

Välkomna till
föräldramöte för
P2013
Säsongen 2026

Nytt för HBK
2026.



UPPFÖRANDEKOD

- HBK:are uttrycker sig ej genom mobbing, rasism, sexism, funkofofi eller homofobi.
- HBK:are använder ej våld, droger och doping.
- HBK:are respekterar alla oavsett kön, hudfärg, religion, kultur, psykiska eller fysiska funktionsnedsättningar, eller sexuell läggning.
- Verksamheten präglas av Fair Play i alla situationer, före, innan och efter match och träning.
- HBK:are hjälper domaren i sitt arbete och respekterar dennes uppfattning och beslut.
- HBK:are är goda ambassadörer som talar väl om hela föreningen och våra sponsorer i alla sammanhang, såväl digitalt som i verkliga livet och i media.
- HBK:are använder sig ej av härskartekniker och maktspel.
- **HBK:are värnar om en kultur där vi pratar MED varandra – inte OM varandra.**

Välkomna till
föräldramöte för
P2013
Säsongen 2026



DAGORDNING

1. MÅLSÄTTNINGAR
 2. SÅ TRÄNAR VI OCH SPELAR FOTBOLL 2026
 - Träning
 - Match
 - Individuell utveckling
 - Tävling
 3. ORGANISATION OCH ANSVAR
- BENSTRÄCKARE**
4. LAGKASSAN
 5. CUPER OCH AKTIVITETER - SÄSONGSPLANERING

Målsättningar

- **Så många som möjligt – så länge som möjligt.** →
- De mest engagerade idrotterna i landet. →
- En spelarutbildning i världsklass.

SvFF



Sociala mål

Att ge en bred, utåtriktad, socialt präglad verksamhet för barn och ungdom i åldern 7- 20 år i Skåre med omnejd.

Att skapa känsla för kamratskap, laganda och respekt för regler både på och utanför plan.

Att skapa en fin föreningsanda så ungdomarna tycker det är roligt att representera Hertzöga BK.

Att bedriva verksamheten så att Hertzögas anseende som både bredd och talangförening står sig gott.

HBK

Målsättningar

- Så många som möjligt – så länge som möjligt.
- De mest engagerade idrotterna i landet.
- En spelarutbildning i världsklass. →

SvFF



Idrottsliga mål

Målet för Hertzögas aktiva när de lämnar ungdomsidrotten är att de skall vara tekniskt, fysiskt och mentalt väl förberedda för junior och seniorverksamhet.

Att som slutmål rekrytera egna ungdomar till egna seniorverksamheter.

HBK

Så vad är viktigt för god utveckling och goda prestationer?

Rätt fotbollsövningar?

Hård träning och bra teknik?

Det är:

- Trygg fotbollsmiljö
- Relationer och kamratskap
- Känna tillhörighet
- Långsiktig motivation
- Barn och ungas egna villkor styr idrottandet

Barnen är inte till för ledaren. Ledaren är till för barnen!

- Positiv feedback
- Frågeteknik
- Individuella utmaningar
- Stöttning i motgångar
- Stöttning i fysisk utveckling
- Skadeförebyggande (Knäkontroll)



Handlingsplan för trygg idrottsmiljö – uppdaterad 2026!!!

- Förebyggande – för att skapa trygg miljö
- Reaktivt – när något inträffat
- Konsekvenser – efter att något inträffat
- Kommunikation – vem kontaktas?

Dock behövs även:

Trygghetsansvarig (rekommenderas enligt SvFF)!

Många ledare (rekommenderas enligt SvFF)



Ledare:

- Alla ledare ska veta vad mobbing, kränkning, diskriminering, favorisering, härskartekniker och jämställdhet är.
- Alla ledare ska känna till Hertzögas värdegrund samt aktivt arbeta med detta.
- Alla ledare ska vara väl införstådda i vad uppförandekoden och denna handlingsplan innebär.
- Alla ledare förväntas agera utifrån denna handlingsplan och uppförandekoden



Aktiva

- Alla aktiva ska känna till vem de kan vända sig till (både inom och utanför föreningen, t.ex. BRIS) om det är något som inte känns ok, om de själva, eller en kompis mår dåligt eller far illa.
- Alla aktiva skall veta vad mobbing, kränkning, diskriminering och jämställdhet innebär.
- Alla aktiva ska känna till Hertzögas värdegrund och uppförandekod samt aktivt arbeta med detta.
- Alla aktiva skall ges möjlighet att vara delaktiga i planeringen av sin egen verksamhet. (I äldre åldrar genom ett spelarråd).



