

F15



A group of approximately 15 children and one adult man are gathered around a dark wooden table in what appears to be a restaurant or cafe. The children, of various ages, are all smiling and making peace signs with their hands. Some are sticking out their tongues. The man, with grey hair, is also smiling and making a peace sign. The table is set with plates of food, glasses of water, and condiment bottles. The background shows a modern interior with a large window and some indoor plants.

FÖRÄLDRAMÖTE

Tisdag 3/2, 2026

AGENDA

1. Välkomna, året som gått
2. Varför spelar vi i Högalid F15
3. Träningsider
4. Spelet 2025 och nu in mot 2026
5. Ekonomi
6. Fotbollsboost - vad är det?
7. Extra personer - vill du vara med?
8. Övriga frågor



VÄLKOMNA / ÅRET SOM GÅTT

- 7 - 7 första året, 31 matcher och 78 träningar.
- Föräldraträff (mars 2025)
- Vårcup i Tåby, Sanktan (19 matcher), Augusticup + Höstcup Reymers + Futsal
- Träningsläger - Gällnö i skärgården
- Team middag med pokal på Angelos
- Föräldracafé vid hemmamatcher
- Liljeholmshallen café - kommer till hösten
- 20 tjejer, 5 ledare - vi söker alltid fler 😊
- Jonas UEFA D tränarlicens (Calle tar UEFA C nu i vår). Utbildningshalvdag hos Stff ang träningsupplägg (sportchefer/fotbollsansvariga + 2 tränare från F15 Högalid)
- Tjejer i fotbollen - 2,5 h seminarie
- Idrottspsykologi - Hållbar motivation och effektiv kommunikation i ditt ledarskap
- Ledarträff



GENERELLT

- Flickor och Högalid - dialog med Sportchef och Styrelsen
- Fotbollsskolan
- Flickor och sätta igång snabbt
- Fokus - regler 😊



VARFÖR SPELAR VI I HÖGALID F15

- Ambitionen för F15 är “så många som möjligt, så länge som möjligt”. Att tjejerna har kul blir då en grundförutsättning. Vi vill se att dom hellre hänger på Långholmen än vid Tunnelbanan när dom är 15 +
- Men barn vill inte bara hänga, då vill dom också lära sig fotboll och få spela fotboll, barn vill utvecklas - och även vinna. Då det finns naturligt så har vi som ledare inte fokus på resultat och vinster - vi vill försöka få en utvecklingsmiljö där dom vågar prova. Men vi ställer också krav, har regler, och både ledare och barn har förväntningar på varandra.
- Vi ser gärna att barnen håller på med flera idrotter - det är aldrig ett problem, eller hinder för att vara med i F15.
- Vi har ingen närvaronivå som man måste vara med på, alla får spela matcher, alla får träna så mycket man vill/kan/hinner med, alla får prova alla positioner fram till 13 års ålder, alla roterar, vi för protokoll (excel) för att försöka säkerställa så bra rotation som möjligt, på matcher byter vi efter ”klockan” osv.
- Era flickor ”vill göra rätt” - tänk gärna på det i deras hemmamiljö - med fokus på roligt, kompisar, vad som gick bra och vad som var svårt



