

# Föräldramöte 28 mars 2023

**Sickla IF F12**  
**10 närvarande föräldrar**  
**7 närvarande ledare**  
**1 representant från Sickla IF**



# Hej!

Vi började med ett snabbmingel för att hälsa på varandra. Extra roligt att vi alla fick träffa **Johanna E (subteam Millie)** och att hon fick träffa några av sina nya föräldrasupporter-kompisar, och de henne.

Utöver Johanna är vi glada att **Jonas H (Elise och Felicia)**, **Lena S (Ida S)**, **Tobias E (Ingrid)**, **Åsa B (Lilly)**, **Hulda A (Lisen)**, **Fredrik M (Lovisa)**, **Magdalena U (Maja)**, **Örjan dM (Selma)** och **Andreas G (Sofia G)** var på plats. Tack!

Våra nya ledare **Christian** och **Daniel** presenterade sig. Vi presenterade även **Mikael** som tyvärr inte kunde vara på plats.

Våra "gamla" ledare **Andreas**, **David**, **Jennie**, **Jens** och **Pontus** var där och vi tackade för mer än 200 timmar av fotboll tillsammans med era barn under 2022.

Vår summering av 2022 i konkreta aktiviteter:

48 träningar

69 matcher

3 cuper

1 spelarmöte

1 teambuilding

1 föräldramöte

# Läget i laget

32 spelare just nu.

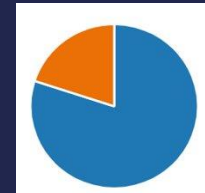
12 nya spelare under 2022/23, varav fyra återvändare.

9 spelare slutat under 2022/23. Av skäl som exempelvis klubbyte, flytt och fokus på andra aktiviteter/intressen.

Vi delade en ögonblicksbild från höstens spelarenkät, den så i korta drag:



- Alla vill träna fotboll och tycker det är väldigt roligt.
- Viktigast för de flesta i laget är att ha kul och träffa kompisar, nästan lika många vill utmana sig själva "lagom" och några av våra spelare vill utmana sig själv mer och träna fokuserat för att bli bättre. Vi har stor vidd och bredd i truppen.
- De flesta känner sig "trött, glad och har gett allt" efter en träning, några känner att de ibland hade kunnat ge mer.
- På frågan "*Vi ska alltid respektera, lyssna och heja på varandra i vårt lag. Är det så i dag, tycker du?*" svarar de allra flesta JA men för första gången svarar några NEJ och det är något vi alla tillsammans kan måste bidra till att ändra.



# Träning och utveckling

Vi pratade om hur vi tänker, planerar och agerar för spelarnas utveckling som lag- och fotbollsspelare.



## Exempel på träning

- Samling
- Uppvärmning och knäkontroll
- 4 grupper (fasta under ca 4 v)
- 3-4 stationer med övningar
- Mycket bollkontakt

## Vi uppmuntrar spelarna att:

- Våga ha boll
- Våga skjuta
- Våga göra fel
- Våga ha kul
- Peppa varandra

## Vi vill att spelarna och ni:

- Säger till om något inte känns bra
- Berättar om man vill spela mer/mindre

# Knäkontroll

Vi berättade om hur vi inleder våra träningar med uppvärmningsprogrammet *Knäkontroll*, speciellt framtaget för träning av knä och bål i syfte att minska risken för främre korsbandsskador.

Knäskador är tyvärr vanliga och risken för att skada det främre korsbandet i knäleden är mer än dubbelt så stor för tjejer jämfört med pojk- och herrfotboll.

En studie visar att nästan 2/3 av alla främre korsbandsskador hos fotbollsspelande tonårstjejer kan förebyggas med detta uppvärmningsprogram på ca 15-20 minuter.

**Viktigt att spelarna kommer i tid för att delta i detta.**

**Prata gärna hemma om vikten av att göra övningarna ordentligt.**

Läs gärna mer [här](#)

# **Alla spelar på alla positioner i minst några år till.**

Vi pratade om att vi inte har fasta positioner och varför.

Det är mest lärorikt och utvecklande

Favoritpositioner varierar snabbt och ofta

Uppmuntra gärna att uppskatta alla positioner

# Målvakt

Under en "Sanktan"-match med tre perioder har vi en målvakt per period (20 min) som ambition. Spelare som inte vill missa speltid "ute" har förtur vid inlägg i fler matcher, om de vill.

Vi pratade specifikt om utmaningen att allt färre vill spela målvakt på match.

