Föräldramöte F2014

26 november 2025

FILOSOFI ÖIS & F2014

- Inkluderande och välkomnande miljö
- Bygga ETT lag med bra sammanhållning där alla stöttar varandra
- Psykologiskt trygg miljö där man vågar och tillåts göra misstag. Undvika/Motverka intern konkurrens.
- Utmanande där varje spelare får utvecklas efter spelarens egna förutsättningar, ambition och vilja
- Utbilda ”tjejer som spelar fotboll” i enlighet med ÖIS Vision och Ledord för ungdomsverksamheten

3.1 Vision

Varje dag strävar vi efter att bli bättre på och utanför planen. Sveriges äldsta fotbollsklubb ska bli Sveriges mest välmående fotbollsklubb.

3.3 Ledord för ungdomsverksamheten

Mod: Att våga vara sig själv och utmana sig själv till att göra nya saker.

Utveckling: Gäller alla inom ÖIS, från spelare till ledare. Genom att utvecklas blir vi förebilder för varandra.

ÖIS har som krav att ledare utbildar och utvecklar spelare efter en, av ungdomsverksamhetens, fastställda spelarutbildningsplan. Denna innehåller en tydlig stegring i lärandet för att utbilda och utveckla spelarna. Samtliga ledare i ÖIS ungdomsverksamhet ska ha tillräcklig utbildning och rätt kompetens för att kunna leda och utveckla den träningsgrupp man är ansvarig för. Rätt kompetens för ledare beskrivs närmare i avsnittet som berör roller.

Glädje: En förutsättning för långsiktig utveckling och motivation. Glädje skapar individer som är trygga, som får en bra självbild och som blir ödmjuka. Utveckling med glädje skapar lirare i Lirarnas Lag.

VAD INNEBÄR DET FÖR OSS I F2014?

Mod (och ansvar/självbestämmande): Att inte behöva förställa sig när de kommer till träningen. Är du ledsen var ledsen, arg var arg, glad var glad etc. Träning och match en frizon, ett ”3rd place” (hem/skola/ÖIS-gården) där man får ta en annan roll än i sina vanliga ”arenor”. Slappna av. Trygg. Accepterad. Våga pröva, testa, ta egna beslut. Tjejerna tränar sig i att bestämma själva/tänka själva. Tar lagsnacket själva.

Utveckling: Stegring i lärandet, stegvis utveckling. SvFF + ÖIS spelarutvecklingsplan. Grundregel 25% utmanande matcher, 50% jämna matcher, 25% lätta matcher.
Risker med att ta för stora kliv för snabbt, tex att spela för stor spelform för tidigt, spela enbart mot äldre etc, drilla in snabbt kortpassningsspel för tidigt. ”No skipping steps.” Men också risker med att inte ta steg eller att ta steg för långsamt.

Glädje: Spelglädje, gnista inifrån. Träningar och matcher är för tjejernas skull, det är deras fotboll. Kontra prestationsångest, spelar för mammas eller pappas skull, vågar inte göra fel.

”Protect the joy. Aspen Institute research shows fun is the number one reason kids play — and the number one reason they quit when it disappears. Guard it fiercely.”