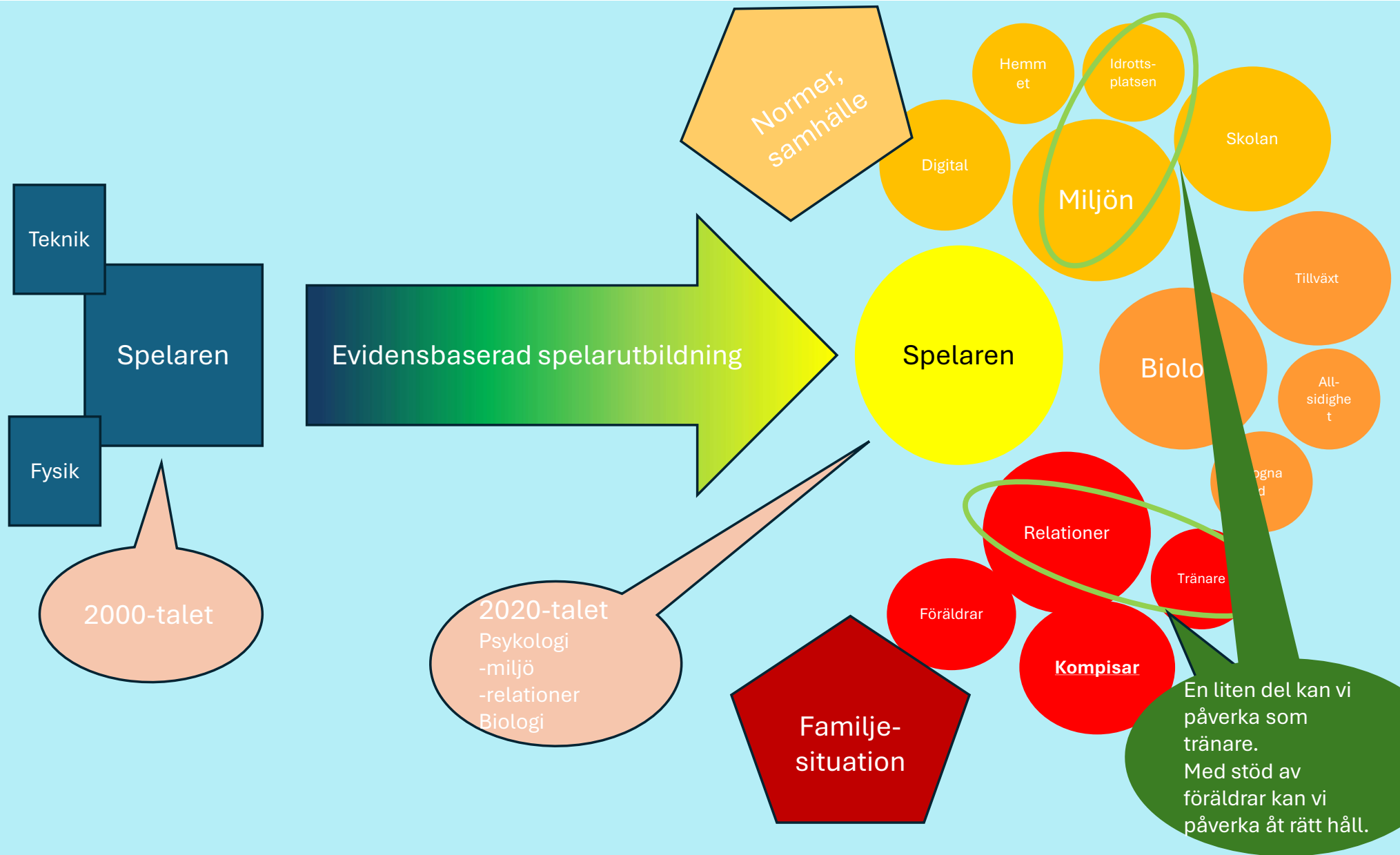
Föräldrar

- Samtliga föräldrar till aktiva barn och ungdomar är väl införstådda med vad uppförandekoden och handlingsplanen innebär och förväntas agera utifrån den.
- Alla föräldrar ska känna till Hertzögas värdegrund och förväntas agera utifrån den.
- Föräldrar vet var de ska vända sig vid oro för otrygghet. (Kom ihåg att det inte är barn och ungas ansvar att säga ifrån).



Vad har Mjällby med HBK P13:s
träning att göra?
Det Mjällby gjort så framgångsrikt är
hur deras tränare tillämpat
idrottsforskning i praktiken. Samma
forskning som ligger bakom Svenska
fotbollsförbundets
spelarutbildningsplan!





Spelarutbildningsplanen



”Att ha en spelarutbildningsplan innebär att ledare i föreningen har en samsyn om hur spelarna ska utbildas men det är också en trygghet för spelaren. Ledarna talar samma språk och det finns en stegring i lärandet..”

Erik Hamrén, före detta förbundskapten herrar

Spelarutbildningsplanen - åldersanpassad

Spelarutbildningsplanen beskriver **VAD** som ska göras:

- Fotbollsmiljön – riktlinjer för hur spelarna utvecklas som människor.
- Fotbollsutveckling – rekommendationer om spelarnas utveckling som fotbollsspelare.

Tränarutbildningen beskriver **HUR** det ska göras.



5 mot 5

- Grovmotorik i centrum
- Fokus på en sak i taget
- Svårt att uppfatta saker på avstånd
