



Föräldrakick-off F11

17 april 2023



Blåa sidor

Det förekommer ett par blåa sidor i presentationen.

Det är tjejernas egna tankar, önskemål och visioner. Sånt som de både jobbat med tillsammans och på egen hand under vår kick-off 31/3-1/4.



Presentation

Huvudtränare	Niclas
Målvaktstränare/tränare	Johan
Tränare	Elin
Lagledare	Caroline
Trygghetsansvarig	Caroline
Kassör	Erik
Föräldragrupp	Thomas, Marcus, Ulrika och Kristina
Matchvärd	-
Trivselgrupp	-



Policy Ope IF

Ope IF ska verka för att så **många barn** som möjligt börjar spela fotboll

Ope IF vill att barn och ungdomar ska **känna glädje** i vår förening och erbjudas utveckling inom föreningen, såväl socialt som fotbollsmässigt

Ope IF motarbetar all kränkande behandling, diskriminering och droger

Ope IF kräver medlemskap för att representera föreningen

Ope IF ser gärna att barn och ungdomar utövar andra idrotter parallellt med fotbollen

Ope IFs verksamhet ska utgå från en stark värdegrund där **ALLA** känner **glädje, kamratskap och engagemang**



Glädje - Kamratskap - Engagemang

Glädje

Sprida glädje

Göra andra glada

Ingen negativitet

Känna trygghet

Stötta

Roligt att spela fotboll

Kamratskap

Bra kompis

Alla får vara med

Ingen ska känna sig ensam

Snälla mot varandra

Stötta

Engagemang

Kommer på träningarna

Fokus på träningarna

Aktiv

Inte prata om annat på träningarna

Delaktiga



F11s spelregler

Respektera varandra

Vara trevlig

Inte svära eller använda fula ord

Inte vara "bitchig" på plan så som att sucka och himla med ögonen

Inte prata skit/viska

Inte bli sur om man gör fel

Heja på alla "highfivea" varandra

Mobilväska på träningar/matcher

Inte teama ihop sig i mindre grupper, alla får och ska få vara med

Lyssna på tränarna

Inte säga att någon är dålig utan peppa istället

Inte busa ex. kasta vatten på varandra



Medlemsinformation

Föreningen skickar **elektroniska fakturor via mail** genom en funktion på laget.se (Billogram) Faktureringen av avgifterna **startar i början av januari** och pågår under våren.

Viktigt att alla fyller i spelarblanketten för att information om spelare och målsmän är korrekta på laget.se

Avgiften på fakturan är inlagd efter den info som vi har vid tillfället när fakturan skickas. Stämmer inte denna vänligen kontakta föreningen och ny faktura skickas ut

Ej betalda avgifter innebär att spelaren **inte får spela matcher**. Lagets lagledare kontrollerar om avgift är erlagd eller ej



Säsong 2023

- 25 registrerade spelare på laget.se
- Träning måndagar och onsdagar kl. 18.30(19)-20 på Torvallen
- Spel 7 mot 7, seriespel Ope vit och Ope blå mixade lag
- All information förmedlas på laget.se till förälder och/eller spelare
- Fotbollscamp v. 25 Lövsta IP födda år 2008-2013, sista anmälan 15 maj
- Hudik Cup 16-18 juni - två lag anmälda

Tuvas mamma Jenny följer med till Hudik Cup och stöttar upp ledarna (Johan, Niclas och Caroline) vi behöver vara minst 4 ledare totalt för att driva runt två stycken lag samtidigt. Stort tack till dig Jenny.

- Storsjöcupen 5-8 juli - två lag anmälda till "Tävling"
- Åscupen 19-20 augusti - två lag?
- Grönt Kort



Lagkassa F11

Hudik-Cup	30 000 kronor
Storsjöcupen	13 000 kronor
Åscupen	2 000 kronor
TOTALT	45 000 kronor

Ope Idrottsförening
893200-1301
Räkenskapsår 2023-01-01 - 2023-12-31
Period 2023-01-01 - 2023-12-31

Kontoanalys

Utskrivet 2023-02-06 10:38
Senaste vernr C 39 D 155 H 1 | 2 K 6 L 34 O 2

2846 - Ope F11 Swish 123 003 65 58

Konto	Namn Vernr Ks	Proj	Datum	Text	Debet	Kredit	Saldo
2846	Ope F11 Swish 123 003 65 58						
				Ingående balans			-52 392,00
				Ingående saldo	0,00	0,00	-52 392,00
							-52 392,00
				Omslutning	0,00	0,00	0,00
				Utgående saldo	0,00	0,00	-52 392,00



