



Hej & välkommen till Skogstorps Golf!

Härligt att just du tagit chansen att bli tränare i vår förening. 👍 ⚽ ❤️

Vi är en förening med en hundraårig historia. Vi bildades redan 1919. Vi har alltid varit en breddförening med fokus på barn och ungdomar. Idag är vi mer än 400 medlemmar och 12 ungdomslag. Skogstorp Golf har genom åren haft ett stolt herrlag och under olika tidsperioder också ett damlag. Från och med 2020 har vi till och med två damlag i seriespel. Och framför allt har vi fina Orrliden IP som moderniserades under 2019. Än en gång mycket välkommen till Skogstorps Golf.

Föreningens Verksamhetsplan

Viktigt att du läser vår Verksamhetsplan som ligger på vår webbsida www.sgoif.se – **dokument**, här får du bra info om vår förening och visioner.

Kansliet

Vår kanslist Maria Larsson hjälper dig med praktiska saker som att boka träningstider, nyckel, matcher, köpa in material m.m. Tel: 016-26061 Mail: sgoif.kansli@telia.com

Vaktmästare

Tomas Ericsson är den som sköter om vår anläggning tillsammans med kommunen som äger klubbhuset och planerna.

Arenan

Vi är extra stolta över vår fina arena med både plastgräs och vanligt gräs.

Viktigt att vi hjälps åt att vara rädd om våra planer.

- Viktigt att vi lär spelarna att borsta av sig skorna innan och efter vi beträder planerna
- Målen ska alltid ställas tillbaka efter träning och match
- Vi hjälps åt att plocka bort skräp som inte ska finnas på planerna så de håller längre
- Rökning är inte tillåten på arenan
- Föräldrar ska inte vara inne på plastgräset utan får titta utanför

Tränarteam

Vårt mål är att varje lag ska ha ett tränarteam på minst **4-5 st.** som delar på uppgifterna.

I ungdomslagen ska det också finnas **kontaktföräldrar** samt en matchvärd vid hemmamatcherna. Förslag = 2 st. som sköter planering av träningar/matcher, 1 som sköter det administrativa med kallelser m.m. på laget.se och någon som hjälper till.

Kontaktföräldrar sköter planering av försäljning, kioskveckor, sponsorer m.m.

TIPS! Det behöver inte vara 5 st som är bra på att lära ut fotboll, det bästa är om man har olika bra egenskaper, tex någon är bra på administration, någon är bra med barn och teambildning, några som är bra på att lära ut fotboll osv.

Tränarträffar

Vi brukar ha tränarträffar under februari när vi går igenom status på spelare och material i varje lag och får information från klubben.

Utbildningar

Vi har som mål att alla tränare i Skogstorps Golf ska genomgå **Tränarutbildning C** hos Svenska Fotbollsförbundet.

Vidare ska minst en tränare i varje åldersgrupp genomgå utbildning enligt plan för sin ålder. Skogstorps Golf står för alla kostnader i samband med tränarutbildning.

Förslag på olika utbildningar skickas ut via mail till ledare som sedan anmäler sig till dem.

Mer info om utbildningar finns på Sörmlands Fotbollsförbundswebb.

<https://sodermanland.svenskfotboll.se/utbildning/tranare/>

Material

Varje lag får egna bollar, koner, västar och en sjukvårdsväska som de förfogar över.

Vi har även gemensamt material som löpstegar, pinnar, småmål och varma tränarjackor som lagen kan låna.

Vi har även en **skohylla** i omklädningsrum 4 där man kan ställa begagnade skor som man antingen skänker eller säljer billigt. Så har ni nya spelare som vill testa kan de låna skor där.

Overaller och matchkläder köper vi in via på **Stadium.se**, vår förening finns där.

Ska ett helt lag beställa kan man skicka en beställning till Maria på kansliet som skickar in den.

www.sgoif.se, laget.se, **Min Fotboll**



Vi använder oss av appen **laget.se** som är knuten mot vår webbsida www.sgoif.se

Där läggs lagets alla spelare, träningar, matcher och information upp. På webben kan du även se hela klubbens kalender och ser då när planerna är upptagna eller lediga för boka ev. träningsmatch.

Min Fotboll är en app man kan börja använda när man vill streama matcher tex via en mobil så supportrar spelare, tränare kan se dem live eller efter. Men det kostar en liten slant att se.

Matcher

När man börjar spela 7–7 krävs **domarrapport**, då loggar man in i **fogis.se** och väljer sin kommande match och lägger till vilka spelare/tränare som ska vara med. Sedan skriver man ut dokumentet och ger till domaren vid match. Maria på kansliet hjälper till med inloggning till fogis.

