



Minnesanteckningar – Föräldramöte F11/12

Datum: 2026-02-12

Status i laget

Laget består av 27 spelare födda 2011 och 2012, varav 2 är målvakter. Sedan förra säsongen har 2 spelare slutat och 5 nya tillkommit. Gruppen är engagerad och har en fin sammanhållning.

Tränarna planerar att anmäla laget till två serier: en regional ("svart") och en lokal ("blå"). Det är ännu inte helt klart om spelarantalet räcker för två lag. Det kan innebära att vissa spelare kallas till båda serierna och får spela fler matcher vissa helger.

Målet är i första hand en match per helg och spelare, men det kan bli fler matcher periodvis. Återhämtning är viktig för att spelarna ska orka över tid. Efter sommaren görs en ny bedömning om laget ska delta med ett eller två lag.

Tränarna önskar högre träningsnärvaro och tydlig ambition på träningarna. Laget har höga mål för sin utveckling.

Triangelns styrelse har beslutat att ta lagbilder och står för kostnaden. Föräldrar kan beställa bilder mot egen betalning.

Lagregler (finns under dokument på [Laget.se F11](#))

Löften till varandra

- Framåt tillsammans!
- Positivt och peppande!
- Fokus – alltid 100 %!

Lagregler Allmänt

- Vi hälsar på varandra – alla är viktiga. Det gäller vid träning och match men också på fritiden.
- Vi stöttar och peppar varandra både när det går bra och dåligt.
- Vi är fokuserade och koncentrerade under träning och match och kämpar alltid 100%.
- Vid samlingar och genomgångar så lyssna på den som pratar.
- När vi träffas med laget så umgås vi i första hand. Mobilen lägger vi undan!
- Det är viktigt att besvara kallelser på [laget.se](#) så snart som möjligt.
- Vi uppträder sportsligt och respektfullt mot varandra, motståndare, domare och publik.

- Vi har noll-tolerans avseende droger, alkohol och nikotin. Avstängning från träning, match och cup kan därför bli aktuell om vi tränare får kännedom om sådan användning.

Träning

- Målet är 80 procent träningsnärvaro.
- Alla tjejer ska komma i tid till träning. Vi träffas i omklädningsrummet senast 15 minuter innan träningen börjar.
- När träningen startar ska alla vara ombytt och klara. Det inkluderar full vattenflaska, toabesök, ordnat hår och inställningen att nu är det fotboll som gäller till 100%.
- Vi använder träningstiden så effektivt som möjligt. Därför gör vi korta stopp för att dricka vatten. Vi lägger vattenflaskor och kläder på ett gemensamt ställe som tränarna bestämmer.
- Ute på planen så pratar vi inte om något annat än fotboll. Det får man göra i omklädningsrummet innan och efter träning.
- Vid varje träning kommer ett omklädningsrum finnas för ombyte och dusch.
- Du ska besvara kallelser på laget.se direkt när du vet om du kan träna eller inte. Om du inte kan träna så ska du meddela varför genom att skriva på laget.se eller berätta för en tränare. 2 timmar innan träningen är kallelsen på laget.se låst.
- Alla tjejer som är på träningen ska vara ombytt till träningskläder, även de som är skadade eller av annan anledning inte kan spela fotboll. Du kommer då få andra instruktioner av tränarna och ska bedriva en ambitiös rehab-träning.
- Vid sjukdom som hosta, förkylning och feber så stannar vi hemma.

Match

Dagen innan match är det viktigt att:

- Sova – lägg dig i tid!
- Drick vatten och ät nyttigt!
- Undvik godis, glass och läsk!
- Förbered dig mentalt på att göra en så bra match som möjligt.
- Efter matcher så vill vi att alla tjejer byter om och duschar tillsammans.

Träningsupplägg

Tre träningar per vecka: tisdag, onsdag och torsdag. Inför vissa cuper (t.ex. Gothia Cup) kan det bli fyra träningar per vecka, då även fredag.

Det förekommer särskilda positionsträningar (t.ex. anfall) samt individuella moment som passningsträning.

Laget delar stora planen med andra lag, vilket ibland innebär träning på den nedre planen.

Matcher 2026

Tränarna söker träningsmatcher, främst på lördagar.

Laget är inbjudet till:

- Matchkamp i Norrköping (sammandrag med slutspel, datum meddelas senare).
 - DM F11/12 (inga dispenser för äldre, gäller även regionalt spel).
-

Cuper 2026

Gothia Cup (12–18 juli)

Alla matcher spelas för att vinna, med målet att ha roligt tillsammans.

- Alla spelare får följa med. Speltid fördelas jämnt i hela truppen.
- Triangelns styrelse sponsrar med 1000 kr per anmäld spelare och ledare.
- Resa planeras med buss tur och retur eller Gothia-tåget, beroende på lagkassans ekonomi.
- Spelarna får Gothiakort för lokaltrafik.
- Giltigt ID-kort krävs (kontrolleras vid match).
- Sista anmälningssdag för laget: 10 april.
- Föräldrar rekommenderas boka boende i god tid.

SM i Karlstad (6–9 augusti)

Begränsad spelartrupp deltar i matchspel. Alla i laget får följa med som support.

Kostnad cirka 2700 kr per spelare (självkostnadspris).

Laget representerar Sörmland som bästa breddlag och åker dit för att vinna.

Övriga cuper

- Hällbycupen 10–11 oktober
 - Rekarne Girls Cup 16–18 oktober
-

Andra aktiviteter

- Planerat träningsläger fredag–lördag (datum meddelas senare).
 - Föräldrahjälp kommer att behövas kring praktiska uppgifter.
 - SLFA (Sebastian Larsson Football Academy) på måndagar för anmälda spelare (10 från laget).
 - Flera spelare är anmälda till Sörmlandslaget F11.
-

Ekonomi

F11 är en fristående enhet inom Triangeln och ansvarar för sin egen ekonomi.

Lagkassan uppgår idag till cirka 11 000 kr. Med lagets ambitionsnivå väntar flera större utgifter (cuper, material, avgifter). Lagkassan behöver därför stärkas.

Sara ansvarar för redovisning och fakturor. All swish går via föreningen och förs sedan över till lagkassan.

Föräldragrupp

En föräldragrupp ska bildas med ansvar för aktiviteter som stärker lagkassan. Målet är att skapa aktiviteter där även spelarna är delaktiga.

Exempel på uppgifter:

- Schemalägga kiosk- och matchvärdsansvar vid hemmamatcher.
- Ta fram riktlinjer för kiosk och matchvärd.
- Säkerställa varor till kiosken.
- Ordna försäljningar (exempelvis toapapper – möjlig intäkt ca 18 000 kr).
- Arrangera disco eller aktivitetstält vid midsommar.
- Ansvara för Instagramkontot.
- Arbeta med sponsring och stipendieansökningar. (alt ansvarar tränarna för detta)

Den som inte kan sitt tilldelade pass ansvarar själv för att ordna ersättare.

Valborg

Tillsammans med ett annat lag planeras valborgsfirande på Mesta IP. Tillstånd för majbrasa är sökt.

Alla föräldrar och spelare behöver hjälpa till före, under och efter arrangemanget med förberedelser, försäljning och aktiviteter. Mer information kommer.