|  |
| --- |
|  |
| Ska du bli fotbollsförälder |
| Bra att veta |
| om  Träning  Match  Vad förväntas av en fotbollsförälder |
| **Torna Hällestad IF** |
| **8/23/2018** |

Ska du bli fotbollsförälder?

**Så roligt! Och hjärtligt välkommen!**

Här hittar du lite matnyttig information om hur det är att vara fotbollsförälder i **THIF**. Har du inte spelat fotboll själv kan det vara svårt att veta hur allt fungerar, vilken utrustning barnet ska ha och vad du som förälder förväntas bidra med.

Titta igenom dessa sidor så har du kommit en bra bit på väg som fotbollsförälder!

* Träning
* Match
* Vad förväntas av en fotbollsförälder

# Träning

Det bästa med fotboll är att det fungerar som ett internationellt språk och en dörröppnare. Vilket land man än besöker så behövs det inte mycket mer än en boll och ett gäng spelglada människor för att det skall bli skoj. Det fina är att alla kan vara med och att det är enkla regler. Genom att träna fotboll så utvecklas ditt barn på många plan; motoriskt, mentalt o socialt. Att vara tillsammans och lära sig samsas utifrån fotbollsspelets förutsättningar gör att de får lära sig både att ”kämpa som ett lag” med -allt vad det innebär av respekt i med- och mot-gång, samtidigt får de utvecklas i sin egen takt på fotbollsplanen, på träningen, i samvaron med andra i omklädningsrummet, på resorna till och från matcher mm.

I THIF tänker vi oss för barnen att träningarna i görligaste mån bygger på tre grundprinciper; **B**ollkontaktsgrad, **R**olighetsgrad, **A**ktivitetsgrad. Dessa tre principer tänker vi oss är **BRA** för barnen och skapar en god grund för en positiv upplevelse av fotboll. Eftersom slutmålet för en vuxen fotbollsspelare är att förstå spelet, att kunna fatta egna beslut och att kunna lösa de spelsituationer som uppstår är det vår uppfattning i föreningen att vi skall lära barnfotbollsspelaren att tänka själv.

**Medlemsavgift, personuppgifter och kommunikation**

Det är viktigt att spelarna betalar medlemsavgift och blir registrerade som medlemmar i föreningen. Spelarna som är över 15 år är genom sitt medlemskap försäkrade om utifall en olycka skulle ske.

Vid medlemsregistrering skapas också kontaktvägarna med föräldrar, telefon och email. Spelarna och föräldrarna blir listade i Laget.se. Klubbens och lagens utskick kommer ofta genom Laget.se alternativt email.

**Utrustning**

Den viktigaste utrustningen för en fotbollsspelare är givetvis ett par sköna **fotbollsskor**. Det finns många bra varianter som kostar från ca 400 kr. Spelar man inomhus i gymnastiksalar räcker det med vanliga gympaskor, men ska man spela på gräs behövs det skor med dobbar.

|  |  |
| --- | --- |
| Skorna ska sitta perfekt, så rätt storlek är viktigt. Man ska alltså inte köpa ett nummer för stora för att "växa i". Ska man träna utomhus på grusplan är det bra med ett par grusskor som ger bättre grepp. De har lite fler, mindre och tätare dobbar än grässkorna. | skor |

Efter en tuff träning eller match är fotbollsskorna ofta riktigt leriga och blöta. Efter att ha tvättat och torkat dem är det bra att smörja in dem med skokräm så håller de längre.

**Benskydd** är viktigt och ska sitta under strumporna. På matcher blir du diskvalificerad om du inte bär benskydd. Benskydd kan kosta allt från 75kr och uppåt och finns i många olika former för att passa olika ben. Man får prova sig fram för att hitta ett par sköna. Benskydden till mindre barn fästs enkelt med kardborreband, annars fäster man dem med tejp. Benskydden behöver också tvättas ofta!

Den som är **målvakt** behöver ett par bra målvaktshandskar och vill kanske ha en egen långärmad tröja. Målvaktshandskarna ska sitta ganska tight och det finns både med speciella skenor som stöd för fingrarna och utan skenor för de lite mindre händerna. Det finns även speciella målvaktsbyxor som är vadderade för att skydda mot hårda bollar och för att inte gå sönder vid hjältemodiga räddningar. THIFs lag har målvaktskläder och handskar som man får låna på matcher.

