



SÄSONGSINFO 2026

Hej alla fotbollsföräldrar i F12!

Äntligen dags för en ny säsong och dags för lite information kring hur upplägg och planering ser ut. Säsongens grupp heter F12 och består av tjejer födda 2014, 2015 och 2016. Det är en stor grupp med stora ålderskillnader, vilket såklart innebär utmaningar men också erbjuder stora möjligheter att utmana alla där de är.

Vi kommer att jobba mycket med stationsträning i mindre grupper, vilket gör det möjligt för oss att se alla spelare och ge dem rätt förutsättningar.

Vi behöver hjälp av er föräldrar för att få allt att fungera, mer om det under **träning** och **match**.

Ledargrupp

I år består vår ledargrupp av följande föräldratränare:

- Erika Larsson (Siri, 2014)
- Per Åkerberg (Edith, 2014)
- Fredrik Ståhl (Alva, 2014)
- Hanna och Tobias Laurén (Stina, 2015)
- Kim Wester (Inez, 2015)
- Anneli Andersson (Nikki, 2016)

Är du intresserad av att bli ledare och vara med i ett fint ledargång? Vi behöver bli fler, framförallt föräldrar till tjejer födda 2016. Hör av dig till oss!

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. Installera apparna laget.se och supertext, så är ni väl förberedda! (Läs mer i slutet av dokumentet)

Om ni har problem att komma åt dem, om ni inte får utskick eller meddelanden - hör av er till någon av ledarna.



SÄSONGSINFO 2026

Träningar

Vi tränar **tisdagar och torsdagar 18:00 - 19:30, på HedevalLEN i Öxnevalla**. Alla tider finns på laget.se. Om vi skulle ställa in någon träning, så finns uppdaterar vi alltid informationen där, dessutom skickar vi ut i SMS-gruppen om det är med kort varsel.

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, 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. Ofta delar vi in tjejerna i grupper på träningen, men det finns ingen fast indelning. Vår indelning har alltid en medveten tanke - med målet att så många som möjligt ska vilja spela fotboll så länge som möjligt och utvecklas på bästa sätt.

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. Vi kommer att jobba med olika moment under olika veckor, målsättningen är att fånga upp så stor del av respektive ålders spelarutbildningsplan som möjligt under säsongen.

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 behöver **vi hjälp av er föräldrar**. Det allra viktigaste är att ni ser till att tjejerna finns på plats, med all utrustning i ordning när träningen startar:

- Benskydd och fotbollsskor är på
- Vattenflaskan är fylld
- Ta av örhängen (nytagna får tejpas), smycken och klockor

Vi har förståelse för att livspusslet ställer till det ibland, men som regel vill vi att tjejerna är **redo att köra 18:00**. Vet du om att ni blir sena, skicka ett meddelande så vet vi.

Därtill behöver vi emellanåt hjälp med att plocka in/ut bollar, mål, koner och annan utrustning. Ibland behöver vi er hjälp med att bemanna någon av träningens stationer, för att få flyt. Vi utgår från svaren i enkäten och ber om er hjälp när den behövs.



SÄSONGSINFO 2026

Ombyte, dusch och omklädningsrum

Att hänga i omklädningsrummet med sina lagkompisar knyter ihop gruppen och är väldigt värdefullt för lagsammanhållningen. Därför är vi måna om att göra det så tryggt och roligt som möjligt i våra omklädningsrum, oavsett om vi är på HedevalLEN eller på bortaplan.

I omklädningsrummet gäller följande regler

- ✓ Inga killar eller män i omklädningsrummen när de används av våra lag.
- ✓ Inga obehöriga i omklädningsrummet (kompisar, föräldrar, spelare/ledare från andra lag etc)
- ✓ Totalt mobilförbud. Alla telefoner läggs i avsedd låda före träningen.
- ✓ Vi tvingar aldrig någon att byta om eller duscha tillsammans med andra - det är alltid frivilligt.
- ✓ Absolut nolltolerans mot nedsättande språk eller kommentarer.
- ✓ I största möjliga mån finns det en **kvinnlig ledare från laget** med i omklädningsrummet.
- ✓ Om du som förälder vill hjälpa till i omklädningsrummet vid match eller träning, behöver du bli en **omklädningsvärd**. Dessa lämnar in ett utdrag ur belastningsregistret, precis som alla ledare.

Vi vet att dusch och omklädning kan vara en laddad fråga och att alla inte är bekväma i situationen. Det finns självklart inget tvång att byta om eller duscha med laget. Men vi har sett positiva exempel på hur gruppen blir tryggare tillsammans med stunden före och efter träningen. Uppmuntra gärna ditt barn att vara med, gör det möjligt genom att inte "hänga på låset" efter träning och prata med dem om vad vi skulle kunna göra för att det skulle kännas bättre. Tillsammans skapar vi trygga tjejer!

Om du som förälder får indikationer på att något känns otryggt, på eller utanför plan - hör av dig till oss.

Men återigen - **alla tjejer är lika välkomna, oavsett hur de byter om!**





SÄSONGSINFO 2026

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 valt att spänna bågen lite extra och har anmält gruppen till en och en halv serie, för att alla spelare ska få spela så många matcher de önskar.

Lag i seriespel

När ni ser matcher i vår kalender kommer lagen att heta enligt nedan. På det viset vet ni på förhand vilka matcher som kan bli aktuella för ert barn.

