

IFK-Luleå F-12

Säsongen 2025



Ledare

- Carolina Fureder
- Karl Sunder
- Johan Ljungberg
- Johanna Selberg
- Peter Flymalm
- Ronja Johansson

- Linda Frimodig

- Presentation av er föräldrar.

Målvaktstränare

Tränare (SvFF D, Futsal-C)

Tränare/målvaktstränare

Tränare (SvFF D)

Hjälptränare (SvFF D)

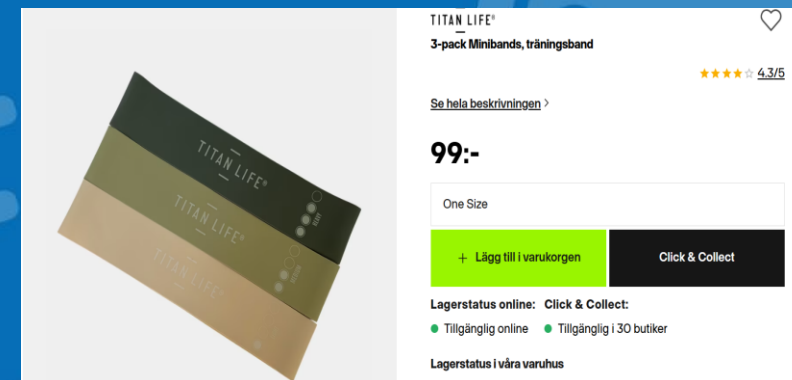
Tränare (SvFF D)

Lagledare



Träning

- 3 träningar/vecka
- Måndag, onsdag och torsdag (90 min)
- 1 träning/vecka med F-11 för de som vill träna extra (frivillig)
- Knäkontroll varje träningspass (spelarna tar med egna inköpta träningsband, bild för tips)
- Separat fysträning - del av träning 1 gång/vecka (vi meddelar vilka träningar som innehåller fysträning då löparskor behövs)
- Målvaktsträning – del av träning 1 gång/vecka
- Vi välkomnar om någon förälder vill göra en "gäst träning" någon gång under säsongen. Det kan vara alltifrån löpskolning, yoga, brottning – ja vad som helst som ett roligt inslag för tjejerna. Bara att säga till om ni får en idé.



Match

- 1 lag anmält i serien
- 14 spelare/match
- På match fokuserar vi på det vi tränat
- Träna för att spela match
- 65 % närvaro

Cuper

- **4/5 LSK cupen**
- **9-11/5 Alvikscupen** (Övernattning 1 natt? Vi återkommer om det blir övernattning eller ej)
- **14-15/6 Gammelstad**
- **27-29/6 Piteå Summer games**
- **24-27/7 Umeå cupen** (övernattning i skolsal)
- Mitt i sommar och semestertider, därav tidig intresseanmälan. Ny kallelse och information kommer inom kort.
- **1-3/8 GIF-cupen**

Laganda och värdegrundsarbete

- Föreläsningsserie med extern hjälp – Johanna Lindgren RF-SISU Norrbotten
- 3 tillfällen – återkommer med datum



Kommunikation

- **Laget.se**
 - Information om planerade träningar och matcher.
 - Kallelser till matcher, träningar och arbetsuppdrag.
- **Whats App**
 - Samåkning till matcher och andra uppdrag
 - Information från föräldragrupp/försäljningsgrupp
 - Information som behöver nås ut snabbt
- **Telefon och sms**
 - Om ni föräldrar behöver kommunicera direkt med oss tränare är ni välkomna att ringa/sms:a någon av oss, alternativt stanna till vid match eller träning. Vi eftersträvar en direkt kommunikation med er föräldrar.

Förväntningar

- Svara på kallelser till träning - underlag för träningsplanering
- Svara på kallelse till match innan sista anmälningdag – vi behöver möjlighet att kalla in ersättare i tid
- Föräldrar och anhöriga hejar på vid match, men instruktioner för spel kommer från tränare.

- **Inför träning och match:**
 - Spelare kommer i tid
 - Är utvilade och har ätit ordentligt
 - Inte tränar vid skada/sjukdom

- **Under träning och match** vill vi ledare att spelare:
 - Följer våra uppsatta spelregler
 - Respekterar lagspelare, tränare, domare och motståndare

Lagkassa

Saldo: Cirka 57 000 kr (flyttjobb + försäljning plastpåsar + fikaförsäljning).

Planerade utgifter från lagkassan i år:

- Anmälningavgift 3 cuper
- Lagaktivitet – teambuilding
- Avslutning

Egenavgifter:

- Deltagaravgift PSG – cirka 50 kr
- Umeå – egenavgift 2000 kr
- Träningsband
- Matchtröja/träningströja blå – egenavgift cirka 250 kr. Linda administrerar beställning och betalning åt alla tjejerna (om sponsor ej finns).

Lagledare, försäljning- och fikagrupp

Lagledare

Linda Frimodig

Camilla L och Daniel L –ansvarig för
domar bokning (lottat)

Hittar någon sponsorer?

Hör av er till lagledare eller
försäljningsgruppen.

Försäljningsgrupp

Minst 3 försäljningar 2025

Lennart Renberg

Caroline Öhqvist

Klara Sunder

Fikagrupp

Anna Segerlund

Linda Rova

Arbetsinsatser

- Idrottsrabatten: Två gånger per år. (Klara Sunder sköter detta)
- Spelare är bollflickor och föräldrar bemannar kiosken vid herrarnas hemmamatch – återkommer med info om datum.
- Arbetsinsatser samt övriga försäljningar kommer behövas till att stärka lagkassan (föräldragrupp ansvarar).

