

Föräldramöte 2026-04-22

IFK Luleå F-13

Information från tränargrupp och lagledning



Agenda

1. Om verksamheten
2. Ekonomi, försäljning och övriga åtaganden
3. Träningsupplägg
4. Fotbollspsykologi & spelarbeteenden
5. Spelform 9 mot 9
6. Seriespel
7. Träningsnärvaro
8. Laguttagning till seriematcher
9. Målvakter
10. Cuper
11. Vad gäller på våra matcher?
12. Vad kan jag tänka på som förälder i övrigt?

Om verksamheten

- Unga IFK Luleå är en breddverksamhet.
- “Så många som möjligt, så länge som möjligt(, så bra som möjligt)”.
- Långsiktigt lärande, glädje och ansträngning i fokus. Inte kortsiktiga resultat.
- Bedrivs enligt SvFF:s riktlinjer för Fotbollens Spela, Lek & Lär.
- Läs gärna mer om riktlinjerna, t ex om fair play:
 - Generell info: <https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/vardegrund/fotbollens-spela-lek-och-lar/>
 - Fördjupning och videor: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fsll/riktlinjer/>

Ekonomi - Nuläge

Ingående saldo: 77 244 kr

- Riktigt bra jobbat med fikaförsäljningen i Södra Hamn som gav 14 244 kr till lagkassan samt fikaförsäljningen på futsalsammandraget som gav 4 817 kr till lagkassan.
- I år har laget fått in sponsring på 10 000 kr av Alicias pappas företag. Det är vi väldigt tacksamma för! Är det någon annan som känner någon som kan tänkas sponsra oss så tar vi tacksamt emot det.

Ekonomi - Planerade utgifter

- Cup och övernattnig i Umeå i juli, ca 55 000 kr
 - Inför Umeå fotbolls-festival kommer vi mest troligt ta ut en egenavgift på ca 500-700 kr/spelare.
- Deltagaravgift PSG 5 000 kr
- Domaravgifter ca 3 000 kr
- Uppstart/avslutning ca 4 000 kr
- Övrigt: ca 8 000 kr

Totalt ca 75 000 kr

Försäljning & övriga åtaganden

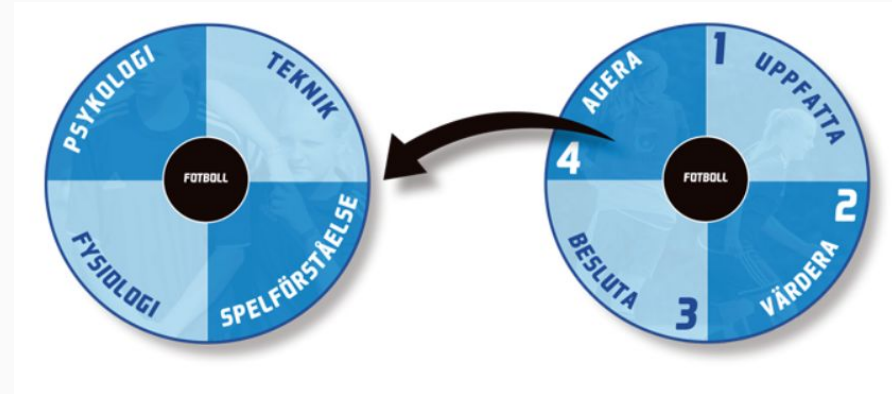
- Vi kommer sälja toalett- och hushållspapper från Serla via Coop. Säljkrav minst 12 balar/spelare. Den försäljningen ger en förtjänst på 90kr/såld bal. Ingen möjlighet att köpa sig ur denna gång för att vi ska få så hög förtjänst som möjligt. Mer information om det kommer inom kort på Laget.se. Vi kommer med största sannolikhet bara behöva köra en försäljning denna säsong.
- Vi önskar fortsätta med fikaförsäljning på hemmamatcher, både för att det är trevligt och för inkomsten till lagkassan. Malin kommer inte vara ansvarig för det denna säsong så vi letar efter någon annan som kan ta över ansvaret.
- Två gånger under säsongen ska vi vara bollflickor vid något av seniorlagens hemmamatcher. Kräver ca 8 barn och några föräldrar vid varje tillfälle.