- Liten förståelse för lagaktivitet
- Egocentrisk
- Svårt att lyssna på långa instruktioner
- Individuellt spel/närmsta spelarex

7 mot 7

- Finmotorik förbättrad.
- Självkännedom och kroppsuppfattning ömtålig
- Kort uppfattnings-förmåga
- Svårt att lyssna på långa instruktioner
- Stort behov av beröm och positiv feedback. Att duga är viktigt!
- Börjar förstå sociala roller
- Kompisar allt viktigare. Men relationer leder till fler konflikter.
- Jämför sig med andra.
- Kollektivt spel med få spelare

9 mot 9

- Förbättrar fortfarande koordination
- Förbättrad uppfattningsförmåga
- Förmåga att göra flera saker samtidigt förbättras. Mer information kan processas
- Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut (kan förstå spelsystem)
- Förstår förhållandet mellan tid och rum (tajming, spel utan boll)
- Deltar för att det är roligt, men några kan börja specialisera sig
- Utvecklad fysik
- Tillväxtpurt
- Självständighet och testar gränser
- Impulsiv och känslostyrd snarare än logisk och konsekvenstänk.
- Kompisars omdöme är viktigare än förälders eller tränares. Rädsla att göra bort sig inför laget kan hämma prestation.
- Identitetskris. Om fotbollen är identiteten blir misslyckandet personligt.
- Kollektivt spel med fler spelare.
- Skolresultat är en riskfaktor. Idrottmiljö kan vara en skyddsfaktor.



