

FOTBOLLSRESAN MED T L I F

**"Så många som möjligt
- så länge som möjligt"**





**“Så många som möjligt
- så länge som möjligt”**

Innehåll

Föreningen Träslövsläge IF	4
Att vara tränare	6
Att vara förälder	7
Sportligt fokus 5-8 år	8
Sportligt fokus 9-12 år	10
Sportligt fokus 13-14 år	12
Sportligt fokus 15-19 år	14
Turneringsresan	16



Föreningen Träslövsläge IF

Träslövsläge IF har alltid ungdomsverksamheten högst upp på agendan. Föreningens drivkraft är att skapa bästa, möjliga förutsättningar för barnen och ungdomarna i vårt närområde att utvecklas som fotbollspelare och människor.



Träslövsläge IF är en lokalt förankrad idrottsklubb som ständigt strävar efter att ta ett stort, socialt ansvar samt förena detta engagemang med tydliga, sportsliga mål. För oss är det självklart att alla som vill spela fotboll ska få göra det i Träslövsläge IF, och därför är vår vision lika enkel som självklar:

"Så många som möjligt - så länge som möjligt"

Detta ställer självklart krav på oss som förening att ha en tydlig idé om hur vi vill bedriva fotbollsträning, och att vi erbjuder en trygg miljö som främjar individuell utveckling. Vi vill vara med och bidra till att utveckla morgondagens samhällsbärare, oavsett om de satsar på fotbollen, näringslivet eller något annat! Alla är de välkomna i Träslövsläge IF. För att möjliggöra detta har vi identifierat tre ledstjärnor som genomsyrar hela vår verksamhet. **Gemenskap, glädje och kvalitet.**

Inom vår fotbollsdel definierar vi våra ledord så här:

- ◆ **GEMENSKAP** = Alla får vara med och idrotta tillsammans, oavsett kunskapsnivå.
- ◆ **GLÄDJE** = Vi värderar leken högt och är fast övertygade om att möjligheterna till individuell och gemensam utveckling ökar genom att också ha roligt.
- ◆ **KVALITET** = Välutbildade ledare och en stark administrativ support från kansli och klubb, skapar förutsättningar för att så många som möjligt ska kunna vara med i Träslövsläge IF så länge som möjligt.

För oss är det självklart att det finns en röd tråd genom hela föreningen och att alla lag vilar på samma förutsättningar. Därför har vi fem mål vi strävar efter. Historien har lärt oss att lyckas man uppfylla dessa fem mål blir TLIF-resan både roligare, bättre och möjliggör för fler att vara med längre.



För Träslövsläge IF är samtliga ungdomar, ledare, föräldrar och sponsorer potentiella kulturbärare för Träslövsläge IF och vår filosofi. Vår ambition är att alla, oavsett vart man befinner sig i världen, ska kunna vara en stolt ambassadör för Träslövsläge IF."

Våra fem mål är:

- ◆ Max 8 barn/tränare.
- ◆ Rätt utbildade tränare.
- ◆ Bred förståelse för TLIF-filosofin.
- ◆ Fungerande lagorganisation och ett stort föräldraengagemang.
- ◆ Deltagande på TLIF-arrangemang.

Träslövsläge IF:s fotbollsfilosofi:

Vår målsättning är att ständigt möjliggöra utveckling för den enskilde individen. Detta ställer krav på våra tränare att ständigt vilja utveckla samt se möjligheten i varje unik person. För oss går alltid utveckling och prestation före resultat i den enskilda matchen. Vi vill vara en motpol till den resultatthets som dessvärre råder i allför stor utsträckning i dagens ungdomsfotboll. Detta tänk ska genomsyra hela föreningen vid varje tränings- och matchtillfälle.

Vi vill spela en passningsorienterad fotboll längs marken och därmed utveckla våra ungdomsspelare att bli vana vid att hantera boll. Vi vill alltid påbörja spelet nerifrån målvakt för att öka antalet tillfällen då spelarna ges möjlighet att göra något konstruktivt med bollen. Träslövsläge IF:s ungdomsspelare ska uppmuntras till att såväl utmana sina motståndare i försvarszon som att slå vågade passningar oavsett var på planen de befinner sig. Detta ökar möjligheterna för att på sikt få trygga och välutbildade fotbollspelare.

Våra tränare ska uppmuntra spelarna att hela tiden våga göra nya saker på fotbollsplanen. Det ska finnas stor acceptans för felbeslut då även den sortens beslut är en bra utbildning för den fortsatta utvecklingen. Träslövsläge IF tar tydlig ställning för att sätta utvecklingen för den enskilde individen i centrum, segrar i enskilda matcher är därför av sekundär karaktär.



Att vara tränare i TLIF

Att vara tränare i Träslövsläge IF innebär...

- ◆ Att man är en självklar ambassadör för TLIF-filosofin och strävar efter att utveckla föreningen samt spelarna utifrån var och ens förutsättningar.
- ◆ Att man är en god förebild för ungdomarna och är positiv och uppmuntrande.
- ◆ Att man förstår och agerar efter TLIF-filosofin.
- ◆ Att man håller sig informerad om klubbens verksamhet och närvarar vid ledarträffar.
- ◆ Att minst en tränare i varje lag är rätt utbildad för den aktuella åldersgrupp man är tränare för.
- ◆ Att man aktivt tar del av andra ledares erfarenheter.
- ◆ Att man gärna samarbetar med alla i sann TLIF-anda.
- ◆ Att man följer SvFF / HFF:s riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll i respektive åldersgrupp.
- ◆ Alla ledare ska ha grönt kort.

