

Föräldramöte F12

- Information från styrelsen
- Truppen/Ledare/'roller
- Träningsupplägg/Träningsstider
- Cuper/Matcher/Seriespel
- Nya medlemmar
- Övrigt info/ Aktiviteter
- Utvärdering säsongen 2024
- Ekonomi/Lagkassa
- Förväntningar



Information från styrelsen

- Nya sponsor för träningskläder Puma
 - Inget tvång att köpa nytt men finns att prova på XXL

Truppen/Ledare/Roller

- 36st tjejer (2024)
- Lagkassör: Jonna Östman
- Föräldragrupp: Elisabeth Nyman, Maria Aspman.
 - Här behövs fler, några intresserade?

Funktion	Namn
Huvudtränare	Fredrik Olsson
Lagledare	Anna Bergqvist
Trygghetsansvarig	Anna J & Anna B
Tränare	Lars Ivarsson
Tränare	Henrik Bäärnheim
Tränare	Mattias Karlsson
Tränare	Emma Elvebäck
Tränare	Anna Johansson
Tränare	Anna Bergqvist
Fystränare	Lars & Henrik
Målvaktstränare	Emma & Mattias

Träningsstider/Fokusområden 2025

Träningsstider

Till v15

- **Ängsmon** Ons 18-19:00
- **Odensala sporthall** Sön 17-18:00


Från v15-v22

- **Sportfältet** Tis 16:15-17:30 & Tors 16:15-17:30
- **Torvallen** Sön 19-20:30

Tre träningar per vecka. Vi kommer att köra två st fotbollsträningar och en fys

Fokusområden

- Gemenskap/sammanhållning
- Spelförståelse (mer fasta positioner)
- Rolig fys
- Fokus på träningen- alla gör sitt bästa
- Mer målvaktsträning




Matcher/Seriespel



2st fasta 9-mannalag i
seriespelet



2st 5-mannalag Futsal



Cuper- bokade

Blir säkert några lokala utöver dessa



Hudik Cup 13-15 Juni



Storsjöcupen 2-5 Juli

Nya medlemmar & "gamla" medlemmar

- Har vi något maxtak?
 - 40st – Blir det fler så tar vi en dialog med kansliet för att diskutera upplägg.
 - Ett förslag innan vi når taket är att man ser över möjlighet att börja i F13, vi har inte pratat med F13 om detta ännu men kan bli aktuellt
- Får alla spela matcher?
 - När spelaren kan regler, grundläggande teknik
 - Vara med på träningar, träningsflit.
 - Träningsflit gäller även annan träning, detta ska i så fall skrivas in vid frånvaro på laget.se
- Anpassad träning
 - Svårt, men vi kommer att försöka vissa träningar att anpassa svårighetsgraden. Ex passningar. Här kan man dela in i grupper, korta, mellan, långa. Viktigt att träningarna blir lagom utmanande för alla

Övrig info/ Aktiviteter

- Träningspass på Friskis och Svettis- Mål 1gång/månad fram till ca v15 (Nästa pass 11/3 kl20-21)
- Ta in gästtränare, t ex äldre tjejer i Ope håller i något träningspass
- Kickoff- Hitta på något skoj samt ha gästföreläsare om kost lr stretching/skadeförebyggande. Gå igenom teori för kommande 9-manna säsong
- Boka in något träningspass i nya fotbollshallen i Krokomb
- Ser över möjlighet att fixa hoodie-tröjor via sponsorer

- Nån som har bra tips? Gärna något utanför fotbollen

Utvärdering säsongen 2024



Utvärdering säsongen 2024 Ope IF F12

Frågeställning	Allmänna svar	Reflektioner
Hur mår du idag?	Bra	
Hur fungerar mat och sömn?	Väldigt bra/bra, helt okej, skulle nog behöva äta mer, skulle behöva sova mer, äter inte skolmaten.	Kan vi prata mer om vikten av bra kost och god sömn?
Vad är roligt med att träna?	Att utvecklas/bli bättre, träffa kompisar, fysiskt/psykiskt välmående, att bli stark	Hur kan vi utveckla träningen mer?
Vad är minst roligt med fotboll?	Att förlora, att det går dåligt för laget, skador	Skador - kan vi ha föreläsning inom skadeförebyggande och stretching?
Finns det något du skulle vilja ändra på så att det blir roligare?	Fasta positioner, bli bättre förlorare/hantera förlust, jämnare lagindelning, målvaktsträning	Prata om sportsligt beteende? utforma en rutin vid varje avslutad match för att ventileras, utvärdera? Vad var bra/mindre bra.
Tycker du det fungerar bra i gruppen? Får alla vara med? Har ni roligt tillsammans?	Ja det funkar bra, vi är för många i truppen, Ja alla får vara med, ibland förekommer det negativa kommentarer	Hur kan vi fortsätta utveckla sammanhålningen i laget? Maxantal i truppen?
Finns det något som kan förbättra i gruppen?	Bättre fokus på träningarna, att vi lyssnar på varandra/tränare, ta träningen på allvar	Kolla över/påminna om våra förhållningsregler
Vad tycker du vi tränare är bra på?	Känner mig trygg, bra på att förklara, alltid peppande/få igång laget, ni är roliga, att lära oss och skrika högt.	
Vad tycker du att vi kan bli bättre på?	Strängare/hårdare/striktare, kan bli bättre på att förklara vissa övningar, bättre uppstyra träningar.	Tydliga/genomgång av förhållningsregler? (Tränare/föräldrar/spelare, hur hanterar vi vissa situationer? Krav vid träningar?
Hur ofta kan du tänka dig att träna per vecka?	2-3 ggr/v tom 3-4 ggr/v	
Under vintersäsongen vill du träna inomhus eller på konstgräs?	Konstgräs 100%	
Skulle du vilja ändra på något till nästkommande säsong (2025)?	Att det blir mer fokus under träningarna, lägre träningspass, åka på fler cuper, förbättra kommunikationen i vårt spel, strängare/hårdare tränare, uppvärmningar/stretching efter träningarna, träna mer på teknik/drippingar, mer målvaktsträning osv...	

Ekonomi/Lagkassa

- Bensinpengar
 - Förslag är 20kr per mil delat på antal spelare i bilen. Swish till den som kör
 - Cupavgifter
 - Tror vi har ca 40Tkr i lagkassan, vi återkommer med förslag inför t ex Hudik
 - Fikaförsäljning på matcher?
-
- Nya ideér? ”Nån” får gärna ta lead och fixa försäljningsaktiviteter

Förväntningar

- Fokus på träningarna- kom gärna 10 min innan för att hinna göra sig klar och prata med kompisar
- Vattenflaska, benskydd, ta ur örhängen, fått i sig mat innan träning så att man orkar
- Svara på kallelser, detta för att vi ska kunna planera träningen bättre. Svara så fort ni vet om barnet kommer eller inte, skriv gärna in varför om man inte kan
- Vinner som ett lag, förlorar som ett lag. Tacka domare och motspelare, inte gnälla på domare.
- Att ni säger till om ert barn behöver extra stöd med något?



Frågor?
Fler i föräldragruppen?