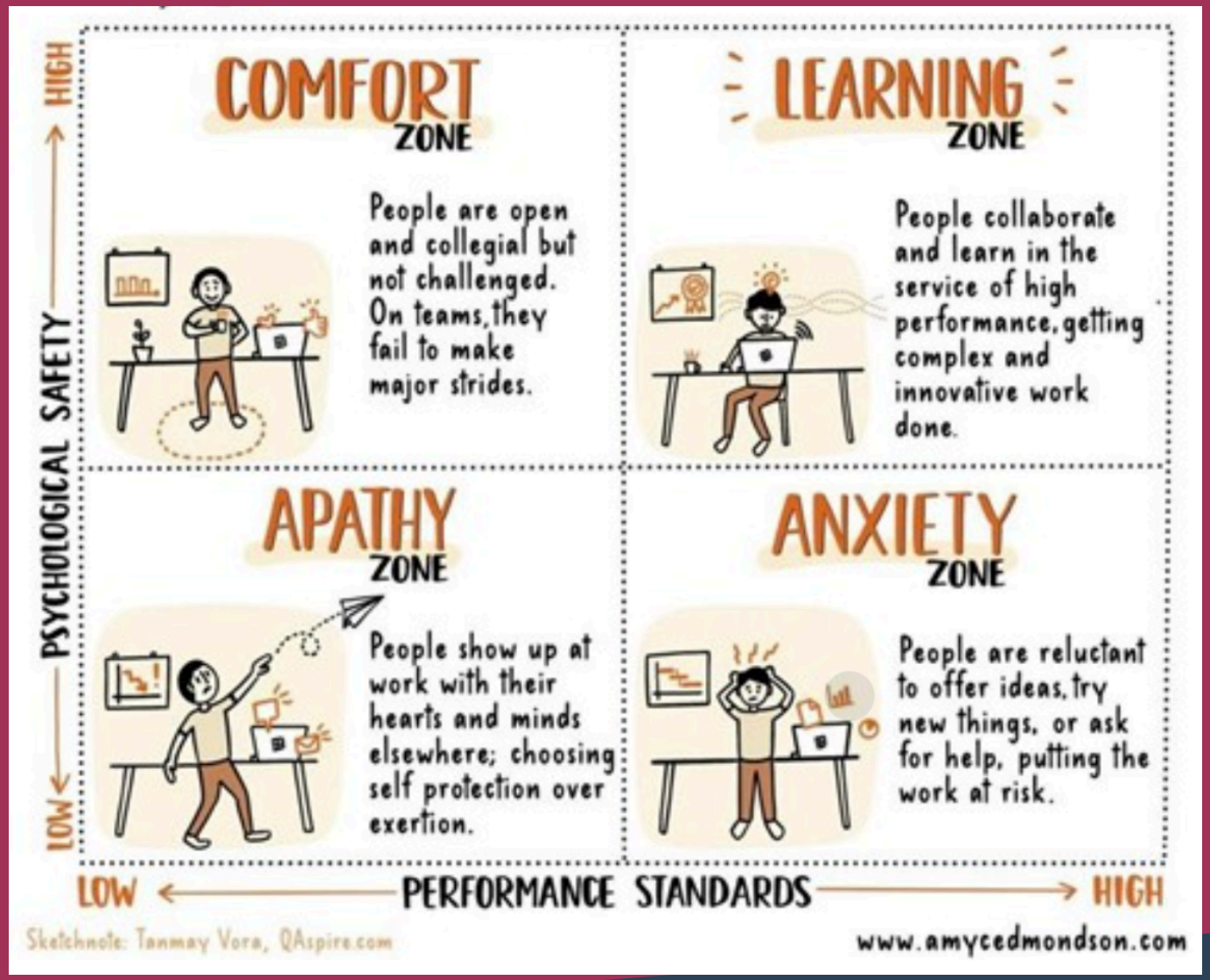
VÄLMÅENDE är centralt

SPELARUTBILDNINGSPLAN

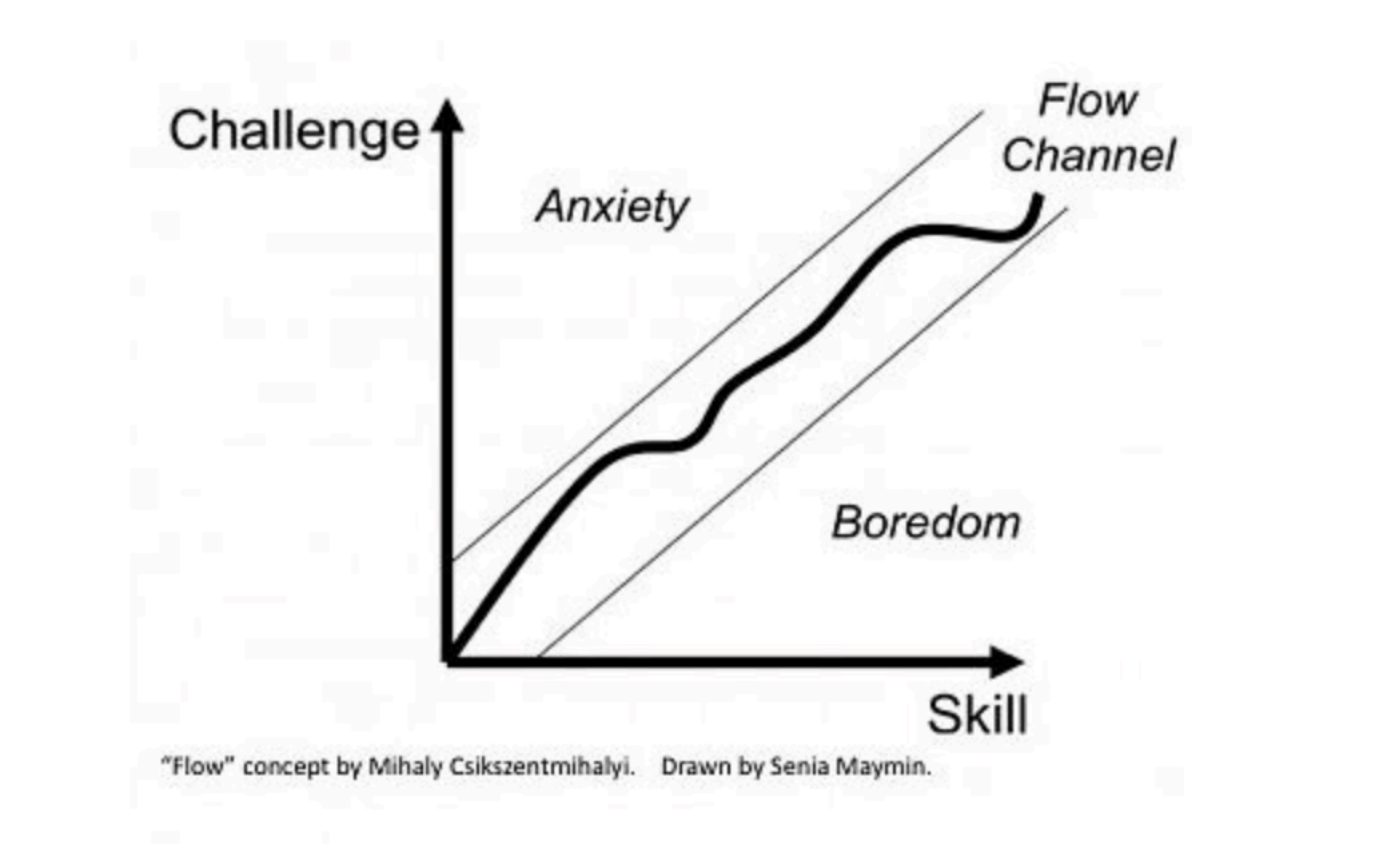
- Teknik: bollbehandling, 1a touch (mottagning), passning, tillslag, 1m1 (vändningar, finter, stopp/start)
- Fysik: snabbhet, styrka, koordination, rörlighet
- Taktik: går mot mer kollektivt spel, principer för anfallsspel (spela igenom, runt, över), träna kollektivt försvarsspel
- Mentalt: mod, glädje, lagkänsla, ansvar, hantera motgång
- Kognition: Uppfattningsförmåga, beslutsfattande
- Glädje + trygghet + utmaning = bästa utvecklingsmiljön



TRYGGHET & KRAV PÅ PRESTATION: JA!



UTMANING 4% HÖGRE ÄN FÖRMÅGAN



För svårt = stress/ångest

För lätt = blir tråkigt/ointressant/tröttnar

Har gjorts studier på extremsportare och där var den optimala lutningen på kurvan 4%, dvs utmaningen 4% svårare än nuvarande förmåga.

