



Välkommen till fotbollssäsongen 2026

IFK Hjo P14

Vi hälsar alla spelare och föräldrar varmt välkomna till en ny fotbollssäsong! Vi ser fram emot mycket glädje, utveckling och gemenskap – på och utanför planen.

Ledare och kontaktuppgifter

Tränare

Emil Bergåker – 073-806 69 66

Jonas Holst – 073-802 64 04

Stefan Fred – 073-422 26 96

Information & utskick

Micaela & Olof Helgesson – 070-672 42 75 / 070-687 02 07

Ungdomssektion / backup

Malin Jensen Gardeman – 070-490 59 76

Kommunikation

- Vår primära informationskanal är **laget.se**
Använd appen och se till att era kontaktuppgifter alltid är uppdaterade.
- **Veckobrev** skickas ut varje söndag inför kommande vecka
- **Kallelser** till träningar och matcher skickas via **laget.se**
Svara så **snabbt som möjligt** på kallelser för att underlätta planeringen
- **Supertext** kan förekomma vid behov, men används sparsamt

Tillsammans gör vi laget

- Vi behöver **hjälpas åt** för att få verksamheten att fungera bra. Alla insatser, stora som små, är viktiga!
- **Skjuts** till matcher och aktiviteter, snacka ihop er och turas om.
- **Tvätt** av våra helt nya matchkläder: schema kommer (tvättråd sista sidan)
- **Kiosktjänst** (schema kommer senare)
- Om ni inte kan ta ert pass **ansvarar ni själva för att byta** med någon annan.

Lagets aktiviteter och uppdrag

För att stärka lagkassan och bidra till föreningen deltar vi i olika aktiviteter:

- **Lagförsäljning** (kassa: Fredrik Nordstedt); Fotbollskort samt ytterligare försäljning planeras. Andra initiativ uppskattas!
- **Föreningsförsäljning** – Ravelli (vår). Säljmål: 6 enheter per familj
- **Laguppdrag**: Fotografering
- **Reservuppdrag** vid dammatcher (entrévärdar/kiosk)

Säsongen i stora drag

- Detaljerade tider och eventuella förändringar kommer löpande via **laget.se**
- Seriespel i 1,5 serie (som föregående år)
- **Konstgrästräning** från 1 april onsdagar & fredagar kl. 17.00–18.00
- Kamratfestivalen på Guldkroksvallen – 11 april
- GIFF-cupen i Tidaholm – 25–26 april
- **Grästräningar** från ca vecka 17 (beroende på väder), måndagar & onsdagar kl. 17.30–19.00

Glöm inte att ni föräldrar är laget runt laget

– en uppskattad och nödvändig del i barnens fotbollsverksamhet!



RIKTLINJER FÖR SIDLINJECOACHING



I UNGDOMSIDROTT

Cheer - Don't Coach!

✓ GE POSITIV UPPMUNTRAN

- ✓ Bra kämpat!
- ✓ Snyggt försök!
- ✓ Fortsätt så!



Fokusera på insats, inte på resultat.

✗ UNDVIK INSTRUKTIONER

- ✗ Passa! ✗ Skjut!
- ✗ Spring!

Låt barnen fatta egna beslut.



😞 VARA LUGN VID MISSTAG

- ✗ Undvik ilska & suckar
- ✓ Visa stöd.



✓ FOKUSERA PÅ ANSTRÄNGNING

- ✓ "Bra jobbat med löpningen!"
- ✓ "Du kämpade hela vägen!"
- ✗ Inte:
"Du måste göra mål!"



🤝 VISA SPORTSMANNAANDA

- 👏 Respekt mot domare & motståndare.

EFTER MATCHEN:

Fråga: "Hade du kul?"
"Vad var roligast idag?"

**"Jag älskar att
se dig spela!"**



Applådera



Uppmuntra



INTE Coacha!

TVÄTTA MATCHSTÄLLET

FÖLJ DESSA TIPS FÖR ATT TRYCK OCH MATERIAL SKA HÅLLA HELA SÄSONGEN.

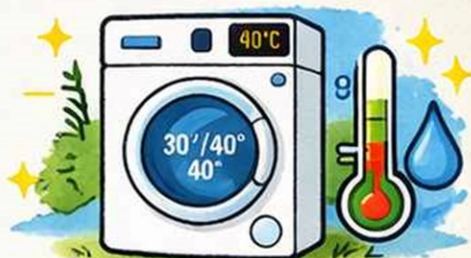


VÄND TRÖJOR UT & IN!

SKYDDAR LOGGOR OCH NUMMER FRÅN ATT LOSSNA ELLER SPRICKA.

MAX 40°C, GÄRNA 30°C!

HÖG VÄRME FÖRSTÖR FIBRERNA.



INGET SKÖLJMEDEL!

SKÖLJMEDEL TÄPPER TILL PORERNA SÅ ATT TRÖJAN SLUTAR ATT "ANDAS".



INGEN TORKTUMLARE!

VÄRMEN SMÄLTER LIMMET I TRYCKEN. HÄNGTORKA ALLTID!



TVÄTTA DIREKT!

LÅT INTE BLÖTA KLÄDER LIGGA KVAR I VÄSKAN, DÅ FASTNAR ODÖREN.



ANVÄND FLYTANDE TVÄTTMEDEL OCH GNUGGA GALLSÅPA PÅ GRÄSFLÄCKAR FÖRE TVÄTT.



SEPARERA FÄRGER!

FÄRGADE KLÄDER FÖR SIG, VITT FÖR SIG.