8år

10år

12år

13år

15år

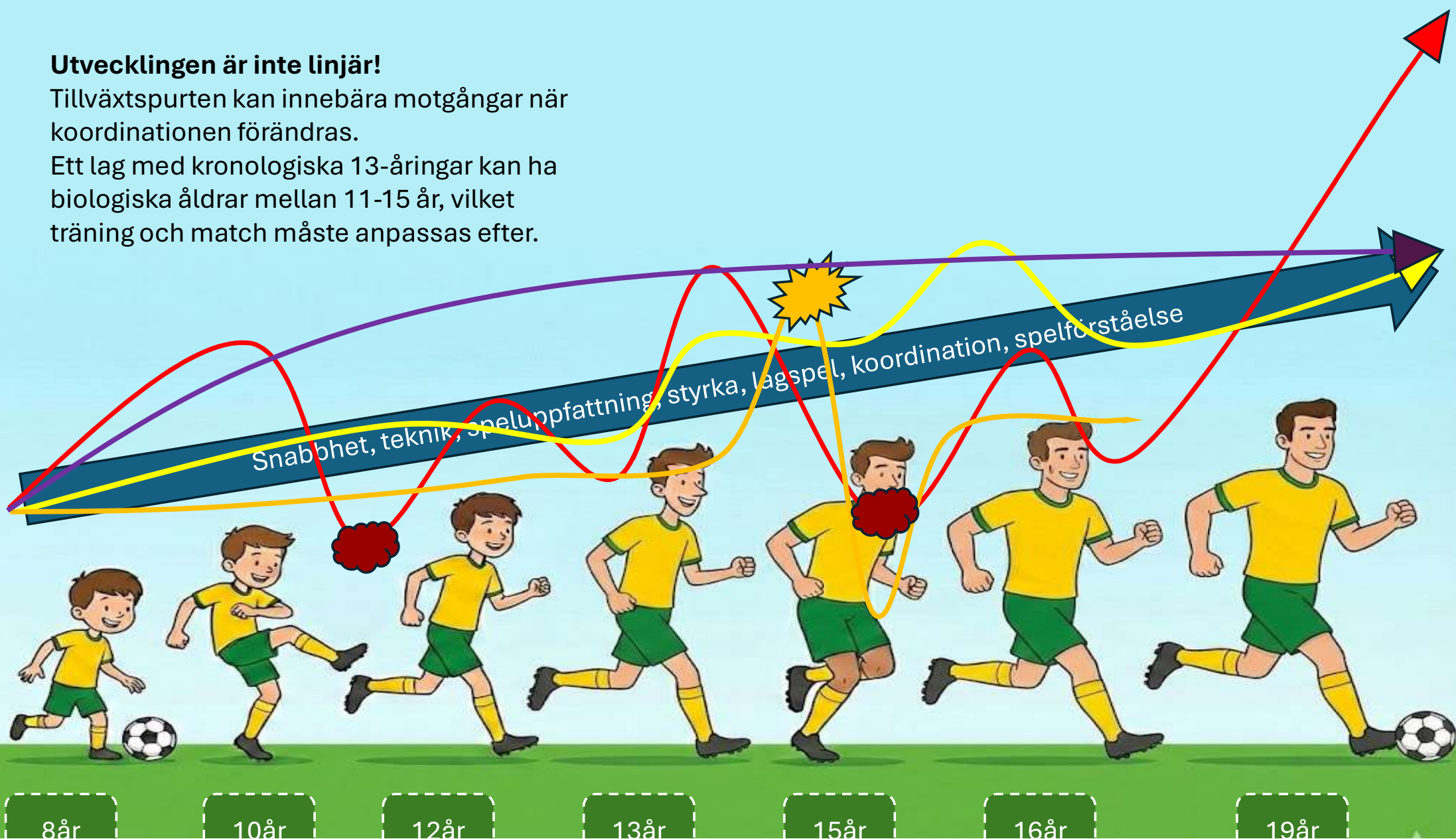
16år

19år

Utvecklingen är inte linjär!

Tillväxtspurten kan innebära motgångar när koordinationen förändras.

Ett lag med kronologiska 13-åringar kan ha biologiska åldrar mellan 11-15 år, vilket träning och match måste anpassas efter.



Träningsmängd

3 pass i veckan med laget

1-2 matcher per vecka

Egen träning!



