



DEN GUL-SVARTA TRÅDEN

Ett styrdokument för dig som är ledare, spelare och förälder i Gamlas Upsala
SK Barn- & Ungdomsfotboll.



Den Gul-Svarta Tråden är Gusk Barn- och Ungdomsfotbolls övergripande styrdokument som bygger på föreningens värdegrund och vision tillsammans med SvFF värdegrund och utbildningsplan.

Den Gul-Svarta Tråden ska ses som ett stöd och regelverk för alla som är engagerade inom Gusk barn- och ungdomsverksamhet. Styrdokument skall ge vägledning i hur verksamheten ska bedrivas tillsammans med att ge föreningens spelare och ledare den bästa förutsättningen att utbildas, utvecklas, nå sina mål och få ett livslångt intresse för idrott.

Den Gul-Svarta Tråden består av två delar,

Del 1: Gusk Barn- och Ungdomsfotboll Styrdokument

Del 2: Utbildningsplan 5-17 år



Gamla Upsala SK:s Verksamhetsidé

Gamla Upsala Sportklubb är en idrottsförening i Uppsala vars huvudsakliga idrott är Fotboll. Vi bedriver en bred ungdomsverksamhet och strävar efter att ha representationslag, dam respektive herr i förbundsserierna.

Gamla Upsala SK:s Vision

Gamla Upsala Sportklubb vision är att bygga en kultur som genomsyrar hela föreningen där spelare, ledare och ideellt engagerade vill vara, har roligt och utvecklas. Genom den signifikanta "Gusk kulturen" ämnar vi att öka antalet spelare, ledare och ideellt engagerade i föreningen och öka antalet hemvändare. Genom "Gusk kulturen" tillsammans med utbildade ledare ämnar Gamla Upsala Sportklubb att fostra en bred bredd som genererar en hållbar spets med målsättningen att fostra spelare för nationell och internationell nivå.

Gamla Upsala Sportklubb vill vara en förening i framkant och ämnar bli Uppsalas första jämställda Fotbollsförening.

Gamla Upsala SK:s Värdegrund Värdegrund

- **Främja livslångt idrottande och bidra till en fysisk och psykisk hälsa**

I Gamla Upsala Sportklubb tror vi på att i tidig ålder stimulera idrottande och att en sund livsstil i en miljö präglad av laganda och att ha kul bidrar till en god fysisk och psykisk hälsa.

- **Jämställdhet**

I Gamla Upsala Sportklubb vill vi att kvinnor och män ska ha samma makt över att forma sitt deltagande i idrottsrörelsen. En jämställd idrott är för oss i Gamla Upsala Sportklubb en förutsättning för en framgångsrik idrottsutveckling.

- **Hållbarhet**

För oss i Gamla Upsala Sportklubb är det viktigt att värna om världens resurser. Vi arbetar ständigt för att göra det vi kan för att minska miljöpåverkan.

Integration

I Gamla Upsala Sportklubb är det viktigt att alla ska känna sig välkomna och att alla ska kunna vara delaktiga, vi anser att idrott är en viktig dörröppnare till ett nytt samhälle. Vi arbetar hårt för att hålla nere medlems- och spelaravgifterna för att möjliggöra att så många som möjligt ska kunna vara en del av föreningen.



Ansvar

Det är huvudstyrelsen som är ytterst ansvarig för att den Gul-Svarta Tråden efterlevs och uppdateras men det är Ungdomssektionens ansvar att kommunicera ut dokumentet till nya ledare i föreningen och följa upp eventuella åtgärder.

Minst en gång per år ska styrdokumentet tas upp för diskussion och efter det revideras om behov finns tillsammans med föreningens huvudstyrelse.



Del 1

Gamla Upsala SK Barn- & Ungdomsfotbolls Styrdokument



Regler för ledare och engagerade i föreningen:

- Under träning- och tävlingstillfällen ska alla bidra med en positiv attityd och medverka till en god stämning.
- Komma i tid och vara väl förberedd inför träning- och tävlingstillfället.
- Hälsar och tackar alltid domaren och motståndarna vid tävlingstillfällen.
- Föreningens kläder ska alltid användas under tävlingstillfällen.
- Klagar eller ifrågasätter inte domaren eller motståndarna utan verka för att skapa goda relationer.
- Använder alltid ett vårdat språk.
- Föreningen har nolltolerans vid bruk av alkohol i samband med träning- och tävlingstillfällen.

