



Föräldramöte Ope P-13

OPE IF's värdegrund: KAMRATSKAP – GLÄDJE - ENGAGEMANG

*Furuparken
2026-03-10*

Dagordning

- Presentation ledargruppen
- Spelare
- Laganda och kamratskap
- Träningar
- Matcher
- Cuper
- Arbetsinsatser och försäljning
- Lagkassan, tänkt budget 2026, avgifter mm.



Ledare

Tränare	Namn
Huvudtränare	Cecilia "Cissi" Hallberg
Ass tränare	Jonas Persson
Ass tränare	Erik Larsson
Målvaktstränare/ass tränare	Mikael "Micke" Nordling
Ass tränare	Artur Poznanski

Roll	Namn
Trygghetsansvarig	Liselott Englund
Lagledare och Lagkassör	Emilia Westh
Materialare	Eva Björk
Föräldraansvarig	Sandra Hedman
Föräldragruppen	Tobias Nykänen
Föräldragruppen	Margareta Svegårdh
Föräldragruppen	Josefin Nilsson

Spelare

Antal spelare



Vi var 33 spelare när vi avslutade säsongen 2025

Vi är 29 spelare i laget nu

Vi har valt att inte ta in fler spelare i truppen även om vi fått ett antal förfrågningar om att få komma till vårt lag under hösten/vintern.

Anledningen till att vi inte vill vara fler beror på att vi kommer att ha 2 matchlag och vi känner att det är viktigt att de spelare som finns i laget får bra med speltid.

Laganda och kamratskap

Fair Play och ALM-trädet (ansträngning/lärande/misslyckande)

För att vi ska må bra och utvecklas som fotbollsspelare är det viktigt att vi fortsätter att arbeta med:

- Skapa laganda
- Hur vi ska vara mot varandra, ex attityder, språk, kroppsspråk
- Idrottens värdegrunder
- Berömma och höja varandra
- Fokus på det positiva (ansträngningen, lärandet, att det är okej att misslyckas)
- Skapa en miljö där vi trivs tillsammans
- Spelarna är alltid lagkamrater, både på och utanför planen

- Domarnas beslut respekteras
- Beteendet som fult spel, efterslängare och nedvärderande snack accepteras inte. Varken mot sig själv, eller till med- eller motspelare

Ritualer, överenskommelser/spelregler

Hälsningsritual

Vi hälsar på alla med en "fist bump" då vi ses på träning och match

Avslutningsritual

Alla samlas i en ring med händerna in mot mitten "Tack för idag, det gjorde vi bra – OPE"

Misstagsritual

Alla gör misstag och när vi gör det så "borstar vi bort det" och fortsätter...

Våra spelregler

Spelare & Ledare

- Vi vårt lag står vi för Fair play!
- Jag gör alltid mitt bästa
- Vi peppar varandra både när vi lyckas och misslyckas
- Vi säger Hej till varandra och frågar alltid om någon vill vara med
- Vi lyssnar på varandra
- Vi hjälper varandra att bli bättre

Föräldrar

- Vi står för Fair play utanför planen!
- Vi är ett team på sidan, som spelarna är ett team på planen
- Vi peppar och berömmar

Uppstartsdag

Vi har årligen en uppstartsdag med spelare och ledare. Vi kommer att träna/köra aktiviteter, äta och prata fotboll.

Vart vi är i år eller hur upplägget kommer att se ut är inte klart än. Vi har tidigare år använt oss av Torvallen och Furuparken.

Vi ser över att kunna ta in en "gästföreläsare", vad vi har råd med beror på vilka bidrag vi kan söka från SISU eller Ope.

Andra aktiviteter med laget

Sandra och Liselotte ansvarar för aktiviteter utanför fotbollsplanen under året. En beslutad aktivitet som är klar är säsongsavslutning.

Träningar

Träningar

Fotbolls- och fysträningarna planerar Cissi, Jonas och Erik. Målvaktsträningen planerar Micke.

Träningar till v.14

Löpning/fys: Onsdagar, löpning ute och fys i gamla Lillsjöskolans sporthall, 18.30-20.00

Bollpass: Fredagar, ÖP-Hallen kl.15.30-16.30

Bollpass med MV-träning: Söndagar, ÖP-hallen kl. 15.00-16.15

Träningar v.15-21

3 bollpass varav ett med MV-träning

Sportfältet konstgräs och Råplan.