Förenklad slutsats för oss:

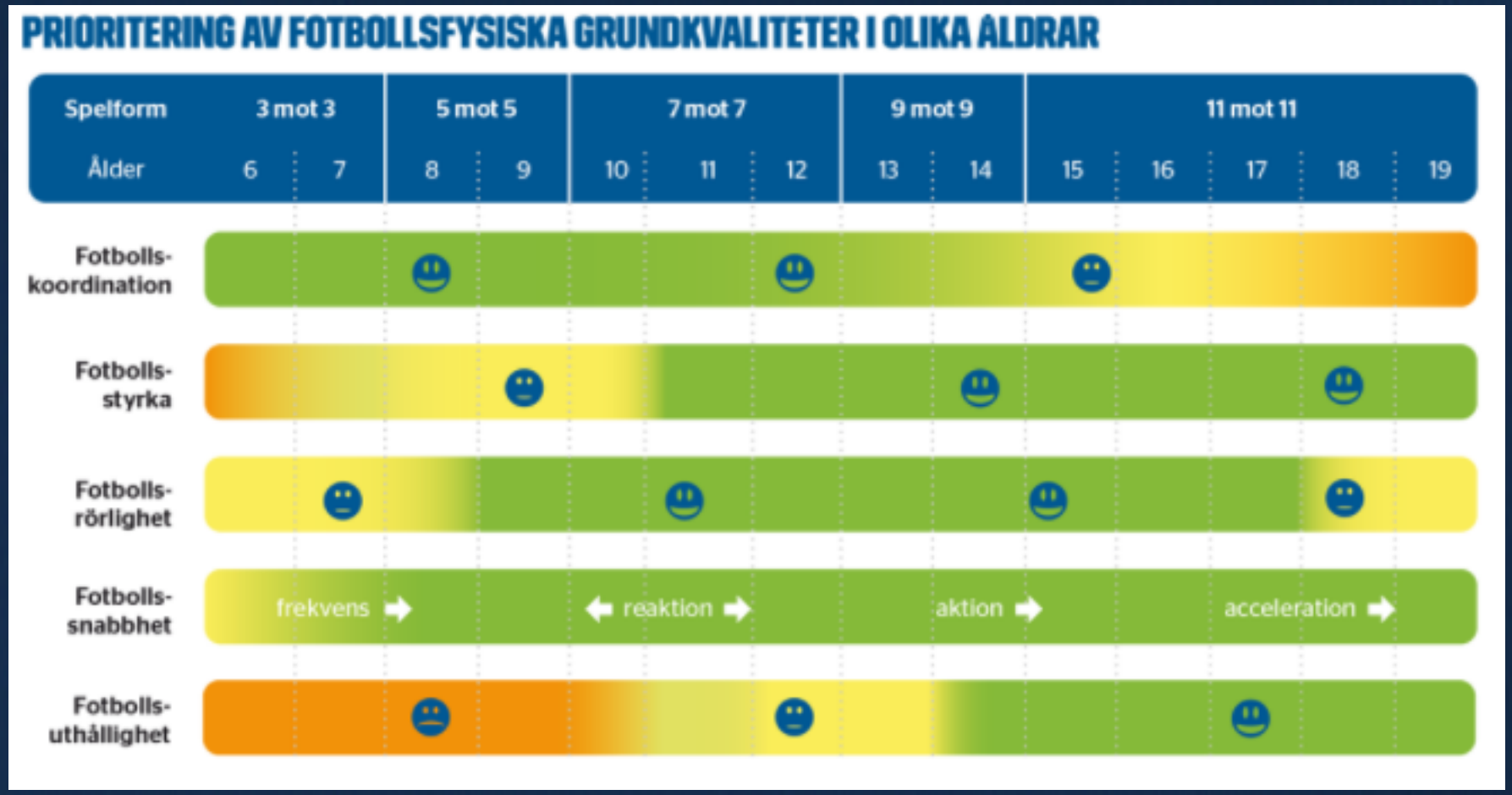
Stretch, but don't break!


Välmående lag
Åtgärder
Individuella utvecklingsmål
Skapa interna tävlingar på träning
Extra-träning
Spela svårare matcher
Fokus på högre intensitet
Fördelar
Stark
Självständig
Högpresterande
Ger aldrig upp
Kapabel
Fördelar
Självförtroende
Vågar ta risker
Stöttande
Kreativ
Ansvarstagande
Omtänksamhet
Tillhörighet
Åtgärder
Positiv uppmuntran
Fokus på ansträngning över resultat
Variation, alternativ träning
Lagstärkande aktiviteter
Mer lek & skoj på träningen
Samarbetsövningar
Emotionellt lyssnande
Utmaning
Trygghet
Varningssignaler
Prestationsångest
Magont
Skador
Sömnproblem
Intern konkurrens
Börjar ”spela säkert”
Bråk, drama, konflikter
Negativa konsekvenser
Robotar
Glädjelöst
OCD
”Duktig flicka”
Negativa konsekvenser
Bekväma, lågt driv
Curlade
Underpresterande
Låg självkänsla
Varningssignaler
Bristande respekt/omoget uppträdande
Lata/bekväma
Ambitiösa spelare vill lämna
Flams & trams
Bristande fokus
Spelare uttråkade/frånvarande
Dysfunktionellt lag

”ELIT” VS ”BREDD”