Träningsupplägg

- Träningsmängd:
 - 3 x 90 min kvällstid: måndag, onsdag & torsdag.
 - 90 min söndag 16-17:30 när det ej krockar med match.
- Mestadels spelövningar av olika slag, kompletterat med:
 - Matchlikt spel
 - Snabbhet, rörlighet, koordination, styrka, knäkontroll, kondition
 - Mer styrka och snabbhet än tidigare säsonger.
 - Vissa inslag av konditionsträning.
 - Lätt stretching.
 - Specifika färdighetsövningar, s.k. isolerade övningar.
 - Övningar samt viss teori för att lära sig nya begrepp och taktiska kunskaper
 - Tävlingar, stafetter
 - Målvaktsträning
- Olika intensitet på träningarna för att inte belasta spelarna för hårt.

Fotbollspsykologi & spelarbeteenden

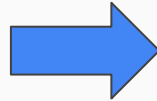
- Psykologi är en av fyra delar i varje fotbollsaktion.
- Omfattar tankar, känslor & beteenden.
- Rätt beteenden och mentalitet är förutsättningar för att ha roligare och bli en bättre fotbollsspelare.



Psykologi & beteenden

Exempel på oönskade beteenden
("Dåligt självförtroende")

- Står stilla och är tyst
- Gör sig av med bollen direkt
- Undviker dueller
- Undviker att utmana motståndare
- Spelar helst bakåt i alla lägen
- Ger upp vid bolltapp



Exempel på bra beteenden
("Bra självförtroende")

- Gör sig spelbar och pratar
- Håller i bollen när tid finns
- Går in i dueller
- Utmanar när tillfälle dyker upp
- Försöker ta bollen framåt när det går
- Försöker vinna tillbaka bollen

Psykologi & beteenden

Sträva efter så många aktioner som möjligt av hög kvalitet under varje träning och match.

(Större **X** = högre kvalitet)

Bra match exempel:

--**X**--**X**--**X**---**X**---x---**X**---**X**---x--**X**--**X**---**X**---> halvtid -**X**--x--**X**---**X**---**X**---**X**---x---x---**X**---**X**---**X**---> full tid

Mindre bra match exempel:

--x-----x-x-----**X**--**X**---x-----x-----**X**--> halvtid -----x-----x-----**X**---x-x-----x-----> full tid

“Spelarkontrakt” - KRAFT

Som spelare i IFK F-13 ska jag:

- **[K]ämpa:** Jag ger aldrig upp. Jag gör mitt bästa på varje träning och i varje match. När jag förlorar en duell ger jag mig in i nästa situation direkt.
- **[R]espektera andra:** Vi är ett lag. Jag förstår att mina lagkamrater har olika åsikter, egenskaper, styrkor och svagheter. Jag försöker hjälpa andra att bli bättre. Jag kommer i tid. Jag lyssnar när tränare pratar.
- **[A]cceptera misstag:** Alla gör misstag, det är en del av spelet. Jag behöver inte be om ursäkt för mina misstag. Jag fokuserar på att göra nästa aktion så bra som möjligt eftersom jag inte kan påverka det som redan hänt.
- **[F]ortsätta försöka:** Att försöka är viktigare än att lyckas. Jag vill bli bättre. Jag vågar utmana mig och testa nya saker, det är så jag utvecklas. Jag får misslyckas med samma sak flera gånger, till slut kommer jag lyckas.
- **[T]änka positivt:** Jag har roligt. Jag påverkas inte av mindre motgångar under match. Jag peppar mina lagkamrater. Jag visar inte missnöje och hänger inte med huvudet när det känns tungt.