TRÄNINGSTIDER

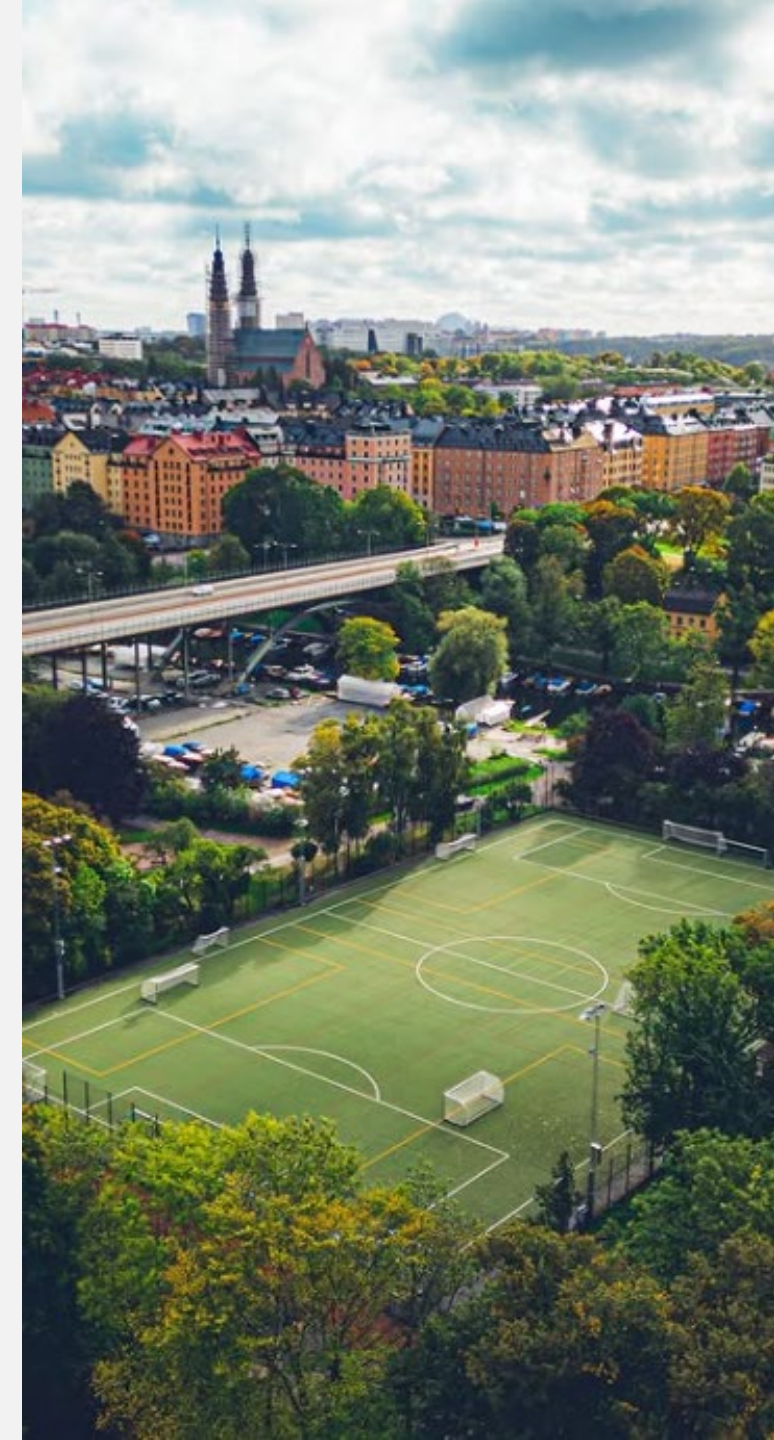
Högalid har nu fler lag och fler lag som stannar kvar. Men med samma antal plantider på Långholmen.

- Torsdagar blir kvar
- Måndagar - ev annan dag
- 3 träningstillfälle

Forskningen visar på att ca 2 träningspass i veckan fungerar utmärkt i vår ålderskategori. Vår utmaning är att vi just nu har en majoritet som tränar 1 gång i veckan (Torsdagar). Måndagarna har ca 8 (av 20 spelare) på plats - och i samband med det vill vi försöka erbjuda en träning till.

Vill ni att våra barn ska elitsatsa/inte hinna med kompisar och läxor (andra idrotter)? Absolut INTE, men vi försöker hitta vägar för att dels nå alla (mer individuellt) och få upp alla på ca 2 träningstillfällen i veckan.