Träningar v.22-39

1 Löpning/fys/teknik, Sportfältet (skogen, elljusspåren, backen)

2 fotbollspass (varav en har MV-träning), Sportfältet

Alternativt 3 bollpass beroende på möjlighet till planer på dagar som passar.

Exempel på hur en träningsvecka kan se ut under sommarsäsongen:

Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
	Match	Bollpass	Match	Fys/teknik		Bollpass inkl MV-träning

Träningar

- Vi planerar för sommaruppehåll v.28-31 beroende på hur matchschemat ser ut.
- Säsongsavslutning i oktober.
- Kallelser går ut via Laget.se, vi kommer att kalla till träningstiden inkl samlingstid före och efter. VIKTIGT att svara på kallelserna för att vi tränare ska kunna planera träningarna så bra som möjligt för era barn. Svara gärna i så god tid ni kan. Vid förhinder nära inpå träningen, då ni inte kan ändra svaret i kallelsen, skicka ett sms till en tränare på plats på träningen.
- Vi ser över samarbete med P-14 ang gemensam MV-träning för att kunna erbjuda målvakterna två MV-träningar i veckan, en som vi håller i och en som P-14 håller i. Detta gäller i så fall från när vi kommer ut på sportfältet.
- "Rotationsträning" hos P-12 vid möjlighet
- Säsongen kommer att vara indelad i perioder med fokus på olika delar i spelet. Just nu arbetar vi mycket med press-överflyttningar-spelavstånd-spelbarhet kopplat till positioner.

Träningsinnehåll

Passningar

Touch
Bollflytt i rörelse
Matchlikt
Speluppbyggnad
Återerövring

Spel

Positionsspel
Småspel
Storspel
Spelförståelse
Spelvändningar
Överflyttningar

Fys/Löpning

Spänst
Rörlighet
Koordination
Uthållighet
Styrka
Kondition

Teknik

Kontroll
Trygghet
Säkerhet
Muskelminnet

Helhet

Läger med JHFF

För åldern 12år och 13år så sker inga kallade samlingar (förutom lägret) utan JHFF besöker föreningar i regionerna: Norr, Söder, Öst och Väst. Vi inväntar mer info.

Det är "öppen samling" till lägret vilket innebär fri anmälan. De som vill vara med får vara med. Inga laguttagningar första åren.

Kostnad för lägret?

Så här står det på JHFF's hemsida (Ö står för öppen samling):

Pojkar

- Ö 26/7-29/7 JHFF Utvecklingsläger, Utvecklingsläger, Järpen
detta är lägret som 2025 var i Ytterhogdal

Tjejerna född 2013 har också läger i Järpen men 22-25/7.

Matcher och Cuper

Träningsmatcher

Vi har under vintern spelat ungefär en träningsmatch per månad. Vissa matcher har varit mot födda 2013 och vissa mot 2012.

Vi har också deltagit i ÖP-hallsligan, 17 januari. Vi spelade 3 matcher mot IFK, Frösön och Lit/Häggensås.

DM

Vi deltar i distriktsmästerskapet för åldern 13 år. Det startar längre fram i vår.

Matcher

Vi har anmält 2 lag till seriespel och ett lag i DM:

- 1 lag i 9 mot 9 i åldersgruppen 13 år
- 1 lag i 9 mot 9 i åldersgruppen 14 år
- 1 lag i DM 13 år

Vi kommer att rotera alla spelare som vill i båda serierna/åldersgrupperna. Men det kan komma att bli fler matcher för vissa i respektive åldersgrupp. Vi vill att alla spelare ska få utvecklas utifrån sin nivå och ambition.

Alla kommer kallas till lika många matcher under säsongen, under förutsättning att spelaren genomför träning kontinuerligt.

Om det blir frånvaro av spelare till en match kallar vi in de spelare som tränat mycket. De spelarna kan då komma att få en "extra" match.