Spelform 9 mot 9

- Planen är mycket större än 7 mot 7, framför allt bredare. Längre sträckor att löpa och större ytor att täcka även om vi är fler spelare.
- Svårare att ta oss till målchanser genom individuella prestationer.
- Större mål (6 x 2,20 m) gör det svårare för målvakter.
- Speltid 3 x 25 min: Spelarna behöver orka mer.
- Införandet av offside kommer ha en stor påverkan på spelet.

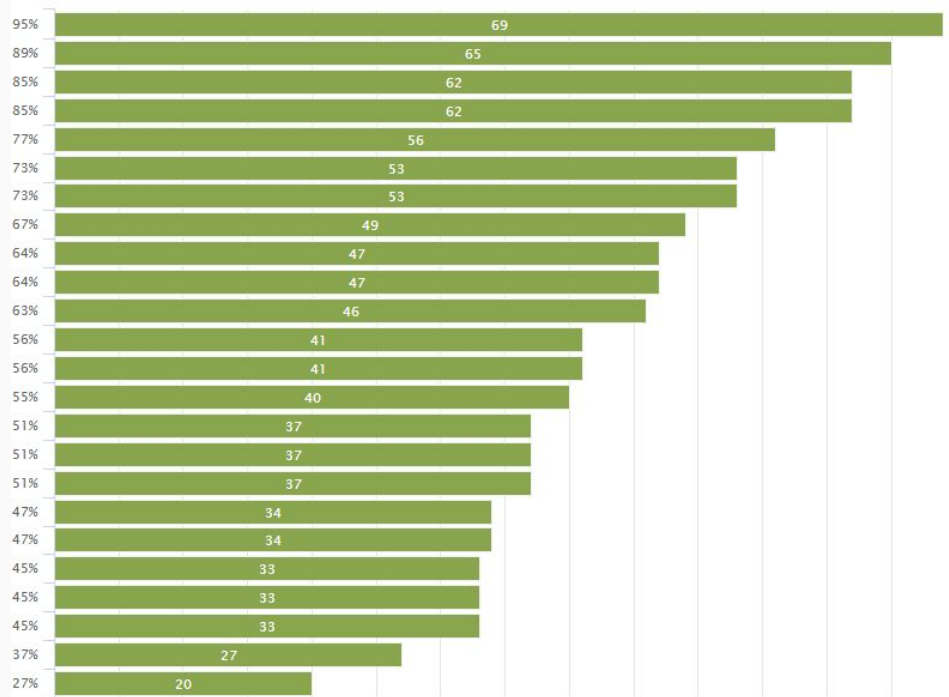
- Formation 3-4-1
 - Blir snarare 3-2-3 i anfall med offensiva yttermittfältare.
- Roller kan komma att införas.
 - Spelare passar olika bra i olika roller pga individuella egenskaper.
 - Exempel på roller som vi kan komma att testa:
 - Mittback som kliver upp som mittfältare under speluppbyggnad.
 - En yttermittfältare som löper i djupled medan den andra är mötande och mer delaktig i uppspel.
 - Offensiv/defensiv central mittfältare.
 - Mötande "target" forward.



Seriespel

- **Nytt: Registrerade resultat och serietabeller**
 - Har egentligen ingen större betydelse. Lärande och glädje är fortfarande viktigare än resultat.
- Två lag i olika serier för att få fler matcher.
- Ingen permanent lagindelning.
- Totalt 22 matcher. Enkelserier, dvs vi möter varje lag antingen hemma eller borta.
- Ett par längre bortamatcher, förhoppningsvis med buss.
- Kan bli en fortsättningsserie på hösten också med några matcher till.
- 12-13 spelare till varje match.
 - Dvs 3-4 avbytare.
 - Mycket speltid för alla uttagna spelare, långa byten.
 - Följer SvFF:s rekommendation.

