



TRÄNARE 2025
Matilda Börjesson
Hanna Linér
Patrik Ek
Omar Majid

Föräldramöte F16

10 mars 2025 kl.18.00
Mälarenergi Arena Teorisal
En trappa upp vid spelaringången



Agenda

- Föräldraansvar
- Träningsupplägg
- Seriespel, poolspel & cuper
- Föräldrargrupp
- Material och kläder
- Lagkassa
- Övrigt





Föräldraansvar vid träning och match

- Se till att barnen kommer i tid med rätt utrustning vid träning och match. **ANMÄLAN**
- Uppmuntra barnet till träning, hög träningsnärvaro ger hög utveckling. Men tvinga inte!
- Ansvara för att barnet inte tränar när man är sjuk eller skadad.
- Tränarna instruerar och coachar spelarna, föräldrar är positiva åskådare.
- Vid match ska föräldrar, om möjligt, placera sig på motsatt sida till ledare och spelare
- Närvaro som förälder på träning och match, ditt barn sätter stort värde på det.
- Skapa god stämning vid match/träning, Heja och uppmuntra ditt barn och andras barn.

Träningsupplägg



- Inomhusträningar lördagar kl.14-15.30
- Utomhusträningar preliminärt måndagar 18-19 och torsdagar 17-18
- Träningsprogram under våren med fokusområden:
 - Driva med boll
 - Passningar
 - Mottagningar
 - Skott
 - Närkamper
 - 1 mot 1
 - Spelregler

Träningsupplägg



PASS	ÖVNING	Ca min
1	25. Stoppljuset 19. Match 1 mot 1 6. Konkog 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	10 15 15 25 10
2	1. Alla inne 22. VM 7. Vän med bollen 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
3	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	10 10 20 25 10
4	26. Tjuv och Polis 10. Nöta 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 15 15 25 10
5	25. Stoppljuset 22. VM 16. Konbana med avslut 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
6	1. Alla inne 22. VM 12. Skotträning 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
7	30. Doppboll 31. Bollstafett 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10

8	26. Tjuv och Polis 10. Nöta 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 15 15 25 10
9	25. Stoppljuset 22. VM 7. Vän med bollen 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
10	1. Alla inne 22. VM 8. Vän med bollen i grupp 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
11	30. Doppboll 32. Ravelli 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
12	26. Tjuv och Polis 10. Nöta samt 33. Fallteknik 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 20 15 20 10
13	25. Stoppljuset 22. VM 19. Match 1 mot 1 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
14	1. Alla inne 22. VM 12. Skotträning 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10

15	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	15 10 15 25 10
16	26. Tjuv och Polis 10. Nöta 16. Konbana med avslut 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 15 15 25 10
17	25. Stoppljuset 22. VM 19. Match 1 mot 1 20. Match 3 mot 3 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
18	1. Alla inne 22. VM 8. Vän med bollen i grupp 20. Match 3 mot 3 23. Domarn hur långt är det kvar	15 10 15 25 10
19	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 20. Match 3 mot 3 24. Tom & Jerry	15 10 15 25 10
20	26. Tjuv och Polis 10. Nöta samt 33. Fallteknik 14. Avslut med väggspel 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 20 15 20 10
21	Tränarnas egna planering. Lyssna på era spelare och på vad de vill göra	
22	Tränarnas egna planering. Lyssna på era spelare och på vad de vill göra	

PASS	Övning	Ca min
1	29. Nummerboll 7. Vän med bollen 19. Match 1 mot 1 21. Match 5 mot 5 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
2	1. Alla inne 22. VM 8. Vän med bollen i grupp 18. Zonspel mittlinje 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
3	30. Doppboll 2. Jonglering 3. Luftteknik 21. Match 5 mot 5 31. Bollstafett	15 10 15 25 10

4	26. Tjuv och Polis 12. Skotträning/skott på rullande boll beroende på nivå + 15. Ledstjärnan 20. Match 3 mot 3 27. Prickboll	10 25 30 10
5	32. Ravelli 14. Avslut med väggspel 16. Konbana med avslut 21. Match 5 mot 5 23. Domarn hur långt är det kvar	10 15 15 25 10
6	25. Stoppljuset 6. Konkog 19. Match 1 mot 1 17. Zon spel 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
7	30. Doppboll 2. Jonglering 4. Teknikcirkeln 21. Match 5 mot 5 31. Bollstafett	15 10 15 25 10

