

Föräldramöte PF18-19

Maj 2026



Så arbetar vi i Åsunda IF

I Åsunda IF arbetar vi för att alla barn och ungdomar ska få växa upp och utvecklas i en sund miljö

Vi gör detta möjligt genom att gemensamt följa Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer och Fotbollens Spela, Lek & Lär och se till att våra ledare får rätt utbildning

För att vi ska lyckas förutsätter det att vi alla förstår vad svensk fotboll står för idag. Det gör vi genom att lära oss om Fotbollens Spela, Lek & Lär

Du som vårdnadshavare har en stor del i detta.





Fotbollens spela, lek och lär

Fotbollens spela, lek och lär beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för. Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla fotbollsföreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet på barn- och ungdomsnivå.

Fotbollens spela, lek och lär (FSLL) utgår från följande fem riktlinjer: Fotboll för alla, Barns och ungdomars villkor, Fokus på glädje, ansträngning och lärande, Hållbart idrottande och Fair Play.

Riktlinjerna ligger till grund för allt utbildningsmaterial från Svenska Fotbollförbundet, men för att de ska genomsyra all barn- och ungdomsfotboll behöver även föräldrar och andra som har inflytande på barn och ungdomar känna till dem.

Innebörden för Fotbollens spela, lek och lär

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar grupsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

”

Målsättningen med FSLL är att den ska prägla all fotbollsverksamhet så att alla barn och ungdomar får växa upp och utvecklas i sunda miljöer.

FSLL

”

Här hittar ni info:

<https://aktiva.svenskfotboll.se/utbildning/tranarmaterial/digitala-bocker/fsll/>



SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDET
FOTBOLLENS SPELA LEK OCH LÄR



Fotboll för alla

För att vara tillgänglig och attraktiv för alla behöver fotbollen anpassas efter utövarnas motiv till att spela fotboll och vara öppen för alla grupper i samhället på alla ställen i landet.



Barns och ungdomars villkor

Utmaningen för barn- och ungdomsfotbollen idag är att anpassa sig både efter spelarnas aktuella ålder och efter de samhällsförändringar som konstant sker och påverkar barns och ungdomars fritidsintressen.



Fokus på glädje, lärande och ansträngning

Metoderna för att lyckas med den långsiktiga utvecklingen är inte desamma som för att lyckas med att få ett kortsiktigt resultat.



Hållbart idrottande

Det är viktigt att träna allsidigt, återhämta sig, äta hälsosamt och få tid över till andra aktiviteter för att utvecklas, undvika skador och behålla motivationen över tid.



Fair play

Utmaningen är att få alla att se på fotboll utifrån flera perspektiv, inte bara utifrån sitt eget, och därefter visa respekt och förståelse för andras roller och förutsättningar.



Så arbetar vi i Åsunda IF

Åsunda IF drivs helt ideellt, dvs ingen ledare, styrelsemedlem eller annan engagerad vuxen erhåller ersättning för sitt arbete

Våra intäkter kommer från medlems- & aktivitetsavgifter, bidrag, sponsorer, arrangemang och cafeteriaförsäljning

I jämförelse med andra fotbollsföreningar har vi väldigt låga medlems- & aktivitetsavgifter.



Åsunda IF förväntar sig av dig som förälder

Var delaktig i ditt barns idrott & följ Fotbollens Spela, Lek & Lär

Respektera ledarnas tid och engagemang

Delta aktivt på vår kommunikationsplattform laget.se och svara på kallelser mm i tid

Vi är gemensamt ansvariga för att driva föreningen, vi har bara olika roller. Ledare, styrelsemedlem, aktiv förälder, valberedning, projektgruppsmedlem mm.

Delta i föreningsglädjen!



Vårat PF18/19

- Just nu 35st aktiva spelare
- 13st tjejer
- 22st killar



Vad vi förväntar oss av spelarna just nu



Lyssna



Räcka upp handen



Göra sitt bästa



Vara en bra kompis



- Följa våra lagregler
- Vara på fotbollsträningen för att vilja spela fotboll
- Fokusera på övningar och göra sitt bästa



I PF18/19 kommer vi fokusera på

Vi ska skapa de bästa förutsättningarna för att alla ska må bra och utvecklas i fotbollen och nå så långt som möjligt efter sin egna ambition.