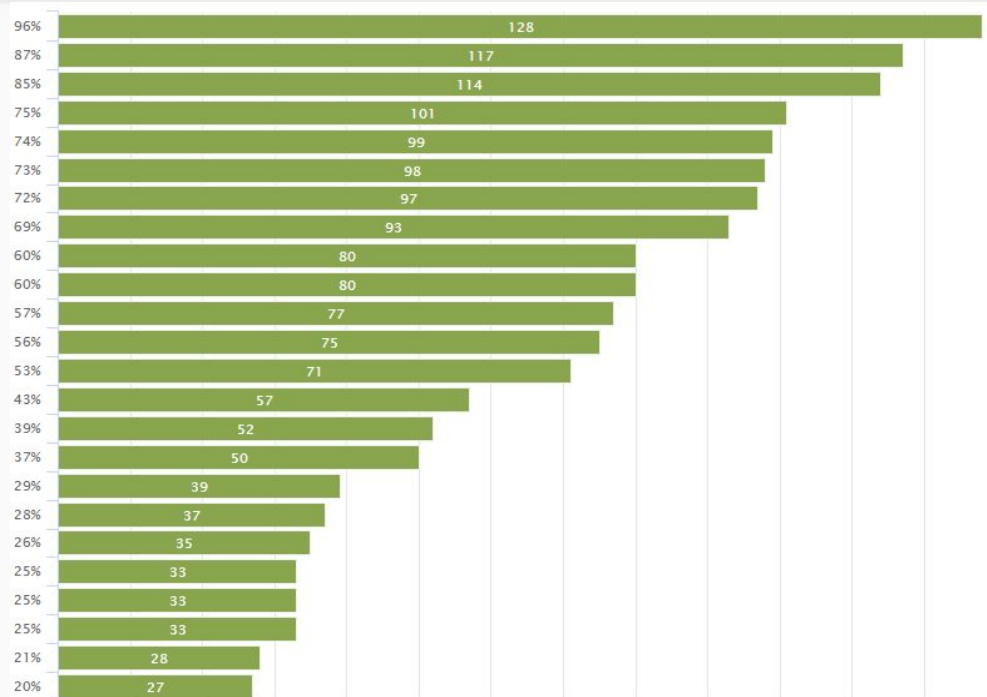
Träningsnärvaro 2025 sommar (apr-sep)



Träningsnärvaro 2025 sommar - fakta

- En ganska jämn avtrappning, ingen tydlig indelning i spelargrupper som tränar mer eller mindre.
- Bara var tredje spelare (8 av 24) närvarar på mer än två tredjedelar av träningarna.
- Mycket stort glapp från topp till botten, 95% respektive 27% närvaro.

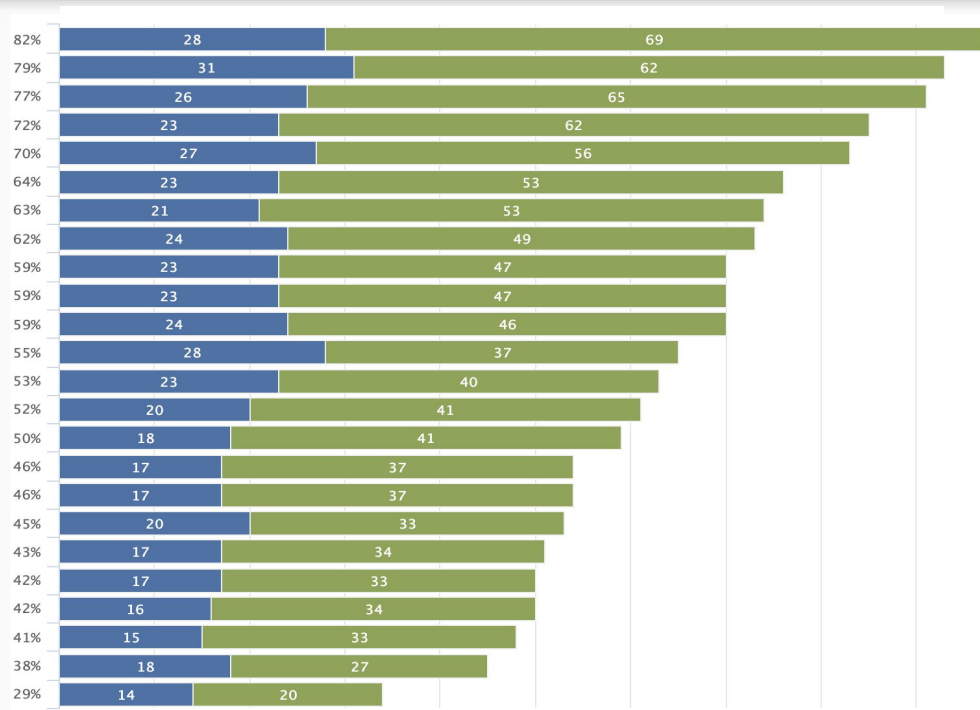
Träningsnärvaro 2025/26 helår (apr-mar)