IFK Öxnevalle 14/15

- Serie: Flickor Div 6 Västra Götaland (Rek. Födda 2014)
- Helfart (ca 14 matcher, ca 1 match/vecka)
- Här spelar alla tjejer födda **2014** tillsammans med några födda **2015**. Vilka 2015 spelare som kallas kommer variera under säsongen.
- Lagledare Fredrik, Erika och Per (ibland Hanna/Tobbe)

IFK Öxnevalle 15/16

- Serie: Flickor Div 7 Västra Götaland (Rek. Födda 2015)
- Halvfart (ca 7 matcher, ca 1 match/varannan vecka)
- Här spelar alla tjejer födda **2016** tillsammans med några födda **2015**. Vilka 2015 spelare som kallas kommer variera under säsongen.
- Lagledare Anneli och Kim (Ibland Hanna/Tobbe)

Att dela på åldersgruppen 2015 är en utmaning, men ett måste för att 2014 och 2016 ska kunna få ihop lag och spela match. Som spelare född 2015 får man därför vara beredd på att spela med både äldre och yngre spelare, ett ypperligt tillfälle att både få lära och vara den som lär ut.

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. Vi kommer att utgå från **enkätsvaren vi fick in inför säsongen**, där ni fick önska match ofta eller mer sällan för ert barn. De som önskade match varje vecka blir kallade så ofta som det går. De som vill ha lite mer luft i kalendern kommer att erbjudas det.

Kallelsen kommer ut ca 1 vecka före match. Svara på den så fort ni kan. I år har vi lite fler matcher, så vi hoppas att så många som möjligt väljer att tacka ja då de erbjuds match.



SÄSONGSINFO 2026

Uppstart med laget 29 mars

Söndagen den 29 mars anordnar vi en uppstart för hela laget. Vi genomför en enklare träning, pratar lite och grillar korv tillsammans. Allt för att få en fin start för hela gänget.

Var vi kommer att genomföra träningen är ännu ej bestämt, det får vädret bestämma!
Exakt tid och kallelse kommer via laget.se.

När blir första träningen då?

Ja, det vet vi inte riktigt än - men förhoppningen är att plocka ut på Hedevalle den 6 April (Annandag påsk) och kunna starta upp träningarna från och med tisdag den 7 april.

Vi kommer med mer info om exakt dag och tid.

OBS! Vi behöver all hjälp vi kan få i samband med utplocket. Håll utkik efter när vi annonserar om det och häng på, hela familjen!

Träningsmatcher April

För att bli varma i kläderna har vi en träningsmatch för respektive lag:

- 14/15 möter Valinge IF den 18 April
- 15/16 möter Frillesås FF den 19 April

All info och kallelser kommer via laget.se.

Kronäng cup 25-26 April

Precis som vanligt börjar vi säsongen med Kronäng Cup i Borås helgen den 25-26 April. Exakt speldag vet vi inte än, men lagen spelar sina matcher på en och samma dag. Utifrån säsongsenkäten kan det bli lite tajt att få ihop spelare till våra två lag, men vi hoppas att vi lyckas med det.

Det är en så positiv upplevelse för tjejerna som blir mer än bara fotboll, så om det går att jobba lite med kalendrarna här vore det extra tacksamt!

Kallelser och exakt dag kommer via laget.se.



SÄSONGSINFO 2026

Att vara fotbollsförälder i IFK Öxnevalla

Det är vi som föräldrar som gör det möjligt att våra tjejer spelar fotboll med oss. Oavsett om du är ledare i föreningen eller bara är en glad påhejare vid sidan om är du superviktig.

För dig som finns vid sidlinjen finns några viktiga saker att tänka på.

På träning

- ✓ Föräldrar och syskon får gärna hänga kvar på HedevalLEN, men utom syn- och hörhåll för träningen.
- ✓ Kolla gärna med ledarna om de behöver hjälp att plocka fram/undan för träningen

På match

- ✓ Heja och peppa - men coacha inte. Det är ledarna som ger instruktioner.
- ✓ Beröm både ditt och andras barn, men kommentera inte eventuella misslyckanden - inte heller när de kommit hem.
- ✓ Klaga aldrig på domaren. Beröm och uppmuntra istället.
- ✓ Hjälpa ledarna att hålla en god matchmiljö.
- ✓ Jämför inte med andra, peppa -fokus på försök
- ✓ Fråga efter matchen om den var rolig, inte om antalet mål.
- ✓ Belöna inte mål. Beröm försök och uppträdande.

Under säsongen kommer vi att genomföra ett föräldramöte där vi kommer informera om vad som händer i laget under säsongen. Dessutom får vi en möjlighet att lära känna varandra lite bättre - väldigt viktigt!

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 2026!

Hälsningar från F12 ledarna:

Fredrik Ståhl, Erika Larsson, Per Åkerberg, Kim Wester,
Anneli Andersson, Tobias Laurén och Hanna Laurén



SÄSONGSINFO 2026

Kallelser via [laget.se](https://www.laget.se)

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

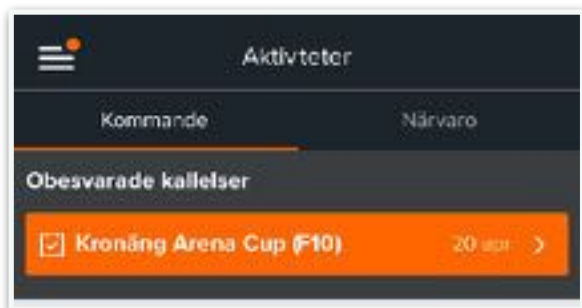
OBS! Du behöver din [laget.se](https://www.laget.se) inloggning. Behöver du hjälp - hör av dig!



Svara på kallelsen



Vi rekommenderar att du laddar ner [laget.se](https://www.laget.se)-appen - då blir det ännu enklare med kallelser!



Bli en super-fotbollsförälder med appen **Supertext!**
Med gratis-appen Supertext missar du inga SMS utskick från [laget.se](https://www.laget.se) och det mesta blir bättre för både dig och oss. Utan appen finns det risk att du missar hela eller delar av utskick. Installera på en gång!