När det regnar och blåser är det bra med något tunt **vindställ** eller ett regnställ. En **vattenflaska** är alltid läskande att ha till hands under ett svettigt träningspass.

**När ska man börja träna?**

Det finns många fotbollsskolor i Sverige där barnen kan börja redan som 3-åringar. På det stadiet är fotbollen mest en lek men vill man fortsätta träna kan det vara bra att tänka igenom om man vill gå med i en klubb som satsar på bredd eller elit. De större klubblagen har ofta en snabbare gallring av barnen och då är det inte säkert att man platsar. I THIF, som är en liten klubb, är de yngsta barnen 4-5 år och det finns ingen gallring eller elit-tänkande. Här får alla vara med och har roligt och man får spela så mycket man vill.

**Träningstider**

De yngsta barnen tränar ofta en gång i veckan men har man blivit lite äldre och börjat med seriematcher kan ett lag träna två gånger i veckan. Gå in på respektive lag för att se vilka träningstider man har.

**Mat och träning**

Det är bra att äta något en stund innan träning så man inte är för hungrig. Det är däremot inte så bra om man är för mätt så ät någon timme innan träningen. Efter träningen har man gjort av med mycket energi, därför är det viktigt att äta och dricka ordentligt när man kommer hem.

**Träning - match vs. sjukdom/skada**

Naturligtvis så tränar och spelar man inte om man är sjuk. Däremot så kan man då man är skadad ha rehab-träning som tränarna anvisar. Detta kan göra att man, om det passar, kan komma på träningen och göra sina moment. På så sätt tappar spelaren inte det sociala sammanhanget och alltsom händer där. Det har också visats att man snabbare kommer tillbaka till aktivitet o spel genom att behålla kontakten.

Match

Det vanligaste är att vid 5-7 års ålder spelar i femmannalag med boll i storlek 3 och med handbollsmål. Vid åldern 8-12 år går man upp i sjumannalag med boll i storlek 4.

|  |  |
| --- | --- |
| Det är först från 13-årsåldern och uppåt som man spelar i elvamannalag med bollstorlek 4-5. En spelare som är tillräckligt bra får dock lov att spela i sju-respektive elvamannalag, även om han eller hon är yngre. När man spelar matcher mot andra föreningar måste alla spelarna i ett lag ha matchställ dvs. likadana tröjor, byxor och strumpor. THIF spelar i rött men har också andra färger om vi behöver skilja oss från motståndarna. | fotboll |

**Inför matchen**

Matcherna spelas ofta på helgerna. Om matchen spelas hemma på Tornavallen träffas lagen oftast någon timme innan för att byta om och värma upp. Är det bortamatch och man har en bit och köra samlas vi på parkering vid Tornavallen och kör sedan tillsammans till den plats där matchen ska spelas. Läs mer om [körning](http://www6.idrottonline.se/IdrottOnlineKlubb/Lund/tornahallestadsif-fotboll/Braattveta/Foraldrar/).

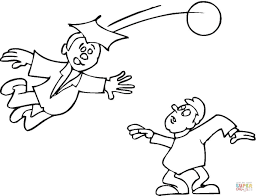
Matchställ får man låna av klubben men man har med sig egna fotbollskor och benskydd. Tänk på att ta av öronhängen och kolla om några fötter behöver plåstras om.

Det är bra att äta en ordentlig frukost innan en match. Är man för hungrig har man ingen energi till matchen, men det är heller inte bra att vara för mätt. Planera måltiden efter matchstart. Är det bortamatch kan man ta med lite bananer och dricka så det finns om det skulle behövas.

**Förväntningar**  
Det kan ta ganska lång tid innan ett lag börjar vinna sina matcher. Det är en ny situation att möta ett annat lag i en match än att vara på träning. Det viktiga är att ha roligt och göra sitt bästa på matcher och träna på att passa och skjuta. Ett bra tips är att hjälpa barnen att fokusera på detta och inte tänka så mycket på att man måste vinna.

**Tränare och förälder**  
Det är tränaren som är coachen på matcherna. Det är lätt för en förälder att bli engagerad i matchen börja coacha barnen men det är tränarens jobb. Barnen kan lätt bli förvirrade och börja lyssna på sin förälder istället för på tränaren. Du som förälder få gärna heja på och komma med glada tillrop men undvik negativ kritik.

