

# INFORMATION TILL VÅRA VUXNA FANS



Här hittar ni saker som är bra att veta som vårdnadshavare och/eller supporter till oss!

Trevlig läsning önskar

NewMill FC F13



# INNEHÅLL

1. Utrustning
2. Generellt om match
3. Mat och sömn
4. Matchvärd
5. Uppgifter för matchvärd
6. Matchvärd, övrig info
7. Fikaförsäljning vid match
8. Länkar



# UTRUSTNING

## Vid träning

Vid träning är det viktigt att spelarna alltid har benskydd för att undvika onödiga skador.

Fotbollsskor för konstgräs är också bra för att undvika skador, men vanliga gympaskor går att använda.

Vi önskar också att spelarna har vattenflaska och uppsatt hår om det är långt.

Kläder efter väder, gärna lager på lager och mössa och vantar vid kyligare väder.

Det kan vara kul med klubb-träningskläder, men det är absolut inget måste. Vill man beställa klubbkläder så finns en länk till intersport på länksidan.

## Vid match

Vid match får inga smycken och liknande bäras och långt hår ska vara uppsatt

Benskydd är ett krav

Matchställ ska bäras (t-shirts, shorts, strumpor). Det går bra att ha tex underställ under matchkläderna.

Matchstället får man låna av klubben, det ska bara användas vid match och tvättas med avigsidan ut.

Tröjan och shortsens återlämnas till tränarna om man väljer att sluta spela i laget.

Vi har vattenflaskor för match som tränarna tar med, så det behöver man inte tänka på.



# GENERELLT OM MATCH

På match är det endast tränarna som coachar spelarna.

Publiken står på motsatt sida av planen från spelare och tränare. Publikens uppgift är att heja och applådera, vi vill ha en positiv härlig stämning på våra matcher!

Vi kallar 10 spelare till varje match enligt svenska fotbollsförbundets rekommendationer för vår spelform.

Det är viktigt att svara på kallelser i tid (så vi vid behov kan kalla en ny spelare), samt att hålla koll på vilka matcher man är kallad till. Får man förhinder är det viktigt att meddela så snart som möjligt.



# MAT OCH SÖMN

Vid match är det bra om energidepåerna är ordentligt påfyllda!

Se till att spelarna har druckit och ätit ordentligt (men inga jätteportioner precis innan match), under matchen äter vi ingenting (om det inte är medicinskt nödvändigt, tex vid diabetes).

För att orka hela matchen måste spelarna också fått tillräckligt med sömn natten innan, här bredvid är rekommendationer för sömn från 1177

Så här mycket sömn behöver barn i olika åldrar:

- **0–12 månader:** 15–18 timmar per dygn, men i den här åldern är det väldigt stor skillnad mellan olika barn.
- **1–3 år:** 12–14 timmar per dygn.
- **3–6 år:** 11–12 timmar per dygn.
- **6–12 år:** 10–11 timmar per dygn.
- **12 år och äldre:** 8–9 timmar per dygn, men vissa barn behöver mer sömn i puberteten.



# MATCHVÄRD

Att ha en matchvärd är ett krav för alla matcher i spelformerna 7 mot 7 – 11 mot 11  
(undantag veteranserie)

Som matchvärd är Du personen som ska finnas till stöd för domarna,  
spelarna och ledarna.

Därför är just Du viktig för att skapa den  
trivsamma miljö vi alla vill ha kring våra fotbollsplaner!

På nästa sida finns matchvärdens uppgifter beskrivna



# UPPGIFTER FÖR MATCHVÄRD

## Vara på plats

- ⚽ I god tid för att kunna ta emot bortalag och domare

## Ha på dig matchvärdsväst/bricka

- ⚽ Det ska tydlig framgå vem/vilka som är matchvärd/ar

## Ta emot bortalag

- ⚽ Hälsa dem välkomna och visa dem till rätt omklädningsrum
- ⚽ Informera om vilken plan de ska spela på

## Ta emot domarna

- ⚽ Hälsa dem välkomna och visa dem till rätt omklädningsrum
- ⚽ Informera om vilken plan matchen ska spelas på
- ⚽ Informera om att du finns på plats under hela matchen och även efteråt

## Under match

- ⚽ Se till att publiken är utanför staketet
- ⚽ Se till att det är en positiv stämning kring matchen
- ⚽ Om problem uppstår ska du vara där och prata med personen i fråga om dess beteende.
- ⚽ Tänk på att Du bör vara väl synlig och i rörelse under match.
- ⚽ Domaren är den enda personen som kan ta beslut om att avbryta en match.

## Efter match

- ⚽ Följ domarna till omklädningsrummet.
- ⚽ Stäm av läget med domarna.
- ⚽ Informera ansvariga i Din förening om eventuell händelse som inte är förenlig med hur matcher ska genomföras inom er förening



# MATCHVÄRD, ÖVRIG INFO

Å  
s  
k  
ä  
d  
a  
r  
p  
l  
a  
t  
s



Omklädningsrum

Matchvärds-väst och nycklar till omklädningsrum fås av tränarna.

Planskiss finns här till vänster. 7-manna spelas på ca en fjärdedel av helplan, vilket betyder C-, D-, E- eller F-plan





# FIKAFÖRSÄLJNING VID MATCH

Ett relativt enkelt sätt att få in pengar till lagkassan (för att hitta på roliga aktiviteter), är att sälja fika vid hemmamatcherna. Schema för försäljning finns under dokument på hemsidan. Byt med varandra om ni inte kan, och meddela förändringar till tränarna.

Laget har en låda med muggar, servetter, tepåsar, festisar och lite andra tillbehör. I lådan finns också prislista och en lapp med swishnr.

I föreningens förråd på KGP finns ett bord att låna, det ställs upp utanför staketet vid plandelen vi spelar på.

Det ni behöver ta med är:

Fikabröd (hembakat eller köpt spelar ingen roll)

Tevatten

Mjölk

Kaffe (finns en stor termos att låna vid behov)



# LÄNKAR

[Lagets hemsida](#)

[Spelregler barn- och ungdomsfotboll](#)

[Spelregler barn- och ungdomsfutsal](#)

[Följ oss på Min Fotboll](#)

[Intersport](#)