



SÄSONGEN 2026 / 2027

Föräldramöte F14 Innebandy

Välkomna till en ny säsong – tillsammans skapar vi bästa förutsättningarna för laget!



Mötets Agenda

- ✓ Lagsammanhållning och utveckling
- ✓ Träningar & Matcher
- ✓ Cuper & Läger
- ✓ Lagkassa & Ekonomi



| Lagsammanhållning & Utveckling

♥ Spelglädje & Utveckling

Vi prioriterar långsiktig utveckling, kamratskap och att alla känner sig delaktiga. **Vi vill därför att ni peppar era barn att prata med oss ledare om önskemål och funderingar.**

🛡 Fokuspunkter för säsongen

- Vi fortsätter att prioritera **styrka och knäkontroll**
- **Snabbhet och explosivitet** blir en viktig konkurrensfördel
- **Roller inom laget** blir ännu tydligare (positioner och kaptensarbete)

Träning & Matchrutiner



Träningstider

Måndagar 16.30-18.00 i IFU hall B (med F13)

- Ombytta och klara 16.30.
- Hallen är troligtvis fri från 16.00 om tjejerna vill dit tidigare

Onsdagar 18.55-20.30 i Bälinge (hallen från 19.30)

- Ombytta och klara kl. 18.55 för löpintervaller utomhus. **Glöm ej reflexväst och löpskor.**
- Hjälp med att riva sarg efter träningen önskas.



Utrustning

- Utöver den vanliga utrustningen behöver tjejerna **Light Gummiband** nedpackad i träningsväskan. Se länk: [Casall rubber band light](#)
- Kom ihåg **näring innan träning och match**. Speciellt inför måndagsträningarna!

Skador

- **Vi uppmuntrar tjejerna att komma ändå.** Inte minst för sammanhållningen. Vi försöker hitta något att öva på.
- Kliver tjejerna av träning pga skador så kommer vi att vara restriktiva med att låta dem fortsätta dagens ordinarie träning.



Träning & Matchrutiner



Matchspel

- Ett lag anmält i **Röd serie** (5m5)
- En match per helg, samtliga kallas
- **Utvisningar** och **resultat**



Hjälp från föräldrar

- Samåk gärna, vi inom staben samåker mer denna säsong
- Ni peppar, vi coachar.

Ansvar för sekretariat

- Två-tre föräldrar per hemmamatch schemaläggs. Byt mellan er vid förhinder. Schemaläggning läggs ut i förtid.
- Bekanta er med **matchklockan** och **digitala protokoll** i god tid innan matchstart.
- Musik är välkommet! 3.5mm ljud. Tjejerna har fått en spotifylista att fylla i.



| Cuper & Äventyr

Storvretacupen | 2-4 januari

Cup på hemmaplan.

Mälarenergi Cup | 9-11 april

Cup på bortaplan med övernattnig.



| Lagkassa & ekonomi



Intäkter under säsongen

- Försäljningar och vissa bidrag.

Hjälp från föräldrar

- Ledarna behöver **support från föräldrar med att hålla ihop försäljning** denna säsong.
 - Linda (Emilia) valdes till kampanjledare.
Camilla (Agnes) hjälper till
- Bingolotter är tacksamt, men vi önskar minst en till försäljningsaktivitet.
 - Linda leder arbetet.



Utgifter under säsongen

- Cuper är den enskilt största utgiftsposten
- Laggemensam utrustning
- Viss målvaktsutrustning





SÄSONGEN 2026 / 2027

Spelarmöte F14 Innebandy

Välkomna till en ny säsong – tillsammans skapar vi bästa förutsättningarna för laget!



| Vad ska vi prata om idag

- ✓ Lagsammanhållning och utveckling
- ✓ Träningar & Matcher
- ✓ Cuper & Läger



Assal
Jasmine
Judit
Klara
Meja S
Nora
Wilma



Agnes
Meja J
Olivia
Rut



Alva
Elsie
Rut
Stella
Tyra



Agnes
Edit
Emilia





| Lagsammanhållning & Utveckling

♥ Spelglädje & Utveckling

Vi prioriterar långsiktig utveckling, kamratskap och att alla känner sig delaktiga.

Vi vill därför att ni spelare pratar med oss ledare om ni har önskemål och funderingar.

🛡 Fokuspunkter för säsongen

- Vi fortsätter att prioritera **styrka och knäkontroll**
- **Snabbhet och explosivitet** blir en viktig konkurrensfördel
- **Roller inom laget** blir ännu tydligare (positioner och kaptensarbete)
- Fasta situationer, boxplay och powerplay. Blir mycket pauser mitt i situationerna.

Säsongens...

- Lagkompis
- Träningskompis

Träning & Matchrutiner



Träningstider

- **Måndagar** 16.30-18.00 i IFU hall B (med F13)
 - Ombytta och klara 16.30. Gemensam uppvärmning.
 - Hallen är troligtvis fri från 16.00
- **Onsdagar** 18.55-20.30 i Bälinge
 - Ombytta och klara kl. 18.55 för löpintervaller utomhus
 - Kör gärna straffar medan vi plockar sarg.



Utrustning

Utöver den vanliga utrustningen behöver ni **Light Gummiband** nedpackad i träningsväskan.

Kom ihåg **näring innan träning och match**. Speciellt inför måndagsträningarna!

Skador

- **Kom ändå!** Inte minst för vår fina sammanhållning skull. Det finns alltid något att öva på.
- Kliver ni av träning pga skador så kommer vi inte låta er fortsätta dagens ordinarie träning.



| Träning & Matchrutiner



Matchspel

- Ett lag anmält i **Röd serie** (5m5)
- En match per helg, samtliga spelare kallas

Att vara kapten

- Prata med domare
- Peppa gruppen
- Få tillbaka fokus på matchsituationen
- Håll ihop laget även utanför matchsituation

Vill du vara kapten eller förslå någon? Prata med ledarna!



Lite nya regler

- Resultat
- Utvisningar – lyssna extra noggrant på tränarna inför powerplay och boxplay
- Alla sitter ner på bänken
- Håll er utanför målgården
- Täck målvakten SMART



| Cuper & Äventyr

Storvretacupen | 2-4 januari

Cup på hemmaplan.

Mälarenergi Cup | 9-11 april

Cup på bortaplan med övernattnig.

