsmetodik



Luleå SK- Spelar och ledare utveckling

Hur kan vi jobba efter ! (LEDORD)

Så många, Så länge och så Bra som möjligt ?



LSK-UNGA 2023

Per-Håkan Taavo

Daniel Lindgren

Annelie Strömqvist

Per Ekervhen

Pia Hanzi

Mari Kempainen

Niklas Bäckström

Joel Rutschman





SÄSONGEN 2023



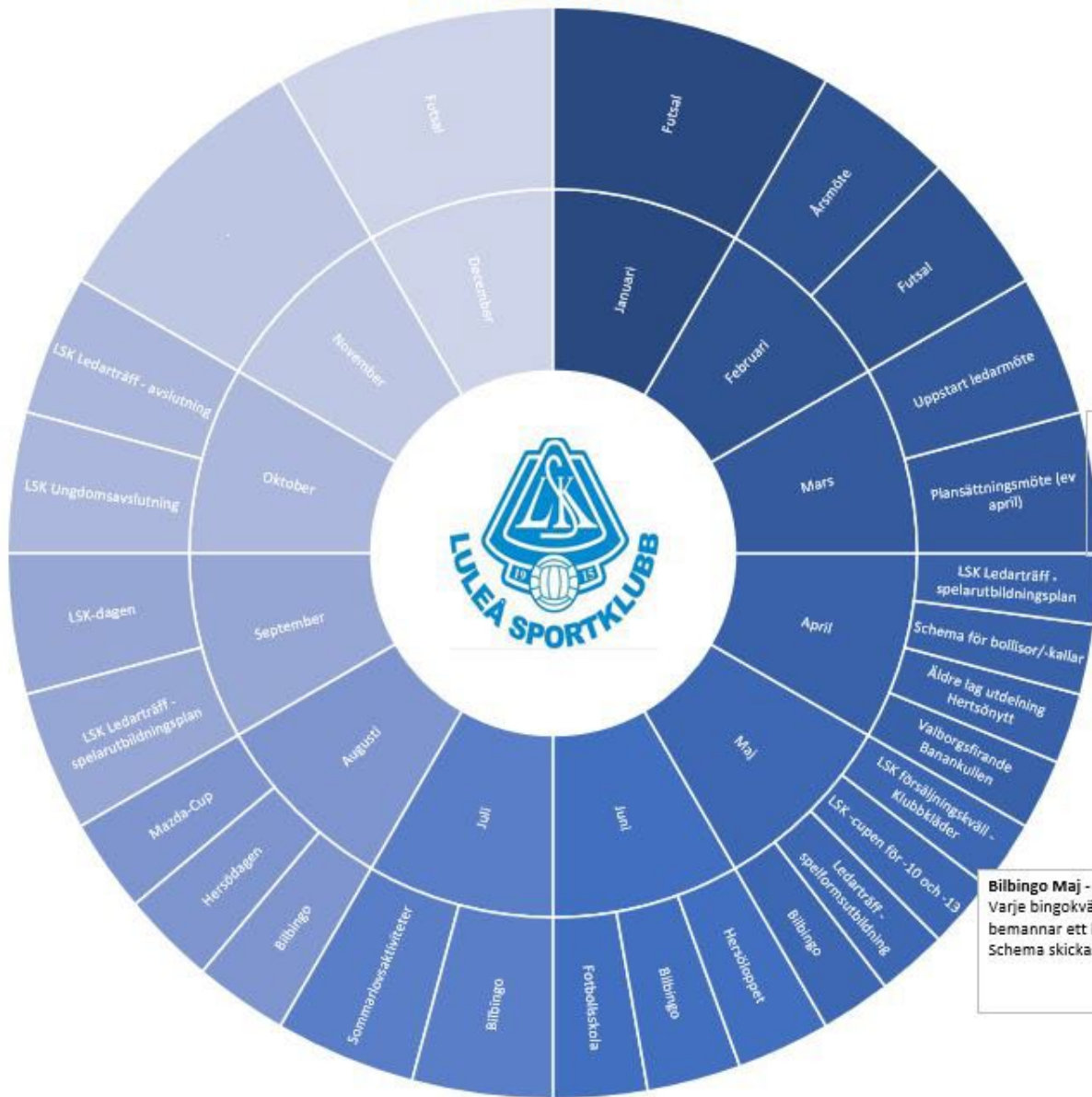
Seniorlag 3 st: Damer(2) Herrar(4) och Utv.Laget H(5)(ej tränande)

Ungdomslag 17 st.

Pojkar: P16 P 09 P10 P11 P12 P13 P14 P15 P16 9 st

Flickor: Damjun F09/10 F11 F12 F13 F14 F15 F16 8 st

LSK FOTBOLL ÅRSHJUL 2023



Bollisa och -kalle seniormatcher:
Från F&P-12 och uppåt turas lagen om.