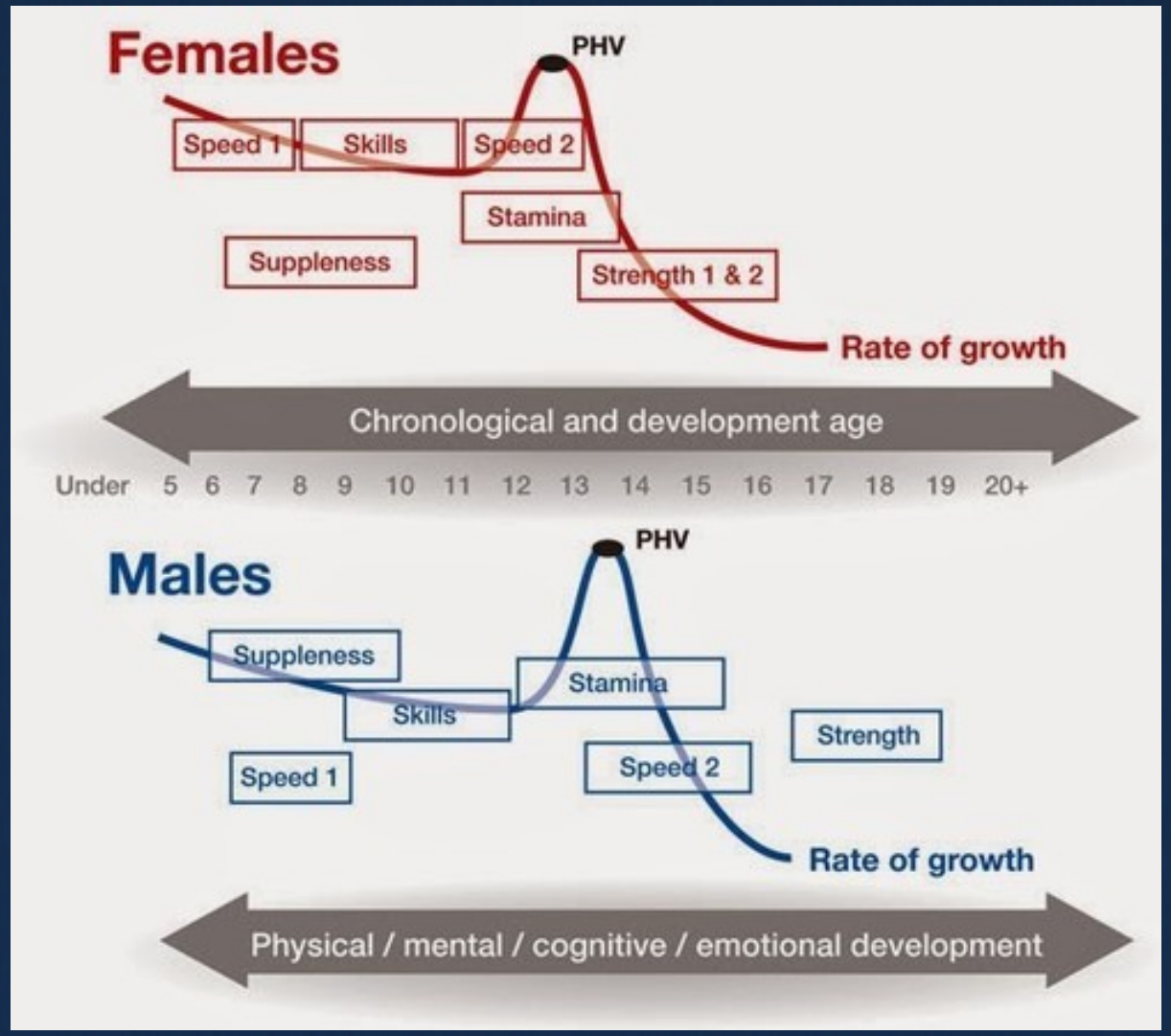
- ”Elit” vs ”Bredd” eller Utmaning vs Trygghet är ingen motsättning där du måste välja mellan det ena eller det andra. Det är en polaritet att balansera, liksom i stort sett allting i livet där det finns en upplevd motsättning, eller två ”läger”. Alla enkla, svart/vita, rätt eller fel-beslut är för länge sedan lösta.
- Det är inte antingen/eller utan både/och. Svårigheten är att hålla sig på den övre halvan av kartan och få ut fördelarna med båda polerna och samtidigt undvika de negativa konsekvenser som ett överfokus på den ena polen på bekostnad av den andra polen innebär.

PRIORITERINGAR PER ÅLDER



12: En ålder då det är effektivt att träna på nästan all slags fysik. Kondition börjar också komma in i bilden och kommer ge allt större effekt av att träna på kommande år i takt med pubertetens intåg.

OPTIMAL WINDOWS OF TRAINABILITY



PHV = Peak Height Velocity, dvs när kroppen växer som snabbast på längden

Mellan 11-13 har tjejer sin största tillväxtspurt. Var inte förvånade om det skiljer 10cm i längd mellan april och september i sommar.

Kommer svänga mycket här - om man växer tidigt eller sent, svårt med koordination under tillväxtfasen, växtvärk m.m.

SÖMN!

- Kroppen växer NÄR DU SOVER
- Sömnen kommer vara helt avgörande för välmåendet
- Om tjejerna använder mobilen/skärm efter solnedgången - se till att ha rätt ljusinställningar påslaget. Night Shift mode eller ännu hellre gör skenet rött. STOR betydelse.
- Kan hålla en separat genomgång kring detta senare.

TRÄNING

Plantiderna ska gälla hela våren:

- Måndagar 17:00-18:30 Balders Hage (7m7-planen)
- Onsdagar 18:00-19:30 Hammarviken (1/4 av 11m11-planen)
- Torsdagar 18:00-19:30 Hammarviken (1/4 av 11m11-planen)

LirarPasset kommer troligtvis att fortsätta - extraträning med Akademitränarna, f.n. tisdagar 15:15-16:15

Meddela närvaro/frånvaro i SportAdmin som vanligt

Vid ospelbara planer under vintern tittar vi på möjligheter för alternativ träning

Planerar för ”teoripass” - SvFF har bra material för Fotbollspsykologi

- Långsiktig och hållbar utveckling
- Göra medspelare bättre
- Fokusera på nästa aktion

”Rehabgrupp” på träningarna så man ändå kan komma och vara med i gruppen/sammanhanget vid skador

Vi kommer att ha individuella samtal med alla spelare inom kort där vi bland annat kommer fråga om favoritposition, trivsel, vad spelaren tycker den är bra på, vad spelaren vill utveckla, etc.

ROTATIONSTRÄNING MED F2013 & F2015

10.5 Rotationsträning

Rotationsträning börjar det år spelaren fyller 10 år. Tränarna tillsammans med ungdomsansvarig beslutar vilka spelare som anses lämpliga för rotationsträning enligt föreningens riktlinjer. Rotationsträningen omfattar 2–3 spelare som under 3 veckor tränar ett extra tillfälle per vecka med en äldre grupp. Syftet med rotationsträningen är att ge spelare möjlighet till ytterligare träning under denna period. Rotationsträningen kan genomföras året runt.

- Detta innebär att några spelare ibland tränar extra med F2013 och ev nån match ibland
- Några spelare från F2015 är med oss och kör extra och ev nån match ibland

NÄRVAROBERÄKNING

8.1 Riktlinjer för närvaroberäkning

Följande mall är framtagen i enlighet med vår spelarutbildningsplan så att det blir tydligt för spelare, ledare samt föräldrar hur närvaro beräknas och vilken närvaroprocent som krävs för att få deltaga i match. Träningsnärvaron skall mätas över en 4-veckorsperiod och under fotbollssäsongen (mars-oktober).

