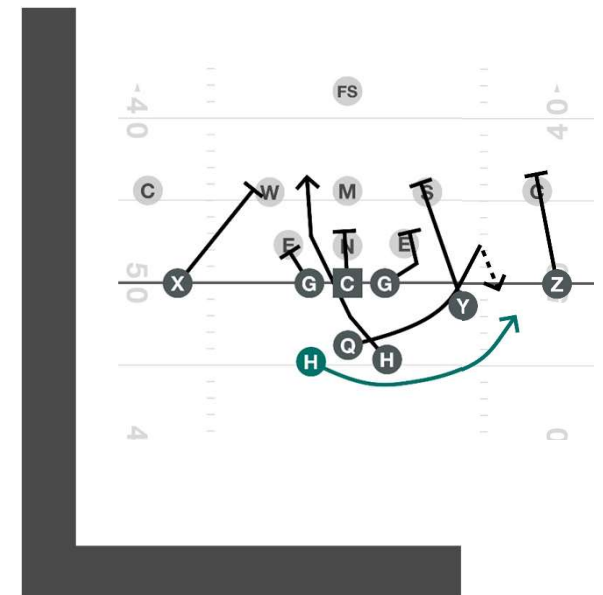
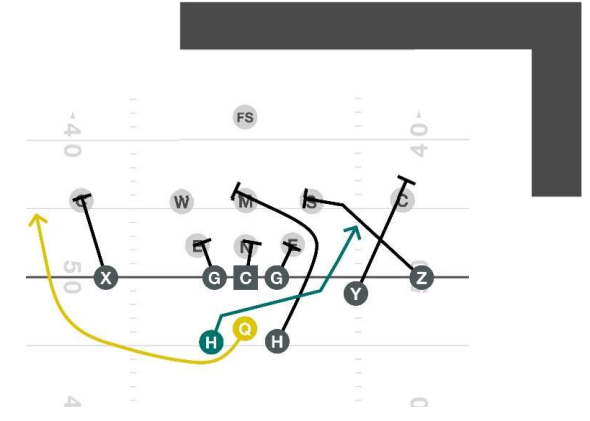
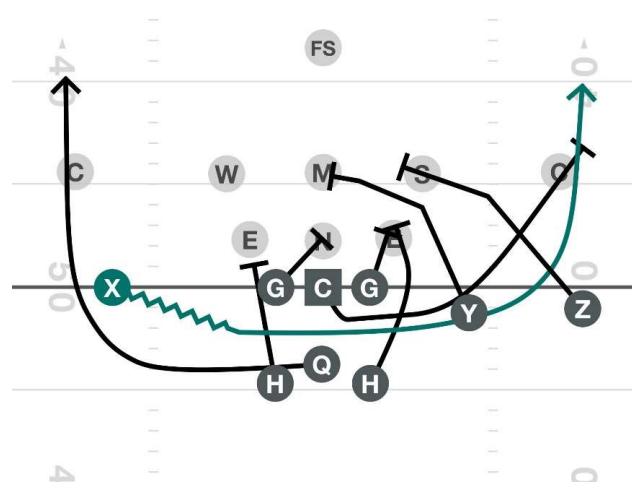
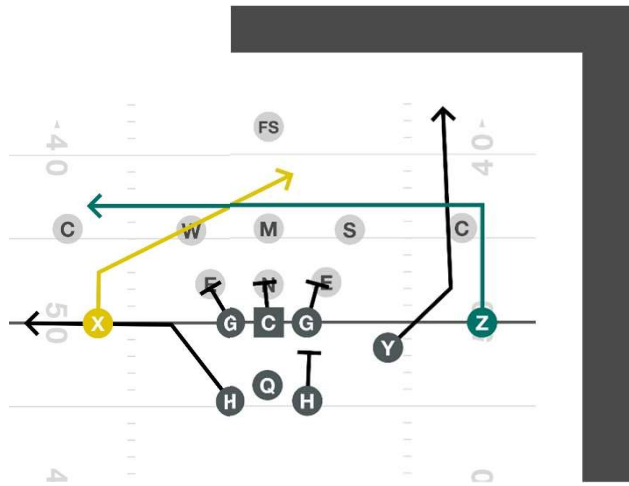