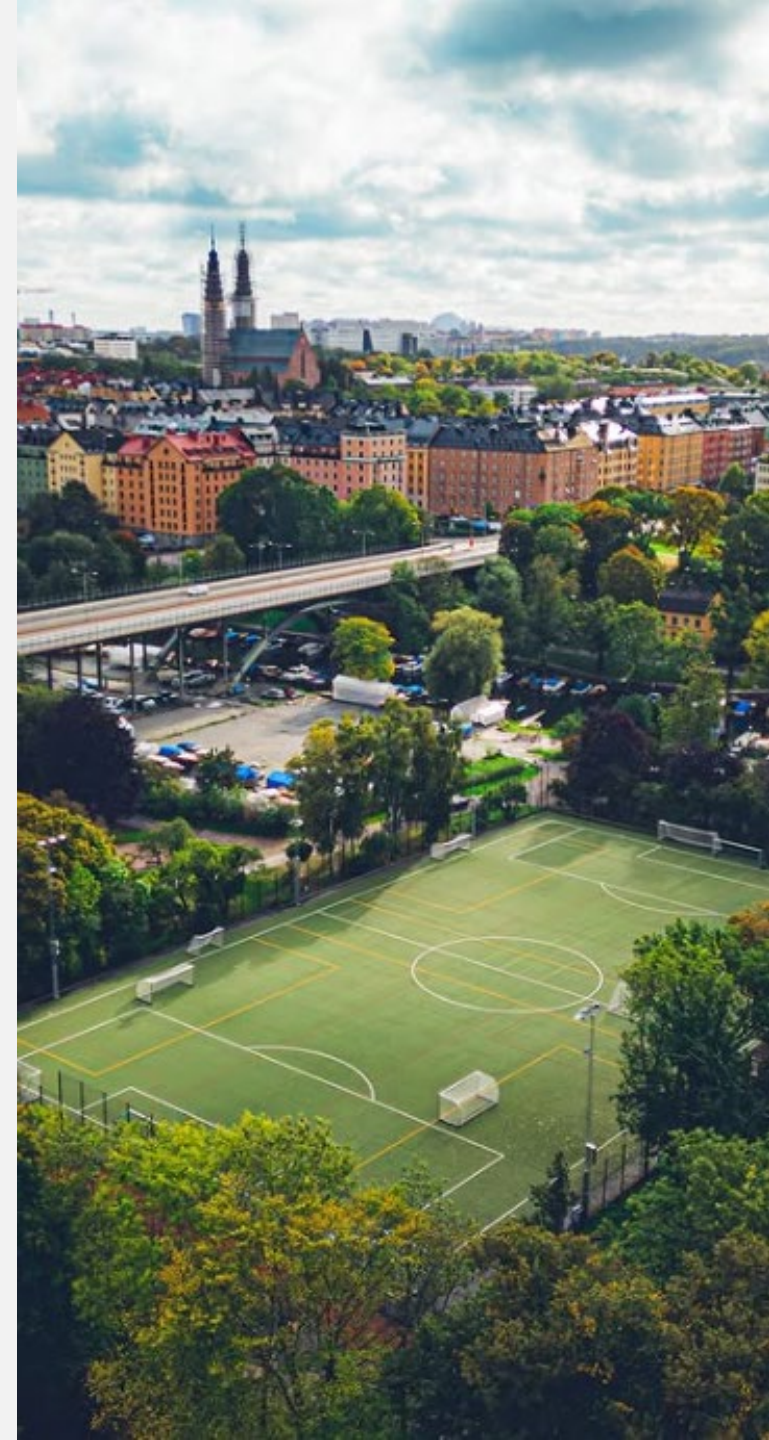
Att sedan ha/erbjuda träning för dom som vill - har intresse och motivation, det är i sig inte något negativt utan ska bara ses som positivt (så länge det är deras egna drivkrafter). Därmed vill vi ansöka om ett träningstillfälle till - så får vi se om det finns plats och tider på Långholmen för det.



SPELET 2025 OCH NU IN MOT 2026

- En annan del av att försöka få fler träningstillfällen är att ”komplexiteten” i spelet ökar med ålder.
- Målvaktsspel - vi vill få in målvaktsträning för alla spelare
- Försvarsspel - vi har haft mycket fokus på bollkontroll, driva, dribbla och passa - men nu måste vi börja lära oss försvara.
- Ha möjlighet att prata med tjejerna - fokus när dom är yngre ligger mycket i tid med boll, att spela och öva mycket - nu vill vi börja få dom att förstå spelet. Det kan vara via instruktioner, kan ske via videoklipp osv. Men tar då också tid
- Knän och fysik - knäkontroll för tjejer är viktigt, men också allmän fysik. Vi försöker bygga fysik via spelövningar - men kommer nog fylla på med lite fotbollsanpassad rörelseövningar (sprint/riktningsförändring/snabbhet osv)
- Samt mer fokus på spelövningar - många spelare igång samtidigt

