



# U15/U16 - 2020 Maniacs&Chiefs

FÖRÄLDRAMÖTE  
30 NOVEMBER 2019



# Kort fakta – Maniacs och Chiefs

## Maniacs

- ▶ Grundat 2016 för att ge en bas för DIF att träna barn i västerort.
- ▶ 2017 gick vi över till flagg för ungdomar.
- ▶ Jan 2018 flyttar DIF in sin verksamhet till ÖIP
- ▶ Aug 2018 startade vi tackle med U11. Gräsmattefotboll!
- ▶ April 2019 startades U13 samt tjejlaget
  - ▶ U11 deltog i Dukes 2019
  - ▶ U13 slog alla lag i serien. Vann HP cup och Lucia cup tillsammans med Chiefs
- ▶ 90 medlemmar och 75 licensierade spelare 2019 – Alla i Peewee.
- ▶ Tränar 2020 vid Bistro Bromma och i Kälvesta. Letar hemmaplan.

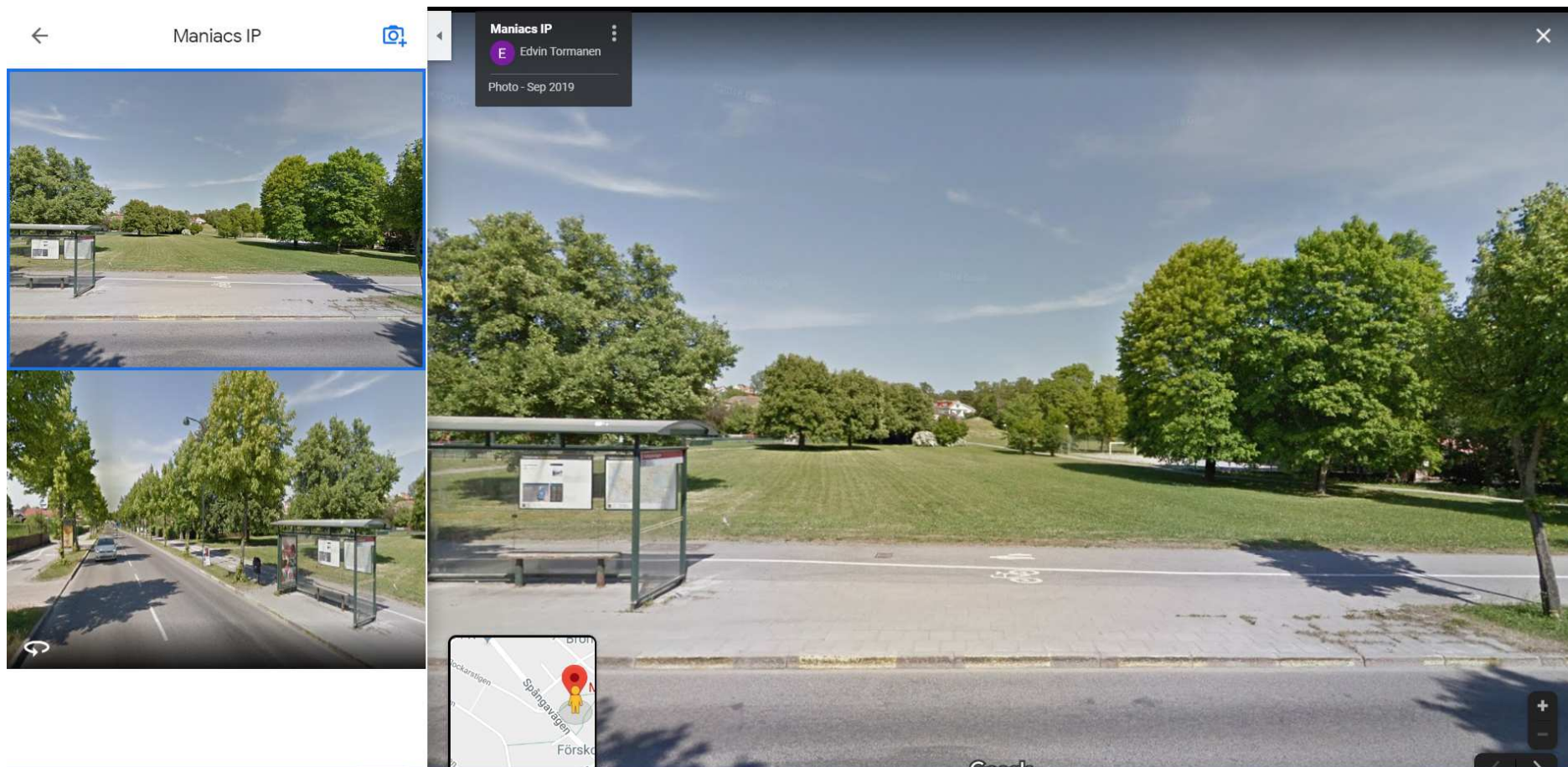
## Chiefs

- ▶ Grundat som seniorförening, ungdomsförening sedan 2005
- ▶ Hemmaplan Bergshamra. En av stockholms få riktiga anläggningar.
- ▶ Främst U15, U17 och U19 med lag i seriespel 2019. Samarbete med DIF
- ▶ Ca 70 medlemmar och 50 licensierade spelare.
- ▶ Liten U11/U13 verksamhet de senaste åren men ambition att bygga med gräsmattefotboll!
- ▶ Planerar att öppna 4 nya platser tillsammans med Maniacs 2020 för gräsmattefotboll för de yngre.

# Chiefs och Maniacs – Lika värderingar

- ▶ Alla ska ha kul! Alla är välkomna!
- ▶ Vi gillar många reps och action på träningarna!
- ▶ En vinst är där alla haft kul och ingen blivit skadad. Det gäller även för våra motståndare.
- ▶ Vi gillar Kontrollerat kaos!
- ▶ Ni ska kunna träna och spela så mycket ni vill.
- ▶ Vi gillar säkra övningar och säkra matcher.
- ▶ Våra tränare gillar att träna barn och ungdomar!
- ▶ Fokus är spelaren. Det är ni som ska ha kul och utvecklas!
- ▶ Våra spelare är ungdomscoacher!
- ▶ Vi älskar gräsmattefotboll och kvartersfotboll.

# Gräsmattefotboll – Maniacs IP



# Varför ska vi samarbeta?

- ▶ Maniacs har fler spelare, bra administration och hittar på saker
- ▶ Chiefs har fler tränare och ett bättre fotbollskunnande taktiskt sett samt en riktig hemmaplan.