Vi berättade om vårt initiativ för att få fler att vilja, våga och tycka det är kul att spela målvakt - **målvaktslistan**. Initiativet går ut på att lyfta synen på positionen i hela laget och stärka de spelare som vill spela och utvecklas som målvakter. Nyckelorden är enkla: Central roll, förebild, grit och "sin spelstil".

Vi har i detta nu inte hunnit prata med alla spelare än men status just nu hintar om en stark målvaktssäsong.

- Uppmuntra gärna om intresse finns. Spelarna vet att de när som helst kan ändra sin färg\*.
- "Jag är inte bra" gills inte – alla kan spela målvakt, men man ska vilja.
- Ambitionen är att alla våra målvakter till match verkligen ska vilja spela på positionen. De som för stunden inte vill behöver inte känna oro att bli tillfrågad eller lottad till att spela.

*\*Grön - Gul - Röd, din spelare kan förklara (inom några veckor kommer alla vara insatta i hur listan funkar*

# Träna en eller tre gånger i veckan?

Vi ser gärna att man i regel deltar på minst en träning i veckan, men man väljer själv.

Andra aktiviteter och intressen är bra, det uppmuntras.

Hur många träningar man deltagit vid avgör inte om man kallas till match eller ej.

Om man vill träna en dag och alla tider funkar får man gärna prioritera måndagsträningen.



# Match då och då eller hela tiden?

Vi pratade om att man väljer själv när man vill spela match och hur många matcher man spelar.

Alla spelare kallas till en match per helg i "Sanktan" som man svarar ja eller nej på.

Vill man spela flera matcher per helg säger man till, då finns man på listan över de som kallas om inbjudan behövs i matcher.



# Cuper och övriga aktiviteter

Cuper, träningsmatcher och övriga aktiviteter är frivilliga och besvaras med ja eller nej vid förfrågan.

Då vi är många och det är ett pusslande att få plantid och hitta rätt motstånd för träningsmatcher behöver vi ibland dela upp gruppen i kallelser eller använda "först till kvarn". Vi försöker att undvika det sistnämnda så mycket som det går.

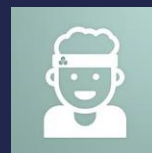
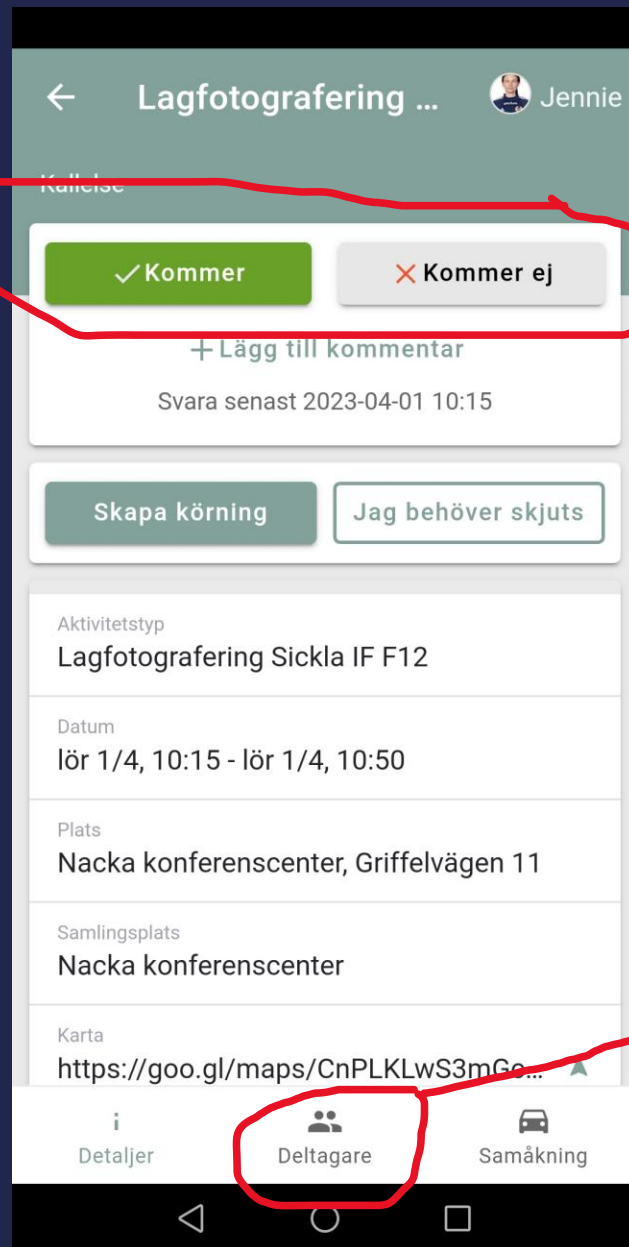


# Kommunikation och struktur

SportAdmin ny plattform för kommunikation – app och webbsida för information. Vi utgår från att alla är igång med SportAdmin men om någon inte har access, upplever problem eller vill lägga till en ytterligare förälder/vuxen - hör av er till Jennie.