- **Glädje** - är grunden för att fortsätta idrotta och att lyckas.
- **Långsiktighet** - Forskning visar att det är mest gynnsamt för att bli långvarig inom sin idrott och för att lyckas med sina mål.
- **Utveckling** - varje barn ska utvecklas i sin egen takt och efter sin förmåga.
- **Allsidig träning** - Vi kommer att ha fokus på fotboll, men koordination, lek och annan typ av fysisk aktivitet kommer att förekomma.
- Vi kommer alltid att främja **multiidrottande**
- **Trygghet** - skapa en trygg fotbollsmiljö.
- **Delaktighet** - låta spelarna vara delaktiga i beslut



PF18/19 säsongen 2026

- Träna onsdagar 17.15-18.15 på Borgvallen.
- Inställda träningar - håll koll på laget.se samma dag
- Upplägg utifrån SvFFs rekommendationer - Uppvärmning, övningar, matchspel, lek
- Vi delar barnen i olika grupper efter behov. Inga statiska uppdelningar. Pojkar och flickor delas där det behövs.
- Många nya spelare

- **Föräldrar på träningar** - Barn som är i behov av ditt stöd ska du ge det. Delta gärna aktivt.
- Just nu önskar vi att det finns en ansvarig per barn på plats under träningarna. Vi är inte tillräckligt med ledare för att gå ifrån vid skada, tårar, toalettbesök mm. Behöver du åka, delegera till annan förälder på plats.



Ledare i PF18/19

- Lisa Paananen - förälder till Jimbo (2019)
- Elin Jonsson - förälder till Eddie (2019)
- Dennis Bärlund - förälder till Zacke (2018)
- Uffe Hellström - förälder till Stina (2018)
- Patrik Olsson - förälder till Esther (2019)



Roller i PF18/19

- Ledare
- Administratör
- Bemanna cafeteria vid sammandrag
- Städa på utsatta städveckor & städdagen
- Arrangera aktiviteter utanför fotbollsträningar
- Arrangera försäljningar eller ta in sponsorer
- Delta i föreningens aktiviteter

Just nu behöver vi förstärka ledargruppen.

Hjälpledare?

Midsommar 2026?



Ledare i PF18/19

- Delta aktivt på träningar - ju fler vi är desto bättre och mindre ”jobb”
- Coacha på matcher/sammandrag
- Planering i ledargruppen

- Utbildning via UFF
- Fotbollsportalen
- Stöttning av nuvarande ledare
- Utvecklande och otroligt roligt



PF18/19 säsongen 2026

- P19 + F19 3 mot 3 sammandrag
- F18 + P18 5 mot 5 sammandrag

- 5 mot 5 - Barn födda 2018 förtur
- 3 mot 3 - Barn födda 2019 förtur

Vi kommer fördela så rättvist som möjligt.

Inget krav att spela 5 mot 5 för barn födda 2019 meddela oss ledare om ditt barn inte vill



PF18/19 säsongen 2026

Tjejerna 5 mot 5

- ~~17 maj~~ Fanna
- 5 sep Åsunda Vi arrangerar
- 19 sep Örsundsbro

Killarna 5 mot 5

- 16 maj ESK
- 30 maj Fanna
- 14 jun Nordia
- 16 aug Fjärdhundra
- 22 aug Åsunda Vi arrangerar
- 06 sep ESK

Sparbanken Cup 8-9 augusti - alla?

Killarna 3 mot 3

7 juni Åsunda Vi arrangerar



Inför sammandragen

Svara på kallelsen direkt.

- Kort svarstid. Finns det skäl till att avvakta kontakta oss ledare.

När du är kallad och tackat ja

- Vid minsta misstanke om att man inte kan vara med, meddela oss direkt. Vi kan då säkra upp med ytterligare spelare.

Ditt barn behöver en ansvarig på plats under hela dagen.

- Kan du själv inte delta behöver du delegera ansvaret till en annan vuxen person.



Inför sammandragen

Hur går det till?

En dag där flera lag samlas och spelar flera korta matcher mot varandra. En förening är värd och ordnar planer, matchschema och oftast kiosk.

- Varje lag spelar 2-4 matcher
- Korta matcher 3x10 min
- 5 mot 5 med målvakt
- Ofta ungdomsdomare
- Lika speltid för alla
- Inga tabeller eller resultat. Fokus är på lek, rörelse och glädje. Ledarna fokusera på olika teman vid olika matcher.

Ta med kläder efter väder och något att äta/dricka eller köp på plats.



På sammandragen

Samling på plats där sammandraget hålls

- Kom väl förberedd med benskydd, fotbollsskor, vattenflaska, uppsatt hår vid behov. Inga smycken.
- Matchställ lånas på plats: Tröja, shorts, strumpor. **Köp gärna egna matchstrumpor, lättare att ta på redan hemma.**

Ditt barn behöver en ansvarig på plats under hela dagen.

- Kan du själv inte delta behöver du delegera ansvaret till en annan vuxen person.
- Heja positivt på alla - inga instruktioner från sidan.