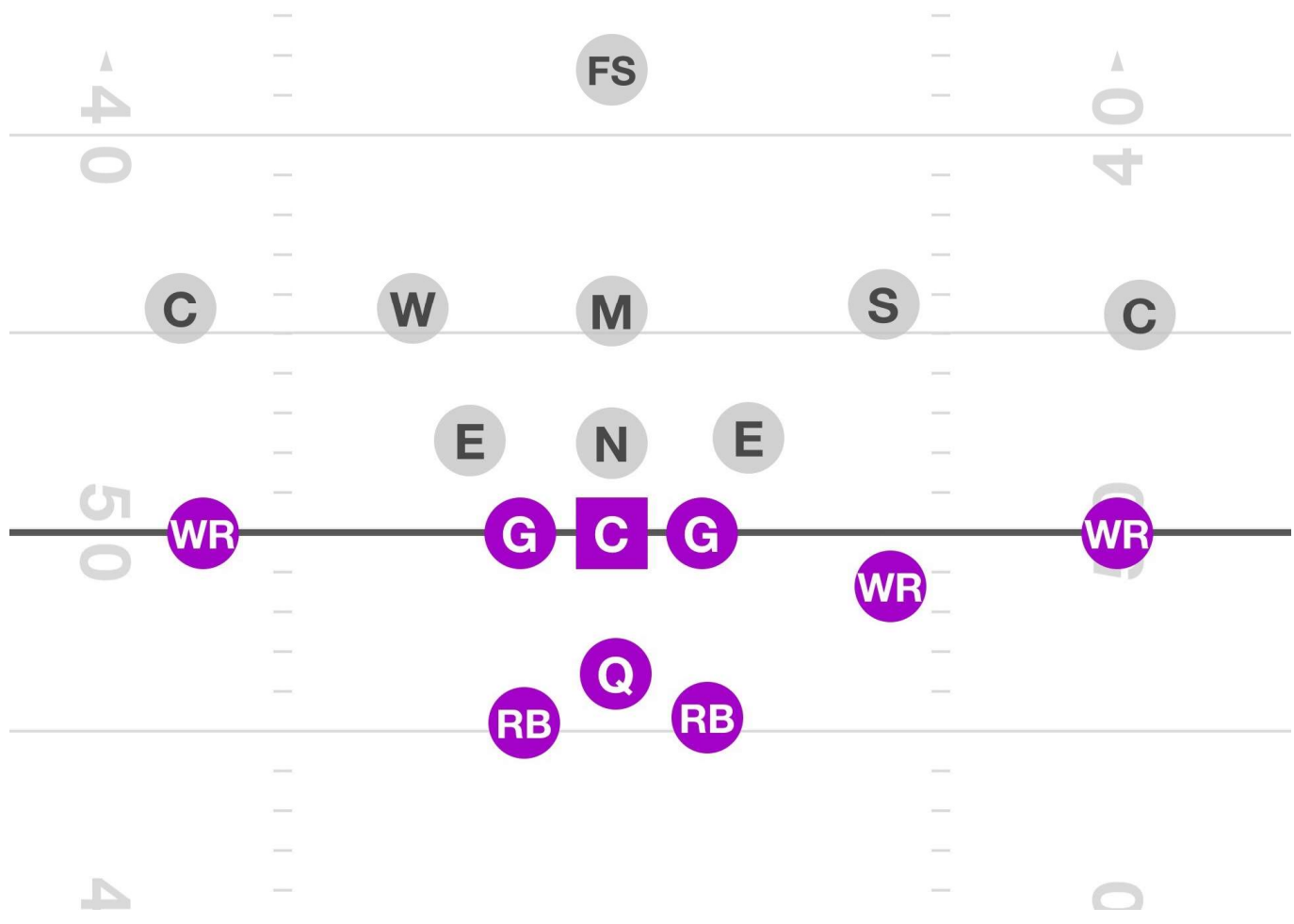
Beckomberga Maniacs
Föräldramöte 9 April
2019



Amerikansk Fotboll är schack

- Vi har en spelbok med ett antal spel
- Varje spelare har en egen uppgift
- Vi lär barnen spelen utifrån sin position
- Alla barn prövar alla positioner
- Allt händer på 4 sekunder





Vilken position spelar jag?

Offense 7 vs 7

RB - John, Liam, Oscar I, Alan, Ocar J
QB - Elton, Raimond, Liam, Josef

WR - Lukas, Benjamin, Ceasar, Rudolph, Matteo, Oliver

WR - Axel, Albin, Ebba, John

RG - Benjamin, Lukas A, Zion, Elton **Center** - Axel, Raimond, Benjamin, Elton, Oliver **LG** - Albin, Axel, Ella, Josef

Defense 7vs7

Def End - Albin, Zion

Def End - Axel, Ella

CB - Ceasar, Rudolph

LB/Nose - Elton, Oliver

LB - John, Lukas H

CB - Oscar I, Alan

Safety - Liam, Ebba



Offense 9 vs 9

RB - Liam
QB - Elton

RB - Oscar I

WR - John

SWR/TE - Axel
RG - Benjamin

Center - Lukas A

LG - Albin

WR - Raimond

Defense 9vs9

Def End - Lukas A

Nose - Albin

Def End - Benjamin

CB - Alan **LB** - John

MLB - Elton

LB - Axel

CB - Oscar I

Safety - Liam

Så många som du klarar av!