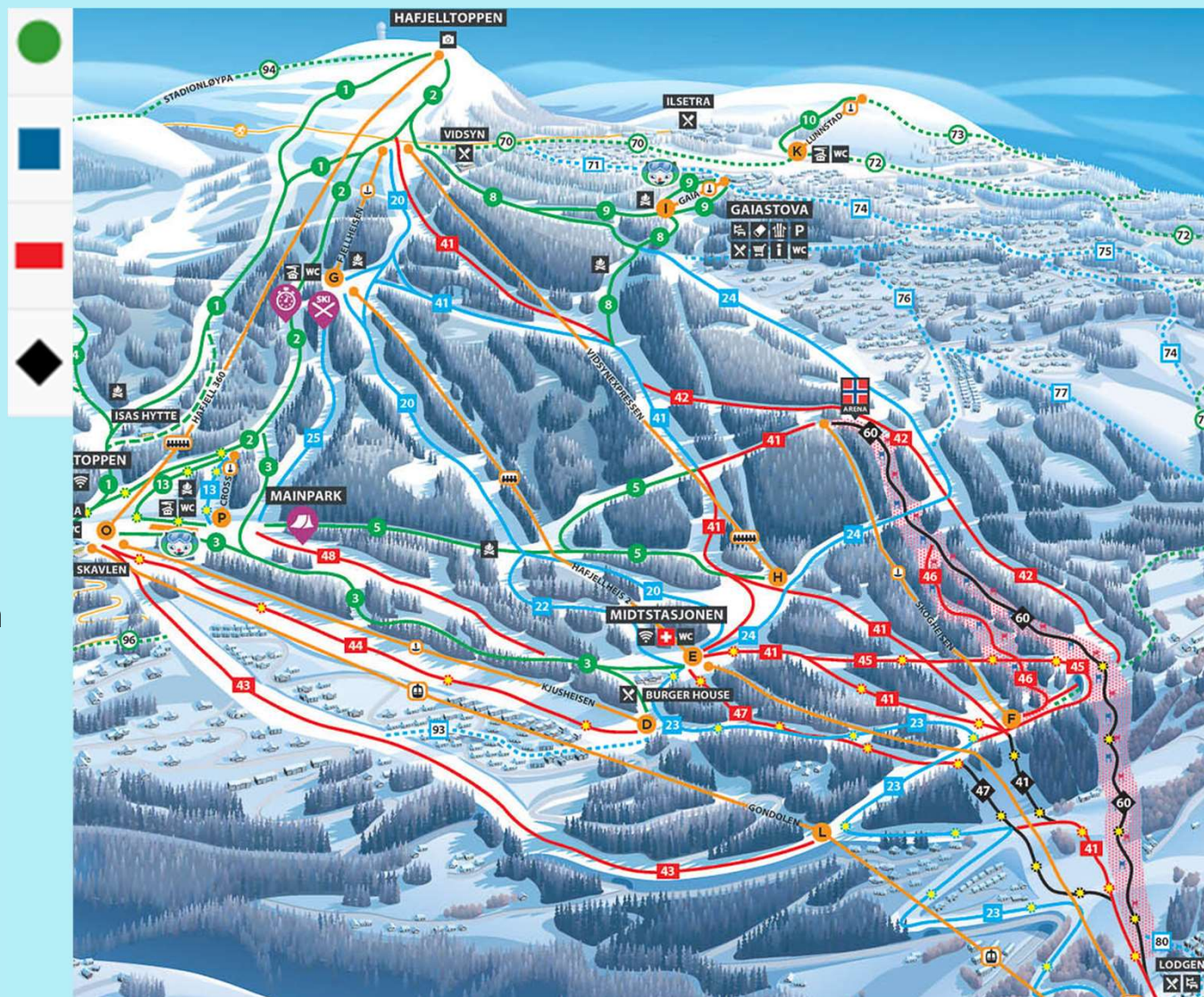
Hur spelar vi match?

9 mot 9 är indelat i nivåer utifrån fysisk mognad och färdighet, på samma sätt som slalombackar har olika svårighet.

12-14år (födda 2013 och 2012) kan spela i samma serie.

HBK kommer att spela i grön och blå serie (P2013) och blå och svart serie (2012).

Anmälan sker vår och höst. Det kan innebära att svårighetsgrad förändras inför hösten.