För de yngsta (6–9 år) gäller att delta vid minst 1 träning mellan varje matchtillfälle. Om antalet behöriga spelare överstiger det rekommenderade antalet till respektive spelformat så ges förtur till spelare med minimum 67% närvaro under den aktuella spelterminen vilket är 2 av 3 träningar.

Upp till det kalenderår som spelaren fyller 15 år så skall spelaren ges möjlighet till minst 50% av matchtiden under de tillfällen spelaren är kallad om spelaren uppfyller närvarokrav.

Vid turnering gäller samma procent enligt mallen nedan men aktuell säsong är mätgrund för uttagning.

Ålder	Träningstillfällen	Antal timmar	Träningsnärvaro
5 år (smålirare)	6 per år	1 tim per tillfälle	-
6-7 år (ungdom)	1 tillfälle per vecka	1 tim per tillfälle	1 träning mellan matchtillf.
8 år (ungdom)	2 tillfällen per vecka	1 tim per tillfälle	1 träning mellan matchtillf.
9 år (ungdom)	2 tillfällen per vecka	1,5 tim per tillfälle	1 träning mellan matchtillf.
10-19 år (ungdom)	3 tillfällen per vecka	1,5 tim per tillfälle	67 % (4 av 6 träningar)

- Hittills har vi inte använt oss av att titta på träningsnärvaro för att få spela match - problemet har oftast varit motsatt att vi är för få
- Vi vill att match också ska ses som träning snarare än ”belöning” för träning, och ambitionen är att alla ska få spela matcher i stor utsträckning även fortsättningsvis
- OM vi måste börja begränsa matchtillfällen är det detta verktyg vi har att använda
- Ibland har vi sagt nej till sena anmälningar när vi bara haft ett lag att spela med, möjligt att det kan bli samma nån gång detta år

MULTIIDROTTANDE



8.2 Multiidrottande

Vi i ÖIS är positiva till multiidrottande och barn ska inte behöva välja sport i för tidig ålder. Vid multiidrottande ansvarar föräldern att i Sportadmin notera om barnet är iväg på annan idrott. Från det år man fyller 12 då vi även börjar med nivåanpassning (se 10.4) så skall fotbollen vara den prioriterade sporten under fotbollssäsongen 15 april-15 september, och närvaro enligt tabell ovan.

NIVÅANPASSNING

10.4 Nivåanpassning

I ÖIS ungdomsverksamhet använder vi oss av nivåanpassning från det kalenderår som spelaren fyller 12 år. Med nivåanpassning menas att spelarna, i första hand under seriespel, delas upp i olika lag enligt bedömd nivå utifrån våra ledord. Nivåanpassning förekommer också under träning och i turneringar från samma kalenderår som ovan. Men med nivåanpassning betyder det inte att det är fasta grupper, utan ledare tar beslut månad för månad hur spelare ligger till. Detta är till för att kunna erbjuda varje spelare rätt nivå för en själv. Det är huvudtränaren som beslutar vilken nivå spelaren skall tillhöra i träning och match.

Utöver ovanstående kan nivåanpassning förekomma i vissa övningar från det kalenderår som spelaren fyller 10 år. Målet och syftet med en sådan tillfällig anpassning är att säkerställa kvalitet i övningar och att man ger varje spelare förutsättning att lyckas utifrån sina egna förutsättningar.

MATCH

- Seriespel vid 12 år spelar man Stor 7 mot 7 (55x35m). Från oktober Liten 9m9 (65x50m). Vi kommer att spela båda spelformerna under året.
- I seriespelet kommer vi troligtvis att anmäla ett lag i nivå Svår och ett lag i nivå Medel. Inga fasta lag.
- I mars organiserar GBG FF den s.k. Fair Play-serien (4 matcher) så vi behöver inte ordna lika mycket egna försäsongsmatcher.
- Vi planerar att delta i utvalda turneringar både i närområdet och lite längre bort i samma utsträckning som under 2025. Tjejerna verkar älska cuper och det är jättebra för lagsammanhållning/lagkänsla, självbestämmande, eget ansvar m.m.
- Ibland får vi sena förfrågningar om att ta en gratisplats på nån cup vi inte anmält oss till och då har vi snabbt skickat ut om några kan och sen kommit med de som kan. Blir säkert liknande under 2026 vid tillfälle.
- Redan nu planerade cuper:
  - Future Cup (Göteborg 3-6 april)
  - Öbollen Sommar, ev övernattning (Öckerö 13-14 juni)
  - Eskilscupen (30 juli – 2 aug i Helsingborg med övernattning) ihop med många av de andra ÖIS-lagen. ÖIS betalar anm. avg.
  - Jitex Gate9 9m9 (Mölndal 17-18 okt)
  - Tyvärr ingen plats till Gothia Cup men vi står på Reservplats 1
  - Antagligen Kungsbacka Summer Cup i augusti, Halmstad BKs Cup i oktober etc. De som vi spelat i år som varit bra/roliga

FÖRÄLDRAÅTAGANDE

11.1 Föräldraskapet vid match

Vid match ska föräldrar befinna sig på motsatt sida från laget. Föräldrar ska uppträda på ett positivt och stöttande sätt och berömma spelarna. Det är viktigt att poängtera och komma ihåg att match också är ett träningstillfälle. Föräldrar ska därför avstå från att ge instruktioner till enskilda spelare. ÖIS har ett framtaget spelkoncept som innebär att lagets insats är viktigare än den enskildes framgång under match.

11.2 Föräldraåtagande

Som förälder i ÖIS ingår även ett åtagande att ställa upp vid vissa aktiviteter under året. Exempel på åtaganden är att bemanna kiosken på ÖIS-gården under anvisade tider, hjälpa till med försäljning av 50/50-lotter på A-lagens hemmamatcher, medverka vid det egna lagets cuper på ÖIS-gården etc. Viktigt att poängtera i detta sammanhang är att det överskott som genereras av dessa aktiviteter tillfaller ungdomssektionen och hjälper därför ÖIS att hålla nere deltagaravgifter, betala sanktionerade cuper etc.