Agenda

- Presentation föreningen
- Presentation av amerikansk fotboll för barn. Hur funkar det i Stockholm.
- Flagg, flex eller tackle fotboll? Vad är skillnaden? Vilken utrustning behöver vi?
- Säsongspaneringen för samtliga grupper.
- Växer vi för fort? Eller måste vi bli fler? Hur fungerar det?
- Vad behöver vi hjälp med från föräldrar?



Beckomberga Maniacs MIK - Historia

- 2015 ville Hugo, Edvin och Loke spela am. fotboll
- Djurgården ungdomsverksamhet i am. Fotboll börjar i Beckombergahallen okt 2015. 45 stycken kommer på första provträningen
- DIF fick inga tider i västerort (förutom Nälsta IP på fredagkvällar)
Ingen lokal anknytning i Bromma
- Beckomberga Maniacs startades för att få tider
- Beckomberga Maniacs fick inga tider heller, för litet. Ängby IF erbjuds få verksamheten, men vill inte ha amerikansk fotboll då
- DIF börjar träna vid Spångavägen 138 april 2017
- DIF flyttar in verksamheten till ÖIP jan 2018
- Många från västerort slutar i DIF, Örjan och Edvin tycker det är synd.
- Maniacs börjar spela flaggfotboll för de äldre vid Spångavägen 138
- Beckomberga Maniacs startar upp verksamheten för de yngre aug 2018



BE-MANIACS VÄRDEGRUND

- Alla kan vara med, alla är välkomna
- Barn ska hålla på med många idrotter
- Det viktiga är att
 - Att alla trivs och mår bra
 - Vi är det roligaste laget att spela i
 - Vi är det roligaste laget att möta
 - Inte skada sig, inte skada någon vi spelar mot
- Spela matcher gör du om du vill
 - Vi räknar inte resultat
 - Det är din utveckling som är det viktiga, inte laget
 - Träna är det viktiga



BE-MANIACS FAQ

- Förening för barn och ungdomar
- Vill ha träningsgrupper nära barnen
- Hemsida - www.be-maniacs.se
- Vi använder LAGET.SE. Ladda ned appen och anmäl barnen till träningarna!
- Alla dokument om föreningen finns på www.laget.se/maniacs/document.
Här hittar ni även presentationen från föräldramötet.
- Ca 40 medlemmar idag. Prognos 60 medlemmar
- Ca 10 000 kr i kassan
- Tränar på gräsmattor på sommaren och inomhus på vintern
- Maniacs för närvarande fyra tränare (Edvin, Hugo, Örjan, Jimmy) och en som lär sig (Thomas)
- Vill ni starta upp en till sport i Maniacs? Vi ordnar det



LAG i MANIACS

- U9 – Våra yngsta (födda 2010-2011, 11 st)
- U11 – Vår bas (födda 2008-2010, 30 st)
- U13 – Träningsgrupp (födda 2006-2007, 6 st)
- Tjejer – Träningsgrupp (Födda 2006-2011, 6 st)
- Flagg – Träningsgrupp (Födda 2004-2008, 12 st)

TRÄNARE

- Teknikansvarig Tackling/Block, OC – Edvin Törmänen
- DC – Hugo Törmänen
- Linje coach – Jimmy Andersen
- HC, RB coach– Örjan Törmänen
- Assisterande tränare U9/U 11 – Tomas Hård

FRÅGA

- Vilka grupper/lag kan du vara med i som tjej född 2007?



BLI MEDLEM – Swisha 600 kr

INGÅR

- Alla barn licensieras
 - För flagg eller kontakt
 - Ingår försäkring
- Får en matchboll
- LÅN AV MATCHTRÖJA
- Eget nummer
- Ingår träning 1-2 ggr
- Seriespel

INGÅR INTE

- Domaravgifter
- Skydd, inte ens tandskydd
- Profilkläder
- Matchtröja att behålla
- Hyrskydd/Låneskydd
- Roliga "extra" saker
- Turningar som Dukes, HP cup
- Träningsläger



Ekonomi 2019 (50 medlemmar)

Intäkter

- Bidrag från förbund
0-15 000 kr
- LOK bidrag, 12 000 kr
- Medlemsavgift, 30 000 kr
- Sponsorer, 6 000-18 000 kr
- profilkläder (50 kr), 1 500 kr

Kostnader

- Licenser – 10 000 kr
- Bollar – 15 000 kr
- Matchtröjor – 25 000 kr
- Träningsutrustning
0 - 10 000 kr
- Övrigt – 5 000 kr
- Tag till hjälmar – 2 500 kr