3-4-1 – är det vårt
spelsystem?
Nej – det är vår
grunduppställning.



Placeringarna på planen varierar beroende på vilken fas (anfall/försvar/omställning) spelet är i.



Placeringen kan också
variera beroende på vad
vi tränar på för tillfället.
(Pressa högt, stå lågt,
etc)

Individuell utveckling

- Samverkan över årskullarna kommer att ske.
- 2014 kommer att erbjudas träning och match med 2013.
- 2013 kommer att erbjudas träning och match med 2012.
- Men årskullarna kommer till största del att hållas ihop, men olika spelare som vill ha olika miljö och utveckling kan utmanas på olika sätt.
- "25-50-25" eftersträvas på träning och match.
(25% med spelare som är bättre än en själv, 50% med spelare som är ungefär på samma nivå och 25% med spelare som är på en lägre nivå)
- IUP-individuell utvecklingsplan
- Spelarsamtal

Spelarsamtal och individuella utvecklingsplaner kommer att göras med varje spelare i år.

ÖVER GULGRÖNA GRÄNSER

Policy för samverkan och
samarbete över åldersgränserna.



Hur tävlar vi?

Föreningen deltar i Distriktsmästerskap (DM), utslagsturnering, med ett lag/åldersklass, där laguttagning kan göras från alla föreningens spelare.

Ur Hertzögas Riktlinje för DM:

Ledarna gör en prioritering utifrån:

- Hög träningsnärvaro samt påvisar stor motivation och vilja på träningarna.
- Driver sin egen utveckling och tar ansvar för andras utveckling.
- Hanterar att lösa spelsituationer på egen hand som med hjälp av sina medspelare.
- Spelare med "olika spetsegenskaper" för lagets bästa.



VÄRMLANDS
FOTBOLLFÖRBUND

INBJUDAN TILL UNGDOMS-DM 2026

Värmlands Fotbollförbund har nöjet att bjuda in till deltagande i 2026 års DM-tävlingar för flickor och pojkar 13–16 år – födda 2010 och senare.

Flickor och pojkar 13 år

(födda 2013 och senare)

Spelform: 9 mot 9

Speltid: 3 x 25 minuter

Bollstorlek: 4

Flickor och pojkar 15 år

(födda 2011 och senare)

Spelform: 11 mot 11

Speltid: 2 x 40 minuter

Bollstorlek: 5

Flickor och pojkar 14 år

(födda 2012 och senare)

Spelform: 9 mot 9

Speltid: 3 x 25 minuter

Bollstorlek: 5

Lilla VM

Flickor och pojkar 16 år

(födda 2010 och senare)

Spelform: 11 mot 11

Speltid: 2 x 40 minuter

Bollstorlek: 5

SISTA SPELDAGAR

Ev. Sextondelsfinal: 6 maj

Åttondelsfinal: 27 maj för Lilla VM, 3 juni för 13–15 år

Kvartsfinal: 24 juni

Semifinal: 5 augusti

Final: Datum och plats ej klar, ansökningsförfarande pågår, men finalen spelas under mitten/andra halvan av augusti. Medarrangör utses onsdag 11 februari.

Lottningen verkställs direkt efter anmälningstidens utgång och sänds på vår Youtubekanal.

Antal omgångar beror på hur många lag som anmäler sig.

Efter att anmälningstiden gått ut beslutas om vilka datum som behöver användas.

Tävlingen genomförs enligt utslagsmetoden och varje match skall avgöras.

Det innebär förlängning 2 x 10 minuter om oavgjort resultat föreligger vid full tid.

s straffsparkstävling.

Detta omsätts på ett språk, med ord så att det blir tydligt för alla barn vad det innebär.



Ansvar

Ledare

- Utbilda spelare i fotboll
 - Övningsdesign och planering
 - Pedagogik
- Utbilda spelare socialt
 - Trygga idrottsmiljöer
 - Pedagogik
- Följa uppförandekoden
- Coacha på matcher

Huvudansvarig ledare

- Lagets kontakt med föreningen

Spelare

- Följa uppförandekoden
- Förbereda sig rätt
- Vinna matcher

Föräldrar

- Följa uppförandekoden
- Att barnen förbereder sig rätt
- Heja på matcher

Alla tränare är lika ansvariga för barnens tränings- och matchmiljö och spelarutbildning.