Billbingo Maj - Augusti
Varje bingokväll (tisdagar) bemannar ett lag kiosk och grill. Schema skickas ut under våren.



Träningsider – Tr-schema- 3 lag på plan(ev.4)
Matchtider- Helst Fred-Sönd Bättre från början juni
Nyttjande av plan ytor

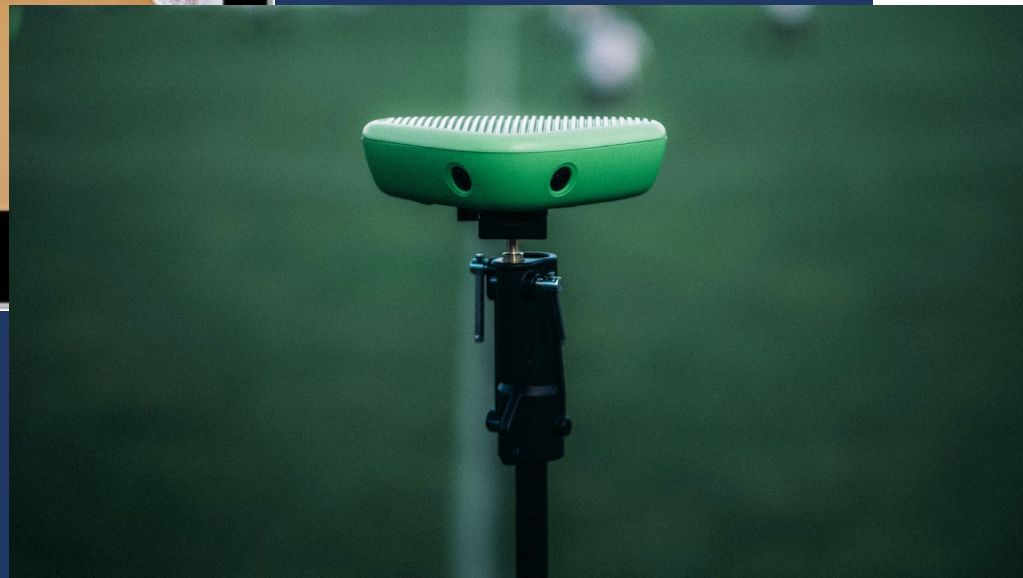


Material 2023



Kolla igenom era matchtröjor !

Teknik



Arrangemang

- LSK Cup -10 och -13(-15) Lördag 6 Maj
- Bilbingo Start 21 maj Tisdagar 11 ggr Föräldrar baka och sälja hamb.
- Mazda –Open (-16) under Hertsödagen 12 aug
- LSK- Dagen i september prel. 9 september
- Hertsön joggen Onsdag 24 maj



Utbildningar LSK

Spelformsutbildning 5v5 7v7 LSK (V-18-19)

Tränar Utbildningar Behov ? SvFF-D, UEFA-C , Mv-D

Lagutbildningar se nästa sida

Spelformer












Beskriver VAD som ska tränas



Beskriver HUR det ska tränas

www.oskungdom.se/Document?firstRef

Dokument

- **Mål och policies** 2
- **Organisation, stadgar & verksamhet** 6
- **ÖSK Ungdoms Utvecklingsstegar - MÄNNISKAN** 14
 - ↳  Utbildningsstegen - 07 år - Människan - Kompisskap
 - ↳  Utbildningsstegen - 08 år - Människan - Upptäddanden
 - ↳  Utbildningsstegen - 09 år - Människan - Lagandan
 - ↳  Utbildningsstegen - 10 år - Människan - Idrott för alla
 - ↳  Utbildningsstegen - 11 år - Människan - Individuellt ansvar
 - ↳  Utbildningsstegen - 12 år - Människan - ÖSK-andan
 - ↳  Utbildningsstegen - 13 år - Människan - Motivation och prestation
 - ↳  Utbildningsstegen - 14 år - Människan - Allas likas värde
 - ↳  Utbildningsstegen - 14 år Teflontest
 - ↳  Utbildningsstegen - 15 år - Människan - Mental träning
 - ↳  Utbildningsstegen - 16 år - Människan - Ta hand om kroppen
 - ↳  Utbildningsstegen - 16 år Kostklocka
 - ↳  Utbildningsstegen - 16 år Skadeförebyggande
 - ↳  Utbildningsstegen - 17 år - Människan - Ledarskap



INFORMATION LÄRGRUPPSPLAN

KOMPISSKAP

Utvecklingsstegen

Den här lägruppen är en del av Luleå SKs utvecklingsstegen som är framtagen tillsammans med RF-SISU Norrbotten. Syftet med stegen är att kvalitetssäkra den teoretiska utbildning av våra barn och ungdomar i föreningen.

