

IFK LULEÅ F-19

Föräldramöte 2026-04-29



Agenda / innehåll

Organisation

Föräldrarnas roll

Matcher - sammandrag

Cuper

Träningar

Aktiviteter

Ekonomi



Ledare – vi behöver bli fler!

Emil Lindelöf

Tränare (SvFF D)

Tommy Stålnacke

Tränare (SvFF D)

Jonas Hjälte

Tränare (SvFF D)

Vakant

Ass. Tränare

Vakant

Ass. Tränare

Vakant

Ass. Tränare

Ellen Kaati

Lagledare 1

Vakant

Lagledare 2



Föräldrarnas roll

- Se till att barnen kommer till träningen i tid
- Se till att barnen har rätt utrustning
- Trippelknutna skor 😊 (vi hinner inte med att knyta)
- Meddela oss allergier
- Arbete vid sammandrag/seriematcher (fika mm)
- Svara på kallelserna
-

Föräldragrupp?

Föräldragruppen ansvarar för sponsring, fika och försäljning, inköp, anordnar lagaktiviteter och hjälper till vid bortamatcher.

Tillsammans skapar vi ekonomiska förutsättningar för laget, minskar arbetsbelastningen för tränare och ledare och bygger sammanhållning inom laget.

Seriespel - sammandrag 2026

Seriestart 10 maj

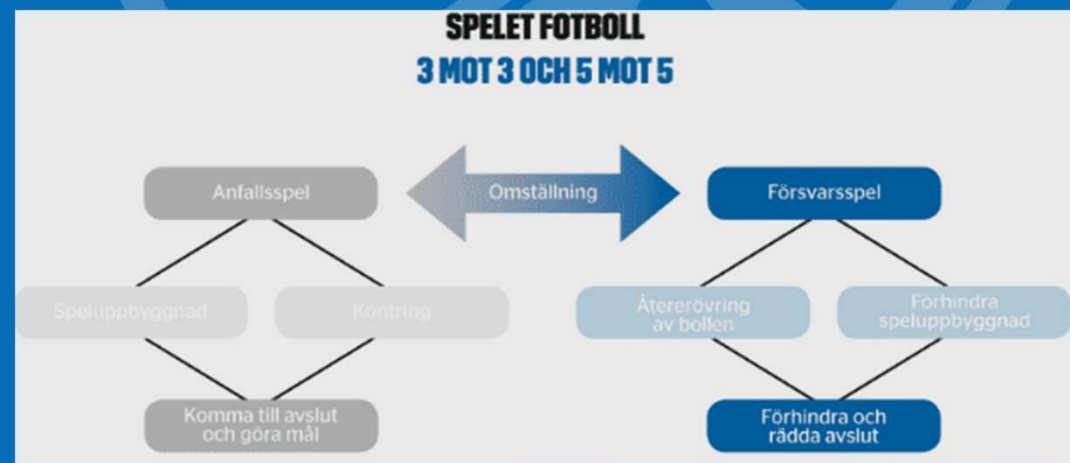
Anmält 2 lag

OBS! Vi kommer anordna minst ett sammandrag denna säsong! Det kommer innebära arbetsinsatser av oss alla föräldrar.

- 6 spelare per lag är att rekommendera
- Byte i paus (4 perioder x 3 min)

Målsättning för matchspel:

- Ha kul!
- Våga driva med boll!
- Våga försöka!
- Vi försöker ta tillbaka bollen när vi tappar den



Cuper 2026

Hjärtecupen?

2 lag (max)
(sep?)

Nationaldagscupen

2 lag anmälda
(6 juni)

(IFK Luleå betalar 3 cuper utöver Hjärtecupen?)

Träningar

Har fått följande dagar:

