



Föräldramöte Flickor 2015/16

Säsongen 2026

2026-04-23

Agenda

- Films SK och ledarskap
- Spelformer/regler 7v7
- Ledare/Kommunikation
- Träningar/Seriespel
- Tjänstgöringar
- Övrigt



Films SK:s klubbidé



- Erbjuder träningsmöjligheter i god träningsmiljö för lokala spelare i alla åldrar
- Alla ska ha möjlighet att delta – därmed låga avgifter
- Utbildas i fotboll på sin egen nivå

Att leda i films Sk



- Registerutdrag för att leda
 - Visas upp varje år från 2026
- Utbildade ledare
 - SvFF D som grundnivå*
 - UEFA C fr 7 m 7*
 - UEFA B 11 m 11*
 - Målvaktsutbildning*
 - Spelformsutbildningar är obligatoriska
 - HLR
 - Sjukvårdsutbildningar som erbjuds av klubben

- Samordnade ledare
 - Samordna träningstider
 - Samordna matchscheman
 - Samordna mellan lagen, från säsong till säsong

Engagerade ledare

- Upprätthålla träning enligt FFs riktlinjer – även knäkontroll
- Erbjudna träning året om för intresserade spelare
- Erbjudna cupspel och andra sammanhållande aktiviteter som är socialt främjande



Hållbar Uppdelning av ledarskapet

- Tydlig uppdelning håller längst!
- **Huvudtränare** med ansvar för planering träning och match (behörigen utbildad för rätt spelform)
- **Flera assisterande tränare** (utbildade i min SvFF D)
- **Tränare/lagledare som** ansvarar för material
- **Lagledare** med ansvar för kontakter, kallelser, admin m m (Helst SvFF D)
- **Ansvarig för lagkassa** och ideellt arbete i laget





Fotbollens spela, lek och lär

- [FSSL FEM RIKTLINJER](#)
- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, lärande och ansträngning
- Hållbart idrottande
- Fair play

Beteenden och värdegrund



- Kommer vara stort fokus för oss
 - *Få in det naturligt i träningarna*
 - *Man ska känna sig sedd*
 - *Språkbruk*
 - *Trevligt beteende*

Spelformer



7 mot 7



- 1 målvakt 6 utespelare
- Planen
 - Retreatlinje
- Bollstorlek 4
- Fria byten
 - Rekommenderar längre tid mellan byten
- Domare: 1 eller 2 st
- Speltid 3 x 20min
- Generellt 7m avstånd i fasta situationer
- Frisparkar
- Inkast (2m avstånd)
- Straffar
- Målvaktsutkast/passning

Ledare



- Tränare

- Jacob Bexenius (SvFF D)
- Roger Öhman (SvFF D)
- Daniel Söderblom
- Henrik Dannberg

- Lagledare

- Jacob Bexenius

- Ambition på utbildning för tränare

- Skadehantering
- Förebygga knäskador
- SvFF D (grund)
- UEFA C (fortsättning)



Kommunikation (Laget.se)

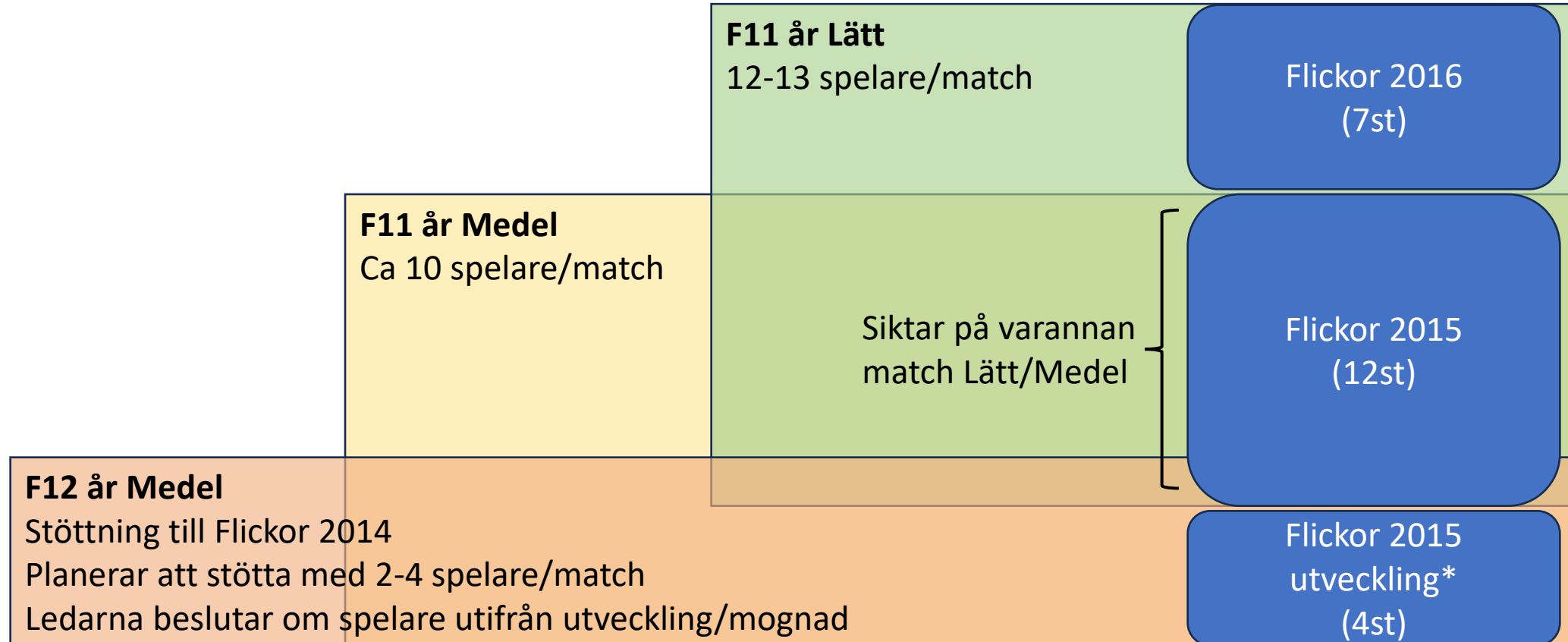
- Här samlar vi informationen ni behöver
 - Aktiviteter (Matcher, träningar)
 - Tjänstgöringar
 - Nyheter/info
- Finns som app eller på internet
- SMS kan kompletteras för information vid ändringar som riskerar missas kort inpå eller andra större ändringar.



