



Föräldramöte Matfors IF F-13

Säsongen 2026

Välkomna

Agenda

- Roller inom laget
- Några ord om fjolåret
- Fjolårets samarbete med F-14
- Årets samarbete med F14
- Statistik 2025
- 2026 ny spelform 9 mot 9
- Träningsschema och uppehåll
- Träningar
- Målvaktsträning
- Sjukdomar vid träning/match
- Matcher
- Cuper
- Kommande cuper
- Folksam Råd & Vård
- Skador och skavanker
- Utbildningsfilosofi och ledarbeteenden
- Målsättningar och fokusområden
- Kommunikation och kallelser
- Engagemang för föräldrar
- Matchklimatet
- Ekonomi
- Försäljningar
- Arbetsinsatser kommande år
- Övrigt
- Föräldrarnas frågor



Roller inom laget



Tränare:	Robin Uppling	073-777 17 17	robinuppling@gmail.com
Tränare:	Allan Larsson	070-206 04 57	allanlarsson@bahnhof.se
Ass. Tränare	Magnus Östman	076-544 15 09	magnus.ostman7@hotmail.com
Lagledare:	Linda Hagman	073-076 19 86	lindizh@hotmail.com

Ekonomi: Evelina Wörlén/magnus Östman

Föräldragrupp: Linda Hagman, Jenny Ternestål

Några ord om fjolåret



- Under våren är vi en bit efter de andra lagen pga. de träningsförutsättningar vi har och att vi ser till ett längre perspektiv. Det vill säga att vi ser vinsterna med att hålla på med fler idrotter. Många av de andra lagen kör fotboll året om.
- En lite bättre träningsnärvaro under året än tidigare (kommer in på det senare)
- Tillkom 4 tjejer under våren varav två stycken tyvärr slutade under hösten.
- Jobbade mycket med teknikträning, rörelse med och utan boll och speluppbyggnad ("de fyra S:en")
- Vi har en hel del skador och skavanker under året. Mycket beroende på att tjejerna växer.
- Hösten ser bättre ut spelmässigt där vi tar ordentliga steg i utvecklingen.

Fjolårets samarbete med F-14 i vår regi



- Många spelare fick många matcher
- Fungerade bättre än föregående år.
- Vi spelade i indelning svår vilket visade sig en smula övermäktigt.

Årets samarbete med F-14



- Sannolikt inget samarbete med F14 gällande lån av spelare.
- Vi byter spelform till 9 mot 9 vilket försvårar samarbete.
- F14 kommer att spela med två lag vilket innebär att de kommer att ha mycket egen speltid.

Statistik 2025



- Totalt antal matchtillfällen där vi i någon form deltagit: 71 st
Cupmatcher: 37
Seriematcher: 27
- Genomsnittligt matchdeltagande per spelare: 49%
Högst deltagande: 68%
Lägst deltagande: 29%
- Totalt antal träningstillfällen (inkl. teori): 67
- Genomsnittlig träningsnärvaro från 30 mars: 70%
Högst träningsnärvaro: 89%
Lägst träningsnärvaro: 39%

2026 Ny spelform 9 mot 9



- Vi byter spelform till 9 mot 9 (liten). Vad innebär det?
 - Vi har inte spelarunderlag för att kunna driva två lag (18 spelare anmält intresse). Så antalet matcher i seriespel kommer att minska.
 - Matcherna spelas i 3x25 minuter, så lite längre speltid.
 - Större planer innebär högre ansträngning.
 - Kravbilden på den fysiska förberedelsen ökar på tjejerna.
 - Offside införs.
 - 13 spelare kommer att kallas till match.

Träningsschema och uppehåll



- Vi har påbörjat träningar sedan november kopplat till Futsal serien där vi deltog samt Gif Sundsvall Cup i januari.
- Vi startade upp vår försäsong 2 feb med två träningar i veckan med inriktning på fysträning och teknik.
- Vi har lyckats få tider på konstgräs (Kuben) två gånger i veckan. Onsdagar 17-18 och söndagar 10-11. Under perioden 18 mars-17 maj
- Utöver två stående träningar kommer sannolikt ytterligare strö-träningar tillkomma under mars för att gradvis gå över till tre stående träningar resten av året.
- Sommaruppehåll från början av juli. 2-3 veckor. Det kan vara så att om ledare är hemma så kan det ändå finnas träningsmöjligheter för de som önskar det
- Under sommaruppehåll kommer egen individuell träning att introduceras.

