

Föräldramöte P-18

2026-04-27



Så många som
möjligt, så
länge som
möjligt, så bra
som möjligt



Säsongen 2026

Träningar:

Period 1: Maj – Midsommar

Period 2: Skolstart – September/Oktober

Period 3: November – April

Träningsdag: Tisdagar & Torsdagar

Träningsstid: 18:00 – 19:00

Poolspel/cuper:

2 – 5 per säsong/spelare

Aroscupen – Lördag 13 juni

Avgifter:

Medlemsavgift: 800 kr

Spelaravgift: 800 kr

Totalt: 1600 kr

Säsongen 2026

Föreningsuppdrag:

Matchkiosk Klinta

- Lördag 12 september kl 13:00 – 15:00
(inställningstid 12:15)
- 3 personer

Städning Ullviliden

- Vecka 24 (minst 1 person) Måndag och fredag
- Vecka 39 (minst 1 person) Måndag och fredag

Parkeringsvärdar Aroscupen Ullviliden

Fredag 12 juni: 16:00 – 20:00

Lördag 13 juni: 08:00 – 19:00

Söndag 14 juni: 08:00 – 20:00

Måndag 15 juni: 08:00 – 17:00

Träningsfilosofi - 2026

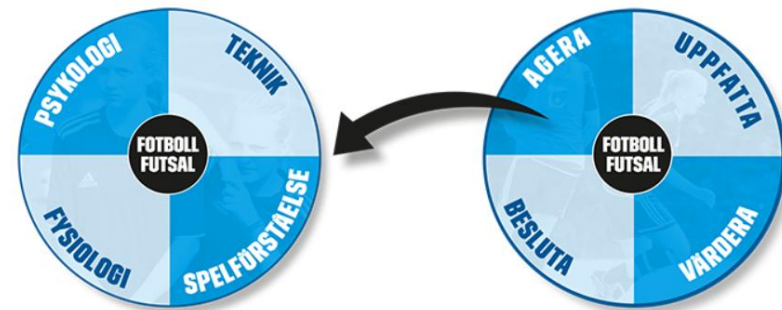
Vi ska träna på alla delar hela tiden från tekniskt till beslutsfattande i varje övning, så ofta som möjligt. Vi sätter ramen och målsättningen med övningarna (ej facit) och sedan ska spelarna lösa det utefter sin egen förmåga.

Spelarna ska ta så många beslut och utföra så många aktioner som möjligt under en träning.

Varje övning ska helst innehålla:

- Bollteknik (inkl skott, pass, dribbla, passa)
- Tävling / Lek
- Kreativitet – öppenhet för flera lösningar
- Motspelare / lagkamrat
- Fotbollsfysiologi – snabbhet, styrka, koordination, rörlighet etc.

Långsiktig utveckling är nyckeln



Träningsupplägg – 2 ggr i veckan

Samling grusplan/gräsplan 10-15 min

Uppvärmning – motorisk/teknisk träning (gärna två och två med och utan boll) – 2 ledare

Huvudträning (beroende på antal ledare per spelare)

- 4- 5 olika stationer beroende på tema (en ledare per station) Rotation var 7 min

Avslutning: Kul avslutning med stafett / tävling

Laget – P18

Roll:	Nuläge:	Önskat läge:
Spelare	33	40-50
Tränare	8	8
Lagledare	1	1
Lagförälder	3	?
Kassörer	1	2
Sponsorsamordnare	0	1

Roller i och till laget

Lagledare: Huvudkontakt mot föräldrar, föreningen, sköter om laget.se, planerar poolspel, ansvarig för lagets utrustning, samordnar beställningar av kläder

Tränare: Leder aktiviteter på träningar och matcher

Ansvarig för träningsupplägg: Planerar träningspassen

Lagföräldrar: Ser till att komma på säljaktiviteter för laget, trivselkommité, ser till att kiosken har saker att sälja och sköter schemaläggning av kioskbemanning

Kassörer: Har hand om lagets Swedbank-konto

Sponsorsamordnare: Tar ett övergripande ansvar för sponsorer och sköter kontakt med de vid behov

Sponsring

Varför?

- Lagkläder
- Cuper
- Aktiviteter
- Utrustning
- Inköp

Hur?

- Insättning lagkonto
- Faktura
- Valfritt belopp
- Sponsortryck
 - Minst 5000 kr för tryck

Information från lagföräldrar

Säljaktivitet

Övrigt

Övrigt

Genomförda inköp:

Avbytarbänkar

Flaskhållare

Västar

Målvaktshandskar

Matchtröjor:

Lånas ut av föreningen

Personligt ansvar

Beställning av kläder:

Vår

Höst