Från 7–7 krävs också en **matchvärd** vid varje match. Se mer information på vår webb under Dokument.

VEO kamera

Vi har en gemensam jätte bra kamera som kan bokas och kan användas för att filma matcher. Sedan kan man logga in på en webbsida och analysera/dela matchen. Maria har en manual hur den fungerar.



Träningar

Vi strävar efter att följa Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer.

Fotbollsförbundets Fotbollsportal = Har man gått kurs får man en egen inloggning annars har klubben en gemensam inloggning, men bara 1 kan vara inloggad åt gången.

Webb: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/>

Konto: sgoif.kansli@telia.com Lösen: orrliden

Här finns information som **planering** för just din ålderskull, massa bra tips på **övningar** och **färdiga träningsupplägg** m.m.

VÄLKOMMEN TILL FOTBOLLSPORTALEN

ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS
SKAPA ÖVNINGAR OCH TRÄNINGSPASS

Skapa egna eller använd SvFF:s övningar. Dela gärna med andra i ditt tränarteam!

TRÄNARUTBILDNING
VILL DU GÖRA WEBBUPPGIFTER

Här hittar du tränarutbildningens webbplatser med flera hundra föreläsningar, träningsprogram och övningar!

SPELARUTBILDNING
VAD BÖR TRÄNAS?

Använd SvFF:s plan och skapa egna spelarutbildningsplaner!

DOMARE OCH REGLER
SPELREGLER OCH UTBILDNING FÖR DOMARE

Här hittar du webbplatserna för de nya spelreglerna och den nya domarutbildningen. Båda anpassade efter de nya spelformerna.

FOTBOLLSPSYKOLOGI
FÖR NÄSTA TRÄNING FÖR EN LÅNGSIKTIG KARRIÄR

DANIEL SVENSSON
ANDRÉAS WIKSTRÖM

Att göra nästa aktion med hög kvalitet. Att göra lagkamrater bättre. En långsiktig och hållbar karriär. Vill du veta hur?

Träningspass under corona

Nu finns färdiga träningspass att utöva i coronatider. De nya övningarna hittar du även i övningsskaparen.

Spelformen 3 mot 3

Lotta Hellenberg, nationell fotbollsutbildare, beskriver vad som kännetecknar spelet när barn i sex- och sjuårsåldern spelar fotboll.

Planering

Vad? När? Vem?

Spelregler

Anpassade spelregler för spelformen 3 mot 3.

Spelet

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelssystem.

Träning

En ledare per sex spelare. Stationsträning med fotbollsläxor och spel. Korta samlingar och kort tid mellan övningarna.

Match

Lika speltid för alla. Cirka 1-3 avbytare. Byten företrädesvis i paus.

Vill du ha tillgång till materialet på den här webbplatsen?

SvFF:s Spelarutbildningsplan är ett utbildningsmaterial som består dels av en bok och dels av en webbplats med hundratals filmer. SvFF:s förslag på en spelarutbildningsplan och ett verktyg att skapa egna planer!

Tips!

- **Supercoach.se** = här finns många bra tips för att starta igång lag, ha träningar, matcher m.m.
 - Fler tips på övningar finns att söka på tex **Youtube.se**
<https://fotbollsovningar.se/category/bollskola/>
- Kontakta** gärna en tränare i någon årskull ovan er för att få tips av de som redan tränat barn ett tag.

Tips till dig som tränare!

- Kom ihåg att du ska vara en bra **förebild** för dessa små lirare 😊
- Försök att **se alla** spelare och namnge dem vid namn, ös beröm
- Hälsa alltid på **domaren** och **motståndarlaget** och hälsa de välkomna
- Under matcher var lugn och skrik inte instruktioner, prata hellre med dem som är avbytare och ge dem tips
- Jobba på att ha en **trevlig stämning** vid matcher, tacka publiken med tex vågen tillsammans med motståndarna. Eller att alla föräldrar i båda lagen gör en gemensam tunnel där alla springer igenom efter matchen.

Det bästa med att vara tränare!

- Man får lära känna otroligt många människor genom idrotten, en del blir vänner för livet
- Att få vara med på spelarnas utvecklingsresa och se dem utvecklas som spelare och individer och även man själv utvecklas som ledare
- Man får dela en härlig gemenskap och glädje
- Om man har sitt barn med i laget får man härlig kvalitetstid med sitt barn

Välkommen och hoppas du ska trivas i vår förening och njut av tiden att träna dessa små lirare!

