



SÄSONGSINFO 2025

Hej alla fotbollsföräldrar i F12!

Äntligen dags för en ny säsong och hög tid för lite mera information.

Säsongens grupp heter **F12** och består av tjejer födda 2015, 2014 och 2013. Det är en stor grupp vilket såklart är jättekul, men som också medför några utmaningar. Vi kommer därför behöva hjälp av er föräldrar under säsongen för att få det att fungera. Mer om det under träning och match.

Kommunikation

Vi använder laget.se för att nå ut till er, både via mail och SMS-gruppen. Det är därför viktigt att alla har tillgång till dessa kanaler. Om ni har problem att komma åt dem, om ni inte får utskick eller meddelanden - hör av er till någon av ledarna.

Träningar

Vi tränar **tisdagar och torsdagar 18:00 - 19:30**. Alla tider finns på laget.se. Om vi skulle ställa in någon träning, så finns alltid informationen där.

Om spelaren inte kommer på träningen önskar vi att ni meddelar oss via SMS-gruppen. Gör det så snart ni vet att spelaren inte kommer, gärna i god tid. Det hjälper oss planera bra träningar.

Vi uppmuntrar att tjejerna håller på med många aktiviteter, så om de behöver stå över träningar regelbundet är det helt okej, men meddela oss så att vi kan planera.

Det är en utmaning att planera träningar för en stor grupp med olika åldrar, men vi kommer göra vårt bästa för att möta alla där de är på fotbollsresan. Detta gör vi genom stationsträning och anpassade övningar.

Träningarna utgår från vår **spelarutbildningsplan**, som är en röd tråd från 6 år till senior. Allt för att skapa förutsättningar för en så lång fotbollsresa som möjligt. Alla ska ha roligt och känna sig trygga. Om ni har synpunkter eller feedback på innehållet - ta gärna kontakt med oss.

Vill ni ta del av föreningens spelarutbildningsplan så finns den på vår hemsida.



Er hjälp behövs

För att få till så bra träningar som möjligt kommer vi behöva **hjälp av er föräldrar** att bistå med vissa delar av träningen.

Det kan t.ex innebära att hjälpa någon av oss på en station, eller att hjälpa till att fånga upp bollar för att hålla tempo i träningen. Ibland behöver vi hjälp med att plocka fram eller tillbaka utrustning. Det är vi ledare som håller och planerar träningen. Den förälder som ska hjälpa till behöver finnas på plats lite före träningen.

Utifrån säsongsenkäten har vi några namn som kan tänka sig att ställa upp, men vi behöver bli fler. Ta kontakt med någon av oss snarast om du kan tänka dig att hjälpa till i någon form. Vi sätter sedan ihop ett rullande schema på vem som hjälper till på vilken träning. Vi behöver **minst en förälder** varje träning.

Vi gör detta för att se till att alla tjejer blir aktiverade hela träningen, varje träning och att de utmanas där de är. Dessutom kan någon av oss ledare vara sjuka eller få förhinder. Därför behöver vi bli fler - din hjälp gör träningen möjlig.

Föräldramöte

Vi kommer att kalla till föräldramöte inom kort, då vi kommer ge ännu mer detaljerad information kring säsongen mm.



SÄSONGSINFO 2025

Matcher

Vi gillar verkligen att spela match och önskar att alla tjejer ska få spela så många jämna och roliga matcher som möjligt.

I år har vi en extra utmaning i den stora truppen som gör att det kan bli något färre matcher per spelare. Vi är anmälda till en serie med ca 14 matcher fördelat på vår/höst. Vi är precis på gränsen till att kunna anmäla mer än ett lag till seriespel, men eftersom det kräver ännu fler ledare vågar vi inte ta det steget än. Får vi fler ledare från föräldrar till födda -15 och -13, skulle vi kunna komplettera inför höstsäsongen. Hör av dig om du är intresserad.

Precis som förra året jobbar vi med **kallelser** inför matcherna, läs mer om hur de funkar på sista sidan. Spelprogrammet finns på laget.se och vi kallar till matchen **ca en vecka före**. Tyvärr kan vi inte på förhand berätta om ert barn kommer kallas till matchen om fyra veckor eller ej, eftersom vi måste ta hänsyn till avhopp, skador, sjukdom mm.

Viktigt! Svara på kallelsen så snart ni kan. Får vi inget svar på **24 timmar** kommer vi att gå vidare till nästa spelare, som då har 24 timmar på sig osv. Vi kommer göra allt vi kan för att fördela match- och speltid så rättvist som möjligt.

Vi ber om förståelse för att det aldrig kan bli 100% rättvist i allas ögon.

På matchen får alla prova på att spela på alla positioner. Vi spelar match för att lära oss - inte för att prestera resultat eller räkna mål. Extra viktigt när ni kommunicerar med era barn. Match är fest!

Kronäng Cup

Precis som förra året rivstartar föreningen med Kronäng Cup 26-27 april. Tyvärr vet vi inte vilken speldag som blir vår, men det är antingen 26 eller 27, inte båda dagarna. Besked kommer under vecka 15.

Här har vi spänt bågen och anmält två lag. Detta för att så många som möjligt ska få den fina upplevelsen av en cup tillsammans. När kallelsen kommer ut ber vi er därför att svara extra snabbt, för här behövs så många tjejer vi bara kan få ihop!

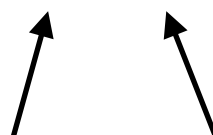


SÄSONGSINFO 2025

Kallelser via laget.se

Ca en vecka före match kommer en kallelse till dig som förälder via mail. Klicka på länken för att svara på kallelsen.