Amerikansk fotboll i Stockholm

- Yngsta klasserna är U9, U11 och U13. Dessa kallas för PeeWee
 - Du spelar i U11 när du fyller 11 eller är yngre (födda 2008, 2009, 2010)
 - Tjejer kan spela i en klass yngre (U11 blir 2007, 2008, 2009, 2010)
- Vi har idag material för lag i U9 och U11, samt en träningsgrupp i U13
- Vi kommer starta upp Sveriges första tjejlag för barn under 13 år
- Bara 3 lag i Stockholm har ett U9 lag. Maniacs, Tyresö och SMM.
 - SMM spelar bara flaggfotboll
- Vi har 25 barn i U9/U11.
 - Det gör oss till den tredje största föreningen i Sverige för barn (U9/11)
 - Sollentuna och Wäsby är större och har 2-3 lag i U11.
Ytterligare 7 föreningar har PeeWee lag i STHLM. 4 av dem har U11 lag.
- U11 spelar oftast 7vs7 med förenklade regler. Lag vi kan möta är
 - Wäsby Warriors, Sollentuna Stars (NFL)
 - Tyresö Royal Crowns, Täby Flyers, DIF - Vänskapsmatcher
 - 9vs9 – SMM, Täby Flyers
 - U9/U11 Flagg- Solna Chiefs, SMM
 - Flex U9/U11/U13 - Solna Chiefs



Flagg, Flex eller Tackling?

- Ultimate football, Aggie ball
 - Det vi brukar avsluta träningen med. Doppboll utan dopp.
- Flaggfotboll
 - Det alla börjar alla med
 - Lär dig taktik, läsa spelet och försvar
 - Svanskull, men med amerikanska fotbollsregler, 5vs5 eller 7vs7
 - Inga tacklingar, inga skydd, INGEN KONTAKT
- Flexfotboll
 - Med skydd och flaggor. Kontakt tillåtet, men inga tacklingar. Du drar flaggan för att stoppa motståndaren.
- Tacklingsfotboll
 - Med tacklingar. Det som alla kallar amerikansk fotboll
 - Förenklade regler i U9, U11 och U13
 - 65 kg regel.
Ingen som väger mer än 65 kg får springa med bollen (och i STHLM tacklas)



Vilken utrustning?

- Flaggfotboll – Träningskläder (och dobbskor)
- Flexfotboll – Träningskläder och dobbskor, tandskydd – Skydd kan ev. lånas
- Tacklingsfotboll – Dobbskor, tandskydd, Matchtröja, Utrustningskit
 - Utrustningskit är reservtandskydd, träningströja, hjälm, axelskydd, Hjälm, byxor, byxskydd
 - Övrigt (ej nödvändigt): Handskar, Girdles (kalsonger med skydd)
- Utrustningskit kostar mellan 3 000 kr och 4 300 kr.
www.contactsports.se. Vi beställer Riddell eller Xenith
- Vi kommer köpa tillbaka 10-15 hjälmar och axelskydd 2019.
 - 1 000 kr för hjälm, 300 kr för axelskydd
- Begagnat
 - Köp inte begagnat. Det är dyrare än att köpa nytt och du får gamla saker som inte fungerar som de ska.
 - Det kräver mycket erfarenhet för att hitta fynd.
 - Om ni vill köpa begagnat så köp av DIF spelare och håll er till Xenith hjälmar.



Matchtröjor

- Matchtröjor kommer beställas i april
- Trolig leverans slutet av maj
- Alla som är medlemmar/blir medlemmar till nästa vecka:
 - Tilldelas ett tröjnummer
 - Tröja i dennes storlek (eller större) trycks upp
 - Nästa beställning sker troligtvis i juni! Leverans till Dukes
- **Vill ni ha egen matchtröja? 500 kr**
 - Vi hoppas att flera beställer en egen matchtröja.
 - Då har vi råd med tröjor till alla
 - Du får ditt namn på matchtröjan
 - Du får behålla din tröja! Det är din egen!
- Supportertröja 400 kr
 - Liknande som matchtröjan.
Med rätt namn och nummer
- Hoodies, 600 kr
 - Vill ni ha mer UnderArmour Hoodies?
Leverans 2-4 veckor. Minst 10 stycken
- Övriga profilkläder
 - Vi håller på att ta fram ett kit med T shirt, shorts, enklare hoodie, mysbyxor
 - Klistermärken, 10 kr



Säsongspaneringen

- Maj – Träningsmatcher, lördagar o Söndagar
 - Juni – Läger? Egen Turnering?
 - Juli – DIF Summer camp, Dukes Tourney
 - Augusti – HP cup, seriespel, träningsmatcher
 - Oktober – Höstlovsläger
-
- **VAD VILL VI GÖRA?**
 - DUKES, Sista helgen i Juli, 25-28 juli 2019
 - Dukes kostar 1800 kr. det är 4 dagar i Skövde med matcher i 3 av dem.
 - Dukes kräver 15 spelare minst. Vi är 10 anmälda
 - Jag tror vi klarar av det
 - Nånting kul med laget?