Onsdagar kl 17-18

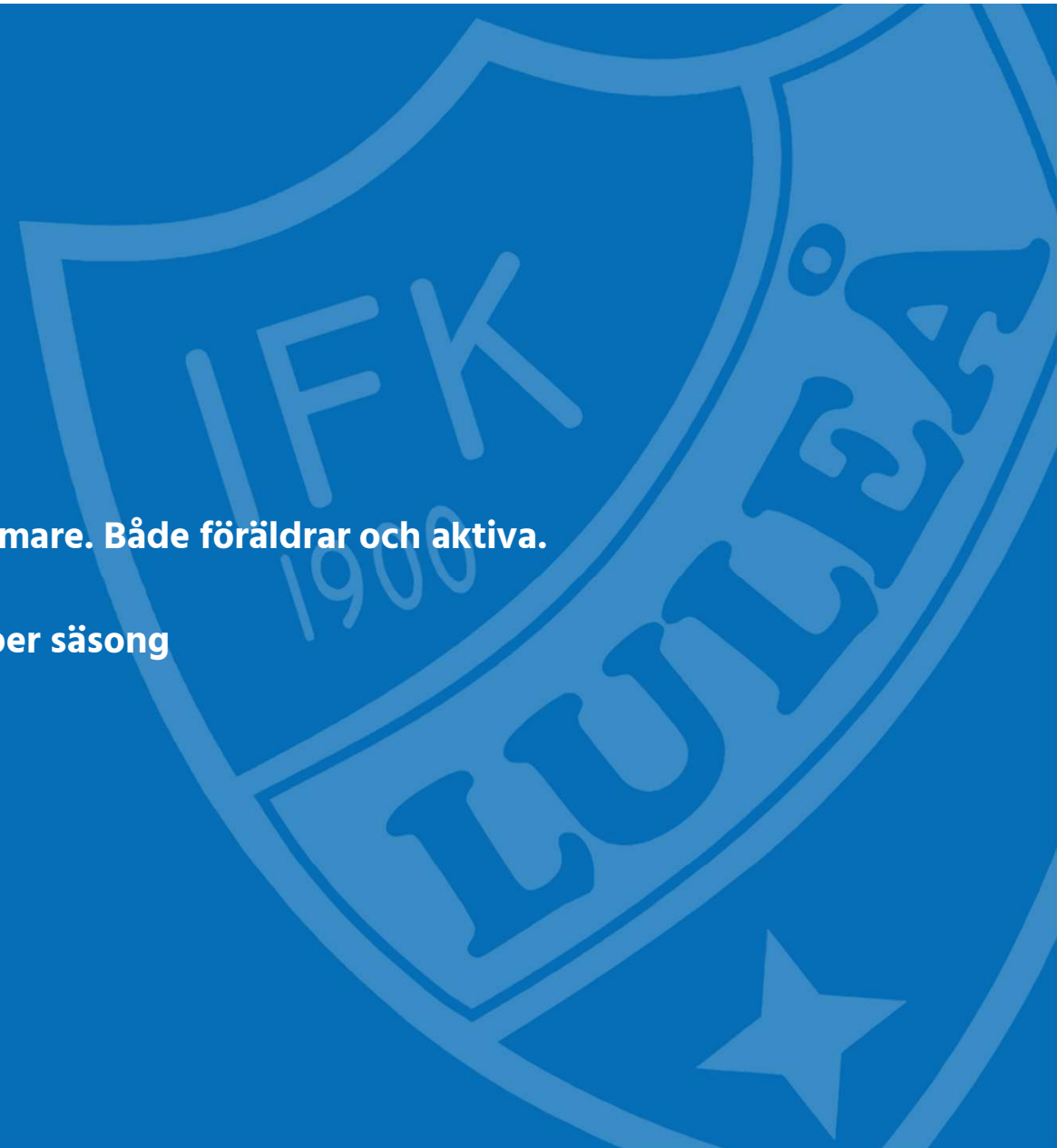
Lämnat öppet för eventuellt en tid till i veckan from mitten av maj till mitten av augusti

Mål för säsongen

- Fotbollsglädje!
- Få till en fin lagkänsla hos tjejerna
- Mycket boll vid fötterna!
- Koordination
- Redan nu ta med övningar för knästyrka
-

Kamratskap och schysst spel

- Så många som möjligt så länge som möjligt
- Vi respekterar varandra, motståndare och domare. Både föräldrar och aktiva.
- Försöker ha minst en lagstärkande aktivitet per säsong



Utrustning

- Fotbollsskor, benskydd och vattenflaska
- Träningskläder finns att beställa på stadium.se (sök på "IFK Luleå" under Föreningar)
- Matchtröja lånas under sammandrag
- Behåller våra fotbollar strl 3 denna säsong.



Spelaravgift

Unga spelaravgifter 2026		
Lag 2026	Spelform	Spelaravgift 2026*
P/F 2011	U15	2 600
P/F 2012	U14	2 300
P/F 2013	U13	2 200
P/F 2014	U12	2 100
P/F 2015	U11	2 000
P/F 2016	U10	2 000
P/F 2017	U9	1 200
P/F 2018	U8	1 000
P/F 2019	U7	800
P/F 2020	U6	Betalar endast medlemsavgift

**Fritidskortet går att nyttja för att betala avgifterna*

Ekonomi

IB Lagkassa: 0 kr

Arbete utfört under vintern
"Södra vinterstrand" – 2 374 kr

Sponsrings sökt från Luleå Energi
AB – 2 000 kr

Lagkassa: 4 374 kr

Kan ni fixa sponsring? Kontakta
lagledaren!



Aktiviteter

Kickoff !?

Förslag:

Lokal?



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Spelformen 3 mot 3

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning

- Uppmuntra mig regelbundet så att jag vet att du bryr dig om mig och min idrott.

- Trösta mig om jag är ledsen, stå ut med mig om jag är arg, skratta med mig när jag är glad.

- Om du inte är min tränare så vill jag inte ha tekniska eller taktiska råd från dig eftersom det gör det svårt och rörigt för mig. Uppmuntra mycket hellre försök och initiativ som jag gör.

- Bli inte arg på mig och kritisera mig inte om jag förlorar. Stötta mig istället och beröm mig för att jag deltog, kämpade, försökte och hjälpte mina lagkamrater.

- Uppträd med respekt för alla när du är med mig i idrotten. Det gäller domare, motståndare, andra föräldrar, ledare, funktionärer, ja, alla som är där, inklusive mig.

- Låt mig styra saker inom idrotten själv eller tillsammans med min tränare och ledare. Jag vill bli självständig och lära mig hur det går till att idrotta.



Förutsättningar



Storlek planyta
15 x 10-12m



Storlek mål
Max 1,6 x 1,15 m.



Storlek boll
3.



Speltid
Speltid 4 x 3 minuter.



Antal spelare
3 spelare per lag på planen
(ingen målvakt).



Byten
Fria byten.



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

Rekommendationer

Spela med sarg.

1,5 x 1 m.

Vikt boll
280-310 gram.

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

3 avbytare per lag.

Byten företrädesvis i paus.

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 tre meter från bollen vid alla fasta situationer.

Ett tack till sponsorerna!



Vi ses på Örnäsets IP!

