



Hagas handbok föräldramöte

Stöd, riktlinjer och hjälp för vårdnadshavare

Välkommen till IF Haga

Varmt välkommen till säsongens föräldramöte!

Vi vill skapa trygg, rolig och utvecklande fotboll för alla barn – och föräldrar är en viktig del av det.



IF Hagas vision

"IF Haga ska erbjuda inspirerande och kvalitativ fotbollsutbildning för spelare och ledare, med en stark föreningskänsla. Vi främjar långsiktigt engagemang, personlig utveckling både på och utanför planen och strävar efter att vara en mötesplats i närområdet."

Hållbarhet i engagemang och utveckling – Vi strävar efter långsiktighet och hållbarhet (social, ekonomisk & miljömässig) i vår verksamhet.

Aktivera och inkludera – Vi erbjuder en fotbollsutbildning med hög kvalitet som engagerar och välkomnar alla.

Gemenskap och föreningskänsla – Vi bygger en stark samhörighet där alla känner sig hemma.

Ambition både på och utanför planen – Vi stödjer personlig utveckling för både spelare och ledare.



Övergripande mål för föreningen



Fotbollsverksamhet och utbildning

- **Träning för barn & ungdomar** – Erbjuder fotbollsträning och spel för barn och ungdomar från fyra år och uppåt med kunniga och engagerade ledare.
- **Säkra relevant utbildningsnivå för ledare** – Se till att tränare och ledare är välutbildade och kompetenta och säkerställa en långsiktig ledarförsörjning.
- **Självförsörjande domare** – Utbilda och rekrytera egna domare för att säkerställa långsiktig och hållbar domartillväxt i föreningen.
- **Representationslag för både herrar och damer** – Ha ett representationslag för herrar och ett för damer varje säsong, med minst hälften av spelarna fostrade i föreningens ungdomsverksamhet.

Klubbkultur och gemenskap



- **Utveckla anläggningen som samlingsplats** – Arbeta för att utveckla Hagagården och hela anläggningen till en mötesplats för alla medlemmar.
- **Erbjuda sociala aktiviteter** – Utveckla sociala och teambuilding-evenemang för att stärka gemenskapen.
- **Främja öppen kommunikation** – Skapa en kultur av kommunikation och öppenhet för att engagera och involvera alla medlemmar.
- **Stärka ungdomsinflytande** – Forum och strukturer som ger barn och ungdomar möjlighet att påverka föreningens verksamhet och utveckling.

Samhällsengagemang och samverkan



- **Samarbeta med skolor och föreningar** – Aktivt medverka till samarbete med skolor och andra föreningar i närområdet för att stärka gemenskapen.
- **Ta socialt ansvar** – Engagera föreningen i lokala samhällsinitiativ och Cuparrangemang.

Inkludering, jämlikhet och värdegrund

- **Främja jämlikhet och jämställdhet** – Upprätthålla ett jämlikt och inkluderande förhållningssätt i hela föreningens verksamhet.
- **Vara ett föredöme genom värdegrundsarbete** – Aktivt jobba med föreningens värdegrund och vara ett föredöme på alla nivåer. Allt för att skapa Trygg Fotboll.
- **Öka mångfald och inkludering** – Verka för att inkludera alla olikheter

Hållbarhet och ekonomi



- **Säkerställa ekonomisk stabilitet** – Arbeta för en stabil och långsiktig ekonomisk grund för föreningens verksamhet.
- **Arbeta med hållbarhet och miljömedvetenhet** – Implementera miljövänliga initiativ för en mer hållbar verksamhet.
- **Skapa tydliga roller, arbetsfördelning och strukturer** som gör att ledare och engagerade får en hållbar och rimlig arbetsbelastning över tid.



Riktlinjer & Värdegrund

- Vi välkomnar spelare till våra lag från fyra år, med en vilja att ta emot så många som möjligt och i de fall där det inte finns plats använda oss av köprincipen.
- Vi vill behålla våra spelare så länge som möjligt, genom att bedriva träning med hög kvalitet där alla spelare utvecklas samt ha fokus på allas trygghet och trivsel.
- Vi erbjuder alla våra spelare träning och match i den omfattning som tillhör varje spelform.
- Alla spelare i truppen spelar lika mycket - *gäller i spelform 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9.*
- Vi uppmuntrar våra spelare att dubbelidrotta så länge som möjligt.
- Vi anpassar träning och aktiviteter efter spelarnas individuella behov och nivå, med fokus på utveckling, inkludering och laganda.