Träningar

- Frekvens: Två tillfällen per vecka
- Tid: Tisdagar och torsdagar 17:45-19:15
- Var: Österbybruk, Centrala IP
 - Planen bakom omklädningsrummet "Stora 7v7"
- Övrigt:
 - Kommer uppmuntra till omklädning och dusch efter träningar (Rekommenderat från andra ledare, bygger lagkänsla)
 - Stöttning av kvinnlig vuxen vid omklädningsrum
 - Hur fungerade det förra året?

Seriespel



*" Bör ej" delta i Serie Lätt



Pratet runt Serienivåer

Utmaning med Serienivåer, stöttning till de äldre och hur vi pratar med barnen om det

”Lätt” / ”Medel”

Viktigt att vi fokuserar på alla vi försöker ge varje spelare möjlighet till utveckling oavsett hur långt man kommit i mognad

Tycker ni att något känns tokigt, prata med oss ledare!

Lag i våra serier



Serie F11 år Lätt Uppland

- Films SK IFK D/Ö
- Olands FF
- Tierps IF
- Gimo IF FK
- Vattholma IF
- ~~Väddö IF~~
- Östhammars SK

Serie F11 år Medel Uppland

- Films SK IFK D/Ö
- Vaksala SK Gul 2
- SK Iron
- Storvreta
- Bälinge IF
- Gamla Upsala
- Ullfors IK
- Vaksala SK 14/15 LS

Seriespel/Matcher



- Matchschema: Laget.se eller appen "Min Fotboll"
- Separat dokument, matchplanering för preliminärt kallade spelare
 - 14 matcher per serie
 - 7-8 matcher per spelare innan sommaren
 - 11-12 för spelare till F2014 stöttning
 - Säg till om något verkar konstigt i matchplaneringen
- Info: Ska alltid kunna hittas på laget.se
- Samling: Info i laget.se
 - Riktlinje 45min innan vid hemmamatch
- Ombyte:
 - Ombyte på IP innan oavsett hemma/borta
 - Ombyte och dusch efteråt vid aktuell spelplats
- Matchkläder tas aldrig hem
- Tvättning av matchkläder, Kommer stå namn i kallelse för match
- Smycken av (tejpning undantag vid nya hål)
- Ungdomsregistrering Fogis
- Medlemskap krävs (Försäkring)
 - Se skickad nyhet/info på laget

Cup-deltagande



- Anmälda till:
 - 2 lag i Valloncupen, 27 juni (Ullfors)
 - Ambition med Girls cup 14 eller 15 maj (Uppsala) (Krockar med match 14/5)
- Vi tar gärna input på om/vilken ni tycker vi borde delta i

Lagkassa



- Saldo 20556kr
 - Jacob har dock ännu inte tagit ut pengar för två cuper förra året (2250kr)
 - 18306kr efter det avdraget
- Något mer vi behöver till laget?

Tjänstgöringar 2026



- Matcher
 - 2 kiosk (Hemmamatch)
 - 1 Matchvärd (Hemmamatch)
 - 1 Tvätt
 - (Kvinnlig stöttning vid omklädningsrum)
- Träningar
 - Kvinnlig stöttning vid omklädning
- Övrigt
 - 2st Tjänstgöringar på Film Herrmatch i september+oktober (3 pers)
- Schema skickas ut inom kort för våren

Övrigt



- Info om Lagfoto kommer senare
- Vi kommer ha 2 matchställ, det vi hade förra året samt ett större
- Äta och påfylla med energi innan träning/match