Cuper

Sebsalo Cup 21 mars

Ålder 13 år

Anmälningavgift: 1 500kr/lag. *Betalas delvis med cupbidrag från OPE IF, resterande lagkassan*

Antal lag: 3 st, 7v7

Hudik cup 12-14 juni

Anmälningavgift: 1 800kr/lag. *Betalas av lagkassan.*

Deltagaravgift: 1 450kr/spelare och ledare. *Del av kostnaden betalas av lagkassan.*

Busskostnad: ca 400kr/spelare. *Ledarnas busskostnad står OPE IF för.*

Antal lag: 2 st, 9v9

Storsjöcupen 30 juni-4 juli

Anmälningavgift: 1 950kr/lag. *Betalas av OPE IF.*

Deltagaravgift: 300kr/spelare. *Betalas av lagkassan.*

Antal lag: 2 st, 9v9

Höstcup – vart?

Inte beslutat än.

Ett alternativ är Orkla Sparebank Cup i Norge.

Sommaren 2027

Gothia Cup

"Mediagrupp i laget?"

Vi kan via appen **Min Fotboll** filma och sända matcherna vi spelar. Det går också att delge highlights från matchen i appen om vi filmar dem. Serier och matchresultat delges också i samma app.

Alla användare i appen kan betala för att se/följa lag. För varje match vi sänder, och som någon kollar på, får laget en liten intäkt till lagkassan. Vi får intäkter per användare som ser matchen.

Det är också ett bra sätt att se matcher för de föräldrar som inte kan vara på plats.



Att använda denna app för att sända matcher är frivilligt. Det är dock roligt att kunna gå in och se highlights eller hela matcher live eller i efterhand.

Johan Lindström samt Eva och Pierre Björk filmade och sände några matcher ifjol. Tack för det! Vi ser gärna att fler gör det om intresse finns.

Finns det exempelvis intresse av att ha en grupp i Whatsapp där några föräldrar är med och där vi kan stämmas av om någon vill och kan filma?

För att kunna sända en match måste personen registreras som admin för det i appen, vilket vår lagledare Emilia sköter. Är några intresserade?

Arbetsinsatser och försäljning

Arbetsinsatser

Obligatoriska arbetsinsatser fördelat från OPE IF	Datum
Storsjöran 6 vuxna och uppgifter meddelas senare. De som ska arbeta inbjuds till möte en vecka innan	31 juli och 1 augusti (ca 17.00-02.00)
Storsjöcupen - Kökstjänst 1 förälder till varje barn som deltar i cupen ska arbeta.	1-4 juli
Matchjobb ÖFK – preliminär arbetsuppgift	?

De som arbetar på Storsjöran behöver inte arbeta på Storsjöcupen!

Vi tar gärna in intresseanmälningar på det arbetet så tidigt som möjligt så vi vet att vi klarar av att bemanna det. Det är fritt i år att arbeta fredag eller lördag, vi anger till OPE vad vi önskar.

Dessa insatser ska bekosta planhyror, domaravgifter samt material.

Arbetet på Storsjöcupen när vi arbetar i köket ger också en bra summa till lagkassan, 20 000:-

Försäljningsinsatser

Obligatoriska försäljningsinsatser fördelat från OPE IF	Datum
OPE-häften 3 häften/spelare kvitteras ut av målsman. Givetvis får man sälja fler. Ca. 20 kr/häfte går till lagkassan.	Vår och höst
Bingolotter till uppsittarkvällen 23/12 15 lotter/spelare men max 20 per familj, kvitteras ut av förälder. Även spelare som endast genomför vårterminen ska sälja lotter. Ca. 8 kr/lott går till lagkassan.	November-december

Frivillig försäljningsinsatser från OPE IF	Datum
Bingolotto till Påskdagen eller nyårsafton Frivilligt antal – hör av er vid intresse	Mars, december

Lagets egna arbets- och säljinsatser

Arbetsinsatser OPE P-13	Datum
Ogräsrensning Lugnvik/Körfältet Det är obligatorisk för alla spelare att delta på det arbetet! Minst en vuxen per familj/spelare deltar. Kan inte en förälder, går det bra med mor- eller farföräldrar, äldre syskon osv också, i de fall de är duktiga ogräsrensare ;) Prioriterat deltagande. Är vi många går det dessutom fort att bli klar.	Vår och höst

Dessa arbetstillfällen är en fantastisk möjlighet till bra intäkter till lagkassan. Tack Magnus för möjligheten till detta! Vi får möjlighet till dessa arbeten utifrån att vi utfört dem bra och har varit många.