IF Haga är en förening som är tillgänglig för alla med fokus på inkludering och gemenskap.

- **Trygghet** – Vi skapar en miljö där alla känner sig välkomna, respekterade och säkra.
- **Delaktighet** – Vi engagerar alla medlemmar i föreningens aktiviteter och beslut för att bygga en stark gemenskap.
- **Glädje** – Vi främjar en positiv atmosfär där glädjen i idrotten står i centrum.
- **Allsidighet** – Vi erbjuder en bred variation av aktiviteter inom Fotboll för att främja allsidig utveckling hos våra medlemmar.
- **Hälsa** – Vi strävar efter att skapa en hälsosam livsstil genom fysisk aktivitet och mental välmående.



Förälder och barns idrott

Stockholmsidrotten Barnens Idrott

<https://www.youtube.com/watch?v=3EcOkbsujro>



Medlemsavgifter och träningsavgifter

Inför varje säsong ska alla aktiva betala både medlemsavgift och träningsavgift. Avgiften varierar beroende på ålder och hur många i familjen som är aktiva. Medlemsavgiften är särskilt viktig eftersom spelarens försäkring är kopplad till den.

Om avgifterna inte betalas efter påminnelse upphör medlemskapet och spelaren kan då inte delta i träningar eller matcher.

Avgifterna faktureras via laget.se med Ping Payments. Spelare som ansluter efter sommaruppehållet betalar full medlemsavgift men halverad träningsavgift.

Bolibompa (4-5 år)	300 kr / 500 kr (familj)	Ingen avgift
6-7 år	300 kr / 500 kr (familj)	600 kr
8-9 år	300 kr / 500 kr (familj)	900 kr
10-12 år	300 kr / 500 kr (familj)	1200 kr
13-14 år	300 kr / 500 kr (familj)	1400 kr
15 år och uppåt	300 kr / 500 kr (familj)	1600 kr
Para	300 kr / 500 kr (familj)	600 kr

* Från året man fyller



Lagkassa

Varje lag i föreningen har en egen lagkassa, den används för betala kostnader som rör ert lag, till exempel:

- Cupaktiviteter
- Lagaktiviteter

Lagkassan byggs upp genom:

- Bidrag från föreningen
- Försäljning eller gemensamma aktiviteter
- Fikaförsäljning egen match – 100% lagkassa
- Sponsring

Intäkter genom försäljning eller sponsring fördelning enligt 80% till lag, 20% till förening.
P18 har i nuläget 9.398:-

- **Ska vi göra någon försäljning i år?**



Vad betyder Haga för ert barn?

- En trygg plats med kompisar och glädje
- Rörelse och fysisk aktivitet
- Fotbollsutbildning anpassad efter ålder och nivå
- Fokus på att lyckas – inte på resultat
- Alla får vara med och utvecklas i sin takt



Belastningsregister

Samtliga ledare, med kontakt till spelare under 18 år, ska visa upp en utdrag belastningsregistret vartannat år.

Utdraget visar endast grova brott; mord, dråp, grov misshandel, människorov, sexualbrott, barnpornografibrott eller grovt rån.



Roller och ansvar

Vad vi förväntar oss av varandra:

- **Ledare:** planerar och leder träning/match, skapar trygghet och kommunicerar via laget.se
- **Föräldrar:** Svarar på kallelser i tid, stöttar positivt och hjälper föreningen vid uppdrag
- **Spelare:** försöker sitt bästa, visar respekt och har roligt, kom i tid till träning



Träningar - så gör vi i IF Haga

- Träningen ska vara rolig, aktiv och utvecklande
- Mycket boll – lite väntan
- Alla tränar på sin nivå (Ledarna kan ibland anpassa övningar i stunden, men vi delar inte in barn i fasta nivågrupper.
- Föräldrar stöttar med logistik (kläder, vatten, skjuts)
- Låt ledarna hålla i träningen – det skapar trygghet