<https://www.intersport.se/products/puma-liga-socks-core/electric-blue-lemonade-puma-white-142336602>



Om vi frågar barn & ungdomar

Viktigast för spelarna:

- Att göra sitt bästa
- Att mötas av respekt av sin tränare
- Att få speltid

Fakta:

- 19% av barn & unga känner press från sina föräldrar
- 80% av domarna har blivit kränkta i sin roll
- 70% har slutat med sin idrott vid 13 års ålder

Pågår ett stort arbete på många håll för att vända det här



Hur stöttar du ditt barn bäst

<https://www.youtube.com/watch?v=NsmAPdVOSas>



SKA DU PÅ EN BARN- & UNGDOMSMATCH?

Kom ihåg:

Fotboll ska vara roligt

Uppmuntra barnens försök och ambition

Spelarna och domaren är under utbildning

Ledarna är oftast ideella

Du är en förebild



TILLSAMMANS FÖR ETT BÄTTRE MATCHKLIMAT



Matchvärd - vid varje match

Matchvärdens ansvar

Matchvärdens roll är att vara en vuxen förebild och ett vuxenstöd. Uppdraget är att verka för en trygg och positiv matchmiljö. Bra egenskaper för en matchvärd kan vara; social, positiv och ett visst mått av civilkurage. Nedan följer en mer specifik beskrivning av matchvärdens uppdrag.

Innan matchen

- Hälsa domare och lag välkomna.
Se till att alla hittar till sina omklädningsrum.
- Eftersom det ofta är unga domare som används i barn- och ungdomsfotbollen ska domare och ledare gemensamt ska ta ansvar för att matchen genomförs på ett positivt och för alla parter givande sätt. Prata med ledare och domare om detta innan match
- Gå igenom punkterna ur Nolltolerans Uppland.

Innan avspark

- Se till att samtliga ledare och spelare genomför Fair Play-hälsningen.

Under match

- Stötta domaren under matchens gång vid t ex tuffa beslut som avvísning av ledare och föräldrar.
- Om publik behöver sägas till så har du befogenheter att göra det. Alla ska följa Nolltolerans Uppland.
- Var tillgänglig för domare i pausen.

Efter matchen

- Se till att alla spelare, ledare och domare tackar varandra.
- Stäm av läget med domaren och ledarna.
- Hjälptill till att skapa en positiv känsla av matchen för alla inblandade.
- Återkoppla till din förening om något har inträffat runt matchen eller arrangemanget som vi bör ha reda på.



- Ledaren utser en eller flera föräldrar att agera matchvärd
- Matchvärdsväst och instruktion finns på Borgvallen

Oavsett om vi är publik, ledare eller spelare så är det viktigt att vi:

- **inte påverkar** domsluten eller ger negativa kommentarer om dem.
- **inte använder** svordomar mot ledare, spelare eller domare.
- **inte använder** obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.



Nolltolerans Uppland

Syftet med nolltoleransen är att skapa en bättre matchmiljö för våra spelare, ledare och domare så att fler ska tycka att det är roligt att spela, leda, döma och titta.

Målet är att få alla spelare, ledare och åskådare i Uppland att uppträda enligt Fair Play mot varandra samt gentemot domare.

Oavsett om vi är publik, ledare eller spelare så är det viktigt att vi;

- **inte påverkar** domsluten eller ger negativa kommentarer om dem.
- **inte använder** svordomar mot ledare, spelare eller domare.
- **inte använder** obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.



Gemensamt ansvar

Ibland blir det fel - låt oss prata om det tillsammans på ett respektfullt sätt

Direkt:

Om det gäller match så uppmärksamma matchvärderna på vad som du tycker gått fel. Gäller det träning så vänd dig till ledaren. Prata tillsammans med berörda parter med en god ton

Efter:

Om det inte gick att lösa på plats eller att det är av sådan karaktär att det behöver tas vidare kontakta styrelsen@asundaif.se så funderar vi tillsammans hur vi går vidare

Det kan handla om personer som tillhör ett motståndarlag, då kan en återkoppling till deras ledare eller styrelse vara nödvändig. Ta kontakt med ledaren i Åsundas lag eller någon i vår styrelse

Vi utvecklas genom att få feedback, låt feedbacken vara respektfull



- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.



Funderar du på vad som är rätt eller fel?
Tveka inte att höra av dig till ledarna

Nolltolerans Uppland

Oavsett om vi är publik, ledare eller spelare så är det viktigt att vi:

- **inte påverkar** domsluten eller ger negativa kommentarer om dem.
- **inte använder** svordomar mot ledare, spelare eller domare.
- **inte använder** obscena gester, könsord eller rasistiska uttryck.



- Ledarna coachar
- Domarna dömer
- Publiken hejar



Tillsammans för ett bättre matchklimat

<https://www.youtube.com/watch?v=Jyn2vmzQnGE>



Välkomna till en ny säsong i
Åsunda IF och PF18/19