Ledarinstruktioner

Ledare i Gamla Upsala SK består i första hand av ideellt engagerade föräldrar. Med den centrala roll som ledaruppdraget medför i föreningen är det ytterst viktigt att barnens bästa sätts i första hand, föreningens bästa i andra hand och övriga eventuella intressen i tredje hand. För att leva upp till det behöver varje tränare uppträda efter nedan utsatta riktlinjer.

Som ledare ansvar du för att:

- Följa föreningens riktlinjer och delta i föreningens aktiviteter/möten.
- Alltid sätta spelarnas bästa i första hand och därefter föreningens bästa, både på kort och lång sikt.
- Skapa en verksamhetsplan inför innevarande säsong.
- Gusk har som målsättning att så många av våra ledare ska ta del av UFF tränarutbildningar.
- Motverka mobbning och alla typer av diskriminering såväl inom laget som i föreningen.
- Vårda föreningens material på bästa sätt.
- Verka för att alla som vill spela fotboll ska ha möjlighet att göra det i Gusk oavsett nivå.
- Sträva efter att alla spelare får lika mycket speltid.
- Årligen lämna in utdrag ur polisens belastningsregister:
- <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>
- Rapportera närvaro och använda laget.se.
- Genomföra föräldramöten.



Spelarinstruktioner

Som spelare i Gamla Upsala SK ska du:

- Alltid göra ditt bästa.
- Försök att alltid delta i träning, matcher och arrangemang som anordnas av föreningen.
- Vara en god kompis som stöttar dina medspelare och ledare.
- Inse vikten av att vara ett föredöme för yngre spelare.
- Uppträda på ett föredömligt sätt när du representerar Gamla Upsala SK.
- Alltid meddela din ledare vid frånvaro.
- Inte använda tobak eller alkohol i samband med tränings- och tävlingstillfällen.

Föräldrainstruktioner

Som förälder i Gamla Upsala SK ska du:

- Bilda och delta i lagets föräldragrupp samt medverka till en god laganda.
- Närvara på lagets och föreningens möten riktade till föräldrar.
- Medverka vid obligatoriskt föreningsarbete, som Bollisupdrag, Kiosktjänstgöring, Gusk-Dagen och övrig försäljning.
- Överlåta rättskipning till domaren samt träning och match till lagledningen.
- Ta upp synpunkter på verksamheten med tränare eller respektive sektion.
- Alltid använda ett vårdat språk.
- Föreningen har nolltolerans vid bruk av alkohol i samband med träning- och tävlingstillfällen.

Sociala medier

I sociala medier heter Gamla Upsala SK officiella konton:

Instagram: gusk1947

Facebook: GamlaUpsalaSK

Hemsida: www.gusk.nu

Föreningens sociala medier administreras av den anställda personalen, syftet med föreningens sociala medier är att sprida nyheter och marknadsföra föreningen tillsammans med att lyfta allt fint vi tillsammans gör i Gusk.



Lagkonton

I Gamla Upsala SK är det tillåtet av enskilda lag att skapa egna lagkonton. När nya sidor skapas, vänligen kontakta Gusk kansli på kansli@gusk.nu för att meddela om den nya sidan. Som förening önskar vi att det är en förälder eller tränare i laget som ansvarar för sidan och ser till att medierna som sprids går i enlighet med föreningens värdegrund.

Personliga konton

Som medlem i Gusk förväntar sig föreningen att du följer föreningens värdegrund och uppför dig i enlighet med vad föreningen står för på dina privata sociala medier. Som förening tar vi avstånd från alla typer av förtal, förolämpningar, kränkningar och mobbning på våra medlemmars sociala medier.



Organisation

Gamla Upsala SK strävar efter att alla lag ska ha samma organisation. Organisationen i det enskilda laget bör vara enligt nedan för att verksamheten i föreningen i stort ska fungera. Det är tränarna tillsammans med föräldragruppens ansvar att ersätta rollerna om någon vill avsluta sitt uppdrag.

I Gamla Upsala SK rekommenderar vi att det är minst 1 tränare på 10 spelare.