Om man som förälder inte deltar eller negligerar uppgifter som tilldelats kan spelaren i första hand stängas av från träning och match och vid upprepade tillfällen uppmanas att lämna verksamheten. Undantag från ovanstående kan göras för de föräldrar som tilldelats andra roller inom ÖIS, såsom tränare och lagledare.

TRÄNA PÅ HELA FOTBOLLSAKTIONER

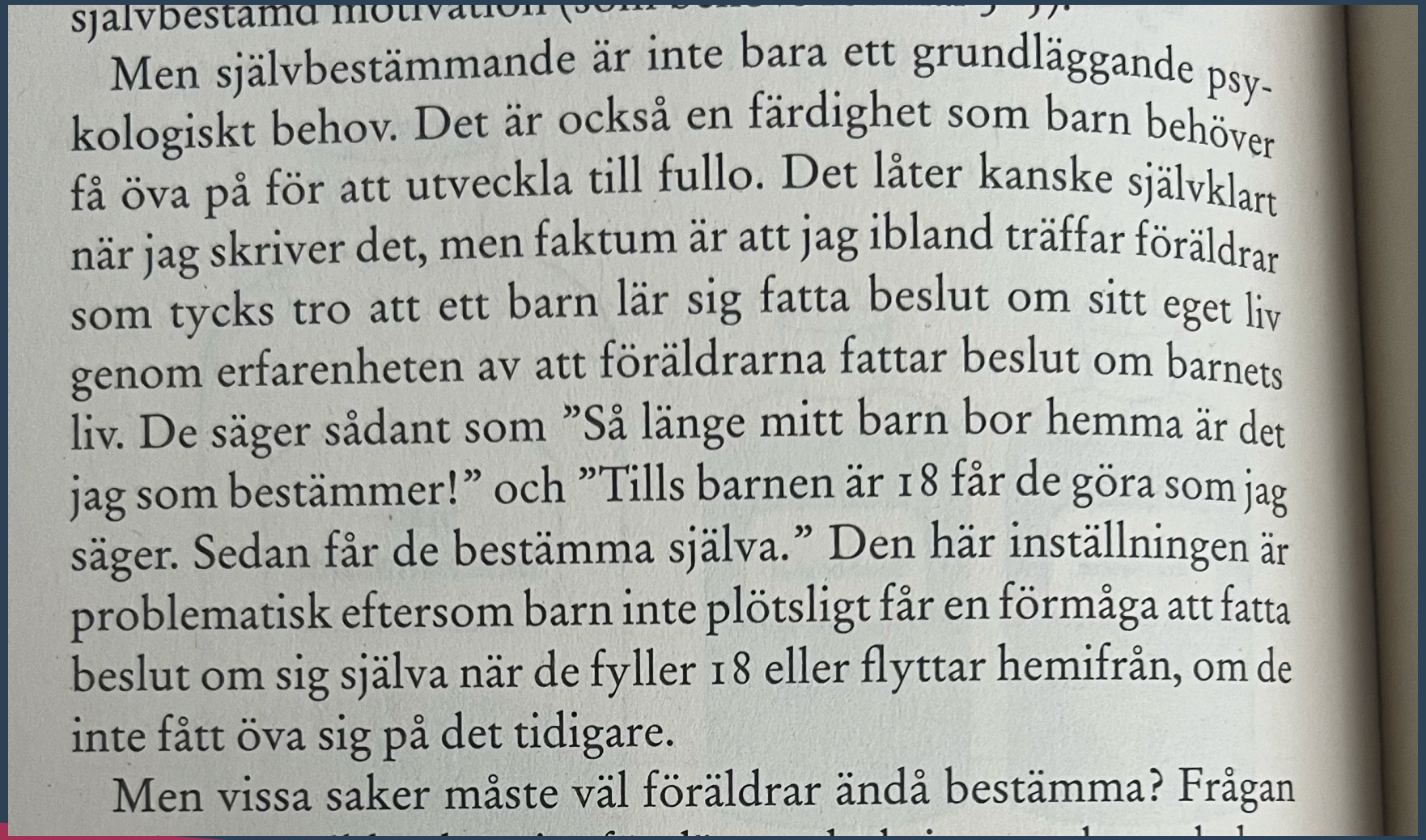


- ”Avstå från att ge instruktioner till enskilda spelare” - Det vi framförallt inte vill är att ledare eller föräldrar ropar ut VILKET BESLUT de ska ta
- En fotbollsaktion består av 4 delar i en sammansatt helhet - Uppfatta, Värdera, Besluta, Agera. De måste själva få träna sig i samtliga delar i ett sammansatt moment
- Sen kan de behöva/vilja ha coaching/hjälp/tips att testa/taktiska förhållningsregler när de är vid sidan, men på planen vill vi att de ska bestämma själva
- En målbild är att de lika gärna skulle kunna åka och spela match helt på egen hand (är övertygad om att de skulle lösa det galant redan)

DON’T STEAL THE REPS!

- Ta inte besluten åt dem (t ex genom att ropa “passa!”, “skjut!”, “vänd!”) – det stör spelarens lärande och beslutsfattande - match är också ett träningstillfälle. Att någon annan tar besluten åt en skapar stress, förvirring och sämre utveckling.
- Vi ger dem inte svaren när de räknar matte, så varför skulle man göra det på fotbollsplanen?
- Säg att ni är på gymmet och spelaren ska göra 10 benböj, och så tar nån annan skivstången och lyfter åt dem i 8 av dem? Att ropa ut beslut är att stjäla repetitioner från spelaren.
- Lärande är inte processen att upprepa en lösning, utan att UPPREPA PROCESSEN ATT HITTA EN LÖSNING.
- Tjejerna behöver få träna sig i att hamna i situationer där de ska samla in information, värdera (ska jag passa?/ska jag dribbla?/ska jag skjuta?/ska jag springa med bollen?), PÅ EGEN HAND ta ett beslut, och sen agera utifrån det. Om och om och om igen. På varje träning vill vi med medvetna val av övningar se till att de hamnar i upp mot 100 sådana situationer.
- Montessori: Hjälp mig att göra det själv

SJÄLVBESTÄMMANDE



självbestämd motivation (som

Men självbestämmande är inte bara ett grundläggande psykologiskt behov. Det är också en färdighet som barn behöver få öva på för att utveckla till fullo. Det låter kanske självklart när jag skriver det, men faktum är att jag ibland träffar föräldrar som tycks tro att ett barn lär sig fatta beslut om sitt eget liv genom erfarenheten av att föräldrarna fattar beslut om barnets liv. De säger sådant som ”Så länge mitt barn bor hemma är det jag som bestämmer!” och ”Tills barnen är 18 får de göra som jag säger. Sedan får de bestämma själva.” Den här inställningen är problematisk eftersom barn inte plötsligt får en förmåga att fatta beslut om sig själva när de fyller 18 eller flyttar hemifrån, om de inte fått öva sig på det tidigare.