- ▶ Samarbetet gick bra förra året
- ▶ Att vi samarbetar kanske gör att andra förs samarbeta
- ▶ Vi kan erbjuda fler träningstillfällen tillsammans.
- ▶ Tillsammans har vi underlag för att träna och spela träningsmatcher
- ▶ Fler spelare i båda föreningarna gör det lättare att förhandla med kommunen om träningstider, matchtider etc...

# Spelarunderlaget i västerort!

Ålder	Chiefs	Maniacs	TOTAL cm	DIF	Broncos	ALLA
2003	8		8 (2)		2	10 (2)
2004	2	3	5 (3)	3	2	10 (5)
2005	3	5	8 (4)	2	3	13 (6)
2006	3	6	9	5	2	16 (8)
			<b>30</b>			<b>49</b>
<b>U15</b>	6	11	<b>17 (4)</b>	7	5	<b>29 (14)</b>
<b>U16</b>	6	8	<b>13 (6)</b>	5	3	<b>23 (11)</b>
<b>U17</b>	10	3	<b>13 (5)</b>	3	2	<b>20 (7)</b>

U15 – Födda 2005/2006

U16 – Födda 2004/2005

U17 – Födda 2003/2004

# Slutsatser

- ▶ Vi har en sund träningsgrupp på ca 30 personer
- ▶ Vi behöver rekrytera fler spelare för att spela matcher.
  - ▶ Främst 03/04or (för U16 och U17) och 05or
- ▶ Vi behöver få gamla spelare att komma tillbaka/inte sluta (ca 15 st finns)
- ▶ Tillsammans med DIF och Broncos kan vi spela matcher mot de flesta lagen i Sverige och har en riktigt hälsosam trupp i U15, U16 och U17

# Hur ska vi samarbeta 2020?

- ▶ **Spelare i Maniacs och Solna Chiefs är kvar i sina föreningar**
- ▶ Spelarna tränar i båda föreningarna och är därför "medlemmar" i båda föreningarna. Men licensieras i sin moderförening.
- ▶ **Solna Chiefs står för primär tränarstab.** Maniacs är rådgivande (Omvänt ifjol)
- ▶ Maniacs håller i administration och organisation
- ▶ **Maniacs planerar och genomför aktiviteter** med hjälp av Solna Chiefs (som i år i U13– Träningsläger, seriespel, Lucia cupen)
- ▶ Matcher kommer spelas som Solna Chiefs och som Beckomberga Maniacs.
  - ▶ Mao, alla bör ha ett par svarta och vita träningsbyxor 😊
  - ▶ Hjälmfärg? Välj din klubbfärg.
- ▶ **Fler föreningar får ansluta**, t.ex Bro och DIF, men får finnas sig i strukturen.