Ansvarsområdena som fördelas på föräldragruppen är:

- Ansvarig Fotbollsledare
- Assisterande Fotbollsledare
- Lagledare/Materialansvarig – hjälper till med administrativa sysslor och material
- Målvaktstränare
- Ekonomiansvarig
- Domaransvarig
- Administratör - gör kiosk- och Gusk Dagen schema, delar ut Klubbkort vid försäljning osv.
- Hemsidesansvarig/Informationsansvarig

Verksamhetsplan

Varje lag ska lämna in en verksamhetsplan för kommande säsong, vilket ska innehålla följande:

- Organisation inom laget
- Antal spelare och ev. köfunktion
- Planerade antal träningar
- Träningsmatcher/läger/cuper
- Tävlingsaktiviteter inom- och utomhus
- Träningsuppehåll
- Budget

Verksamhetsplanen ska vara inlämnad till kansliet innan den sista februari tillsammans med en aktuell spelarförteckning. Den ska sedan kommuniceras till spelare och föräldrar samt presenteras på föräldramötet senast i månadskiftet mars/april. Syftet med verksamhetsplanen är dels för tränarna att få möjligheten att långsiktigt planera det kommande året och ge föräldrarna möjligheten att ta del av den övergripande planeringen. Tillsammans med att komma in med uppdaterad information till kansliet gällande kontaktuppgifter till ledare och spelare samt övergripande årsplanering.



Varje lag ska sträva efter att ha två föräldramöten per år för att informera om lagets och föreningens verksamhet samt bjuda in föräldrarna till dialog och engagemang. Protokoll från föräldramötet ska skickas ut till föräldrarna och kansliet (och gärna publiceras på lagets laget.se sida). Förslag till punkter att diskuteras finns under dokumentet Föräldramöte på hemsidan, www.gusk.nu.

Utvecklingssamtal

Varje år ska ledarna sträva efter att hålla i utvecklingssamtal med lagets alla spelare. Föreningens målbild är att varje spelare ska ha 1–2 spelarsamtal/år. Syftet med utvecklingssamtalen är att spelarna och ledarna ska få en samsyn över vad varje enskild spelare önskar om sitt fotbollsspelande inom den närmaste framtiden.

För direktiv hur ett spelarsamtal kan utformas finns en mall för spelarsamtal på hemsidan, www.gusk.nu.

Eventuell kö till lag

Målet är att alla som vill ska kunna få spela i ett lag i Gusk. Möjligheten att börja i ett lag kan begränsas av hur många aktiva tränare/ledare som finns i laget och i viss mån även tillgången på planer för träning. Plats i laget tilldelas i turordning, dvs efter datum när anmälan kommit in och påverkas ej av tidigare erfarenhet eller kompetens. Förtur kan ges om föräldern ställer upp som ledare.

Ledarutbildning

En förutsättning för att föreningens spelare ska få en så bra utbildning som möjligt är utbildade ledare. Föreningen bekostar därför grund- och fortsättningsutbildningar för alla ledare inom föreningen och hoppas att så många ledare vill ta del av utbildningarna.

Följande utbildningsnivå är önskvärt att följa:

5 mot 5 – Tränarutbildning C / Målvaktsutbildning C

7 mot 7 - Tränarutbildning B / Målvaktsutbildning C



9 mot 9 - Tränarutbildning B / Målvaktsutbildning B

P/F 15-19 år – Tränarutbildning A ungdom / Målvaktsutbildning B

Föreningen (kanslipersonalen) ansvarar för att informera och anmäla ledare till ledarutbildningar.

Bollisuppdrag

Från det år spelarna fyller 9 år bemannar föreningens ungdomslag 2 gånger/år uppdraget som Bollisar på damernas och herrarnas hemmamatcher. Schemat för när laget ska bemanna skickas ut några veckor innan säsongstart. Minst 8 spelare tillsammans med 4 vuxna ska delta under respektive Bollisuppdrag.

Kontaktpersoner på plats för respektive lag är:

Herrlaget: Rolle Fredriksson, tel. 070-6037563

Damlaget: Roger Jansson, tel. 070-5923743

Matcherna som ska bemannas sker i regel på Gamlis IP eller Löten IP.

Kioskvecka

På Yrsa finns en kiosk som ägs av Gamla Upsala SK som under säsong ska bemannas av föreningens ungdomslag, kioskintäkterna är en viktig inkomstkälla för ungdomssektionen och går till planskötsel, material- och domarkostnader. Alla lag ansvarar för att bemanna kiosken en vecka/säsong. Schema skickas ut inför varje säsong och läggs in i lagens kalender på laget.se samt att det går att hämta under fliken Kiosk Yrsa på Gusks hemsida, www.gusk.nu.