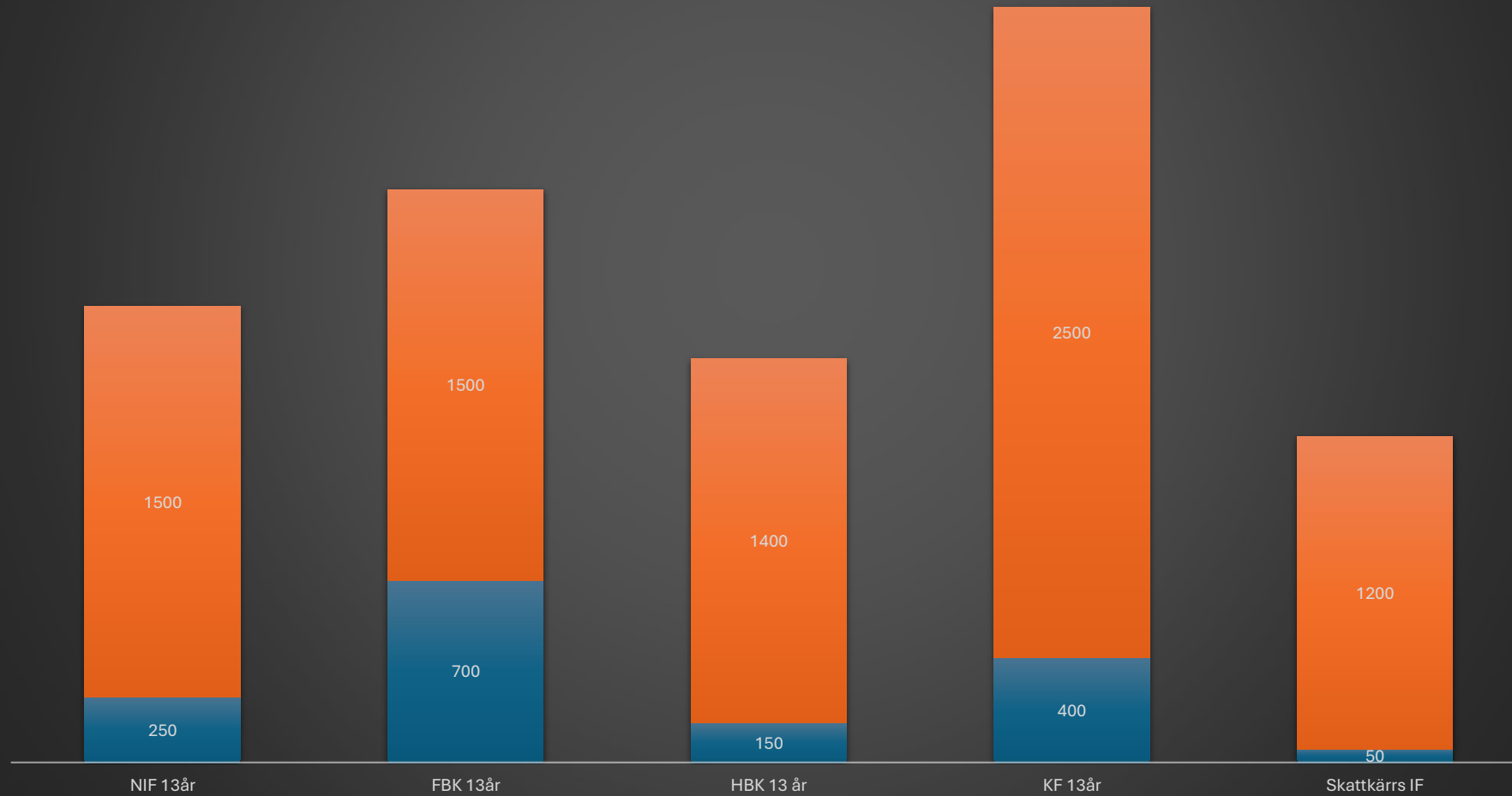
Åtaganden

- Kiosktjänstgöring – en vecka
- Städning av omklädningsrum – en vecka
- Rabatthäften – sälja 4st per spelare, som kostar 300kr/st.