# Samarbete med 4 klubbar, hur då?

- ▶ Tränarstaben är oförändrad
  - ▶ Nya föreningar bidrar med lagledare samt tränare lokalt.
  - ▶ Chiefs/Maniacs planerar utvecklingen/progressionen under säsongen
  - ▶ DIF och Broncos har egen vinterträning enligt planer.
  - ▶ Maniacs och Solnas helgträningar är öppna för alla
- ▶ Öppna klubbträningar utomhus (lokalt)
  - ▶ Bergshamra tisdagar och torsdagar
  - ▶ Kungsängen Måndagar och Onsdagar
  - ▶ ÖIP tisdagar och torsdagar
  - ▶ Bromma Onsdagar och Fredagar
- ▶ Gemensamma aktiviteter på helgerna
  - ▶ Läger, matcher, cuper, samträning etc.
- ▶ Alla föreningar rekryterar och fokuserar på att få igång "nybörjarna"
- ▶ Föreningarna tar upp närvaro på sina träningar för alla närvarande oavsett förening för att inte få problem med LOK stödet.

# Säsongen 2019 – Hur gick det?

## ▶ **Födda 2006/07 (spelade U13 distriktserie)**

- ▶ Maniacs och chiefs spelade träningsmatcher på våren. Gick helt ok
- ▶ DIF/Chiefs/Maniacs spelade serien tillsammans i U13 som Maniacs
  - ▶ Vann de flesta av sina matcher i serien
- ▶ Vann HP cup (med 2xBroncos), Vann Lucia cupen (med Rhinos)
- ▶ Inga hjärnskakningar, få skador

## ▶ **Födda 2004/05 (Spelade U15 riksserie)**

- ▶ Solna och Broncos spelade Broncos Brawl tillsammans på våren. Gick OK
- ▶ DIF spelade inga träningsmatcher på våren
- ▶ DIF/Chiefs/Broncos spelade serien tillsammans som Chiefs
- ▶ Seriespelet tog slut efter andra matchen. För många skador och för få spelare

# Säsongen 2019 - Slutsatser

## U15 är annorlunda

- ▶ Längre matcher.
  - ▶ Fler spelare och bättre fysik krävs i U15
- ▶ Många lag spelar 11vs11. Det kräver en bred trupp.
- ▶ De flesta föreningar tränar mycket fys.
- ▶ Special teams och Blitz är nytt
- ▶ Nya moment och nya spelsystem skapar förvirring. Dåligt spel och ökad skaderisk
- ▶ Stora föreningarna har stora resurser – Krävs bra organisation
- ▶ Matcherna är tuffare.
- ▶ Riksserien är en "meat grinder" för små lag och "tråkig" för stora lag.

## Vad kan vi ta med från U13?

- ▶ Bättre organisation på träning och tävling (allt från byten, sjukvård till arbetsfördelning mellan coacher)
- ▶ Roliga träningar gör att de tränar mer = bättre förberedda
- ▶ Träna lokalt med samträning 1 gång/vecka fungerar
- ▶ Välja motståndare - Mer glädje och jämnare spel = mindre skador
- ▶ Seriespelet får inte vara fokus – Det viktiga är kul hela säsongen
- ▶ Sätt ett mål tillsammans med spelarna – Vad ska vi uppnå!
- ▶ 9 vs 9 kan vi

# Hur fungerar riksserien?

- ▶ Riksserien spelas antingen på vår (U17) eller höst (U15)
- ▶ De flesta lagen försöker spela 11vs11, men det går att spela 9vs9 och 7vs7. 11vs11 kräver en stor (30-35 pers) eller en erfaren trupp (aka Tyresö). Helst båda.
- ▶ Blitz, special teams, field goals och crack blocking tillkommer i U15
- ▶ Matcherna är långa. 2-4,5 timme. Ofta tar de hela dagen.
- ▶ Senaste två åren har riksserien blivit distriktsserie. Stockholmslagen har mött varandra i ganska ojämna matcher.
- ▶ Efter 2-3 omgångar har de hälften av lagen dragit sig ur serien pga skador.
- ▶ **Mao – Riksserien fungerar ILLA**