Veckoplanering

- Måndagar, Onsdagar, Fredagar – Teknikträning
- Söndagar – Matchträning
- Reservdag: Tisdagar

- Fråga - Vill någon grupp träna fredagar?

Träningsstider – Förslag

Måndagar

Tjejer (+U11) 18-19
U13 19-20

Onsdagar

Tjejer 17:30-18:30
U11 18:30-19:30

Fredagar

U11 18-19
U13 19-20

Söndagar

Tjejer+U11 12-13
flagg+U13 13-14



Plan U11

- Maj – Träningsmatcher, 7vs7
- Juni – Träningsmatcher, 9vs9
- 19-27 Juli
 - **DIF Summer camp**
 - Flag Tourney,
 - Träningsläger inför Dukes
 - Dukes Tourney (Skövde)
- Augusti – **HP cup, Seriespel, träningsmatcher**
- September – Seriespel, All star match, Föräldramatch
- Oktober – Höstlovsläger

- VAD VILL VI GÖRA?
- VAD KAN VI GÖRA SOM ÄR KUL?
 - Dodgeball i Bounce?



Växer vi för fort? Behöver vi bli fler

- JA och NEJ
 - Vi är nu 30 spelare i U11. Det räcker
 - Vi har för få ledare och tränare för att bli fler
 - Vi behöver bli fler för att kunna ha fulla lag även nästa säsong. Alla födda 2008 går upp till U13
 - Vi behöver fler födda 2007 om de som är födda 2008 ska spela U13 nästa år
- 5 tränare per 40 barn, Nu är vi 3 tränare + 2 x ½
- 1 lagledare och 1 sjukvårdare per lag, helst fler
- 3 domare inför säsongen 2020
- Vi kan lösa det mesta med samarbeten



Vad kan jag hjälpa till med som förälder?

• **Rekrytera fler**

- 10 tjejer till
- 10 spelare födda 2007
- 10 spelare födda 2006

• **Mitt barn är påklätt**

- Rätt kläder efter väder
- Rätt utrustning. Alltid tandskydd och vattenflaska
- Lära mitt barn att ta på sig utrustning själv eller hjälpa till
- Lära mig anpassa axelskydd och hjälm
- 5 minuter innan träning ska allt vara på

• **Vara en positiv kraft**

- Vi är där för att ha kul och lära oss
- Vi spelar matcher för att det är kul, inte för att vinna
- Vi hejar på båda lagen och vi stöttar alla våra spelare
- Vi er till att våra barn stöttar varandra, både i med och motgång
- Det är OK att göra fel. Det är så vi lär oss!

• **Tränare**

- Det viktiga är att ni gillar att lära barn nya saker OCH Respektera de yngre tränarna. **De är kunniga**
- Vara med på träningen. Vi behöver 3-5 hjälptränare
- Utbilda mig till tränare och ta hand om en lokal träningsgrupp. T.ex i Kälvesta
- Ta tränaransvar för ett lag

• **Sjukvårdare**

- Vi behöver så många vi kan få. Krav från förbundet för att spela match
- Gå sjukvårdskurs 1 dag
- Vara med på matcher och plåstra om
- Vaka över matchen för att se vilka barn som fått smäll respektive blivit uttorkad.

• **Hjälpa till på matcher och turneringar**

- Dukes kräver hjälp!!
- Kom och se ert barn spela
- Skjutsa till match
- Var där och hjälp till. Vi behöver funktionärer. I serien behövs minst 5. Allt från bollkalle till Chain crew



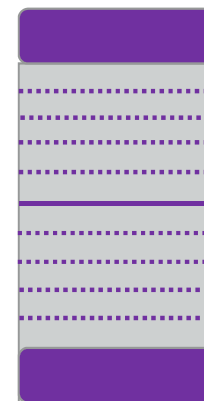


Beckomberga Maniacs

Intro till amerikansk fotboll

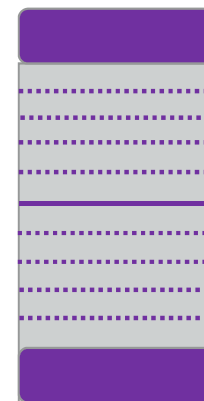
Hur spelas amerikansk fotboll?