Nyckel till kiosken ska hämtas på kansliet under kioskveckans första dag som laget ska bemanna, nyckeln ska sedan lämnas tillbaka senast söndag kväll samma vecka som kiosken har bemannats i brevlådan utanför Kansliet.



Del 2

Gamla Upsala SK Barn- & Ungdomsfotbolls Utbildningsplan 5-17 år



Föreningens policy gällande träningstider

Gamla Upsala SK följer SvFF riktlinjer när det kommer till antalet träningstillfällen utifrån spelarnas ålder. Föreningen står för kostnaden av träningstiderna och under 4 gånger/år genomförs träningstidsmöten där träningstiderna fördelas ut, dessa möten äger rum i februari, april, september och december. Föreningen rekommenderar:

5 mot 5: 1–2 träningstillfällen i veckan

7 mot 7: 1–3 träningstillfällen i veckan

9 mot 9: 2–4 träningstillfällen i veckan

11 mot 11: 2–4 träningstillfällen i veckan

Träningsperioderna delas in i 3 perioder under ett år:

Period 1: v.1 - v.18

Period 2: v.18 - v.40

Period 3: v.40 - v.1

Under Period 1 och 3 utförs träningstillfällena på konstgräsplaner och i inomhushallar runt om i Uppsala. Träningstiderna fördelas av Uppsala Kommun baserat på hur många avslutande seriespel i 11 mot 11 och 9 mot 9 serier varje förening hade under föregående år.

Under period 2 utförs träningstillfällena på Yrsa IP. Under Period 2 ska all träning bedrivas på Yrsa, skulle ett lag önska träna på annan anläggning bekostas de träningstiderna av lagets egna lagkassa. Dispens att träna på annan anläggning ges efter samråd med Ungdomssektionen.

I Gamla Upsala SK uppmuntrar vi våra spelare att utföra flera idrotter och försöker anpassa träningstillfällena så att så många spelare som möjligt kan delta. Vi förespråkar samarbeten mellan olika åldrar/kön där alla spelare som vill ska ha en möjlighet att delta för att utöka möjligheten att inte missa fotbollsträningar vid utövandet av flera idrotter.

Material

Gusk förser nystartade lag med bollar, koner, västar och matchtröjor. Lagen ansvarar för materialet som ska lämnas tillbaka till föreningen den dagen det inte används mer. Varje lag får lika mycket material som antalet spelare. När laget ”byter storlek” står föreningen för nya bollar och matchtröjor, materialet finns att hämta på kansliet på Vattholmavägen 96. Önskas övrigt material



bekostar lagen själva det.

Varje lag som spelar seriespel får 3 nya matchbollar vid varje ny spelform, vilka hämtas ut på Kansliet inför säsongen.

Föreningen har idag ett avtal med Intersport och Adidas, vilket betyder att allt material ska köpas in från Intersport och alla kläder ska vara från varumärket Adidas.

På Intersport har alla Gusk-medlemmar rabatt i butik eller online på utvalt träningssortiment.

Gul och Svart är Gamla Upsala Sportklubbs officiella färger och varje hemmamatch ska alltid spelas i hemmamatchställen som är gula och svarta. I den mån det går ska matchställen som är gula och svarta även användas under bortamatcher.

Bortaställ ska vara svarta eller vita, ska enskilda bortaställ köpas in ska färgvalet lyftas med föreningen innan beställning.

Matchtröjor ska efter varje avslutad serie tvättas och lämnas tillbaka till Kansliet. Uthämtning av nya matchtröjor sker inför innevarande seriestart.

Begagnat material i form av bollar, västar, koner osv. och bortamatchtröjor går att låna under säsongen av Kansliet.



Föreningens utbildningsplan

Utbildningsplanen för föreningens spelare ska alltid utgå från en långsiktig utveckling före resultat. Sambandet mellan kroppens utveckling och fysisk prestationsförmåga är tydlig, barn som mognar sent löper större risk att missgynnas utbildningsmässigt om resultatet sätts i första hand. I Gamla Upsala Sportklubb ger vi alla spelare samma möjligheter med målsättningen att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.

