

Idrottsprogrammet för sommaren har bestått av fotboll och allmän idrott. Föreningen har därför sökt och vunnit inträde i Idrotts- och Fotbollsverbunden. Fotbollen har blivit dominerande, men även den allmänna idrotten har utövats, och har poängtävlingar i terränglöpning och löpning 100, 400 och 1500 meter varit anordnade. Poängtävling i höjd- och längdhopp samt kast ha även varit anordnade. Klubbmästerskap har endast hållits i terränglöpning. Den allmänna idrotten har delvis blivit lidande på att någon ordentlig idrottsplan med löparbanor och andra fullgoda anordningar ej funnits att tillgå. Det är styrelsens förhoppning, att under nu kommande arbetsår det unga gardet rycker fram och gör sig gällande, så att vi i allmän idrott kan göra oss konkurrenskraftiga mot andra föreningar.

Ledare för den allmänna idrotten har varit Martinsson och Bergstedt.

Fotbollslaget, som stått under ledning av Wulff och Åke Olsson med Roland Andersson som lagkapten, har spelat i Uppsala serien, södra gruppen klass 2. Laget har skött sig på ett storartat sätt och ligger nu på tredje plats i serien. Laget har spelat sju vänskapsmatcher, nämligen mot Sigtuna, Sirius, Larssons skofabrik, Vesta och Ulleråkers sjukhus, mot det sistnämnda laget har spelats tre matcher. Resultaten i dessa vänskapsmatcher ha blivit växlande, ibland segrar och återigen nederlag. I serien har resultaten blivit:

Gryta—Sunnersta	0—0
Sunnersta—Vesta	2—2
Knivsta B—Sunnersta	1—6
Danmark—Sunnersta	6—3
Sunnersta—Storvreta	4—1
Sunnersta—Henriksberg	4—1
Fyris B—Sunnersta	5—1
Sunnersta—Knivsta	4—0
Sunnersta—Danmark	4—2
Storvreta—Sunnersta	2—7

Såsom tävlingssekreterare har Bertil Olsson tjänstgjort.

På föreningsammansträde den 30 oktober beslöts, att bandy- och skidsporten skulle upptas på vinterns program. Därför beslöts även att anslutning skulle sökas hos bandy- och skidförbunden, vilket också numera skett. Såsom ledamöter i bandysektionen utsågs Wulff och Begnt Andersson, i skidsektionen invaldes Bergstedt, Åke Olsson och Jonas Eklund.

Det är ju uppenbart, att man inte kan förvänta sig alltför stora resultat under denna korta tid föreningen har bestått, med det är vår förhoppning, att föreningen skall ha framtiden för sig, och att alla i föreningen från den enskilde styrelseledamoten och ned till den yngste medlemmen göra sitt bästa för att föra föreningen framåt. Vi förvänta även, att de medlemmar, som nu aktivt utöva idrott och även sådana, som ha för avsikt att senare gå in därför, förstå vikten av den stora betydelse träningen har för kommande tävlingar. Kom ihåg, att man aldrig blir en god idrottsman utan att underkasta sig träningens många gånger icke så trevliga vedermödor! Kom även ihåg, att det icke kan höra till god ton att endast visa sig vid tävlingarna och sedan överlämna till sina kamrater i gänget att sköta förarbetet. Därför, gör Ditt bästa, kom ihåg, att Din förenings namn förpliktigar! Visa att Du håller på Din förening! Hav förtroende för Dina ledare! Tänk på det goda kamratskapet och uppträd alltid som en god idrottsman!



SAIF hade på 1940-talet även friidrott på programmet. På bilden ses Lars Nyberg och Bo Petterson vid DM i terräng 1948.

Till sist vill den nu sittande styrelsen tillönska föreningen all framgång. Vi be om överseende för de fel och brister, som vidlåtit oss i vårt arbete. Vi ha dock vid fullgörandet av vårt uppdrag alltid haft föreningens bästa som vårt mål. Vi framföra vårt tack för det förtroende, som föreningens medlemmar alltid visat oss.