Tränings- och matchkläder

Kläder och utrustning

- Kläder efter väder – barn rör sig och blir varma
- Fotbollsskor är frivilliga i yngre åldrar
- Benskydd är obligatoriskt på match (rekommenderas även på träning)
- Märk kläder, skor och vattenflaskor
- Låt barnen själva bära sin väska – tränar ansvar

IF Haga & Intersport

- Haga har samarbete med Intersport – bra priser på träningskläder
- Finns att prova i butik men köps görs online via Intersports hemsida
- Träningssortiment: vindställ, t-shirts, shorts, strumpor, överdrag, väskor m.m.
- Kläderna kommer med **IF Hagas klubbmärke** (ingår i priset)
- Möjlighet att lägga till namntryck



Matcher & spelformer

Så här spelar barnen:

- 3v3 → 6–7 år
- **5v5** → **8–9 år**
- 7v7 → 10–12 år
- Seriespel från 10 år

Principer:

- Alla spelar **lika mycket** fram till 11v11
- Inga fasta positioner i yngre åldrar
- Fokus på utveckling – inte resultat
- Uttagningar styrs av närvaro, ålder och belastning – inte resultat
- Prata alltid med ledare om du undrar



Trygg fotboll - Trygg miljö & matchklimat

- Matchvärdar på alla hemmamatcher
- Ledare ansvarar för matchklimat

Så här fungerar det som matchvärd:

- Stötta domaren (peka, hjälp till, lugna miljön)
- Hälsa båda lagen välkomna
- Säkra bra publikbeteende
- Ha väst synlig
- Hantera små incidenter / kalla in ledare vid behov
- Vid större incident → kontakta trygghetsansvarig

MATERIAL

Matchskylt	Matchkort	Matchväst
		
Skylt i hårdplast 40 x 60 cm som sätts upp av föreningen utomhus på anläggningen <i>1-2 skyltar per förening</i>	Visitkort med samma text som på skylten och läses upp av matchvärderna innan matchstart <i>Delas ut till publik under match</i>	Reflexväst med Smålands FF:s logotyp på bröstet och texten "matchvärd" på ryggen <i>Ersätts ev. av Kompisligans väst</i>



Positiv publik

Hos IF Haga är publikens stöd avgörande för barnens trivsel och utveckling.

Vi vill att du som förälder och åskådare bidrar till en positiv och trygg miljö där alla känner sig välkomna. Ditt engagemang på matcherna betyder mycket, och vi uppmuntrar alla att skapa en stämning som präglas av glädje och respekt.

Så här kan du bidra som en positiv publik:

- **Uppmuntra och stötta:** Uppmuntra alla spelare, inte bara ditt eget barn, både i med- och motgång. Fokusera på glädje och insats snarare än resultat.
- **Respektera rollerna:** Låt ledarna sköta matchningen och respektera domarens beslut. Kritisera inte, utan se domaren som en vägledare för spelet.
- **Stärk gemenskapen:** Efter matchen, applådera båda lagen och hjälp ditt barn att ta både seger och förlust med en positiv inställning.

Kom ihåg att det viktigaste är att barnen trivs, har roligt och känner gemenskap. Genom att följa dessa riktlinjer skapar vi tillsammans en inkluderande och trygg miljö som stärker både laget och föreningen.



Sociala medier och GDPR

Vi vill gärna dela positiva händelser från vår verksamhet – men alltid med respekt för barnens integritet. P18 har en egen Instagram sida **if_haga_P2018 (Privat)**

IF Haga finns på Instagram, Facebook och LinkedIn. Följ, kommentera, dela 😊

Detta gäller i IF Haga:

- Bilder och filmer på barn får **endast publiceras om vårdnadshavare har godkänt det.**
- Om vårdnadshavare säger nej ska detta **respekteras fullt ut.**
- Vi skriver och agerar alltid med **respekt** mot spelare, ledare, domare och motståndare.
- Kränkande, nedsättande eller diskriminerande inlägg accepteras inte.

Vid osäkerhet – **publicera inte**, utan fråga ledare eller föreningen.