# Finns det alternativ till Riksserien?

- ▶ **Chiefs/Maniacs on tour**
  - ▶ Spela många träningsmatcher och scrims...
  - ▶ Hitta motståndare och köra hemma/borta möten med kortare matcher
  - ▶ Besöka turneringar i Finland, Danmark, Tyskland och Skåne
  - ▶ Spela U14 och U16
  - ▶ Åka på läger, camps etc
  - ▶ Anordna turneringar
- ▶ **Tala med fler klubbar?** Köra en egen serie med korta matcher 9vs9
- ▶ **Slå ihop sig med flera lag och spela riksserien.** Stor trupp funkar.
- ▶ Åka på Dukes (om de spelar 7vs7 och 9vs9)
- ▶ Inte spela matcher
- ▶ Spela flexfotboll och crazy

# Hur går vi vidare?

- ▶ **Lyssna på spelarna! Vad vill de!**
  - ▶ Är M/C On Tour något som ni vill!?
  - ▶ Vill ni spela med M/C?
  - ▶ Dukes eller andra turneringar?, Flex eller tacklel Scrim eller match? Korta eller långa matcher?
  - ▶ Riksserie eller kul? Egen serie?
  - ▶ Hur mycket vill ni träna? Vad vill ni få ut nästa år?
- ▶ **Vad tror vi på**
  - ▶ Anpassa spelet till vad ni vill spela och era förutsättningar
  - ▶ **Hitta varje spelares kall!** Den position som är roligast för dig!
  - ▶ **Förebygga skador**
    - ▶ Rehab och rätt träning för alla med "växtvärk", rätt typ av spel och rätt spelare på rätt plats.

# Träningsupplägg U15/U16

## Vinter

- ▶ Träning teknik och fys
  - ▶ Tisdagar 18:30-20 Bergshamra
  - ▶ Lördagar 12-13:30 Beckomberga
  - ▶ Söndagar 17-19, Råsundaskolan
- ▶ Styrketräning på egen hand
  - ▶ Program och fokus från tränare.
  - ▶ Födda 2004 kan ansluta till 03orna för mer träning
- ▶ Mer träning för de som vill!

## Sommar

- ▶ Lokala träningar (Teknik och fys)
  - ▶ Tisdagar, 18-19:30 – Bergshamra
  - ▶ Onsdagar, 18-19:30 – Bromma
  - ▶ Torsdagar 18-19:30 – Bergshamra
  - ▶ Fredagar 18- Solen går ner – Bromma
- ▶ Gemensam aktiviteter
  - ▶ Lördagar eller Söndagar Bergshamra
- ▶ DIF/Broncos har också lokal träning
  - ▶ Om de ansluter.
- ▶ U16 tränar med U15 och U17

# ÖVRIGT

- ▶ **Tränarstaben kommer vara Anders, Henrik, Hector, Örjan och Edvin** (spelande tränare U16). Will+1 kommer stötta.
- ▶ **Alla behöver hjälpa till att rekrytera.** Vi har redan 4 nya spelare inför 2020! Bra jobbat!!
- ▶ **Vi vill undvika Riksserien!**
- ▶ Vi kontaktar DIF, Sollentuna och Broncos och ser om de vill ansluta
- ▶ Vi håller ihop U16 och U15 till att börja med.
  - ▶ De 04or som vill ha kan även träna med U17.
- ▶ Lokala träningar ska finnas i Bromma och i Bergshamra.
- ▶ Friday Night Football fortsätter!
- ▶ Maniacs kommer försöka hitta en hemmaplan i västerort



# Skador i amerikansk fotboll

- ▶ Skador är den vanligaste orsaken till att barn och ungdomar slutar med am. fotboll
- ▶ Rädsla för skador är en av de största anledningarna till att barn inte börjar.
  - ▶ Skador som knä, menisk, stukningar, benbrott etc är ovanliga i jämförelse.
  - ▶ Hjärnskakning är ungefär på samma nivå som tjejfotboll, även om allvarliga hjärnskakningar är vanligare.
  - ▶ Träningskador som överbelastning och snedbelastning är ovanliga i amerikansk fotboll pga allsidig träning
  - ▶ Otta har barnen tränat styrka själv och skapat obalans.
- ▶ Många av skadorna kan förebyggas/undvikas, men det kräver uppföljning

# Exempel (2017-2019)

- ▶ Exempel Hjärnskakning
  - ▶ 30% av dem kommer vid försök att tacklas
  - ▶ 30% kommer när du blir tacklad/när du faller
  - ▶ 30% kommer när du försöker nicka någon
  - ▶ 10% är olyckor/otur
- ▶ Exempel benbrott
  - ▶ 50% är fingrar eller handled (80% dålig fångstteknik, block eller fallteknik)
  - ▶ 20% är revben (90% Oskyddade vid tackling, WR)
  - ▶ 20% är ben eller fot (80% Kollision eller ramlar på varandra)
  - ▶ 10% övrigt