Sunnersta den 13 december 1941

Carl Wulff
ordf

Bertil Olsson
sekr

Föreningsordförandena genom tiderna i SAIF

1941—44 Carl Wulff
1944—46 Yngve Bergstedt
1946—47 Elis Söderman
1947—49 Göthe Jansson
1949—51 Lennart Nilsson
1951—58 Ingvar Strömbom
1958—63 Sten Sterning
1963—64 Elmar Flink
1964—74 Sten Tranblom
1974—75 Royne Andersson
1975—78 Sten Tranblom
1978— Bengt Malmberg

Att vara ungdomsledare i SUNNERSTA AIF



Föreningsinstruktören Lennart Olsson också ingående i styrelsen.

En Ungdomsledares arbetsuppgifter i fotboll, bordtennis och bandy, innebär ofta många fler arbetsuppgifter än träningar och matcher. Jag skall ta upp några arbetsuppgifter och kommentera dessa. Det är arbetsuppgifter som bygger på mycket lång erfarenhet.

TRÄNINGAR

När det gäller träningstider är det de yngsta ungdomarna som har de tidigaste tiderna, och de äldre ungdomarna som tränar på de sena tiderna.

Och när det gäller lokaler, gäller följande för bordtennis: skolans nya gymnastiksal, paviljongen och till viss del Fyrishallen. För bandyn finns Studenternas och Sunnersta IP till förfogande. Och fotbollspelarna tränar på Alnäs och Sunnersta IP grusplan. Alla spelare tränar två till tre gånger i veckan, och har en tävling (match) i veckan.

För de yngre pojkarna och flickorna ligger tyngdpunkten på **TEKNIKÖVNINGAR**, det betyder att alla deltagare använder **BOLLEN** under hela träningspasset. De vanligaste övningarna är dribblingar, passning-
ar, skotträning, nedtagningar och två-målsspel.

Vid 12—14 års ålder blir det lite mer allvar på träningarna. Samma övningar används som för de yngre, men med mycket högre tempo. Flera tävlingar och matcher på en säsong. För fotboll och bandy tillkommer övningar 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, 2 mot 1 o.s.v. På detta framförallt är fotbollspelarna i dag mycket dåliga. Även frisparkar, hörnor, uppspel, mittfältsspel och anfallsspel ingår i träningarna. För 14—16 års spelarna, är det samma övningar som tidigare, men taktiken kommer in mera i matcher och även taktikträningar förekommer.

LAGUTTAGNING

Att kunna ta ut rätt lag, blir ofta det näst största problemet för ungdomsledare. Vinner laget sina matcher är det aldrig några problem, förlorar laget blir det ofta "snack" om att den eller den spelaren skall spela i stället för någon av de spelare som har medverkat i de förlorade matcherna.

Men vilka spelare skall spela matcherna? *Det är de spelare som alltid ställer upp och tränar.* Träning och matcher är den utbildning som alla spelare måste gå igenom, för att kunna utvecklas och bli bra spelare.

SAIF:s yngre spelare ställer ofta upp med flera deltagare, än vad de äldre spelarna gör vid träningstillfällena. Här måste de äldre lära av de yngre; alla som tillhör laget skall träna, annars blir hela laget lidande, följden blir att hela laget blir sämre. Och finns det flera spelare i laget, och alla spelarna tränar lika många gånger, blir det den ansvarige ledaren som får lösa det

problemet. Vid en match kanske det blir tre till fem stycken spelare, som inte får spela den aktuella matchen, men till nästa match skall dessa spelare, byta med de som spelade denna match.

Med detta system kommer alla spelarna att kunna spela lika många matcher på en säsong. *Men alla spelarna skall träna lika mycket.* De spelare som tränar ett par gånger i månaden, skall veta att de inte får spela så många matcher, som de spelare som tränar vid varje träningstillfälle.

HUR MÅNGA SKALL TILLHÖRA ETT LAG (GRUPP).

När det gäller fotbollslagen finns det bestämda regler på hur många spelare varje lag får ställa upp till match med.

För pojkar och flickor 7—10 år 9 st. spelare per match. 7 st. vid matchstart plus 2 st. avbytare. Från 11 år och äldre 13 st. spelare. 11 st. spelare vid matchstart plus 2 st. avbytare.

Men hur många skall det finnas i varje lag? Det avgör ledarna och spelarna.

Vissa ledare och spelare vill att det finns bara två till tre spelare utöver de gällande bestämmelserna. Och andra vill ha fem till åtta spelare över.