Lagsidor (laget.se)

Haga använder laget.se som förenings sida. Varje lag har också sin egen lagsida där du hittar:

- Gemensam information och nyheter
- Dokument och kontaktinformation mm.
- Kallelse till träningar, matcher och övriga aktiviteter.

Som förälder förväntas du att:

- Svara på kallelse i god tid till träning, matcher och aktiviteter så att ledarna kan planera verksamheten på ett bra sätt.

För att underlätta kan du använda [laget.se](https://www.laget.se) - appen, där du enkelt kan se aktiviteter, svara på kallelse och få uppdateringar direkt i mobilen.



Hur kan jag som förälder bidra?

Stöd laget i vardagen

- Svara på kallelser i god tid
- Hjälp till med skjutsning och praktisk logistik
- Hjälp barnen komma i tid och väl förberedda
- Var positiv och stötta **alla** barn
- Hjälp laget vid cuper, kioskjänst och föreningsuppdrag
- Engagera dig gärna som lagförälder eller i arbetsgrupper

Stöd IF Haga som förening

- Sponsring: 80% till laget, 20% till föreningen

– Sponsorpaket:

<https://www.laget.se/IFHaga/Document/Download/2302696/11278135>

- Koppla IF Haga i **Intersport** (3% kickback)
- Koppla IF Haga som **Gräsrotsförening** på Svenska Spel
- Stöd genom **Hemmavinsten**
- Skänk pant till IF Haga via **Pantamera Express**
- Köp 50/50-lotter
- Följ och dela IF Hagas inlägg på sociala medier



Föreningsuppdrag

För att kunna bedriva den fotbollsverksamhet som vi vill bedriva, så kräver det ibland att lag och **alla** föräldrar behöver hjälpa till med uppgifter i föreningens regi.

Vad förväntas av varje lag och föräldrar under säsongen:

- **Försäljning Sportlotten** - Under vår- och höstsäsong säljer föreningen sportlotten.
- **Bollkalle/Bollisa** – Vid seniormatcherna (Dam/Herr) i lagålder 8-12 år.
 - **19/4 13:00? Dialog pågår med föreningen**
 - **5/9 13:00 (Issas Minne, Dialog med föreningen)**
 - **26/9 12:00**
- **Kiosk- och matchvärd** – Laget som är bollkalle/bollisa ansvar för kioskförsäljning och matchvärd vid seniormatcherna, 3-4 gånger per år.
- **Funktionär Hagadagarna** – Uppgifter fördelas i god tid före Hagadagarna, där respektive lag har olika tider och uppgifter.
- **Fixardag** – Ett fåtal vårdnadshavare förväntas bidra på förenings fixardag årligen. (18/4)
- **Fritidsgård** – Lagen förväntas att bemanna kiosk och fritidsgården under 1 tillfällen under året. (9:e oktober)
- **Lagföräldrar** - Som kan stötta ledarna med saker som sker runt omkring laget. Uppgifterna kan skilja sig från lag till lag.



Skada & försäkring

Du som är aktiv i en förening som ingår i Svenska Fotbollförbundet omfattas av en idrottsförsäkring, genom Folksam.

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>

Den ger dig ett bra grundskydd, till exempel om du råkar ut för en skada under träning eller match.

Om något lag råkar ut för skada eller olycka, så meddela gärna Ungdomssektionen så skickar vi något uppmuntrande.





NATIONELLA SPELFORMER

5 MOT 5 8-9 ÅR

Förutsättningar



Storlek planyta
30 x 15-20 m.



Storlek mål
3 x 1,5 m.

Rekommendationer

I vissa distrikt är det tillåtet med 3x2m-mål om 3x1,5-mål saknas.



Storlek boll
3.

Vikt boll
280-310 gram.



Speltid
3 x 10 minuter, sammandrag.
3 x 15 minuter, enskild match.

Lika speltid för alla.
Sammandrag (2-4 matcher).



Antal spelare
4 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.

4 avbytare per lag.



Byten
Fria byten.

Byten företrädesvis i paus.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Enhetliga matchkläder.

Några viktiga regler



Fasta situationer

Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Det är inte tillåtet att göra mål direkt på en fast situation. Motståndarna ska ta ett avstånd på minst fem meter från bollen vid fasta situationer.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer.