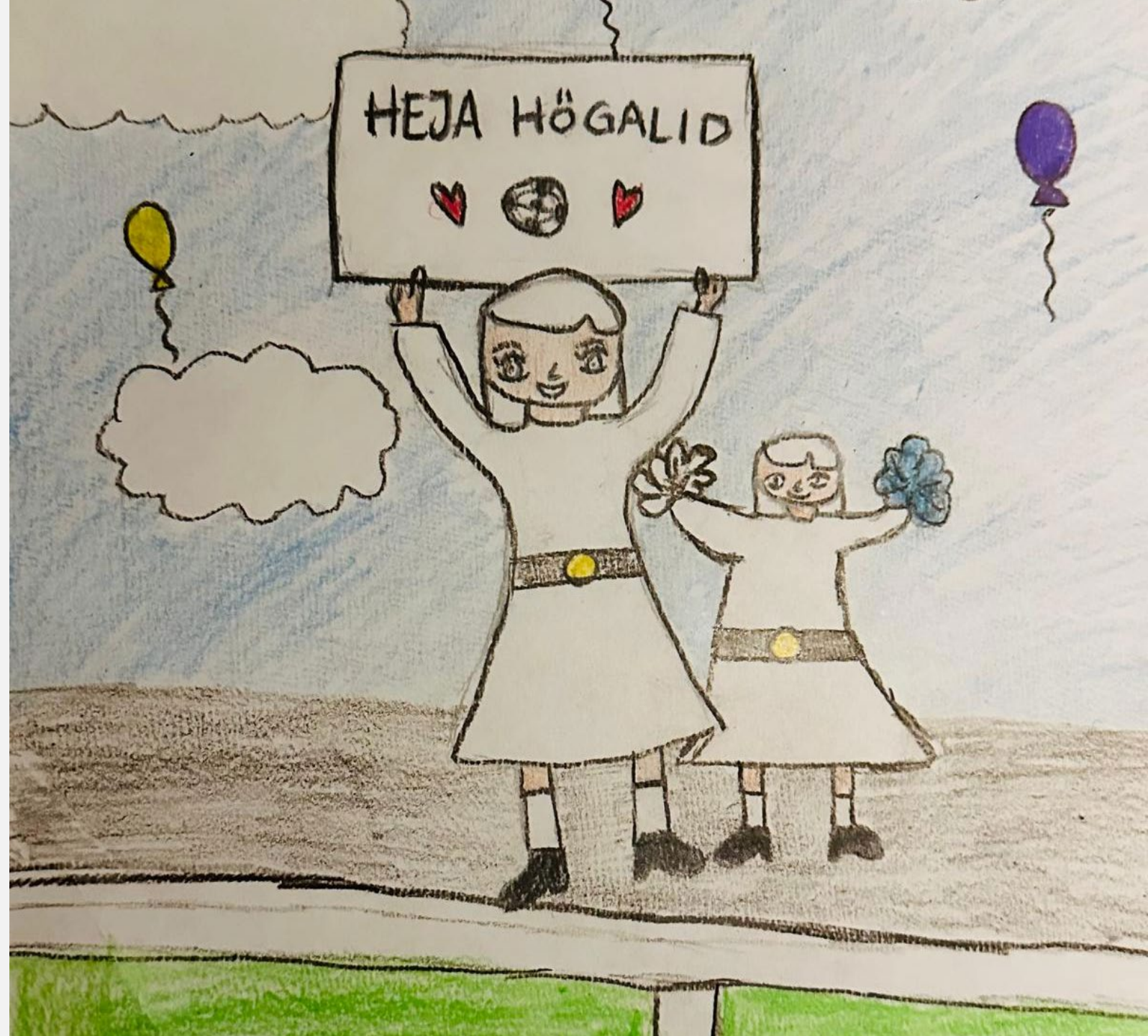
Extra fokus under 2026 kommer också ligga i ”mottagning / driva bollen (förbi) / utmana 1 mot 1”. Dom är duktiga på att passa - men nu bygger vi vidare.



“FRIDA HAR BLIVIT SÅ BRA
PÅ LÄNGDSKIDOR FÖR ATT
HON HÖLL PÅ MED ANNAT
NÄR HON VÄXTE UPP -
TRAMPOLINEN HEMMA HAR
GJORT HENNE SMIDIG OCH
SKAPAT BRA
RÖRELSEMÖNSTER PÅ
SKIDORNA”

*[FRIDA KARLSSONS MAMMA EFTER GULD
PÅ 5 MILEN I VM]*

KUL PÅ TRÄNING - DÅ BLIR
VI BRA PÅ DET VI GÖR - MEN
UNGARNA TYCKER DET ÄR
ROLIGT ATT VINNA...