Antalet i laget (gruppen) bestäms av vilken målsättning spelarna och ledaren har. Har spelarna den målsättningen att vi skall bli bra, vinna serier och cuper, skall antalet i denna grupp vara 15—17 st. spelare, i ett 11-mannalag, och i 7-mannalaget max 10—12 spelare. Och i de övriga lagen (grupperna) kan antalet vara 18—20 spelare. Sammanfattning: Varför är det olika antal spelare i de olika lagen. I den gruppen det var mindre antal spelare, där ställer alla spelarna jämt upp på träningarna och alla vill spela matcherna, dessa har ofta bara en idrott som de utövar. Däremot i den grupp, som det är flera i, har de andra intressen, och då kommer ofta fotbollen i sista hand. Därför måste det vara flera spelare i dessa lag (grupper). Annars går det inte att ställa upp med fullt lag vid match.

Det är bara det första året (7-åringar), som vi har stora grupper, där antalet är ungefär 14—18 spelare.

Den bästa sammansättningen är för 11-mannalag 15—17 st. spelare. och för 7-mannalag 10—14 st. spelare.

HUR MATCHAR MAN UNGDOMARNA?

Det är en väldigt svår fråga. En del föreningar, ledare och lag spelar väldigt många matcher på en säsong (80—90 st.) Men de lag som spelar så många matcher, kan bara utöva en idrott. *Och det är fel*, först när man blir 16—17 år bör man satsa på en idrott. Före den åldern skall man hålla på med så många idrotter som man orkar med, utan att dessa idrotter kolliderar med varandra. För då får man fram den *allsidiga träningen*, den har man nytta av i hela livet sedan.

SÄSONGEN I STORT. Januari och februari en träning i veckan (inomhus). Om det finns lokaler. Mars två träningar i veckan (utomhus), april två träningar i veckan plus en match, maj och till i mitten på juni seriespel med två träningar plus en match i veckan. Och andra delen av juni ingen träning bara cup-spel (UNT-Cupen). Juli vila. Första veckorna i augusti, två träningar och en match i veckan. Senare delen av augusti och hela september, och första veckorna i oktober, seriespel slutspel två träningar och en match i veckan. Sedan avslutas säsongen i mitten på november, och under denna tid en till två träningar, och någon Cup-

match i veckan. Under hösten har även träningarna för vinteridrotterna börjat. Och de idrotterna har även två till tre träningar per vecka och en match (tävling) i veckan. Det var säsongen i stort. Denna årsplanering gäller för ungdomar i åldern 10—15 år. De yngre ungdomarna har ett par månaders kortare säsong.

Sammanfattning: Det skall alltid vara flera träningar än matcher, för ungdomar under 15 år.

VILKA KRAV STÄLLER MAN PÅ UNGDOMARNA?

Det beror på vilka krav och vilken målsättning, föreningen, ledarna, spelarna och föräldrarna har.

Naturligtvis att de kommer till alla träningar. Sådana skäl som att kompiserna har kalas duger inte, ej heller att de måste följa med föräldrarna och handla eller hälsa på någon släkting, det enda skälet är sjukdom eller skada. Då skall man helt avstå från träningar. Samma som ovan gäller även en uttagen spelare som skall vara med i laget och spela match.

Passa tider till träningar och matcher (det gäller även ledare). Under träningarna måste spelarna lyssna på vad ledaren säger, och utföra övningarna ordentligt. Inget onödigt "snack" på planen. Likaså när ledaren har genomgång av ett träningspass eller genomgång till match.

Kraven på ungdomarna beror ofta på vilken målsättning gruppen har. Och kraven är väldigt olika, beroende på hur gammal man är, hur ofta, och länge man har tränat.

EX. En spelare som har spelat Fotboll i 4 år och mera skall kunna följande grunder:

Markera Har du en gång börjat markera en motståndare skall du fullfölja — ta ut den motståndaren — genom att markera honom tills egna laget får kontroll på bollen.

Kämpa Den totala arbetsinsatsen — avgör de flesta matcherna.

Få misstag Spela enkelt — Slarva inte med passningarna — Dribbla inte om din medspelare är fri — Spela helst djupledspassingar — Utnyttja måltillfällen.

Vinna kampen Sträva alltid efter att ha bollen framför dig — Vinna man mot man duellen — Det fodras mod — fart — rörelse — aggressivitet — viljan att vara först — för att vinna kampen. Man-mot-man duellen vinner alltid den som har HÖGSTA FARTEN — inte den största och tyngsta.