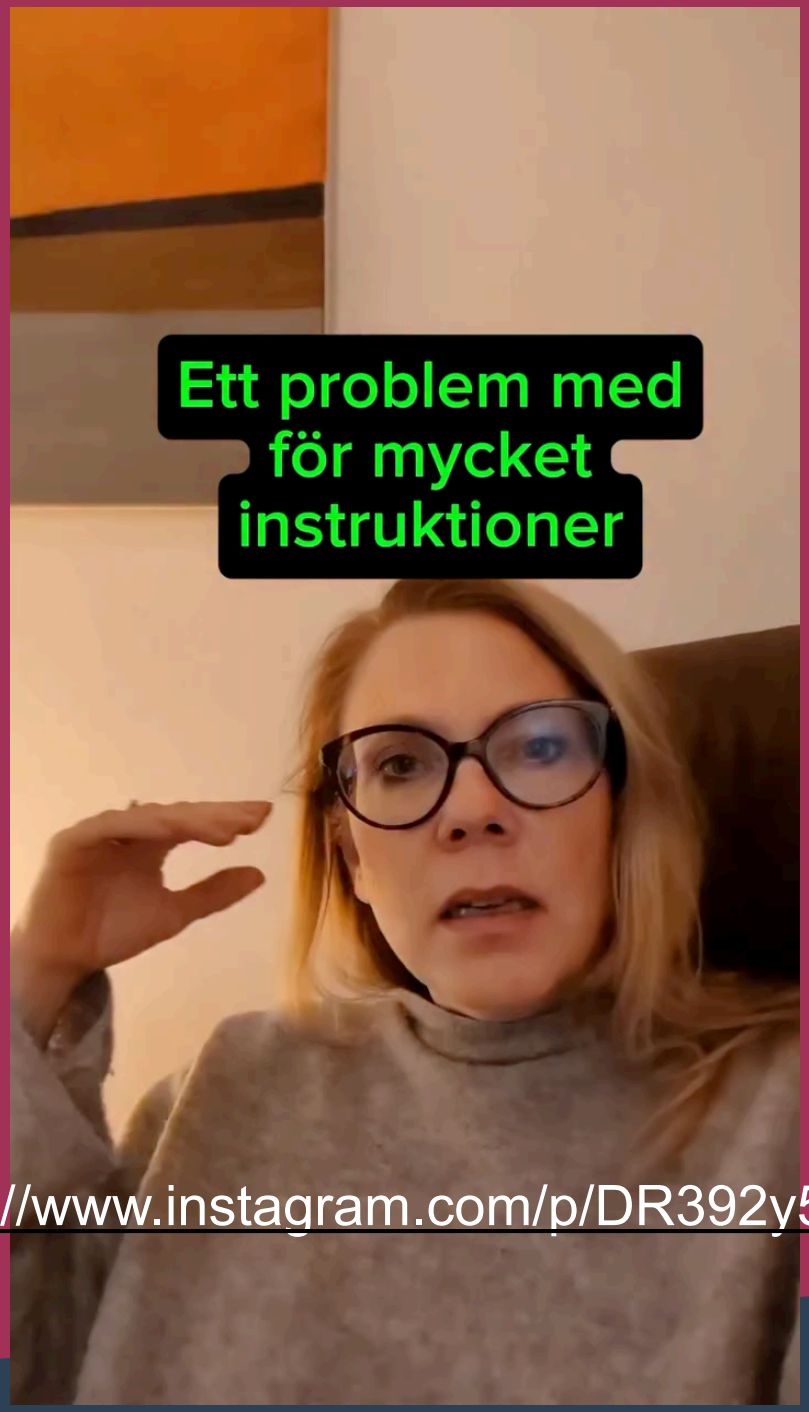
Men vissa saker måste väl föräldrar ändå bestämma? Frågan

Ur ”Kramar och ramar” - Petra Krantz Lindgren

VILKA SPELARE VILL VI SKAPA?







https://www.instagram.com/p/DR392y5CMD_/

Från @knattepsykologen

FÖRÄLDRAKOORDINATOR(ER)

Föräldrakoordinator

Föräldrakoordinator ingår inte i ledarteamet men spelar en viktig roll i att stötta laget. De väljs på föräldramötet innan säsongen startar och uppdraget löper i 1 år. Föräldrarkoordinator bidrar att föreningen kan erbjuda lägre träningsavgifter till våra barn och ungdomar. Detta sker genom ideellt arbete.

- Koordinatorn för respektive träningsgrupp ska avlasta lagets huvudtränare och lagledare genom att hjälpa till med att koordinera och samordna verksamheten vad gäller föreningens obligatoriska aktiviteter och deltagande i turneringar.
- Koordinatorn ska säkerställa bemanning på 50-50 lottförsäljning på A-lagets hemmamatcher, (både herr och dam) detta är den viktigaste inkomsten för hela ungdomsverksamheten.
- Koordinatorn ska säkerställa bemanning på uppgifter som åläggs laget enligt schema i samband med representationslagens hemmamatcher. Det innebär att se till att det finns knattar och bollkallar/bollkajsor på plats på A-lagets hemmamatcher (både herr och dam).
- Koordinatorn ska vidare säkerställa bemanning av kiosk enligt schema från föreningen och ÖIS egna cuper.
- Koordinatorn har ansvar över övergripande säljaktiviteter som kan förstärka lagets egna lagkassor.