Vi är också i en anpassningfas till det nya och slipar på hur vi ska kommunicera och hantera information på bästa sätt.





## Appen SportAdmin

Svara ja eller nej på kallelsen så snart som möjligt.

Samåkning. Lägg gärna upp om ni har plats i bil till en specifik aktivitet, andra kan då koppla sig till din körning. Viktigt att du håller koll om du lagt upp lediga platser. Den som kopplar sig till en körning tar kontakt för att synka kring möte. För samåkning och speciellt vid önskan om skjuts tror vi främst på den WhatsApp-grupp för föräldrar som är på väg att startas. Vi får helt enkelt utvärdera och se vad som är bäst.

Här ser du vilka andra spelare som deltar vid aktiviteten, samt vilka ledare som är på plats.



Kommer din spelare inte till en träning vill vi att ni anger Ej tillgänglig så snart ni vet.

Vi utgår från att man kommer till träning om man inte angett Ej tillgänglig så ni behöver inte ange "Tillgänglig".

# Struktur och kommunikation

- Viktigt att komma i tid och "checka in" – respektera ledare, lagkompisar och samlingstiden.
- Ombytt och klar gäller om inget annat anges.
- Svara så snart ni kan på intresseanmälningar och kallelser, även om svaret är nej. Detta underlättar vår planering och är en förutsättning för att vi i de allra flesta fall kan undvika att säga nej till spelare som vill spela. Besvarade kallelser är också en bekräftelse för oss att ni tagit del av informationen.
- Meddela frånvaro i appen om din spelare inte kommer till träning. Detta är viktigt för vår planering av såväl träningsupplägg och ledarnärvaro.
- WhatsApp-grupp för föräldrar startad. Inbjudan kommer. Säkerställ att din kontaktinformation i SportAdmin är synlig för andra.

# S:t Erikscupen 2023

Vi pratade om upplägget för årets seriespel.

- Vi deltar med tre lag i tre olika serier
- Inga fasta lag, spelare roterar mellan de olika serierna
- Ca tio spelare kallas till varje match
- Speltid 3x20 minuter enligt nationell spelform för barn- ungdomsfotboll 7 mot 7
- Seriespelet startar 22 april
- Spelschema för våren delas innan start
- Kallelser skickas söndagen innan, att besvaras så snart som möjligt
- Sicklavallen är vår hemmaplan

# KRITERIER FÖR GRÖNT KORT FÖR FAIR PLAY

## Hjälper skadad med- eller motspelare

- Sparkar ut boll om någon ligger skadad
- Går fram och kollar hur spelaren mår

## Visar alltid respekt för alla

- Ber om ursäkt om man råkar sparka på någon
- Hälsar innan match
- Tackar motspelare och domare efter match
- Lyssnar på sin tränare
- Bidrar till att nolltolerans följs (svordomar, könsord, hot och liknande)

## Hjälper domaren

- Försöker inte påverka en domares beslut
- Accepterar alla beslut direkt

## Har en positiv attityd

- Peppar medspelare
- Gnäller eller klagar aldrig
- Är en bra vinnare/förlorare
- Använder alltid ett vårdat språk och kroppsspråk



Påminnelse till oss alla.  
Information för nytillkomna.  
Ett grönt kort delas ut till en av våra spelare i varje Sanktan-match, utses av motståndaren.

Vi delar ut till våra motståndare.  
Ledare eller förälder utser.