Träningar



- Tre gånger i veckan
- Vilka dagar och vilka tider? Ännu oklart för gräsperioden.
- Träningsnärvaro i kombination med fysisk status kommer att premieras. Kommer påverka speltid i samband med match.
- När träningen börjar så skall man vara ombytt, ha knutna skor och vara klar för träning. Finns behov av tejpning eller liknande så ska man vara på plats för att hinna göra det innan träningens start.
- Har man problem med att hinna till träningsstart så meddela detta i god tid.

Målvaktsträning



- Förhoppning om riktad målvaktsträning tillsammans med Josefin "Jossan" Nyhlén (Tränare F14) som genomgått utbildning för målvaktsträning.
- Tre av våra målvakter har under våren varit med på Medelpads FF träningar i den målvaktssatsning distriktet startat under våren.
- Är det någon förälder som känner att man skulle vilja hjälpa till med en ledarroll med riktat målvaktsfokus?

Sjukdomar vid träning/match



- Vid feber eller halsont ska barnet INTE träna/spela!
- Vid snuva, lättare hosta eller liknade som inte påverkar det fysiska allmäntillståndet så kan träning vara ok men om allmäntillståndet är påverkat ska träning undvikas.
- Innan man är aktuell för matchspel efter sjukdom ska man ha minst ett träningstillfälle. (naturligtvis beroende på typ av sjukdomsbild)
- Vi som tränare förbehåller oss rätten att göra en bedömning om barnets fysiska status är godkänd för matchspel.
- Om man blir hindrad från spel/träning så är det ENDAST utifrån att vi värnar om era barns hälsa och välmående.

Matcher



- Antalet seriematcher kommer att minska då vi bara har ett lag. Vi försöker kompensera detta genom att delta i så många cuper i närområdet som det är möjligt.
- Genom att vi är 18 registrerade spelare och kallar 13 spelare till match så finns risk att man kan behöva stå över matcher. Träningsnärvaro och fysisk status kommer vara starkt påverkande faktorer för vilka som blir kallade.
- Förhoppning att om möjlighet finns att vi kan få spela med F14 om de saknar spelare. Då prioriteras spelare som eventuellt fått stå över egen match. Detta är ännu inte verifierat fullt ut med F14.

Cuper



- Vi vill försöka medverka i så många lokala cuper som möjligt för att ge tjejerna så mycket matcher som möjligt. Nästa sida i denna presentation kommer att visa på kommande cuper.
- En "övernattningscup" är planerad Hudik el Östersund. Dessa är avsevärt dyrare. Antalet övernattningscuper står i direkt proportion till ekonomi och beslut om eventuell medverkan i större cup (se kommande punkt)
- Frågan gällande medverkan i en större cup (tex Gothia eller liknande) kvarstår. Här börjar vi behöva komma till ett faktiskt beslut eftersom det innebär konsekvenser.

Kommande cuper



- Selånger Vårcup 1-3 maj (Anmälda)
- Hudik Cup 12 – 14 juni med övernattnig (Anmälda men ett öppet alternativ är Östersund)
- Storsjöcupen 30 Juni-4 Juli. Skulle kunna vara ett alternativ till Hudik?
- Lilla VM 27-29 juni (Inget spel, bara jobb)
- Mid Nordic Cup 31 juli-2 aug (Anmälda)
- Härnö fotbollsfest 21-23 aug (Anmälda)
- Höstcupen 2-4 oktober (Anmälda)
- Eventuellt Mid Nordic Lucia Cup (Ej anmälda)
- Eventuellt anmälan inomhusserien (Ej anmälda)

Skador och skavanker



- Många som har problem med knän och fötter.
- Under tillväxtfas när kroppen växer och förändras så kommer det att komma känningar. Väldigt sällan farligt men kan vara besvärande.
- Tjejerna behöver snabb hjälp med att få diagnos och hjälp med rehab. Använd Folksam Råd & Vård som ger snabb och professionell hjälp.
- Om man har fått ett rehab-program är det oerhört viktigt att man följer det.
- Kan man inte träna riktigt så kommer man inte heller att spela match. Då bör fokus ligga på rehab till dess att man är återställd.

Folksam Råd & Vård



Försäkring Folksam råd och vård

Råd och Vård för idrottsskador – rådgivnings- och telefontjänst utan extra kostnad - Folksam

Tel 020-44 11 11

Man får först tala med en fysioterapeut som gör en snabb bedömning och som ordnar tid till specialist. Går mycket snabbt.