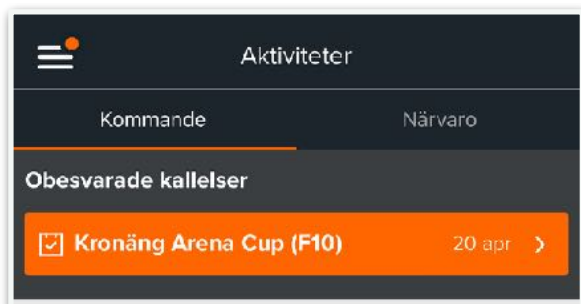
OBS! Du behöver din laget.se inloggning. Behöver du hjälp - hör av dig!



Svara på kallelsen



Vi rekommenderar att du laddar ner laget.se-appen - då blir det ännu enklare med kallelser!





Öxnevallaegenskaper

I vår spelarutbildningsplan har vi ett antal egenskaper vi vill utveckla hos våra spelare. Vi tror att de ger förutsättningarna för en fin lagmiljö, roliga matcher och träningar och en lång fotbollsresa för alla tjejer. Läs gärna igenom dem och fundera på **hur du som förälder** kan bidra.

På nästa sida följer ett utdrag ur vår spelarutbildningsplan kring dessa egenskaper.

Avslutningsvis

Äntligen drar vi igång! Vi ser så mycket fram emot att få träffa alla tjejer igen efter ett långt vinteruppehåll. Vi är fulladdade med idéer om hur den här säsongen ska bli den bästa hittills. Nu kör vi!

Varmt välkomna till F12 2025!

Hälsningar från F12 ledarna:

Fredrik Ståhl, Erika Larsson, Robin Steen och Per Åkerberg

Har du läst ända hit är du värd en eloge. Bra jobbat! 👏

Passa på att kolla igenom Öxnevallaegenskaperna på nästa sida, nu när du är på G 🔥

ÖXNEVALLA EGENSKAPER

Alla barn- och ungdomar vi träffar i vår verksamhet är unika. De har olika bakgrund, fysiska och kognitiva förutsättningar och egna fantastiska personligheter. De ska vi **värdesätta och vara rädda om**. Som en gemensam grund att stå på, vill vi bygga ett antal egenskaper och beteenden hos spelare och ledare i IFK Öxnevalla, både på och utanför planen.

Nedan följer en kort beskrivning av varje egenskap. Försök att få med någon eller några av egenskaperna i träning och förstärk positiva beteenden hos spelarna. Föregå med gott exempel. **Tillsammans är vi Öxnevalla!**



På tårna

Vi har kort om tid på oss på träning och match - då vill vi att våra spelare gör det mesta av den tiden. Därför är en Öxnevallaspelare **på tårna**. På träningen innebär det att lyssna på tränaren följa instruktioner och **vara beredd** när instruktioner förändras. På match handlar det om att vara spelklar när spelet startar, att reagera direkt på det som händer i matchen och att **hålla fokus** på matchen.

Ge allt

Att **ge allt** innebär att göra precis allt man kan för att hjälpa laget. Vi vill lära tjejerna att det är roligt att **anstränga sig** och att det inte är farligt att **ta i** tills orken tryter. Vi ger alltid allt. Fotboll är väldigt roligt - och lite jobbigt!



Energi till laget

Fotboll är en lagsport, hur vi som lag mår och presterar tillsammans avgör hur resultatet och upplevelsen blir för oss alla. Därför är det så viktigt att vi sprider positiv energi i laget genom att:

- Peppa varandra
- Berömma varandra
- Hjälpa varandra
- Ha ett positivt kroppsspråk
- Föregå med gott exempel
- Skratta tillsammans



Humöret svänger ibland och då kanske det inte är så enkelt att ge energi. Men när någon dippar är någon annan på topp - tillsammans behåller vi energin i laget.

Hjälpssamhet

Att **hjälpa varandra** skapar samhörighet, ödmjukhet och förståelse. Ibland behöver jag själv hjälp med att förstå en övning, hitta positionen eller få låna lite schampo. Eller så kan jag hjälpa någon med en borttappad tröja, att förstå den där finten eller få en regel förklarad. Hjälper vi alltid varandra blir alla bättre. Det gäller inte bara våra lagkompisar. Vi hjälper till att plocka undan material, hjälper en motståndare upp efter en kollision. **Pay it forward**, helt enkelt.



Respekt

Respekt kan betyda många saker, för oss handlar det om att kunna se saker från någon annans perspektiv, att tänka på hur andra känner och behandla andra som man själv vill bli behandlad. Att vara vänlig, ödmjuk och omtänksam räcker väldigt långt.

Några exempel:

- Vi tar hand om planen, anläggningen och utrustningen
- Vi tar hand om våra lagkompisar och pratar bara med dem och om dem på ett positivt och konstruktivt sätt
- Vi lyssnar när vi får instruktioner och kommer i tid
- Vi tackar efter matchen, på ett respektfullt sätt
- Vi håller huvudet högt efter en förlust och vinner snyggt
- Vi respekterar domarens beslut utan att klaga



Nyfiken att lära

För att fotbollsresan ska bli så lång och rolig som möjligt behöver vi lära oss nya saker hela tiden, både på träning och match. En spelare i Öxnevalla är **nyfiken och har en vilja att bli bättre**. Det handlar om att visa intresse för nya övningar, lyssna på feedback från tränare, försöka och våga misslyckas.

Förutom att vi tränare behöver lära oss mer hela tiden, så behöver vi **se utvecklingen**.

Beröm försök, uppmärksamma det du ser - det uppmuntrar en vilja att försöka igen, och igen, och igen!

Att se hur någon förstår, **att tända det där ljuset**, är en fantastisk känsla!