# Föräldrar och övriga vuxna supportrar



- Uppmuntra gärna intresse för alla lagets positioner. Prata fotboll!
- Försök att inte bara fokusera på resultat, antal mål eller vem som gjorde (eller släppte in) mål.
- Prata gärna hemma om vad det innebär att vara en del av ett lag. **Varför tror din spelare att laget blir starkare och spelet bättre om alla känner sig delaktiga och trygga med att vi backar varandra?**
- Heja gärna på laget vid match, men lita på att vi har en plan med vår coaching.
- Prata gärna om hur glad (och bra) man blir av pepp och att man aldrig kan high-fiva för mycket.
- Prata hemma om vikten av att samlas somlag, hälsa på varandra och lyssna på ledare och lagkompisar.
- Prata gärna hemma om hur man kan bidra till bra stämning, och hur en schysst lagkompis är.
- Kom gärna och var med på en träning!
- Samåkning. Hjälp gärna till att köra när du kan, om du har möjlighet. Önska samåkning även för dig som förälder och häng på till cup och match. Samåkning är mer än transport.
- Se över era kontaktuppgifter i SportAdmin – telefonnummer och mejl till vårdnadshavare samt postadress till spelare bör finnas. Gör dina kontaktuppgifter synliga för andra.

# Hela team F12 – mer än bara några träningar och lite matcher



## Lagledare

Administration  
Planering  
Kommunikation  
Ekonomi  
Ca 3 h per vecka

## Tränare

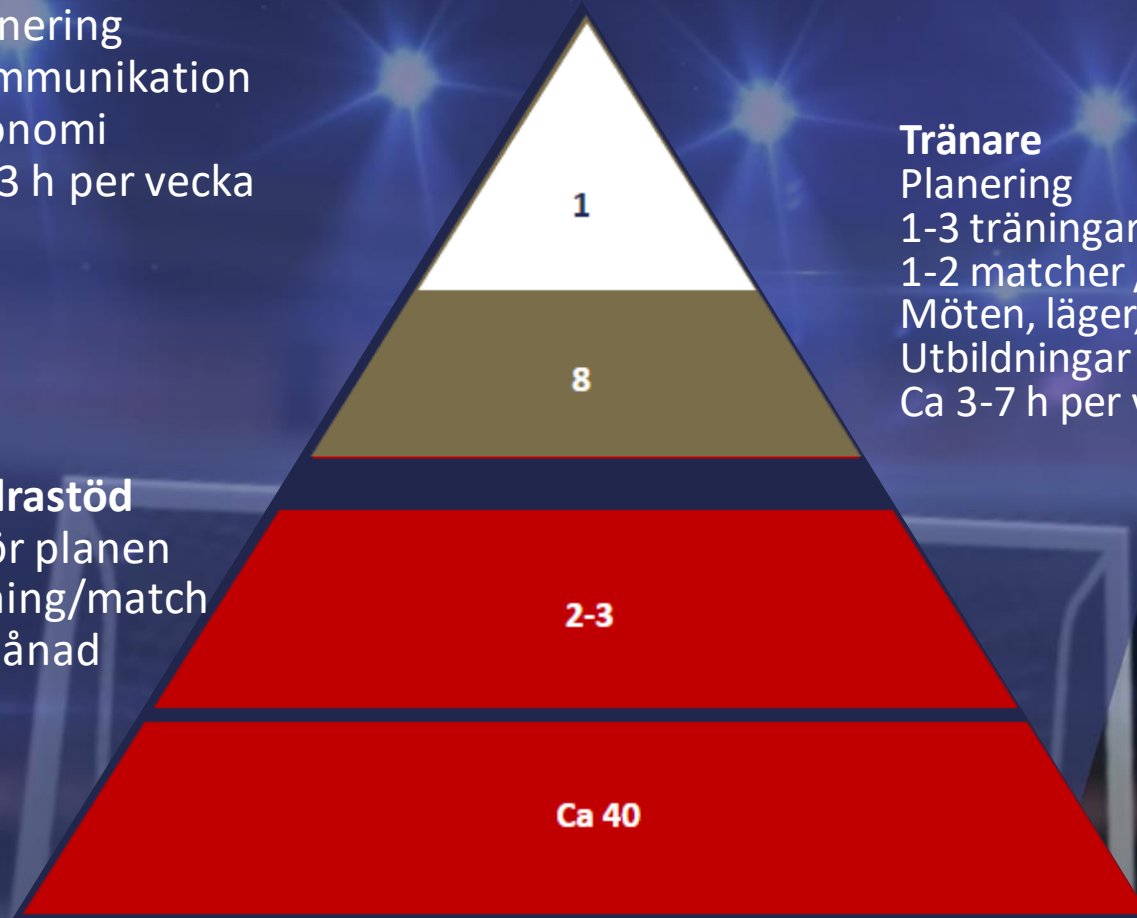
Planering  
1-3 träningar /v  
1-2 matcher /v  
Möten, läger, cuper  
Utbildningar  
Ca 3-7 h per vecka