Träningsnärvaro 2025/26 helår - fakta

- Även här bara var tredje spelare (8 av 24) som närvarar på mer än två tredjedelar av träningarna.
- Fotboll är egentligen en året runt-sport.
 - Det är den lokala överenskommelsen med basket som kan lura oss att tro annorlunda.
- Behovet av att träna vintertid är stort för att hänga med utvecklingsmässigt.
 - Många har i stort sett total paus från 1/10 fram till apr-maj, dvs mer än ett halvår.
- Mycket stora skillnader i träningsmängd.
 - Några tränar 3-5 ggr mer än de som tränar minst.
 - Den individuella utvecklingen följer till stor del denna trend.

Närvaro 2025 sommar - träning & matcher/cuper



Närvaro 2025 träning & matcher - Fakta

- Hur förhåller sig antalet spelade matcher/cuper till träningsmängd?
 - Generellt sett har de som tränat **mer** spelat **färre** matcher i förhållande till antalet träningar.
- En cup innebär ca 4-5 matcher men räknas i statistiken som en match.
 - Några har därmed spelat ungefär lika många matcher som antal träningar.

Träningsnärvaro - diskutera

1. Vilka orsaker finns till låg närvaro?
2. Hur påverkar låg närvaro laget?
3. Vad innebär det att vara närvarande?
4. Hur kan vi ge våra barn bättre förutsättningar till en högre närvaro?

Laguttagning till seriematcher

- **Nytt: Träningsnärvaro påverkar uttagning till matcher.**
 - Vi tittar både på det korta (ca 2-3 veckor) och långa perspektivet (hela säsongen).
 - För att vara aktuell till seriematcher behöver man vara igång ordentligt med träningen.
- **Nytt: Spelarnas positioner varieras mindre än tidigare.**
 - Vi försöker att inte rotera positioner i onödan under match, men viss rotation kommer behöva göras.
 - En spelare kommer ofta - men inte alltid - spela på en position som hon är bekväm i.
 - Långsiktigt tänk. Utveckling är viktigare än resultat. Vi måste våga utmana oss och testa nya positioner och roller.
- **Nytt: Individuell speltid kan variera mer än tidigare under match.**
 - Alla som är uttagna till match kommer få ordentligt med speltid men ingen garanti att det blir helt jämnt fördelat.
 - Många faktorer kan påverka speltid: Position, ork, inställning, humör, dagsform, skadekänningar mm.
- Vi försöker blanda spelarna med varandra i stor utsträckning.
- Vi försöker fördela någorlunda jämnt mellan hemma- och bortamatcher.
- Om vi känner till motståndet väl kan vi försöka anpassa laguttagningen för att få en utmaning på lämplig nivå.

