



# Föräldramöte - F11

Våren 2025

# Säsong 2025

## Spelare

19 tjejer +-

## Träning

3 x fotbollsträningar per vecka (maj – september)

## Seriespel

1 lag i seriespel (Seriepremiär 27/4 kl 09:30 borta mot Mariebo)

Andra och sista året i 9 mot 9

## Cup

Örebro-cupen/ Forward cup/ Eskilscupen





## Ledare och roller F-11

- Matti Ermold - Huvudtränare, målvaktstränare
- Daniel Kahn - Fotbollstränare
- Daniel Gamlén - Fotbollstränare
- Pernilla Axelsson - Lagledare, Fotbollstränare
- Jacob Rudenstam - Fotbollstränare, Trygghetsansvarig
- Lisa Linderoth - Assisterande tränare, materialansvarig
- Emma Lantz – Kontaktförälder
- Sofia Gårlin – Kontaktförälder

Uppdaterade roller med tydlig förväntan från föreningen.



## Seriespel

- Ett lag i seriespel (14 matcher)
- Seriestart April (27/4)
- Serieavslut September (troligen helg vecka 38)
- Uppehåll i juli
- Kallelse för match kommer via laget.se – inga grupper i år
- Stänger anmälan tidigare för att kunna säkerställa fullt lag och lagom många avbytare (13-14 spelare/match)

# Träning

## Tre träningar per vecka

Från Maj:

- Måndagar kl 19:00-20:30
- Tisdagar kl 17,30-19,00 B-plan
- Torsdagar kl 19,00-20,30 B-plan
- Kallelse som vanligt via laget.se

Under April:

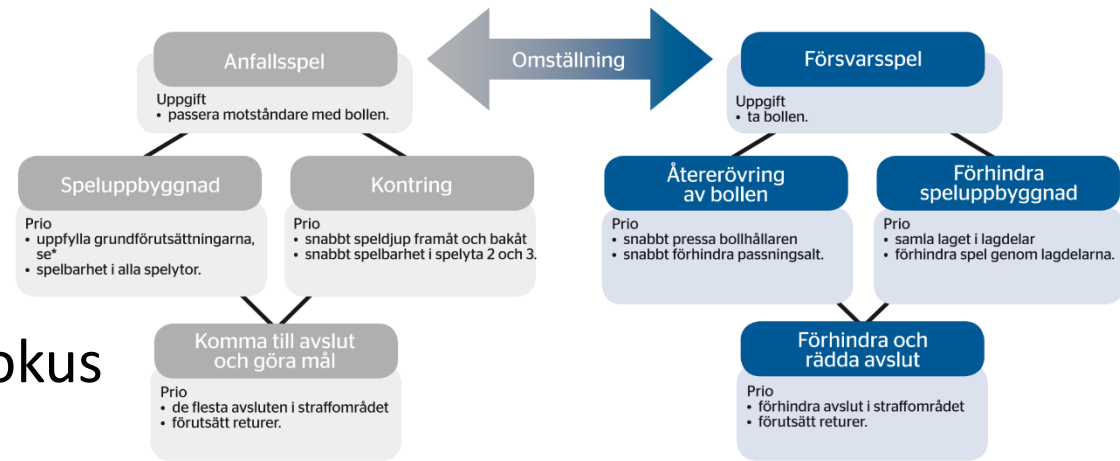
Tisdagar fotbollsträning 17-18 Konstgräset

Onsdagar fotbollsträning 19-20,30 Konstgräset



# Träningssupplägg

- Utgår från spelets skeden
- Skapa temapass
  - Måndagar – Försvarsspel
  - Tisdagar – Taktik och målvaktsfokus
  - Torsdagar – Anfallsspel
- Ha ett tema och övningar några veckor
  - Aktivering / uppvärmning
  - Spelövning/färdighetsövning
  - Spelövning/Spel



# Matcher och laguttag

- Inga grupper i år – kallelser kommer via laget.se
- Närvaro på minst 1-2 träningar/vecka
- Prestation under träningen
- Övrigt såsom positioner, typ av motstånd, osv
- Tacksamma för snabb respons om man kan vara med eller ej för att säkerställa fullt lag

Ökat samarbete mellan årskullarna

- Träningsrotation & matchspel
- F10/Dam junior
- F12 – två lag i seriespel



# Cup

- Örebro-cupen
- Forward cup
- Eskilscupen? Oklart kring närvaro då den infaller under första dagarna i aug. Pernilla skickar ut intresseanmälan så tas beslut efter det.