Straffområde

Spelplanen har inget straffområde. Målvakten får ta bollen med händerna till ca 5 m från stolparna. Straffspark tillämpas inte.

Varningar och utvisningar

Gula och röda kort tillämpas ej. Det är tränarnas ansvar att byta ut spelare som uppträder olämpligt eller spelar vårdslöst.

Ta del av de fullständiga reglerna på www.svenskfotboll.se/spelregler

- Vid underläge med fyra eller fler mål får det lag som ligger under spela med fem utespelare till dess att båda lagen gjort lika många mål.
- Domaren får ändra ett fattat beslut fram till dess att spelet återupptas. Domarens beslut är alltid slutgiltigt och ska respekteras. (Vanligen ungdomsdomare)
- Lagen behöver inte byta sida vid paus
- Avspark
 - Spelet sätts igång genom att spelaren driver eller passar på marken.
 - Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar avsparken utan först måste en annan spelare vidröra bollen.
- Målvakt
 - Målvakten får ta bollen med händerna i området nära det egna målet. Det området sträcker sig fem meter i sidled från vardera målstolpen och ca fem meter ut i planen.
 - Om målvakten har bollen i händerna och flyttar sig långt från målet ska domaren stoppa spelet och uppmana målvakten att backa innan spelet sätts igång.
 - Om målvakten fångar eller stoppar en boll med händerna långt ifrån målet ska frispark dömas till motståndarlaget.
 - Målvakten får ta upp bollen med händerna även om den avsiktligt sparkats till målvakten av en medspelare.
 - Målvakten får inte göra utspark/volleyspark.
- Frispark
 - Spelet sätts igång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
 - Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar frisparken utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.



5v5

- **Sidlinjespark**
 - Sidlinjesparken ska utföras från den plats där bollen lämnade spelplanen.
 - Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
 - Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
 - Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar sidlinjesparken utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.
- **Retreatlinje**
 - Vid målvaktsutkast ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer.
 - Står en motståndare på fel sida om retreatlinjen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
- **Hörnsark**
 - Hörnsark ska utföras från hörnet där kortsidan möter långsidan i det hörn som är närmast den plats där bollen lämnade spelplanen.
 - Motståndarlagets spelare ska stå minst fem meter från bollen. Står en motståndare närmare än fem meter från bollen kan anfallande lag välja att starta spelet ändå.
 - Spelet sätts i gång genom att en spelare driver bollen eller passar bollen på marken.
 - Mål kan inte göras direkt av spelaren som tar hörnsark utan först måste en medspelare vidröra bollen eller en motståndare ha bollen under kontroll.



P18 2026

- **Ny hjälptränare:** Johan Thorén
- **Antal spelare** 22st
- **Träningsstart** Vecka 17 (måndagar och onsdagar 17:10 - 18:30)

- **Poolspel**
 - 3 poolspel kommer att genomföras

- **Cuper** (Inför alla cuper samlas vi på Strömsbergsvallen för gemensam avfärd)
 - Barnarpscupen 30/5 (2lag)
 - Kabecupen 13-14/6 (3lag)
 - Hagadagarna 15-16/8 (3lag)
 - Issas Minne 5/9 (3lag)

- **Lagaktiviteter**
 - Sommaraktivitet
 - Höstavslutning



Tänk på

- **Rabatt på Friskis & Sveltis för medlemmar i IF Haga (339 kr/månad)**
- **Rabatt på Swärds Däckservice (däckbyte och hotell 850:- / säsong)**
- **Fritidskortet**
 - En statlig satsning för att fler barn och unga ska kunna delta i fritidsaktiviteter
 - Gäller för barn och unga 8-16 år
 - Alla barn får 500kr/år
 - Barn i hushåll som hade bostadsbidrag föregående år kan få 2 000 kr/år
 - Kortet är digitalt, inget plastkort – allt hanteras via fritidskortet.se
 - **Läs mer på laget.se/ifhaga medlemskap/fritidskortet**



Tillsammans bygger vi IF Haga

Tack för ert engagemang – det betyder mycket för barnen och för föreningen!