Egen säljinsats 2026 som föräldrarna beslutade på mötet:

Sälja plastpåsar från Ölandsplast i augusti, inför bär- och jaktsäsong. Om några har svårt att sälja dem försöker vi få grabbarna att hjälpas åt utanför affärer och liknande. Detta ska täcka kostnaden för inköp av hoodies så lagkassan kan gå med plus inför Gothia sommaren 2027.

Budget, avgifter mm

Årsavgifter 2026

Medlemsavgift: 250 kr

Träningsavgift: 2 800 kr

Totalt: 3 050 kr/spelare

Maximal avgift för en familj är 5 400 kr oavsett hur många barn som spelar.

Ekonomiskt stöd

Fritidskortet

Fritidskortet erbjuder 550 kr per år och barn i bidrag. Det kan användas till träningsavgiften. Ansökan utförs själv av varje familj, se e-tjänst.

Om en familj har bostadsbidrag kan man ansöka om upp till 2 500 kr till i bidrag från fritidskortet.

Fondstöd

Föräldrar/vårdnadshavare har vid behov möjlighet att ansöka om fondstöd hos:

- OPE IF har ett fondstöd riktat till cuper upp till 800 kr
- Länsförsäkringar Jämtland har olika fonder att söka bidrag från.

Om någon önskar söka stöd men inte vet hur ni ska göra, kontakta föräldragruppen så hjälper de er.

Lagkassa och tänkt budget säsong 2026

Saldo i lagkassan 2026-01-01

106 603



Beskrivning	Intäkter	Kostnader	Kommentar
Utlägg P13		-109	
Sebsalo Cup 3 lag		-2 100	Tre lag, 7v7 SEP-Arena 31 mars (vi använde opes cupbidrag till denna, därav lägre kostnad)
Inköp av hjälpmedel till MV-träning		-3 000	Bollskruvande marknät för MV-träning
Uppstartsdag		-3 000	Mat/fika mm
Inköp av gemensamma kläder		-14 000	Grå hoodie att ha som "resekläder" för alla spelare i laget (415 el 459/spelare)
Arbetsinsats med laget VÅR	40 000		Ogrärensning 20- eller 40 000:- beroende på vilket jobb vi kan få av Magnus
Försäljning av OPE-häften VÅR	1 800		
Hudik Cup		-30 000	Täcka anmälningsavg, ledarnas avg samt minska kostnad/spelare till max 1 200:-/person
Storsjöcupen		-11 000	Alla deltagaravg./spelare och ledare, Ope står för anmälningsavg./lag
Kökstjänst Storsjöcupen	20 000		
Arbetsinsats med laget HÖST	20 000		Ogrärensning 20- eller 40 000:- beroende på vilket jobb vi kan få av Magnus
Försäljning av OPE-häften HÖST	1 800		
Cup i höst		-20 000	Ex Orkla eller annan. Blir då en höge kostnad per spelare 1600-2000:-/person
Egen avslutning		-2 000	Aktivitet och fika
Intäkt från Bingolottoförsäljningen	3 000		
Totalt efter säsongen	107 994		

"Resekläder"



Vi hade önskat en hoodie, mysbyxa och t-shirt till varje spelare men det finns inte byxor till denna tröja på XXL och den enda t-shirt de har med OPE-tryck är de för träning.

Kostnad?

Vi kan anordna ett eget "kläd-kit" och trycka OPE-logga på samt ev jaga sponsorer till det men OPE har regler ang sponsorer, inköp och någon förälder/grupp måste hålla i detta i så fall.

Intresse? Kostnad?

Ett förslag för att göra det "enkelt"

Inköp av denna hoodie till alla spelare i laget, betalas av lagkassan. Tränarna/föräldragruppen löser det praktiska kring det.

Junior 415:- / Senior 459:- x 30 = ca 14 000:-

Beslut på mötet: "det enkla alternativet" och att vi gör en säljinsats och säljer Ölandsplast i augusti för att täcka den kostnaden



Tack för idag!