Deltagaravgift cup

Föräldrar som deltog i mötet kom överens om att deltagaravgiften per barn för sommarens cupen landar på;

Hudik Cup 1 000 kr per spelare
Storsjöcupen 350 kr per spelare

Mer information och betalsätt kommer inom kort på laget.se



Förslag från tjejerna

Sälja:

Kakor

Newbody

Häften

Toapapper

Plastpåsar

Bingolotter

Panta – samla enskilt eller tillsammans

Sälja fika på matcher

Loppis



Arbetsinsatser 2023

Aktuell information från Föräldragruppen

Bingo Furuparken (vuxna)

Storsjöyran (vuxna)

Matchvärd Torvallen (vuxna och laget)

Opedagen (vuxna)

Storsjöcupen

Ope-häftet, april och augusti

Bingolotto, uppesittarkväll

Föräldragruppen skickar ut mer information inom kort om fördelning av arbetsinsatser via laget.se



Trygg idrott

Utbildning via Ope IF och RF Sisu, minst en träff i månaden där olika ämnen berörs och diskuteras;

- Telefoner och sociala medier
- Fysisk närhet tränare/spelare
- En ledare ska aldrig vara ensam med spelare
- Mobbning, kränkande behandling
- Värdegrund
- Vuxnas engagemang



Trygg idrott

Som trygghetsansvarig finns du med i ledarteamet som kontaktperson för trygghetsarbetet samt har lagets övergripande ansvar med fokus att främja en trygg idrottsmiljö

Med föreningens stöd läggs stor vikt vid att jobba med att förebygga mobbning och kränkande behandling

Sektion och styrelse finns med och backar upp arbetet

Alla tränare/ledare inom föreningen lämnar varje år in begränsat registerutdrag, där framkommer om personen är dömd till något av våra allra grävsta brott; mord, dråp, grov misshandel, människorov, samtliga sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån



Saker som kan kännas jobbiga

- Sova borta
- Redovisa
- Prata inför folk
- Vara i pyjamas inför andra
- Läskiga filmer
- Sova långt hemifrån
- Testa nya saker
- Duscha/byta om
- Skäms om man fiser el snarkar när man sover borta
- Träffa nya människor
- Ta sprutor
- Mörker
- Vara vaken ensam

Vad kan vi som lag göra?