Bra hjälp utan kostnad!

Utbildningsfilosofi och ledarbeteenden



- Bygger på rekommendationer från svenska fotbollsförbundet, aktuell forskning och egna erfarenheter.
- Träning och matcher för att lära oss spela fotboll. INTE vinna till varje pris.
- Fokus på etappmål. Dessa etappmål sys sakta ihop till en helhet.
- Våga prova, det är ok att misslyckas.
- Försöket uppmuntras, inte bara den lyckade prestationen.
- Vi vill ge tjejerna den bästa möjliga fotbollsutbildning som vi kan. Vi har en plan, hjälp oss att stötta den.

Målsättningar och fokusområden



- Fortsätter jobba på inslaget spår.
Huvudsakligt fokus ligger på teknik och spelets olika skeden.
- Fysträning är nu ett stående inslag i försäsong likväl som under ordinarie säsong.
- Gyllene åren för koordinations-inläring, den sk. "motoriska guldåldern"
Dagens barn och ungdomar har problem med koordination och kroppskontroll.
- Uppmuntra era barn att så ofta och mycket som det är möjligt hålla på med en boll. Skjut, jonglera, dribbla hinderbanor och framförallt spela med varandra.
- Det finns ett teoretiskt behov också som kommer att behöva hanteras för att förbereda tjejerna.

Kommunikation och kallelser



- Lite skäll först. Det fungerar för dåligt med hur det svaras på kallelser. Vanligt att flera inte svarar alls.
- Vi vill att man svarar på kallelserna så fort som det går för att ge möjligheter att planera träningar och matcher.
- Om man inte kommer så lägg till orsak. Är ett underlag för oss tränare gällande närvaroorsak och fysisk status. Om orsak utelämnas kommer det att tolkas som att man bara inte vill träna.
- Om det finns osäkerhet gällande svaret så svara ändå, ja eller nej utifrån ambition och informera eventuell osäkerhet till oss.
- I händelse av sena återbud till träning vill vi att det ges direkt till ledare och inte via supertext.
- Synpunkter och funderingar?

Engagemang för föräldrar



- Hur föräldrar agerar vid träningar/matcher och före/efter dessa.
 - Förstärk gärna ansträngning och försöket
- Se till att barnet äter innan träning/match.
- Sömn är viktigt. Se till att tjejerna sover natten innan match.
- Ett stort TACK till föräldrarna som visar ett bra engagemang. En mycket bra föräldragrupp!
- Det går alltid bra att ta en dialog med ledarna om det finns frågeställningar av både låg och hög natur.

Matchklimatet



- Under fjolåret inkom klagomål.
Rätt eller fel så är det oavsett något vi alltid måste tänka på

Tänk på att:

- Det är barn som spelar.
- Barn idrottar för att det är roligt.
- Barnen och domaren är under utbildning.
- Din viktigaste uppgift är att vara en förebild.
- Barn lär sig genom att härma andra.
- Uppmuntra barnens försök och strävan.
- Matchen är ett tillfälle att lära sig.

Ekonomi



- Ca 50.000 kr på kontot 31/12 2025
- Kommer att dras av kostnader för cupavgifter, hall och planhyror etc. på det
- Kakservice genererade 8680 kr, Newbody 8843 kr
- Ekonomirapporter kommer att komma månadsvis

Försäljning



- Matforshäften
- Toabalar
- Restaurangchansen
- Försäljningar som är lagdrivna: Kakservice och NewBody pågående. Fler försäljningar bestäms utifrån lagbehov.

Arbetsinsatser kommande år



- Vilka arbetsinsatser har vi under året och vid vilka tidpunkter?
 - Städdag vår? Får vi återkomma när det har bestämts, i början av maj
 - Lilla VM: inte klart vad vi får för uppgifter men förhoppningsvis samma som tidigare år
 - Städdag höst ? Får vi återkomma när det har bestämts men troligen mitten av okt.
 - Kundvagnsstädning? Får vi återkomma när det har bestämts.
- Hur fördelar vi arbetsinsatserna?

Övrigt



- Möjligheter till sponsring?
- Vi hoppas på att kunna få ett interagerande med andra lag inom föreningen, tex träningar med deltagande av spelare från damlag, gäst-träningar från ledare från andra lag
- Vi behöver en kvinnlig ledare i samband med ev. övernattningscup
- Siktat på att under året kunna få extern rådgivning/föreläsning gällande kost.

Föräldrarnas frågor

- Finns det frågor och/eller funderingar?