8	1. Alla inne 22. VM 13. Skott på rullande boll eller 14. Avslut med väggspel beroende på nivå 18. Zonspel mittlinje 28. Kinesiska muren	15 10 15 25 10
9	29. Nummerboll 5. Cirkeln 15. Ledstjärnan 21. Match 5 mot 5 24. Tom & Jerry	10 15 15 25 10
10	32. Ravelli 10. Nöta 33. Fallteknik 20. Match 3 mot 3 17. Zon spel 27. Prickboll	10 15 10 25 10 5

The screenshot shows the IFK Västerås FK website. The header includes the club logo, name, and season (F-16). A navigation bar contains links for Start, Laget, Kalender, Serier, Bilder, Video, Gästbok, and Sponsorer. A red circle highlights a 'Mer' (More) button in the top right corner. Below the navigation bar, there is a 'Dokument' (Documents) section with a list of files: 'Poolspel 2024 V 19', 'Laget', and 'Träningsupplägg 2025'. The 'Träningsupplägg 2025' file is highlighted with a red underline. To the right of the document list, there is a section for 'Senast uppladdade video' (Most recently uploaded video) with a video player showing a landscape scene.

Seriespel, poolspel och cuper



- 1 lag Seriespel (9 år)
- 1 lag Poolspel (8 år)

Cuper 2025:

- Aroscupen 14-15 juni
- Fotbollensdag 26 aug
- Ev fler cuper

Föräldragrupp



- Martin Björk ny ansvarig för planering
- Två försäljningar (t.ex toapapper, new body) + Restaurangchansen från föreningen.
- Vara ansvarig för kiosk på hemmamatcher och poolspel. Poolspel ett på våren och ett på hösten.

Från föreningen:

- Hjälpa till vid Axelssons cup torsdag till lördag 29-31 maj. Arvode till lagkassan. Mer information kommer.
- Hjälpa till vid Kick cup i november i plåthallen. Den 8-9 november plus en lördag eller söndag till i november. Kiosk och grill halvdag. Arvode till lagkassan.
- Lagen turas om att jobba vid herrlagets matcher på Hitachi. Det är kiosk, entré och bollflickor. Intäkterna går till IFK, d v s inget arvode. Det behövs 2 föräldrar till kiosken, 2 föräldrar till entrén, 5-6 bolltjejer och en vuxen som är med bolltjejerna. Mer information kommer.

Schema kommer att göras där man får byta med varandra.

Material och kläder



- Vattenflaskor
- Önskat nya matchställ
- Shorts/strumpor vid behov
- En extra bänk
- Fler tält avvaktar vi med

Material och kläder

- Enhetliga lagkläder
 - 1 st Tröja Adidas, svart med IFK tryck+sponsorer
 - 1 st Byxor Adidas, svart
 - 1 st T-shirt Adidas, blå med IFK tryck
 - 1 st T-shirt Adidas, svart med IFK tryck
 - 1 st Shorts Adidas, svart
 - 1 st Ryggsäck Adidas, svart med IFK tryck
- Laget 550 kr med hjälp av sponsring
- Varje spelare 300 kr (+250 kr för långbyxor)
- Vi vill få in storlekar idag innan ni går på lapp.

Spelarnamn+Storlek 128 / 134 / 140 / 152 osv.



Lagkassa



Sponsring 2023 (Kadesjö)	5 000
Sponsring 2023 (Övrigt)	2 941
Sponsring 2024 (Kadesjö)	8 000
Summa sponsring	15 941
Kiosk poolspel 2024	1 743
Försäljning handskar 2024	12 150
Arvode Kick cup	2 000
Restaurangchansen	2 870
Summa försäljning	18 763
Inköp (shorts, strumpor) 2024	-3 639
Inköp tält och bänk 2024	-2 147
Avslutning 2024	-3 817
Summa inköp	-9 603
Kassa inför 2025	25 102

Sponsring Steam	5 000
Sponsring Veo	4 700
Summa sponsring	9 700
Inköp bänk	-1 300
Inköp shorts/strumpor	-2 000
Inköp klädpaket	-12 100
Avslutning 2025	-4 000
Summa inköp	-15 400
Aroscupen	-2 500
Seriespel/poolspel	?
Fotbollens dag	?
Summa avgifter	-2 500
Kiosk poolspel 2025	?
Försäljning 1	?
Försäljning 2	?
Arvode Kick cup	?
Restaurangchansen	?
Summa försäljning	0
Kassa kvar	16 902

Övrigt

- Hjälptränare
- Nya spelare