- Du spelar på en fotbollsplan. Fast planen är smalare (60x30, 120x53)
 - I Sverige spelar vi 7vs7, 9vs9 och 11vs11
- Spelarna har skydd på sig. Hjälmskydd, axelskydd samt 7 st byxskydd.
- Istället för mål så finns det en målzon. Det gäller att ta bollen till målzonen för att få poäng
- När du anfaller har du 4 försök att ta dig 9 meter (10 yards) framåt!
 - Du gör det genom att springa med bollen eller kasta till någon som fångar bollen och springer med den
 - När bollen tar i marken är försöket över
 - När den som har bollen springer över sidlinjen är försöket över
 - När spelaren som har bollen hamnar på marken och motståndarna tar i honom är försöket över
 - Försvaret tacklar den som har bollen för att få ned honom på marken (eller tar bollen ifrån honom)
 - Klarar du av 10 yards, så får du 4 nya försök att ta dig 10 yards
- När försöket är över stannar spelet och alla ställer upp för nästa försök där bollen stannades...
 - Passar du bollen och ingen fångar den så går bollen tillbaka till där förra försöket startades
- Kommer du till målzonen med bollen är det Touchdown, vilket ger 6 poäng.
- Efter du gjort Touchdown så får du ett försök till (5 yards ut) att ta bollen till end zone. Du får då 2 poäng.
- Det finns massor med regler till. T.ex får du bara passa bollen FRAMÅT EN gång!



Vilka svenska sporter liknar am. Fotboll?

- Fotboll, försvar och målvakt
 - Fotbollsspelare som spelar back eller målvakt blir ofta bra Running backs och linebackers
 - De är ofta duktiga på att läsa spelet
 - RBs springer med bollen genom motståndarnas försvar. Linebackers stoppar Running backs
 - Anfallare och yttermittfältare är som Wide Receivers
- Handboll
 - Taktiskt och fysiskt spel. Bra på att fånga boll
 - Handbollsspelare blir ofta bra Linebackers och Wide receivers. De är vana vid tuffare tag och klarar av de tuffare positionerna i amerikansk fotboll.
 - Kan användas som QBs pga att de ofta kan grunderna i att kasta med precision och arbetat mycket med timing.
- Basket
 - Basket arbetar med man-man försvar och Zon försvar. De blir ofta brytningssäkra.
 - Typiska linjespelare, center, corners eller Wide receivers. Ofta våra bästa försvarare när det gäller att bryta passningar. QBs kommer ofta härifrån eller handbollen.
- Innebandy
 - Innebandyn har förståelse för anfallspelet och har redan många grunder i försvar och tackling utan att de vet om det. Typiska safetys, Wide receivers och QBs.
- Ishockey
 - Framförallt offerviljan och reaktionsförmågan. Mycket måste läras om, men det går relativt fort. Amerikansk fotboll är bra för de som kanske känner att hockeyn blir för dyr eller de inte hänger med i skridskoåkningen.



Spelare – vad gör de?

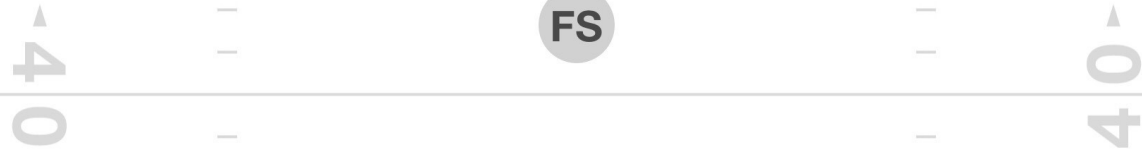
Anfallet - Offense

- **Center**
Startar spelet genom att snappa bollen. Stoppar sedan försvaret från att tackla vår bollhållare genom att blocka.
- **Linjespelare - Guards**
Står längst fram och skyddar Quarterbacken. Skapar luckor så att running backs kan springa igenom genom att blocka
- **Quarterback**
Fördelar spelet. Kastar bollen till en fångare, ger bollen till en springare eller springer själv med bollen.
- **Running back**
Får bollen av QB. Springer med bollen genom försvaret. De som kontrollerar anfällspelet och ser till att du får fyra nya försök!
- **Wide Receiver**
Fångar bollen på pass. Springer sedan med bollen.
 - Får RB och WR inte bollen. Så hindrar de motståndarna från att tackla vår bollhållare genom att blocka.
- **Tight End**
Linjespelare och Wide receiver i ett!

Försvaret - Defence

- **Linjespelare – Nose**
Står längst fram mitt emot Centern. Stoppar alla som försöker springa med bollen i mitten
- **Linjespelare – Tackle**
 - Hjälper Nose
- **Linjespelare – Defensive End**
 - Försöker ta sig runt den offensiva linjen och stoppa den som har bollen. QB eller RBs oftast.
- **Corner backs**
 - De som markerar Wide receivers så att de inte kan fånga passen. Också de som stoppar alla springspel som går långt ut.
- **Line backers**
 - Andra försvarslinjen. Står 2-3 meter bakom linjespelarna och stoppar alla springspel som kommer igenom. Hindrar även alla korta pass i mitten.
- **Safety**
 - Tredje försvarslinjen. Kommer de igenom som de första två försvarslinjerna så är safety "sista stoppet". Målvakten!