Schemat för respektive åtaganden tillhandahålls av Ungdomsansvarig.

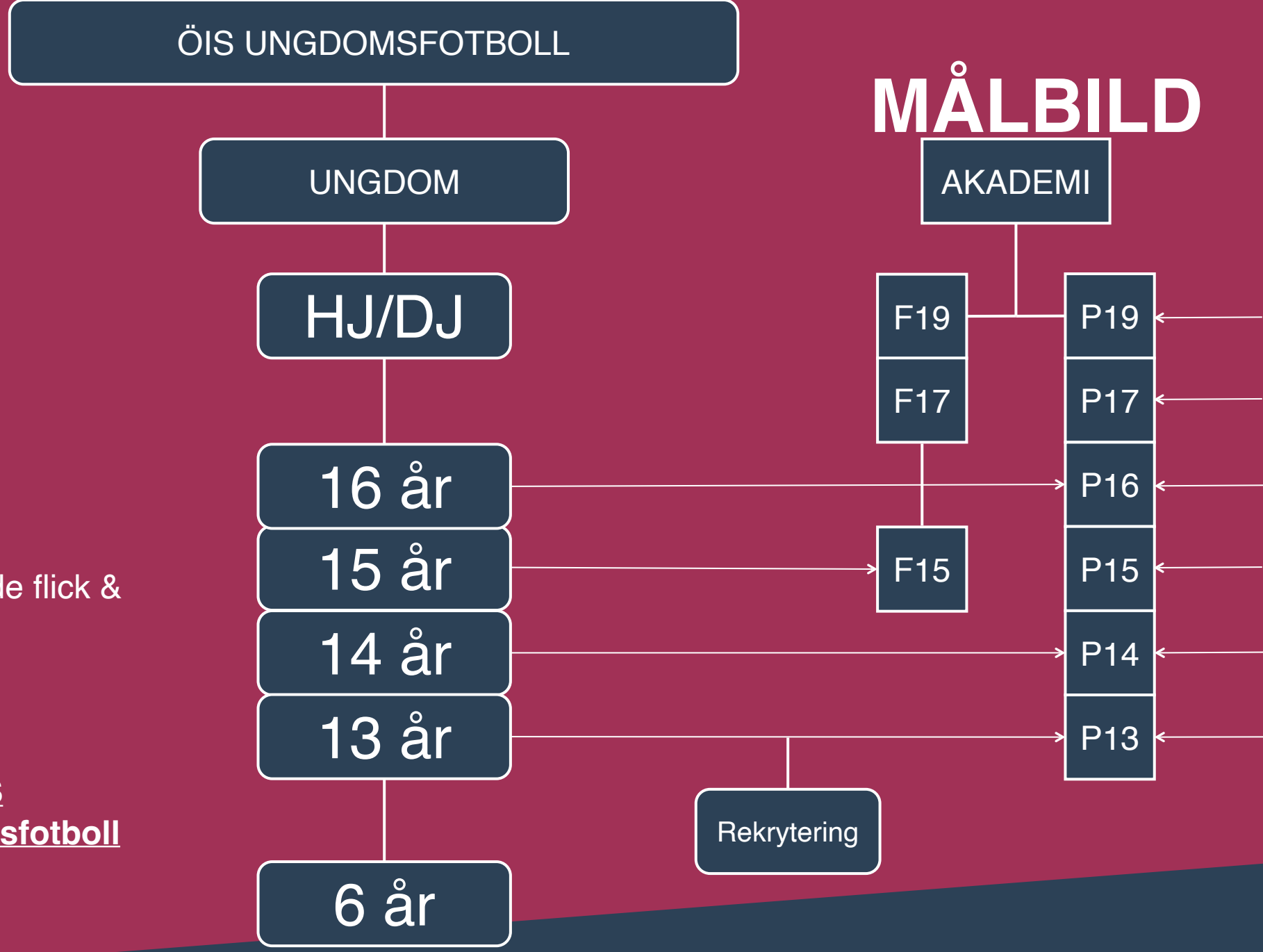
NYA SPELARE

- Vi är f.n. 19 spelare, på olika nivå spelutvecklingsmässigt men samtliga med intresse, fokus och spelglädje
- Vi söker fler motiverade tjejer som vill spela i ÖIS F2014
- Extra intresserade om någon brinner lite extra för att spela målvakt
- Kommer använda lagets Instagram-konto för att informera
- 3 nya tjejer kommer och provtränar nu i december

ELITFÖRBEREDANDE FLICKVERKSAMHET

- ÖIS håller på att starta upp en elitförberedande verksamhet på flicksidan (a.k.a "Akademi"). Inom kort publiceras en annons för att rekrytera:
  - Ansvarig för ÖIS elitförberedande verksamhet för tjejer
  - Huvudtränare för ÖIS första lag
- Detta är ett stort och viktigt steg för ÖIS, och målsättningen är att bygga en hållbar och långsiktig elitförberedande verksamhet från grunden. Vi vet att många föräldrar i föreningen har efterfrågat detta och andra klubbar rycker i våra spelare i olika åldrar. Det blir viktigt för våra befintliga tjejlag i detta steg att både behålla och trygga våra spelare, så vi kommer att bli involverade i arbetet så snart rekryteringen/-arna är klara.
- Jättekul, och positivt för att fortsatt kunna balansera och kombinera utmaning och trygghet på bästa sätt även framåt. Attraktionskraften för ÖIS samtliga tjejlag lär ju också öka!
- Målbilden på nästa sida är från 2023 med planer för ungdomslag i alla åldrar och ett separat ”Akademispår” för både pojk och flick. Det kommer säkert kommuniceras ut mer från föreningens sida inom kort så mer om det när vi vet mer!

MÅLBILD



Vi är ÖIS Ungdomsfotboll

Ungdom
6-19 år

Lika bra spelarutbildning

Flickakademi

Fullt både flick & pojk

Jämställd förening

Vi är ÖIS Ungdomsfotboll

DECEMBER

- Avslutning mån 1 december – Prison Island & Pizzeria Mums
- Uppehåll från 4 december – uppstart när skolorna börjar i januari
  - Ev att vi tränar också 8 dec och 10 dec

Frågor?