Psykiskt stark Opåverkad av yttre omständigheter. All koncentration skall vara på matchen och att vinna. Slösa ingen tid på oväsentligheter — hinderligheter. Och som sagt: EN DOMARE ÄNDRAR ALDRIG ETT DOMSLUT. Du spelar inte bättre om du lyssnar på provokationer.

Spela Boll-kontroll — håll bollen inom laget — rörelsen på plan undvik markering — stressa inte upp med bollen mot samlade försvar — spelglädjen.

Passningarna Alla passningar skall vara hårda — alla i laget skall vara spelbara — gärna krossbollar — tag emot — färdig för nästa moment — utan kladd.

Ungdomarna skall alltid göra sitt bästa, det man har lärt sig på träningarna skall också genomföras på matcherna.

HUR SATSAR UNGDOMARNA SJÄLVA?

Träningsmetodiken har inte utvecklats kvalitativt på senare år. Vi tränar visserligen mer, men inte bättre.

All träning bör syfta till ofta förekommande situationer och positioner. Allt skall göras med sådan intensitet så att det samtidigt förbättrar konditionen. Den särpräglade fysiska träningen bör med andra ord omsättas till fotbollsträning med samma fysiska förbättringar.

Det skall vara matchtempo på allt som tränas, dessutom flera övningar för att inte träningarna ska bli monotona. Träningspassen måste också ovillkorligen varieras för att behålla tempot.

I en jämn fotbollsmatch, halva tiden försvarsspel. Vilka lag tränar halva tiden på försvarsspel?

Två-målspelet ska bedrivas med kommentarer under spelaravbrott och efter avslutat spel. Det är **träningsspetsens viktigaste delmoment**. All träningsplanering bygger på! Stegring — anpassning — vila — stegring — anpassning — vila. Frågan är: Har vi missat anpassningens och vilans betydelse inom fotbollen? Och hur är det med stegringen? Försämras fortfarande lagens testvärden under säsongerna? Beträffande träningsmetoder har vi fortfarande mest att utveckla. Testvärdena får bara inte sjunka under säsongen.

Träningen bör syfta till högre tempo med färre misstag att klara detta under längre tid.

Hur ska vi nå dessa målsättningar???

Och hur ska vi skapa den moderna spelartypen???

Om man tittar till hur ungdomarna satsar på sin idrott i Sverige och övriga världen, så är det många som satsar hela sitt liv på idrotten och många lyckas mycket bra.

Men ser man till ungdomarna i SAIF, är det två till fyra stycken som ställer upp och satsar allt (per lag, grupp). Och det är på tok för några spelare för att ett lag i fotboll skall kunna lyckas bra. Detta medför, att när dessa spelare blir äldre, så lämnar de föreningen och går till en förening som spelar högre upp i seriespelet. Och dessa spelare satsar också lika hårt på sin sport.

ARBETSUPPGIFTER FÖR EN LEDARE

För det första skall han träna laget — uttagning av laget — alla spelare skall träna — kontakt med motståndarlag — kontakt med domare — säsongplanering — hur många träningar — hur många träningsmatcher. EV. föräldraträffar — en vis finansiering (hönskötselkalendrar). Och sedan det värsta för en ledare. SKJUTS-NINGSSELÄNDET. I de yngre lagen är detta inte något problem, men i de äldre lagen är det stort problem. I andra föreningar är det föräldrar som alltid sköter om transportproblemen och ser till att alla föräldrar har skjutsat fyra till sex gånger per säsong. **Önskvärt även inom SAIF.**

STÖDET TILL UNGDOMARNA FRÅN FÖRÄLDRARNA

I vissa lag är det mycket bra. Men i det stora hela är det mycket dåligt. Det är alltid samma föräldrar som är med på alla matcher. För ungdomarna tycker att det är roligt om någon förälder är med och tittar på matchen.

Vid en förlustmatch är det NI föräldrar som skall ge ert stöd till ungdomarna, och det gör NI genom att titta på matchen. Laget kan spela mycket bra men trots allt har man förlorat matchen.

Och även NI föräldrar kommer att ha väldigt roligt om NI ställer upp och tittar på matcherna.

HOPPAS PÅ EN BÄTTRING TILL SÄSONGEN 1981.