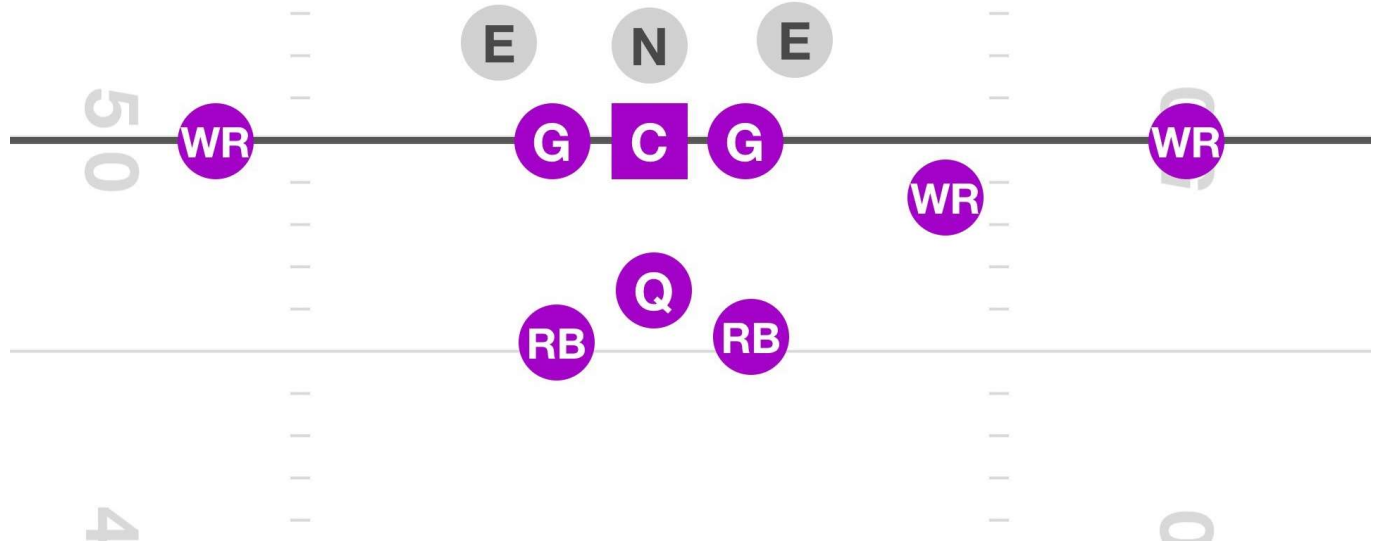
3:e Linjen försvar
Safetys



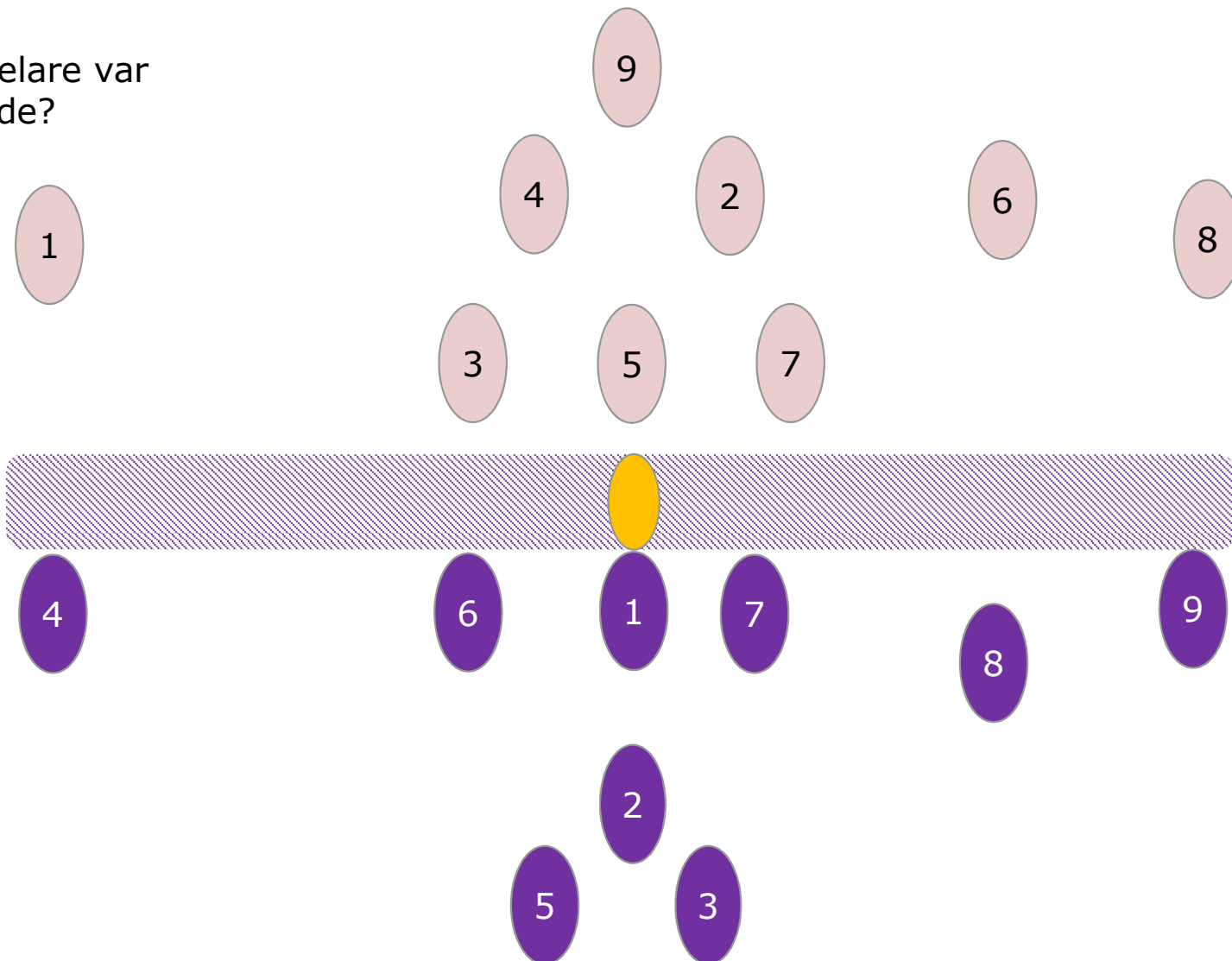
2a Linjen försvar
Linebackers, Corners

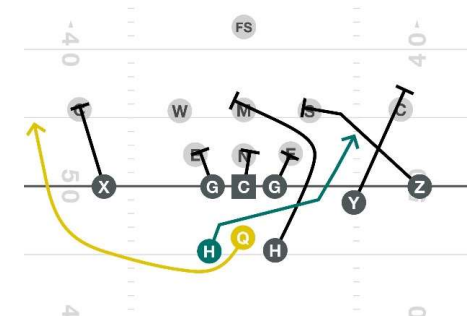
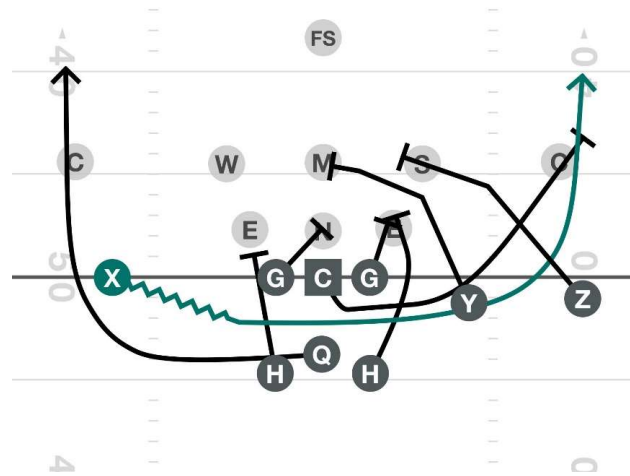
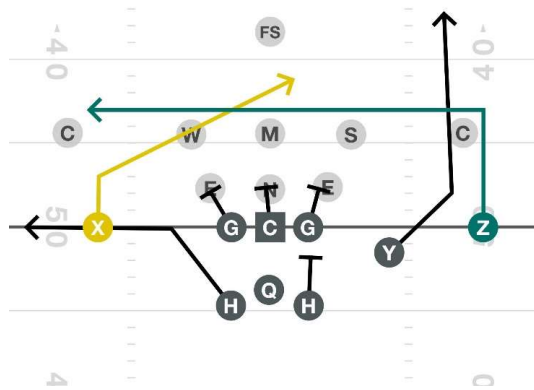


1a Linjen försvar,
Linjespelarna



Prov – Vilka spelare var vilka? Vad gör de?





Amerikansk Fotboll är schack

- Vi har en spelbok med ett antal spel för anfall och försvar
- Det gäller att lura motståndaren
- Alla spel hänger därför ihop. De ser likadana ut, men resultatet är olika.
- Varje spelare har en egen uppgift
- Vi lär barnen spelen utifrån sin position
- Alla barn prövar alla positioner
- Allt händer på 4 sekunder