Ert tema: Kompisskap

För att kunna idrotta tillsammans underlättar det mycket om spelarna är bra kompisar. Det skapar tillit, glädje och utrymme att göra misstag på planen. Ni väljer själva vilken ordning ni ska göra de olika lägrupperna i ert tema, men försök planera så att samtliga genomförs någon gång under säsongen.

Vad är en lägrupp?

Lägruppen är en utbildningsform som går ut på att låta spelaren själv bidra till innehållet genom att via samtal och dialog lär av varandra. Det här arbetssättet fungerar bra oavsett ålder på deltagarna, men frågor och diskussionsformer kan behöva anpassa. Vilket har gjorts i det underlag som ni har till hands.

Diskussionerna ska ske i mindre grupper för att få störst effekt och syftet är att skapa förutsättningar för utveckling av såväl individen som gruppen.

Genom att kontinuerligt redovisa era lägrupper kan ni få ett utvecklingsstöd från RF-SISU Norrbotten.

Din uppgift som lägruppssledare

- Planera när tillfället ska genomföras och se till så att ni har en lämplig plats för lägruppen.
- Under lägruppen så är det du som håller ihop trådarna. Se till så att ni håller tidsramar och delar in grupper.
- Se också till att alla kommer till tals i smågrupperna. Om det behövs så fördela ordet, ställ frågor och bolla in de som inte säger något, men annars låt samtalet ha sin gång och låt de aktiva själva komma med lösningar, förslag och åsikter.
- Efter lägruppen se till så att uppföljning på diskussionen genomförs, även om du själv inte måste vara den som genomför uppföljningen.

Frågor

Ta kontakt med föreningens utbildningsansvarig/utbildningscoach om ni har frågor, tankar eller åsikter om upplägget. Eller om er grupp är i behov av något specifikt ämne som inte är med i er årliga plan.

Utbildningscoach: Daniel Lindgren Joel Rutschman Per-Håkan Taavo

Ni kan även kontakta er RF-SISU idrottskonsulent.

RF-SISU konsulenten hittar ni här:

<https://www.rfsisu.se/distrikt/norrbotten/kontakta-oss/hitta-din-idrottskonsulent>

Diskussion mellan lagen

1. Träningsantal
2. Spelarantal
3. Styrkor
4. Utmaningar
5. Övrigt -Samverkan





Domar tillsättning LSK 2023

- Samma princip som 2022 alltså ni kontaktar själv domare
- Domar listan skall uppdateras
- Fler tjejer som dömer (flicklag kontaktar tjejer först)

ÖVRIGT

- Fotbollsskolan V.24 12-15 juni
- Belastningsregister skall lämnas in
- [Belastningsregistret - begär utdrag | Polismyndigheten \(polisen.se\)](#)

Det här visar utdraget

Utdrag från belastningsregistret visar uppgifter om du fått påföljd för:

- mord
- dråp
- grov misshandel
- människorov
- alla sexualbrott
- barnpornografibrott
- grovt rån

Om påföljden även inkluderar något annat brott kommer även uppgifter om det brottet med i utdraget.

- Ledarlistan och laget.se/lag och namn)
- Försäljningskväll i maj (början på maj)



Möten med föräldrar

Spela, lek och Lär

[Fotbollens spela lek och lär \(sisuidrottsbocker.se\)](http://sisuidrottsbocker.se)

	Föräldrar	Spelare
Spelet	Vad vill ni prioritera i spelet	Hur vill ni spela (och varför)?
Fotbollens ledarskap	Tränarnas och föräldrarnas roll	Hur vi ska vara mot varandra?
Fotbollsfys	Allsidig träning, hög aktivitetsgrad, speltid, kost	Allsidig träning, speltid, kost
Praktiska detaljer	Skjutsar, tvätt, medlemsavgifter etc	Tränings- och matchtider

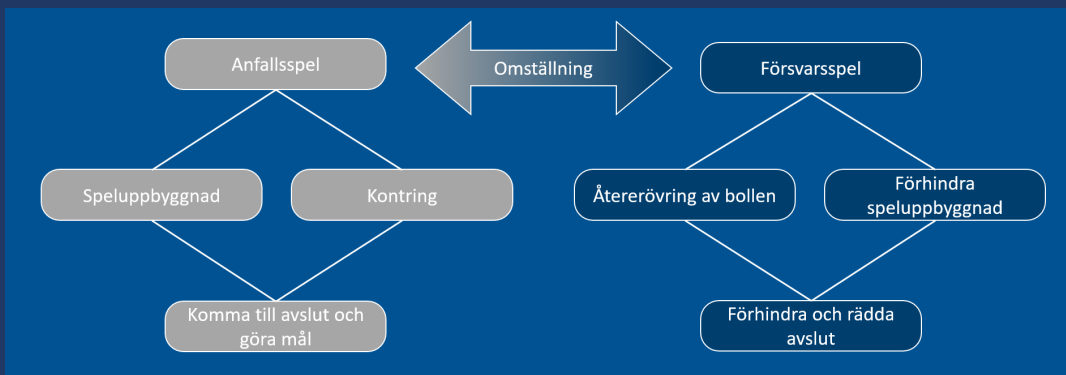
TRÄNINGSPASS (Uptons diagram)