## Aktivt föräldrastöd

Fokus utanför planen  
Stöd vid träning/match  
Ca 2 h per månad

## Aktiv supporter

Fokus utanför planen  
Ca 2 h per halvår



# Jorå, det finns att göra!

- Aktiviteter utanför fotbollsplanen. Teambuilding, kickoff, avslutningsfest etc. osv.
- Annan typ av träning/coaching? Kan du hålla en föreläsning, eller annan typ av träningspass?
- Har du tillgång till en gemensamhetslokal, stor trädgård eller annat som kan vara användbart för aktiviteter, möten och festligheter?
- Domare till träningsmatcher
- Stödcoach och hjälptränare vid träning och/eller match
- Insamling till lagkassan enligt den linje vi valt att hålla (att försäljning inte ska vara ett tvång utan en möjlighet för spelare som själva vill bidra till betalning för sina aktiviteter. Samt att vi gärna gör minst en gemensam aktivitet om året för hela lagets kassa)

Med en grupp av föräldrar (eller andra vuxna) som hjälps åt behöver detta inte bli alltför betungande. Med er hjälp kan vi göra mer av de viktiga och roliga aktiviteter kring och utanför planen som vi gör alldeles för lite av i dag. Tack till Tobias Eidem (subteam Ingrid) som räckte upp handen för föräldraengagemang - fundera gärna på om du har möjlighet att hjälpa till, och vad du skulle kunna bidra med och hör av er till Tobias (kontaktuppgifter finns i SportAdmin).

# Sommarcamp på Sicklavallen 14-16 juni för flickor födda 2013-2011

Vi uppmuntras så många som möjligt som vill och kan att vara med på detta. Flera spelare i laget är redan anmälda.

Onsdag till fredag kl 09.00-15.00.  
Teknikträning och matchlika övningar.  
Varje camp avslutas med en dag av matchspel.

Ett tillfälle att träna med andra ledare och lära känna spelare från våra närliggande lag. Samt att träna och hänga tillsammans i ett annat sammanhang än våra vanliga träningar.

Läs mer och anmälan under  
Camper på Sicklas hemsida.



# Frågor och funderingar

En fråga som ställdes var om tillgänglighet till omklädningsrum i anslutning till träning. Detta är tyvärr ingenting vi har rakt av men vi tar med oss och frågan och ser vilka lösningar vi eventuellt skulle kunna hitta framöver.

Vi pratade även om olika alternativ för att ta sig tillsammans till och från träning - cykla ihop, åka kollektivt tillsammans etc.

Alla som beställt nya (större) matchtröjor ska nu ha fått dem. Några har hört av sig angående behov av annan storlek, vilket vi jobbar på att lösa.

# Kommande aktiviteter 2023 (i urval)

- ~~Träningsmatch Norrtulls SK gul/svart 12 mars~~
- ~~Träningsmatch Stuvsta IF 12 mars~~
- ~~Farsta Cupen 26 mars~~
- ~~Föräldramöte 28 mars~~
- Lagfotografering 1 april - glöm inte lappen!
- S:t Erikscupen startar 22 april
- Sommaruppehåll
- Sommarcamp Sickla IF (möjlighet till) 14-16 juni - anmälan öppen!
- Rimbo Cup Ungdom 17-18 juni, för anmälda spelare
- Ingarö Skärgårdscup 19 augusti, för anmälda spelare
- Träningar startar (samma vecka som skolstart)
- S:t Erikscupen startar, slut ca början oktober
- Nackamästerskapen, oktober
- Höstlovscamp Sickla IF (möjlighet till)
- Futsal (möjlighet till) i föreningens regi nov-feb



# Följ laget på Instagram: **sicklaif\_f12**

Kontot är privat och riktar sig främst till er föräldrar och spelarnas familjer.

Om du inte heter ditt vanliga namn (som vi känner igen) – skicka ett mejl till Pontus och berätta att du skickat en förfrågan.

Om ni inte vill att ert barn, eller barnet inte vill själv, förekomma på bilder som publiceras här eller på laget.se, meddela Pontus så säkerställer vi att så inte görs.





Frågor? Funderingar? Tips och förslag?  
Prata med oss i anslutning till aktivitet eller ta kontakt.  
Kontaktuppgifter till oss finns [här på SportAdmin](#).

Andreas, Christian, Daniel, David, Jennie, Jens, Mikael och Pontus