# Åtgärd uppföljning - Hjärnskakning

- ▶ Tacklingar (-20%)
  - ▶ Ny tacklingsteknik – "Huvudet bakom"
  - ▶ Spatial förmåga - Vissa bör endast spela offense eller vissa positioner (T.ex linje/corner) tills den utvecklats ordentligt.
- ▶ Tacklas/Faller (-25%)
  - ▶ Lär ut fallteknik
  - ▶ Säkra övningar och Matcha spelare
- ▶ Nicka någon (-25%)
  - ▶ Lär dem att hålla undan huvudet
  - ▶ Byt ut de som nickar andra direkt och förklara felet
  - ▶ Se till att alla har rätt hjälm
  - ▶ Säga till domaren! Genomgång efter match med motståndarna!
- ▶ Minska skadeverkningar
  - ▶ Modern hjälm för rätt ålder.
  - ▶ Se till att hjälmen är passad rätt
  - ▶ Ha spottare vid sidlinjen som tittar efter smällar
  - ▶ Byt ut alla som får kontakt med huvud och kolla av dem.
  - ▶ Låt spelare som du misstänker ha hjärnskakning sitta resten av matchen.
  - ▶ Använd kylpåsar i armhåla för att minska ev. svullnad.
  - ▶ Ta alltid av spelare som är förvirrade. Oavsett orsak!!! De riskerar att skada sig.

# Exempel – Benbrott 2017-19

- ▶ Fingrar och handled (-30%)
  - ▶ Öva med rätt QB
  - ▶ Se till att alla har rätt typ av handskar
  - ▶ Öva rätt fångstteknik/blockteknik
  - ▶ Öva fallteknik och "hålla inne armarna"
- ▶ Revben (-15%)
  - ▶ Lägre kast, mindre bullets
  - ▶ Ordning på träningen
  - ▶ Revbensskydd på WRs
  - ▶ Lära att respektera motståndarens liv och hälsa
- ▶ Ben, knä etc (-15%)
  - ▶ Ofta kollisioner och fall
  - ▶ Fallteknik
  - ▶ Fokus på uppgiften
  - ▶ Utbilda spelaren att undvika onödiga situationer
  - ▶ Inte slappna av efter TD!
- ▶ Övrigt (?)
  - ▶ Har inte haft andra skador som analyserats

# Skaderapport

<https://www.be-maniacs.com/skaderapport/>

FRÅGOR

SVAR

## Skaderapportering

Ett formulär för att vi ska kunna föra statistik över antal skador vid träning c

### Typ av skada

- Mindre skada, t.ex stukad fot
- Uttorkning
- Allvarlig skada, t.ex brutet ben, arm, nack- eller ryggsmärta
- Smäll mot huvud
- Lätt hjärnskakning
- Allvarlig hjärnskakning
- Sträckning, muskelbristning etc

### Vem blev skadad?

- Spelare i vårt lag
- Spelare i motståndarlaget
- Båda (rapportera även andra skadan)

### Om annan skada, ange

Kort svarstext

### Situation \*

- Blir tacklad
- Försöker tackla
- Linjespel
- Singelolycka
- Olycka
- Annat
- Uppvärmning
- Blocka

### Vid huvudskada ange hur

- Huvud mot huvud (linje)
- Huvud mot huvud (övrigt)
- Kontakt med hand mot huvud
- Faller vid tackling, huvud slår i
- Tacklar, huvud i action
- Annat

### Datum för incident \*

Dag, månad, år



### Ålder på spelare \*

- U11
- U13
- U15 (första året)

### Vem spelade vi mot? \*

- Intern match
- Träning
- SMM
- Tyresö
- Täby
- Sollentuna
- Wäsby
- Broncos
- Solna
- Annat

### Om annat valt, vem eller vad?

Kort svarstext

# Protokoll - Uppföljning

Fanns tecken på förvirring/uttröttning innan?

- Nej
- Ja
- Kanske

Var det mismatch spelare?

- Ja
- Nej

Kunde olyckan förhindras av mer aktsam motståndare?

- Ja
- Nej

Skedde olyckan efter spelets avslutande?

- Ja
- Nej

beskriv vad som hände (skicka in video)

Lång svarstext

Efteranalys händelseförlopp

Lång svarstext

Vad orsakade, vad kan vi förbättra \*

Lång svarstext

Uppföljning skada

- Åter nästa match/träning
- Åter inom en vecka
- Åter inom två veckor
- 4 veckor
- 6-10 veckor
- > 10 veckor
- slutar

Återrapport, Skadans omfattning, beskriv (endast allvarlig)

Lång svarstext