Avgifter 2026

■ Medlemsavgift ■ Verksamhetsavgift

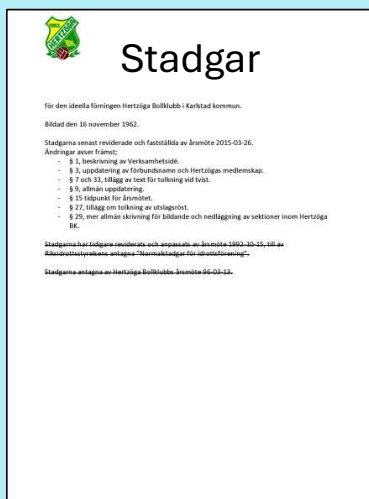
Jämförelse mellan olika föreningar i Karlstad



Demokrati

- Årsmöte 19/3
- Styrelse
- Stadgar

Har man åsikter om föreningen eller föreningens beslut så kan man som medlem påverka föreningens verksamhet. Genom att skriva en motion till årsmötet, höra av sig till styrelsen, gå med i styrelsen eller någon av föreningens arbetsgrupper. Stadgarna och våra styrande dokument sätter ramarna för hur verksamheten bedrivs.



Ekonomi/försäljning

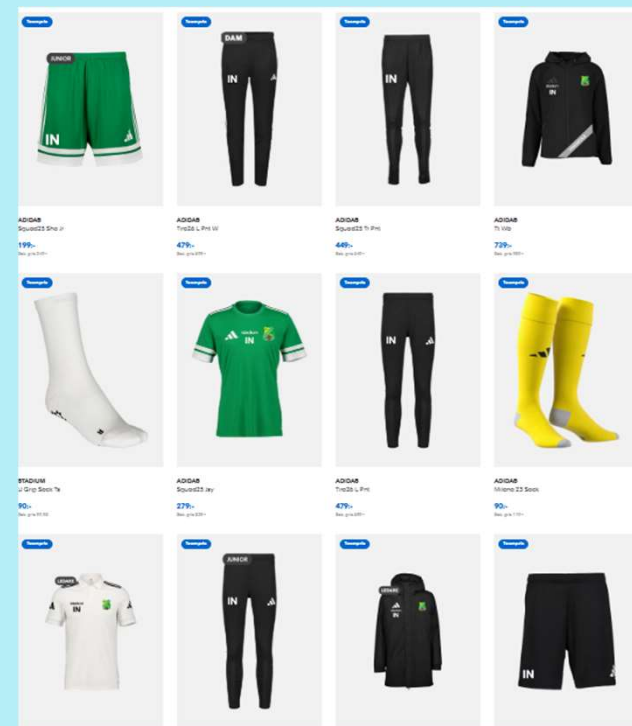
Ca 80.000 i lagkassan

Nytt matchställ kostar ca 20-25.000
om vi ska beställa egna.

Cupäventyr med övernattnig kostar
ca 55-65.000.

Kläder och matchställ

- Matchställ erhålls av kansliet!
- Vi beställer ett nytt eget matchställ endast under förutsättning att vi får ihop sponsorer – ca 20.000kr.
- Samordning av träningströjor.
(SVARA PÅ FORMULÄRET SOM MEJLATS UT)
- Övriga träningskläder beställer ni själva på Stadium teamsales – Hertzöga BK



Cuper, läger och trivselaktiviteter

- Vi åker med två lag på Arvika Cup – dagen efter skolavslutningen – i tre dagar. Ingen övernattnig. (kostar lagkassan 8.000kr för anmälningsavgifter).
- Vi har som mål att arrangera träningscamp med övernattnig i slutet på mars. (föräldragrupp bildad för detta)