I Gusk ska alla spelare som tränar bli kallade till match och alla spelare ska i största möjliga mån få lika mycket speltid. För att en spelare ska utvecklas behöver spelaren utmanas, vilket sker genom en dynamisk träningsmiljö som baseras på spelarens aktuella färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå.

För att tillgodose spelarnas olika kunskapsnivåer och för att möjliggöra för spelare som utövar flera idrotter att kunna träna fotboll förespråkar vi i Gusk samarbeten mellan föreningens lag, ålder- och könsöverskridande. Samarbetet med andra lag i föreningen ska i den mån det går vara tillgängligt för alla spelare i laget och ska inte baseras på spelarnas kompetens.

Föreningens policy gällande matchspel

Matcher är ett stimulerande led i utbildningen där varje spelare får utöva sina kunskaper och lära sig nya, det innebär att prestation är viktigare än resultatet. Före 15 års ålder ska alla spelare i största möjligaste mån få lika mycket speltid under en match, få spela lika många matcher under ett år och få starta i lika många matcher. Spelare som på grund av andra idrotter inte har möjlighet att närvara i lika hög grad ska ges samma möjligheter att spela matcher. Antal träningstillfällen ska inte ligga till grund för en spelares matchtid eller hur många matcher spelaren blir kallad till utan alla som tränar regelbundet med laget ska bli kallade till match.

Träningsmatch - Bokas in av varje enskilt lag genom att kontakta motståndare, boka en domare och boka plan via Gusk Kansli.

Domararvodet är 75% av ordinarie arvode och bekostas av varje enskilt lag.

Seriematch – Inför varje säsong ska varje lag informera vilken serie de önskar delta i till Kansliet, meddela även vilken dag/tid ni önskar spela era hemmamatcher. Alla hemmamatcher spelas på Yrsa. Inför varje hemmamatch ska du som ledare kontakta domaren för att stämma av.

På Upplands Fotbollsförbunds hemsida finns alla regler för ungdomsfotbollen, det är varje ledares



ansvar att vara medveten och uppdaterad om reglerna.

Enligt UFF får inte ett lag anmäla sig i en äldre ålderskategori, däremot är det okej att anmäla mixlag av två årskullar i den äldre serien.

Utlån av spelare till match

En målsättning med matchspel är att alla spelare ska få spela i rätt miljö utifrån den utvecklingsnivå spelaren är på. Vilket innebär att spelare ska få prova på en högre nivå, för att få en utmaning eller prova på en lägre nivå för att få en jämnare matchmiljö. Spelare som ska spela matcher med andra lag bör först ha tränat några gånger med laget för att förbereda sig mentalt och fysiskt. Det är ledarstabens ansvar i samråd med spelaren och dess föräldrar när spel i andra lag ska förekomma.

Lån av spelare från äldre lag ska endast ske när spelare från yngre lag inte har möjlighet. Skulle det behövas lånas in spelare från ett äldre lag ska spelare som ligger närmast i nivå med det yngre laget lånas in.



Måndagsfotbollsskolan

Måndagsfotbollsskolan bedrivs under två år för spelare 5–6 år innan ett åderslag bildas i Gusk. Syftet med fotbollsskolan är att vara en första introduktion till fotbollsträning och fotbollsspel tillsammans med att rekrytera medlemmar till föreningen.

Träning

År 1 – Pojkar och flickor i respektive åldersgrupp tränar tillsammans av ungdomsledare med föräldrastöd

År 2 – Pojkar och flickor delas upp med syfte att lägga grund för nästkommande år då ett lag ska bildas i föreningen. Tränarna är ungdomsledare med föräldrastöd

Matchspel

Inget seriespel genomförs, deltagarna i Måndagsfotbollsskolan får möjlighet att spela en fotbollsmatch på Gusk Dagen, sista helgen i augusti.

Material

Varje spelare får en egen träningströja och boll/år som tas med under varje träningstillfälle. Föreningen bistår med koner och västar.



5 mot 5

Det året som spelarna fyller 7 år erbjuds varje ålderskull att starta upp ett lag i föreningen.

Laget bedrivs ideellt av föräldrar till spelarna. Föreningen kontaktar alla spelare som deltagit tidigare år i Måndagsfotbollskolan under våren det året spelarna fyller 7 år och bjuder in alla föräldrar till ett uppstartsmöte.