Lennart Olsson

	Huvudstyrelsen		
Ordf.	Bengt Malmberg		Tel. bost. 32 04 83
	Svankärsv. 13 A	752 52 Uppsala	
V ordf.	Jim Tallroth		Tel. bost. 32 05 34
	Vråkv. 15	752 52 Uppsala	Tel. arb. 12 05 50
Kassör	Stefan Jansson		Tel. bost. 32 46 29
	Sunnerstav. 19 C	752 51 Uppsala	Tel. arb. 10 20 00 ank. 22 69
V kassör	Elisabeth Kolm		Tel. bost. 32 00 71
	Sunnerstav. 2 A	752 51 Uppsala	
Sekr.	Gunnar Haeggblom		Tel. bost. 11 46 20
	Geijersg. 15 B	752 26 Uppsala	arb. 08-54 06 00 ank. 23 4
V sekr.	Gert Andersson		Tel. bost. 32 02 63
	Konvaljev. 15 A	752 51 Uppsala	arb. 32 02 63
Suppl.	Lennart Olsson		Tel. bost. 25 55 86
	Murarg. 4 B	754 37 Uppsala	arb. 32 05 68
Suppl.	Majlis Eriksson		Tel. bost. 32 03 10
	Morkullv. 23	752 52 Uppsala	
Suppl.	Olof Welin-Berger		Tel. bost. 32 03 33
	Svalv. 10	752 52 Uppsala	arb. 10 20 00 ank. 17 75
Suppl.	Ingvar Strömbom		Tel. bost. 32 41 82
	Häckvägen 4	752 51 Uppsala	arb. 10 20 00 ank. 15 33
Revisor	Hans Strömbom		Tel. bost. 32 41 82
	Häckvägen 4	752 51 Uppsala	arb. 10 20 00 ank. 22 89
Revisor	Tomas Johansson		Tel. bost. 32 47 81
	Sunnerstav. 21	752 51 Uppsala	
Rev.suppl.	Sven Johansson		Tel. bost. 32 47 81
	Sunnerstav. 21	752 51 Uppsala	
Rev.suppl.	Bengt Kolm		Tel. bost. 32 00 71
	Sunnerstav. 2 A	752 51 Uppsala	

	Fotbollsektionen		
Ordf.	Gert Andersson		Tel. bost. 32 02 63
A-lag.trän.	Konvaljev. 15 A	752 51 Uppsala	arb. 32 02 63
Kassör	Hans Strömbom		Tel. bost. 32 41 82
Dam-lag trän.	Häckv. 4	752 51 Uppsala	arb. 10 20 00
Sekr.	Annliss Norén		Tel. bost. 32 09 22
Dam-lag.	Rälv. 73	752 52 Uppsala	arb. 15 54 00
V. sekr.	Stefan Johansson		Tel. bost. 30 17 55
	Spinnrocksv. 49	752 48 Uppsala	arb. 15 23 40
Bitr. A-lag.	Rolf Andersson		Tel. bost. 32 43 31
	Ekonsv. 5	752 52 Uppsala	
B-lag.	Stig Söderholm		Tel. bost. 25 77 02
	Johannesbäcksg. 32 A	754 33 U-a	arb. 16 68 01
C-lag.	Ulf Algulin		Tel. bost. 32 46 25
	Rälv. 34	752 52	
Mtrl.förv.	Nils-Erik Kumlin		Tel. bost. 32 86 98
	Dagermansg. 8 H	754 28 Uppsala	arb. 13 91 40

	Ungdomssektionen		
Ordf.	Jan-Olof Tesséus		Tel. bost. 32 08 28
	Rälv. 4	752 52 Uppsala	arb. 13 77 66
Kassör	Olof Welin-Berger		Tel. bost. 32 03 33
	Svalv. 10	752 52 Uppsala	arb. 10 20 00 ank. 17 75
Sekr.	Lars Eklöf		Tel. bost. 32 04 15
	Blomsterv. 22	752 52 Uppsala	arb. 15 56 90
Suppl.	Lennart Olsson		Tel. bost. 25 55 86
	Murarg. 4 B	754 37 Uppsala	arb. 32 05 68
Suppl.	Ulf Eriksson		Tel. bost. 32 03 10
	Morkullv. 23	752 52 Uppsala	
Suppl.	Per-Olof Carlström		Tel. bost. 10 56 58
	Bellmansg. 98	754 28 Uppsala	arb. 15 53 00
Suppl.	Stefan Claesson		Tel. bost. 32 08 90
	Blåhakev. 7	752 52 Uppsala	
Suppl.	Henning Lindqvist		Tel. bost. 32 49 55
	Tornugglev. 5	752 52 Uppsala	