Förslag på träning

Spelövning: Utgår från spelets skeden



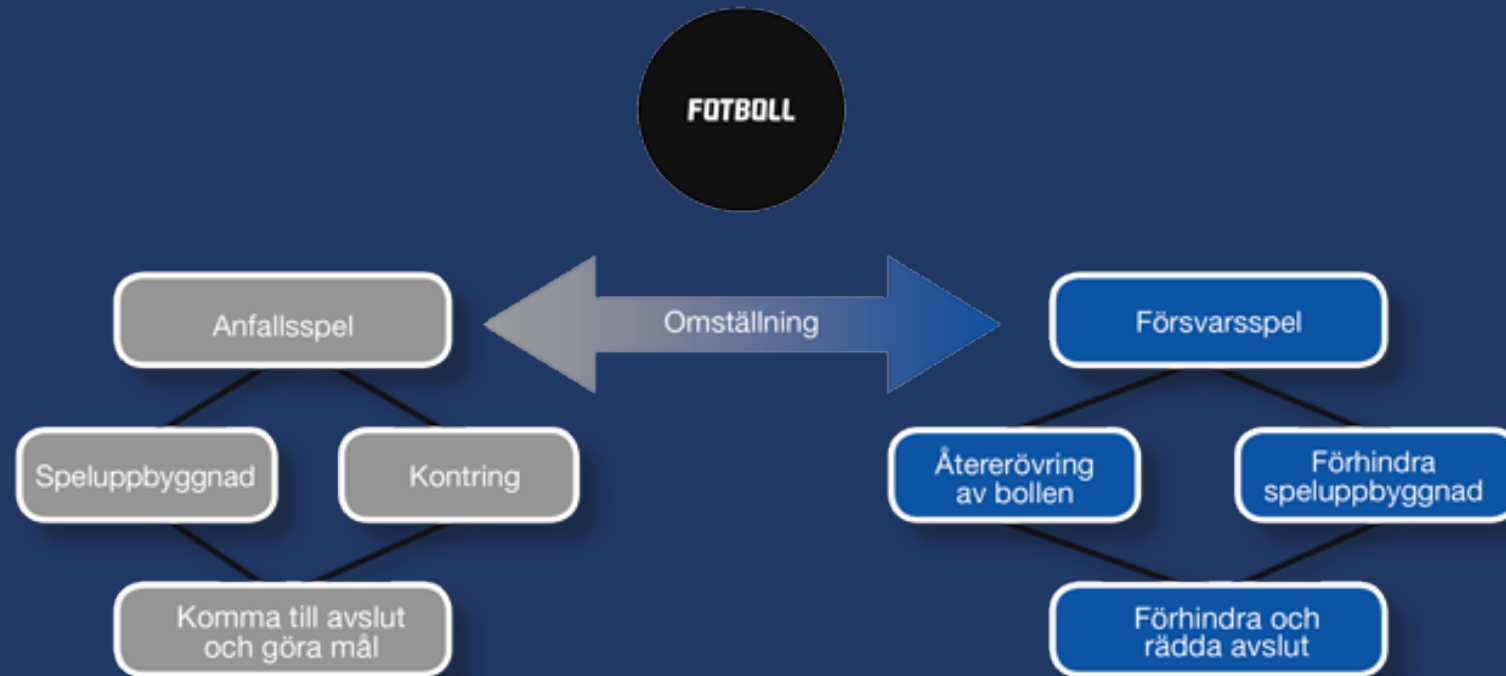
Färdighetsövning: Utgår från fotbollsaktionen



3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7

1 FÄRDIGHETER	1 FÄRDIGHETER	1 FÄRDIGHETER
2 SPEL 25-30%	2 SPEL 25-30%	2 SPEL 25-30%
3 FÄRDIGHETER	3 FÄRDIGHETER	3 SPEL 25-30%
4 SPEL 25-30%	4 FÄRDIGHETER	4 SPEL 25-30%
5 FÄRDIGHETER	4 SPEL 25-30%	4 SPEL 25-30%

Träning- Spelets Skeden



TRÄNING VIKTIGT !!

Utbildning och utveckling

1. INGA KÖER
2. SPELÖVNINGAR minst 50 %(2v2, 3v3, 4v4 osv)
3. HÖG AKTIVITET(tempo)
4. Korta samlingar, Få instruktioner
5. Inga avbytare på träningen



”HIMMLEN ÄR BLÅ TACK VARE LSK”