Träning

Träningarna genomförs 1–2 gånger i veckan

Matchspel

Organiserat matchspel från UFF sker först andra året på 5 mot 5. Önskar laget redan under första året spela matcher är det upp till lagets tränare att boka in träningsmatcher. Under andra året arrangerar UFF sammandrag i form av en Knatteliga med andra lag under vår- och höstsäsong. Varje lag bjuder in andra lag till minst ett sammandrag per säsong. Ingen serietabell räknas och ingen resultatrapportering sker.

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. Matcher är ett stimulerande led i utbildningen där resultat är oviktigt. Barnen ska spela utan direktiv.

- Alla barn som tränar ska bli kallade till match
- Alla barn ska få turas om att starta matcherna
- Alla barn ska prova på olika positioner
- Alla barn ska turas om att vara lagkapten

Material

Under första året som nybildat 5 mot 5 lag förser föreningen laget med nya bollar, koner och västar. Vill laget ha fler bollar finns begagnade bollar att låna utav Kansliet eller så får laget bekosta inköpet själv.

När matchspel ska genomföras får laget låna matchtröjor från föreningen.



7 mot 7

Träning

Träningarna genomförs 2–3 gånger i veckan, gärna i samarbete med andra lag i föreningen.

Tränarna ska uppmuntra spelarna till att delta i andra idrotter.

Träningstillfällen utöver 2–3 gånger/vecka bekostar lagen själva om inte lediga tider på Yrsa finns att nyttja.

Matchspel

Matchspel sker i lokala serier med matcher under vår och höst. Ingen serietabell räknas och ingen resultatrapportering sker.

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. Matcher är ett stimulerande led i utbildningen där resultat är oviktigt.

- Alla barn som tränar ska bli kallade till match
- Alla barn ska få turas om att starta matcherna
- Alla barn ska prova på olika positioner
- Alla barn ska turas om att vara lagkapten

Material

Som nybildad 7 mot 7 lag förser föreningen laget med nya bollar, då bollstorlek byts ut från 3:or till 4:or. Laget får 3st matchbollar som ska användas under matcher.

Föreningen förser laget med matchtröjor och byter ut västar om ny storlek behövs.



9 mot 9

Träning

Träningarna genomförs 2–3 gånger i veckan. Konditions- och styrketräning utan vikter önskas introduceras tillsammans med knäkontroll.

Träningstillfällen utöver 2–3 gånger/vecka bekostas lagen själva om inte lediga tider på Yrsa finns att nyttja.

Matchspel

Matchspel sker i lokala serier med matcher under vår och höst. Serietabell räknas och resultatrapportering sker till Upplands Fotbollsförbund.

Matcher är ett stimulerande led i spelarutbildningen. Koppla kommande match till vad som tränats på under senaste tiden.

- Resultatet ska komma i andra hand
- Alla spelare som tränar ska bli kallade till match
- Alla spelare ska prova olika positioner
- Alla spelare ska turas om att vara lagkapten

Material

Under andra året som 9 mot 9 lag tillgodoses laget med nya bollar, då bollstorleken byts ut från 4:or till 5:or. Laget får 3 st matchbollar som ska användas under matcher.

Föreningen förser laget med matchtröjor och byter västar om ny storlek behövs.



11 mot 11

Träning

Träningarna genomförs 2–4 gånger i veckan. Utveckla och träna regelbundet kondition- och styrketräning tillsammans med knäkontroll.

Matchspel

Matchspel sker i lokal serie med matcher under vår och höst. Serietabell räknas och resultatrapportering sker till Upplands Fotbollsförbund.

Matcher är ett stimulerande led i spelarutbildningen, överdriv inte taktik och spelsystem. Fokus ska vara att utbilda varje spelare till att bli så individuellt skicklig som möjligt. Koppla kommande match till vad som tränats på under senaste tiden.

- Resultatet ska komma i andra hand
- Alla spelare som tränar ska bli kallade till match
- Alla spelare på laguppställningen ska spela
- Träningsnärvaro får ligga grund till uttagning av match
- Undvik mer än 3 matcher under en tvåveckorsperiod
- Fungerande upp- och nedflyttning system mellan lagen för att stimulera spelare som är på olika individuella nivåer

Material

Föreningen förser laget med matchtröjor och ev. nytt material om slitage har uppstått.

Laget får 3 st matchbollar som ska användas under matcher.