	Bordtennissektionen		
Ordf.	Gunnar Hæggblom		Tel. bost. 11 46 20
	Geijersg. 15 B	752 26 Uppsala	arb. 08/54 06 00 ank. 23 4
Kassör	Jan Englund		Tel. bost. 32 04 79
	Blomsterv. 26	752 52 Uppsala	
Sekr.	Bengt Malmberg		Tel. bost. 32 04 83
	Svankärsv. 13 A	752 52 Uppsala	
Suppl.	Peter Hallberg		Tel. bost. 32 42 18
	Blåhakev. 16 B	752 52 Uppsala	
Suppl.	Ruth Andersson		Tel. bost. 32 41 67
	Morkullv. 26 A	752 52 Uppsala	arb. 32 42 15
Spelar.rep.	Ketil Wedin		Tel. bost. 32 47 74
	Morkullv. 17	752 52 Uppsala	
Spelar.rep.	Lars Johansson		Tel. bost. 30 95 80
	Skrindv. 4	752 47 Uppsala	

	Festkommittén		
Ordf.	Ove Karlström		Tel. bost. 32 43 57
	Backv. 3	752 52 Uppsala	arb. 32 03 51
Kassör	Stig Gröholm		Tel. bost. 32 01 89
	Konvaljev. 12 A	752 51 Uppsala	
Sekr.	Agneta Tesséus		Tel. bost. 32 08 28
	Rälv. 4	752 52 Uppsala	arb. 13 77 66

	Valberedning till nästa årsmöte		
Ordf.	Bengt Kolm		Tel. bost. 32 00 71
	Sunnerstav. 2 A	752 52 Uppsala	
	Lennart Olsson		Tel. bost. 25 55 86
	Murarg. 4 B	754 37 Uppsala	arb. 32 05 68
	Ruth Andersson		Tel. bost. 32 41 67
	Morkullv. 26 A	752 52 Uppsala	arb. 32 42 15

Sunnersta AIF:s matchprogram 1981 för seniorlagen

A-laget (Div V norra)

2.5	SAIF—Tärnsjö	2—4	
8.5	SAIF—Danmark	3—1	
12.5	Iron—SAIF	3—1	
20.5	Ärentuna—SAIF	0—0	
25.5	SAIF—GUSK	1—4	
31.5	Hinden—SAIF	2—1	
4.6	SAIF—T/Ö FF	2—0	19.00
9.6	SAIF—IFK D/Ö		19.00
12.6	VP Väster—SAIF		19.00
18.6	Skyttorp—SAIF		19.00
22.6	SAIF—Rex		19.00
26.6	Älvkarleby—SAIF		19.00

7.8	Tärnsjö—SAIF		19.00
14.8	Danmark—SAIF		19.00
21.8	SAIF—Iron		19.00
28.8	SAIF—Ärentuna		18.30
2.9	GUSK—SAIF		18.30
5.9	SAIF—Hinden		15.00
12.9	T/Ö FF—SAIF		15.00
19.9	IFK D/Ö—SAIF		15.00
26.9	SAIF—VP Väster		15.00
3.10	SAIF—Skyttorp		15.00
11.10	Rex—SAIF		13.30
17.10	SAIF—Älvkarleby		14.00

Dam-laget (Div III Uppland)

28.4	Enköping—SAIF	2—1	
10.5	SAIF—Fyris	1—2	
13.5	Gimo—SAIF	2—8	
18.5	SAIF—Alunda	5—2	
24.5	Knivsta—SAIF	1—1	
31.5	SAIF—Skepptuna	3—2	
3.6	Skyttorp—SAIF	1—0	19.00
14.6	SAIF—Sirius		18.00
17.6	Riala—SAIF		19.00
23.6	SAIF—Bålsta		19.00

4.8	SAIF—Enköping		19.00
9.8	Fyris—SAIF		16.00
16.8	SAIF—Gimo		18.00
21.8	Alunda—SAIF		18.30
30.8	SAIF—Knivsta		18.00
6.9	Skepptuna—SAIF		16.00
13.9	SAIF—Skyttorp		17.00
27.9	Sirius—SAIF		15.00
4.10	SAIF—Riala		15.00
11.10	Bålsta—SAIF		13.00

Herrlagets matcher på Valsätra IP
Damlagets matcher på Ultuna IP