**Cuper och turneringar**  
Det finns massor av cuper och turneringar man kan anmäla sig till. För THIF är Gothia Cup, som är världens största ungdomsturnering i fotboll den viktigaste turneringen vi deltar i. Den är öppen för alla fotbollsföreningar som är registrerade hos sitt lands FIFA-anslutna fotbollsförbund.

 Vad förväntas av en fotbollsförälder?

Som förälder till en liten fotbollskille eller tjej får man förbereda sig på en hel del skjutsning och hämtning vid olika matcher och träningar.

Lagen brukar utse en eller två föräldrarepresentanter som hjälper ledarna med att sätta schema för körning, tvätt, matchvärd och kiosk samt planering för loppmarknad och lejonmarknad eller andra event. Föräldrarepresentanterna brukar även var med och ordna lagträffar i klubbstugan eller andra lagfrämjande aktiviteter.

**Körning**  
När matcherna kommer igång finns ofta ett körschema till bortamatcherna. Ett par föräldrar kör tillsammans med tränaren laget till bortamatchen en eller ett par gånger per säsong. Roligast är det naturligtvis om många föräldrar kommer på matcherna. För oss ger det en bra möjlighet att skapa en positiv lagkänsla vilket alla barn, men även föreningen, mår bra av.

**Matchvärd**  
Matchvärden finns med när vi samlas vid hemmamatchen och tar hand om motståndarlaget och ser till att dessa får ut de 4 bollar som de har rätt till. En annan uppgift som matchvärdarna har är att stödja domaren. Det är domaren som fattar besluten, men om någon protesterar mot domarens beslut ska matchvärden gå in och stödja domaren. Matchvärden har en gul väst för att bli igenkänd.

**Tvätt**  
Efter matchen måste matchkläderna tvättas så att de kan användas till nästa match. Ofta ingår föräldrarna i ett rullande schema så att tvättningen sköts på ett smidigt sätt.

**Kiosk**  
För att vi ska kunna erbjuda korv, dryck, glass och godis under och efter matcherna hjälper föräldrarna även åt med att sköta kiosken. Någon gång då och då förväntas man stå i kiosken under några timmar.

**Loppis**  
En gång om året anordnas en loppmarknad på Tornavallen. Detta gör vi för att samla in pengar så att våra lag kan åka till den årliga turneringen - Gothia Cup. Det finns ett antal uppgifter som måste tas hand om så att loppisen kan genomföras. Uppgifterna fördelas mellan lagen så att alla föräldrar kan vara med och bidra.

**Fixardagar**

Före säsongsstart är det fixardag på Tornavallen. Bänkar tas fram från vinterförvar. Målen kan behöva lagas. Det kan målas, oljas och lagas sådant som behövs. Fixardagen på våren är i mars/april

Efter säsongens slut ställs bänkar och trädgårdsmöbler in för vinterförvar. Det fixas och lagas. Fixardagen på hösten är i slutet av oktober.

Under året kan det behövas extra hjälp med att sköta planerna. Vattna, dressa, mm. Det kommer ut information på Laget.se om dessa extradagar.

**Lejonmarknad – Eller andra event som klubben deltar i**

THIF brukar vara representerade på Lejonmarknaden i Dalby och då stå i lotteristånd. Alla lag och styrelsen står ett antal pass och klubben får en ersättning för detta. Man klär sig med något plagg som visar att man kommer från THIF, t.ex. sitt träningsställ. Föräldrar kan få låna kläder som har THIF logga och våra sponsorer på. Lejonmarknaden brukar vara första helgen efter skolstart efter sommarlovet.

THIF kan även vara engagerade i andra evenemang t.ex. parkeringsvakter vid Elbilsexpon som anordnades i Torna Hällestad 2017.

**Avslutning**  
Varje höst eller i januari anordnas en avslutning för alla lag i THIF. Vi samlas i Revingehallen där de äldre barnen bildar lag med de yngre barnen för att spela turnering i innebandy och fotboll. Detta är ett bra tillfälle att lära känna varandra. Föräldrarna är med och organiserar dagen.

*Till slut så får vi inte glömma att vi är en liten förening som just har de resurser som vi kan skapa tillsammans. Att hjälpas åt och göra lite ”var och en” och kanske ”lite mer” om man tycker fotboll och föreningsliv är roligt, är en viktig milstolpe för just den lilla föreningen. Glöm inte heller att THIF redan för många år sedan såg sig som;* ***DEN LILLA FÖRENINGEN MED DET STORA HJÄRTAT.***



*Styrelsen*