



Föräldramöte P17

251124



Agenda

- Lekebergs IF – föreningen
- Lekebergs IF – vision
- Spela, lek & lär
- Värdegrund & fotbollsmanual
- Backspegel avslutande utesäsong
- Planering kommande innesäsong
- Förälderns roll
- Lagorganisation
- Återkoppling
- "Häng i..." - så länge som möjligt

Backspegel utomhus säsongen 2025

- **Tränat 2 gånger i veckan**
- **14 spelare i laget hög närvaro snitt på 80% närvaro😊**
- **Spelat 5 poolspel samt ett par träningsmatcher**
- **Hovet Cup, Lilla Lithelsscupen och Folkpool**
- **Sommaravslutning**

Framåt inomhus säsongen 2025/26

- **Träning 2 gånger i veckan**
- **Träningsmatcher**
- **Västerport arena 30 november**
- **Örebro Cupen 27 december**
- **Kåbemattan Cup helg i februari**
- **Aktiviteter utanför planen (aktivitetsgrupp?)**

Framåt

- **Material (Väskor,övrigt behov**
- **Aktiviteter utanför planen**



3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel



5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare



7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare



9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare



11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

Fokus på träning och match

- **Vara en bra kompis**
- **Lagsamanhållning**
- **Roligt**
- **Möta spelaren på sin nivå**
- **Hög aktivitetsnivå**

Vi önskar

- **Kommunikation positivt och negativt om möjligt i samband med träning.**
- **Förbereda barn för träning**
- **Så tidig information som möjligt inför matcher, svar på kallelser**
- **Prata positivt hemma**

Fysisk aktivitet för 8-åringar

Rekommendationer från WHO & Folkhälsomyndigheten



Vad kan vi göra?

- **Fotbollsträning är ett bra stöd – men vardagsrörelse behövs också**
- **Begränsa stillasittande och skärmtid (max ~2 tim/dag utöver skola)**
- **Uppmuntra barn till lek, cykling och rörelse varje dag**
- **Föräldrar som förebilder och stöd i aktivitet**

Huvudrekommendationer

- **Minst 60 min fysisk aktivitet per dag**
- **Högintensiv aktivitet (t.ex. fotboll, springa) minst 3 ggr/vecka**
- **Aktiviteter som stärker skelett och muskler (t.ex. hoppa, klättra)**
- **Källor: WHO:s globala rekommendationer & Folkhälsomyndighetens riktlinjer**

FÖRÄLDRAR

CHECKLISTA FÖR IDROTTSFÖRÄLDRAR

1. Var tillgänglig för ditt barn – fysiskt närvarande och lyhörd.
2. Prata med barn och ledare – hur bör en idrottsförälder vara?
3. Ge gärna råd och instruktioner – men låt barnet ta initiativ till det.
4. Hemmet är den bästa platsen för stöd och uppmuntran.
5. Ge beröm för ansträngningar och belöna uthållighet.
6. Håll inne med starka känslor som besvikelse och stolthet.

Ekonomi

- **Marie Ingbrandt**
- **Lagkassan**



Försäljning

- **Emalia och Karmel**
- **Föreningsförsäljningar**
 - **New Body**
 - **Uppesittarkväll Bingolotto**
- **Lagförsäljning?**



Sponsring

- **Frida/Therese**
- **Information ang. föreningssponsring**
- **Lagsponsring**

Kiosk

- **Emma Eriksson**
- **Vid cuper/matcher samt ingå i föreningens kioskgrupp**



Arena

- **Henrik Andersson**



Lagledare, Kläder, materiel

- **Marie Ståhlberg**
- **Ansvarig för webshop**
- **Behov av material?**
- **Hjälpa till med utskick**



Lekebergs IF P17

Ledare

Marie Ståhlberg
Sebastian Torpman
Axel Kjäll
Jimmy Eriksson
Robin Sjögren

Lagledare: xxx xxx

Ansvar:

- Träningar, matcher
- Domarkontakter
- Ungdomssektion srepresentant
- Poolspel, cuper
- Kommunikation
- Aktiviteter
- Materiel, kläder m.m

Ekonomi

Marie Ingbrant

Ansvar:

- Lagkassa & ekonomi

Kiosk

Ansvarig

Emma Eriksson
Frida Brummer
Therese Nordström

Ansvar:

- Arrangera kiosk kring hemmamatcher
- Arbetslistor till kiosk

Arena

Ansvarig

Henrik Andersson
Teo Ericsson
Angelica Westman

Ansvar:

- Delta i arbete runt arenan
- Iordningställa arenan före, under och efter match/cup

Försäljning

Ansvarig:

Emalia
Borgencrantz
Karmel Chahade

Ansvar:

- Försäljning (Föreningsförsäljningar & lagförsäljningar)

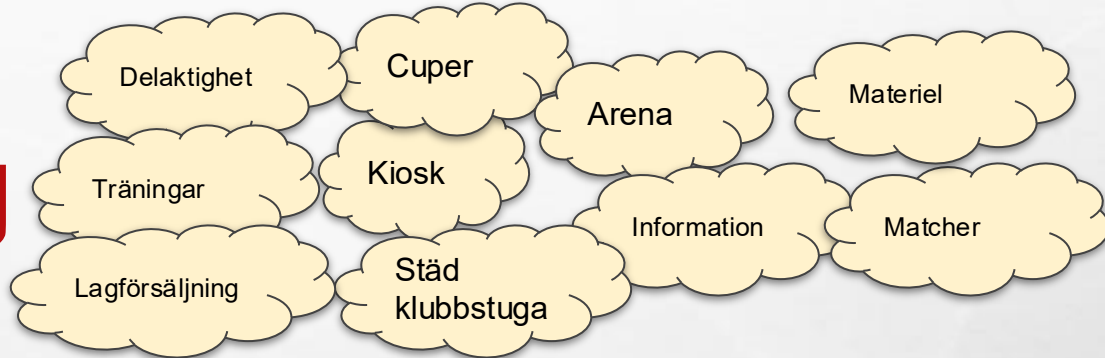
Sponsring

Ansvarig

Ansvar:

- Delta i LIF sponsorgrupp
- ev. Lagsponsorer

Återkoppling



Bra

Utvecklas

Sluta med

Häng i.....så länge som möjligt!

Stort tack till alla ni föräldrar!

Häng i.....så länge som möjligt!

- **Deltagandet i aktiv idrott är som mest vid 11 års ålder, därefter minskar det.**
- **Ledare - Skapa en trygg miljö.**
- **Ha tät dialog föräldrar, ledare, spelare.**
- **Uppföljning - Glädjemätare m.m.**
- **Föräldrar - Stötta barnen utan att pressa dem.**

Film: <https://youtu.be/j-QXRMvJx8g>

Stort tack till alla ni föräldrar!