Målet är att anmäla oss till en av dessa cuper. Närvarande föräldrar på mötet tog beslut om att ta delar av cupavgiften från befintlig lagkassa, och parallellt försöka fylla på lagkassan med pengar från insatser såsom städa, packa, hjälpa till på olika evenemang.







## Värdegrundsarbete och sociala aktiviteter

- Kick off
- Samling innan match - uppsnack inför match
- Samling efter match – summering efter match
- Gemensamt ombyte inför och efter match
- Cup med övernattnig

# Värdegrund F-11 2024



Vi peppar varandra!



Vi står upp för laget – vi vinner och förlorar som ett lag!



Vi spelar tufft men sjsst!



Vi håller vårt fokus på fotboll när vi tränar eller spelar match



Vi visar respekt för lagkompisar, tränare, domare och motståndare



# Hur vi beter oss mot:

## Medspelare:

- ⊕ Vi peppar varandra
- ⊕ Vi ger varandra beröm
- ⊕ Vi ser till att alla får vara med
- ⊕ Vi tar hand om nya lagkompisar
- ⊕ Vi har fokus på träningar och matcher och lyssnar på varandra och tränarna
- ⊕ Vi pratar med varandra på ett sjysst sätt
- ⊕ Vi ber om ursäkt om något blir fel
- ⊕ Vi fokuserar på vårt egna spel
- ⊕ Vi har ett positivt kroppsspråk

## Tränare:

- Vi lyssnar på vad som sägs
- Vi ger övningar en chans
- Vi undviker tjat om positioner
- Vi säger till på ett bra sätt om vi inte håller med

## Motspelare:

- Vi spelar tufft men sjysst
- Vi pratar med våra motspelare på ett sjysst sätt
- Vi tackar alltid för matchen
- Vi ber om ursäkt om något blir fel

## Domare:

- Vi respekterar domarens beslut
- Vi frågar (på ett bra sätt) om vi inte förstår
- Vi tackar alltid efter match





# Kontaktföräldrar

Emma Lantz & Sofia Gårlin

## Kontaktförälder



Kontaktföräldrarna har en central roll i laget för att planera och organisera uppgifter och aktiviteter utanför fotbollsplanen. Rollen som Kontaktföräldrar omfattar tre huvuduppgifter och delas med fördel upp på flera föräldrar.

### 1. Engagemang

- Ansvarar för schemaläggning och att föräldragruppen sköter sina uppgifter på klubbgemensamma aktiviteter som:
  - Arbetsvecka
  - Städdag
  - Hemmamatch för senior (se dokumentet Lagens arbetsveckor)
  - Försäljningar som ordnas genom föreningen
- Organiserar ev trivselaktiviteter utanför fotbollen
- Ansvarar för att ordna med körschema om det behövs
- Ansvarar för att organisera tvätt av matchkläder
- Samverka med lagets Trygghetsansvarig vid tillsättning av Matchvärdar vid lagets hemmamatcher.

### 2. Ekonomi

- kontaktperson för lagets lagkassa och kassör i Digitala Lagkassan
- Ansvarar för lagets egna försäljningar samt de som genomförs av föreningen

### 3. Habocupen

- Områdesansvarig för lagets uppgifter under Habocupen
- Ansvarar tillsammans med Cupsamordnaren för schemaläggning av funktionärer på lagets arbetspass (görs i Favvos)

# Ekonomi & Försäljning

- Lagkassan F11 – 29 494 kr
- Klubbens försäljningar
  - RC-appen – pågår – 2 st per spelare/alt köpa sig fri. Betalning senast 31/3
  - Bingolotter till uppesittarkvällen – nov/dec

Fundering!

Vill vi dra igång ytterligare försäljning för att fylla upp lagkassan eller betala direkt inför cuper?



# Arbetsinsatser

- STÄDDAG Våren med samtliga flicklag – sön 13/4. Mer info från kansliet kommer.
- ARBETSVECKA F11 v 17
  - Boll & Matchvärdar herrmatch fre 25/4 kl 18,45
  - Kiosken under matchen 25/4 ca 18-21 (hålls öppen 30 min före matchstart och 15 min efter)
  - Städning den veckan, framförallt slutet av Helgen (se separat städschema)
- HABOCUPEN F11 Matchvärdar – Boka era pass i Favvos



# Sociala medier

- Vi fortsätter med lagets instragramkonto.
- Lisa och Pernilla administrerar och hanterar kontot.
- Närbilder stäms av med tjejerna innan.
- Om föräldrar inte vill att deras barn är med på film, vänligen kontakta Lisa eller Pernilla.







Övriga frågor?



# Tack för idag!

Vi ser framemot en rolig  
säsong!!!