Målvakter

- Frivilliga målvakter. I dagsläget fyra stycken.
- Målvaktspositionen mer krävande än tidigare.
 - Större mål och hårdare skott.
 - Behöver "dominera sitt straffområde" bättre än tidigare.
 - Fler inlägg och långbollar att hantera.
 - Spel med fötter fortsatt mycket viktigt.
- Inte längre några krav på att målvakter också ska spela matcher som utespelare, men den som vill får gärna variera.
- En målvakt per seriematch.
- Målvaktsträning som återkommande del av våra träningar.
- Om vi till en match inte har någon frivillig målvakt måste övriga spelare vara beredda på att hoppa in.

Cuper

- Alla som vill får vara med.
- Är man med så är man med i **hela** cupen. En cup är inte bara ett antal matcher, det handlar väldigt mycket om gemenskap och lagsammanhållning.
- Alla cuper är slutspelscuper från och med i år.
- Årets planerade cuper:
 - PSG (26-28/6)
 - Umeå Fotbollsfestival (23-26/7)
 - GIF Cup (31/7-2/8)
 - Coop Norrbotten Cup (DM, utspridda matcher under säsongen)

Cuper

- Vi ställer upp med två lag om möjligt.
 - Behöver vara minst 22 spelare anmälda för att det ska vara möjligt.
 - Vissa kommer antagligen spela hela matcher för att vi ska slippa rotera positioner varje byte.
 - Vi satsar på att ha två lag i PSG.
- Om vi ställer upp med endast ett lag gäller följande:
 - Alla spelare uttagna till varje match, ingen står över.
 - Vi roterar 2-3 spelare per position i varje match.
 - Troligtvis ett lag i Umeå.
 - Speltid kommer inte vara lika för alla.
 - Samma argument som för seriespel, dvs träningsnärvaro, inställning osv påverkar.
 - Alla vill gärna gå vidare till slutspel i cuper för att få spela fler betydelsefulla matcher.
 - Vi har en stor spridning i kunskapsnivå i truppen just nu, som till stor hänger ihop med träningsnärvaron.
- Målvakter
 - Vi kommer till skillnad mot seriespel välja målvakt i huvudsak utifrån bedömd kunskapsnivå.
 - Målvakt är en extra utsatt position i cupspel där nästan varje match är "vinna eller försvinna".

Vad gäller på våra matcher?

- Matcher är också träning.
 - Vi fokuserar på prestationen, inte på resultatet.
 - På matcher provar vi ibland nya saker som vi har tränat på.
 - Vi vill bli bättre fotbollsspelare och vinna fler matcher när vi bli äldre. Det är inte nu vi ska vara som bäst.
- Spelarna tränar på att ta egna beslut.
 - Bra beslutsfattande är en av de allra viktigaste egenskaperna som fotbollsspelare.
 - En spelare tar tusentals beslut per match.
 - Att hitta egna lösningar i olika situationer ger bättre inläring.
 - Viktigt att inte avbryta spelarnas informationsprocess: Uppfatta → Värdera → Besluta → Agera
- Spelarna spelar, tränarna coachar, domarna dömer, publiken hejar.
 - Tränare kan ha gett direktiv till spelarna som föräldrar och övriga i publiken inte känner till.
 - Även tränare försöker att inte coacha spelare mer än nödvändigt när spelet pågår.
 - Domarna är också ungdomar under utbildning. Det kommer bli en hel del fel, speciellt med offside.

Vad kan jag tänka på som förälder i övrigt?

- **Kost, Sömn, Träning** - Den gyllene triangeln.
- Planera veckorna och uppmuntra till träning. Vi behöver höja närvaron.
- Var nyfiken. Kom och titta, följ barnens utveckling och ställ frågor hemma.
- Ladda hem appen Min Fotboll och följ laget.
- Uppmuntra barnen att titta på fotbollsmatcher.
 - Att titta på matcher ger omedvetet viktig kunskap, inspiration och nya idéer.
 - Kom och heja på våra hemmamatcher även om man inte spelar själv.
 - IFK Luleås dam- och herrlag har gratis inträde för ungdomar på alla sina hemmamatcher.
 - Sveriges herrar spelar fotbolls-VM i sommar. 🇸🇪