Stötta varandra

Fråga varandra hur vi mår

Hjälpas åt

Tala om för någon att man är eller känner sig otrygg

Om att duscha tillsammans

Inte kommentera någon annan

Inte viska i omklädningsrummet

Önskar draperi el bås

Inte dra någons handduk, retas

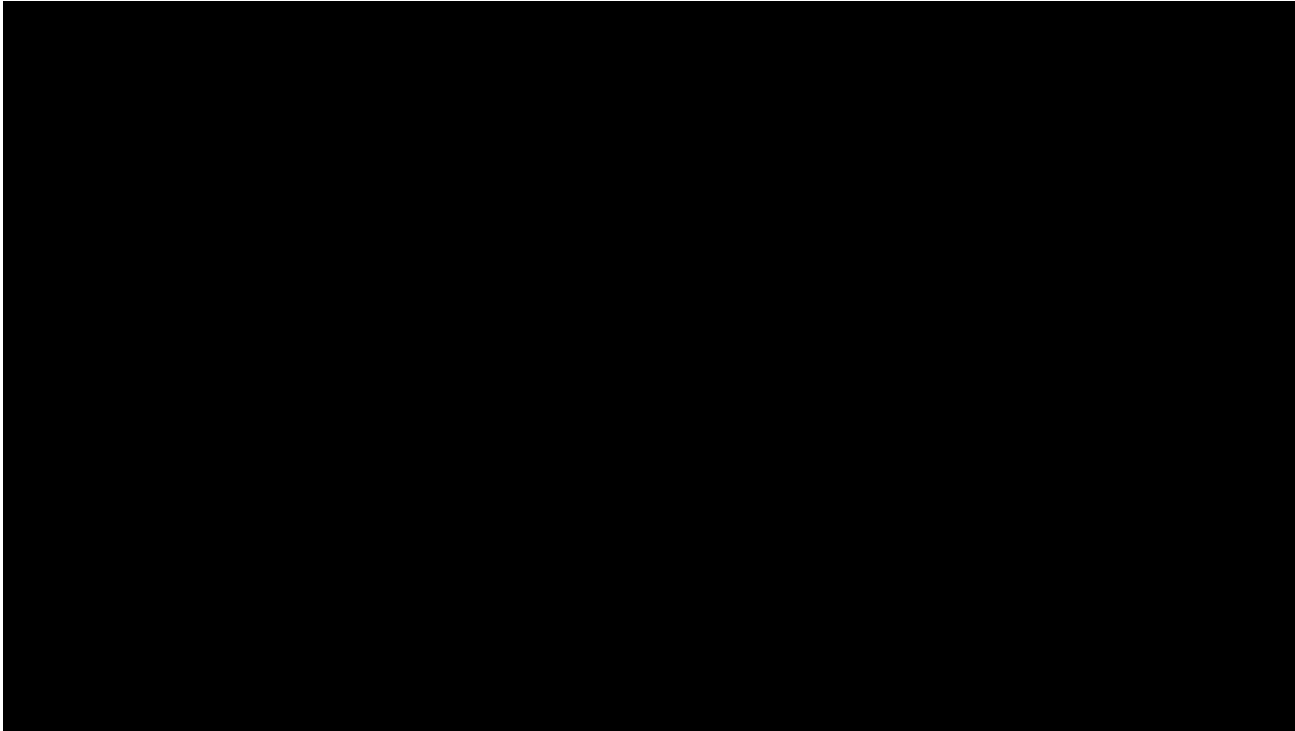
Inte stirra/titta på varandra

Inte kissa i duschen

Inte skämta om någon annans kropp



Trygg idrott





Tjejernas tankar

Reflektioner från tjejerna;
Viktigt att ha kul!

Föräldrar

- Ska peppa
- Inte tvinga oss till träningar eller matcher
- Säga att vi ska ha roligt inte vinna
- Inte fråga om mål utan om vi har haft kul
- Heja på hela laget inte bara enskilda eller sitt eget barn
- Applådera

Tränare

- Ska peppa
- Ge tips när vi är utanför - planen, inte på
- Inte skrika att man ska passa
- Inte prata om matchen/spelare/spelet när någon i laget kan höra

Lagkamrater

- Inte kommentera varandras spelinsats
- Inte sucka åt någon, det kan ge en dålig känsla



Hälsa och psykisk hälsa

Det är viktigt för att skapa förutsättningar så att aktiva ska kunna ha motivation, må bra och utvecklas över tid. Följande tips kommer från SVFF;

- Se till att ha en hållbar livsstil med till exempel näringsrik kost och goda sömnvanor
- Ha en balans mellan träning och återhämtning
- Gör saker som du mår bra av, till exempel umgås med vänner
- Fokusera på din långsiktiga utveckling – inom fotbollen och livet i stort

Vad behöver din kropp för att orka en hel dag på skolan och träning på kvällen?

Frukost, lunch, mellanmål, middag, kvällsfika och sömn. Viktigt med näring till kroppen för att orka. Viktigt att dricka vatten också ca två liter/dag.



Summering kick-off 2023

Här kommer en summering av tjejernas tankar, drömmar och visioner från vår kick-off 2023

Ett fantastiskt dygn med många viktiga diskussioner, modiga svar och såklart en massa skratt och bus – utan telefoner 😊



Det roligaste med fotbollsträning är;

Spela match

Träffa alla vänner

Lära sig nya saker

Stafetter, springlekar, kedjan

Röra på sig

Träningarna

Allt

Sista 20 min på träningarna
när vi kör match med hela
laget

Springa

Jobba efter bollen

Göra något tillsammans som
man vet att alla älskar

Skotträning

Vara med vänner och spela
fotboll tillsammans

Umgås med laget

Passningsövningar

Träffa vänner man inte brukar



Det här vill jag träna mer på;

Dribbla

Passningsspel

Inkast

Hörnor

Finta

Uppspel

Att våga gå upp/driva boll själv

Skjuta mål

Skott

Bli en bättre målvakt

Nicka

Skjuta hårda skott på mål

Skjuta och passa hårdare och säkrare

Lära mig mer tricks

Skruva bollen

Bygga upp ett bättre
passningsspel

Driva boll

Försvvarsspel

Hitta luckor på planen

Stå i mål

Skjuta höjdare

Träna mer på att använda
vänsterfoten (högerfotad)



Det här vill jag att F11 gör tillsammans utanför träningen;

Bowla

Multichallenge

Äta middag tillsammans

Tälta

Bada

Ha kul

Sleepover

Löprunda

Jumpyard

Boda borg

Gå på café

Picknick



Stort tack för ikväll 😊