EKONOMI [300 + MEDLEMSAVGIFT TILL KLUBBEN/ÅR]

När flickorna blir äldre så blir cuper, domare, osv också dyrare. Vi följer dock vår ambition från förra året, att vi har en Lagpeng förslagsvis 300 men vi betalar efter möjlighet. Alla bidrar med det vi kan.

Krav på alla lag - Café helg = 2.000 kr, men också en förutsättning för att vara del av Högalids IF.

Vi har föräldracafé vid hemma matcher - ca 700 i snitt försäljning (7.000 på ett år).

Vi säljer Mössor och Halsdukar - 125 kr per styck går direkt till flickorna.

Framåt:

Cup - vi får in 10.000 på anmälningar. Sedan har vi utgifter (domare, medaljer osv) på ca 4.500. Så 5.500 blir kvar.

Försäljning vid Cup - inköp via laget, säljs med god marginal. Budget 10.000 kr plus.

Sälja fika/ha Café vid fotbollsskolan - 6 gånger på våren (torsdagar troligen) så kommer 60-100 barn för att lära sig leka fotboll. Alla har minst en förälder med - och det finns ingen café verksamhet... Om vi skulle lyckas ha Café så kan vi nog flerdubbla match försäljningen - laget står för inköpsutgifter - men vi behöver föräldrar som kan vara med och sälja....

Förslag från Fanny - Majblomman?



EKONOMI [300 + MEDLEMSAVGIFT TILL KLUBBEN/ÅR]

Vad behöver vi pengar till?

Cuper - varje cup kostar ca 4.000 kr bara i anmälning - vi spelar ca 3 per år.
12.000 kr

Extern tränarstöd - då vi har många tillfällen för flickorna att träna så upplever vi att vi behöver stöd - och vill då passa på att både få in kompetens, att få in någon som inte är förälder, samt kan erbjuda inspiration både till barn och tränare. Kostnad per termin ca 10.000 kr

Läger - förra året sponsrades vi helt av Gällnös driftsansvariga (Jonas), i år behöver vi betala lite för att få det att gå runt. Ca 2.000 - 4.000

Om möjlighet finnes ekonomiskt så vill vi (över tid) kunna vara med och sponsra Högalids tröjor med initialer. Vid sponsring 300 (tröjan ca 650 kostnad) skulle ge en kostnad på 6.000 kr.

Summa ca 32 tusen, om allt ska göras (vi prioriterar fotbollen framför kläder)

Om det skulle blir pengar "kvar" ☺, så vill vi ju också kunna göra lagaktiviteter. Om det är glass till sommaren, team middag på Angelo, bio ihop, eller något annat - det får vi se.

Inom ett år eller två så finns det så också cuper med övernattnig (2 dagars eller liknande), då ökar kostnaderna ytterligare

AMBITION - Via ert engagemang vid Caféförsäljning, köp av sköna mössor, vara med och bidra med "arbete" på cup och Liljeholmen - så är ambitionen att vi inte ska behöva betala mer pengar för att vara med och spela i F15.

EXTRA PERSONER

Vi går över till 3 dagar med träning.

Alla har olika möjligheter - primärt Jonas (fram till sen vår, sommar och tidig höst), Jacob & Calle på plats - planerar också träningen.

Men vi blir gärna fler:

- Vi söker primärt assisterande tränare - när vi delar upp dom och är 2 vuxna på ca 9 barn - då blir det också bättre fokus från barnen.
- Ev. att någon vill koordinera sälja kaffe och bullar på matcher / 4 ggr per år.
- Ekonomiansvarig?



FOTBOLLSBOOST

Blir förmodligen verklighet från i år...

Fokus med fotbollsboosten är att erbjuda utveckling och gemenskap över laggränser för våra spelare. ”Boosten är i praktiken ett extra träningstillfälle där tyngdpunkten kommer ligga på färdighetsövningar som hjälper den enskilda spelaren vidare i sin utveckling”(Sportchef / Styrelse Högalid Fotboll). Externa tränare.

Viktigt för de som vill att veta. Färdighetsnivåerna är ganska höga. Barnen måste vara motiverade själva (inte för pappa/mamma vill), här står man still och lyssnar, fokus i varje moment. Vi vill inte selektera - vi hoppas kunna erbjuda de som vill/orkar. Men denna är då inte ”för att kompisarna är där” träning 😊

Boosten i år kommer vara öppen för alla spelare födda 2015 (F & P), 2014 (P) och 2013 (PF).



ÖVRIGA FRÅGOR?