Nyckelfrågor...

För oss finns det ett par nyckelfrågor man som tränare kan ställa till sig själv när man har haft ett träningspass, som vi tror skapar en dynamisk och utvecklande miljö...

- ◆ Har jag sett alla idag?
- ◆ Har alla varit delaktiga?
- ◆ Har gruppen varit trygg?
- ◆ Har jag uppmuntrat alla att göra sitt bästa?
- ◆ Har mitt beröm varit äkta?
- ◆ Har jag varit tydlig?
- ◆ Har jag varit en bra förebild?

Att vara tränare i Träslövsläge IF ur ett spelarperspektiv innebär...

- ◆ Att man sätter barnen och ungdomarna i centrum.
- ◆ Att man ser spelarna som individer och inte bara som fotbollsspelare.
- ◆ Att man avstår från att bedöma spelarna i förhållande till varandra – då all vetenskap och erfarenhet visar att ambitionsnivå, intresse och fotbollskompetens snabbt kan förändras.
- ◆ Att man instruerar spelare på ett positivt och konstruktivt vis.
- ◆ Att man motverkar toppning och utslagning.
- ◆ Att man låter spelarna turas om att starta matcherna.

Vi är stolta över att föräldrar tar ett aktivt ansvar för Träslövsläge IF och dess spelarna genom att bli tränare. Därför investerar vi i våra tränare och all fortbildningen inom ramen för Träslövsläge IF är således kostnadsfri.



Vår målsättning är att våra tränare ska vara självklara kulturbärare för TLIF-filosofin i alla olika sammanhang, privat som affärsmässigt."

Att vara förälder i TLIF



Att vara förälder till barn/ungdomar som spelar i Träslövsläge IF innebär...

- ◆ Att visa intresse för barnens aktiviteter och att närvara vid föräldramöten.
- ◆ Att ta del av TLIF-filosofin och förstå vilken förening man blir en del av.
- ◆ Att hålla sig informerad om lagets verksamhet och aktiviteter.
- ◆ Att ansvara för transport till matcher och turneringar.
- ◆ Att själv ta ansvar för att hitta ersättare som kan köra sitt barn vid eventuella förhinder.
- ◆ Att ställa upp när laget ansvarar för aktiviteter i klubbens regi.
- ◆ Att bidra med sådant som kan komma föreningen till nytta.
- ◆ Att låta tränarna bestämma på träningar och matcher.
- ◆ Att vid behov hjälpa till på träningar och matcher.

Föräldrars och andra vuxnas närvaro innebär att...

- ◆ Det stärker spelarens självkänsla genom beröm och att finnas till hands.
- ◆ Respektera domarens beslut.
- ◆ Överlåta all instruktion under träning och match till tränarna.

Träslövsläge IF bygger på ett starkt föräldra-engagemang och vi är stolta över vår devis:

”Ett barn - en förälder”

Som syftar just till att hela tiden ta ansvar för att skapa så goda förutsättningar som möjligt för såväl sitt eget barn som andras barn att delta och utvecklas i Träslövsläge IF:s verksamhet. Att vara förälder till en spelare i Träslövsläge IF innebär att man innehar den viktigaste supportfunktion som finns till klubben, laget och tränarna.

Sportligt fokus 5-8 år

Att på ett lekfullt och engagerat sätt få barnen att tycka det är roligt med träningen i TLIF, och därigenom lägga grunden till deras fortsatta fotbollsresa i Träslövsläge IF.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Att alla barn får spela lika mycket i matcherna, turas om att starta matcherna, spela på olika platser i laget och turas om att vara lagkapten.
- ◆ Deltaga i sammandrag. Vi rekommenderar max tre avbytare per lag. Vid fler spelare, anmäl ett lag till.
- ◆ Träning sker minst 1 ggr/veckan under säsong.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.





Fokus träning:

Vi följer SvFF:s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Dela med fördel in gruppen i små grupper och kör olika övningar där ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det rent disciplinärt.
- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje barn under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.

Fokus prestation i match:

- ◆ Låt barnen ha roligt och leka med bollen.
- ◆ Lär barnen att ta hänsyn till varandra och motståndarna samt respektera enkla regler.
- ◆ Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen.
- ◆ Låt matchen bli ett tillfälle där barnen får fortsätta träna på att bli kompis med bollen mm, undvik statiska positioner.

Respekt och inställning:

För att kunna skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i tror vi på rätt inställning och respekt för varandra.

Därför förespråkar vi följande enkla ledord:

- ◆ **Respektera tider** - ledarna har mandat om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila om tider återkommande inte respekteras.
- ◆ **Respektera ledarnas instruktioner** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte lyssnar och respekterar ledarnas direktiv.
- ◆ **Respektera kompisarna** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte respekterar sina kompisar i laget.
- ◆ **100%** - man ska alltid ge 100% utefter varje individs egna förutsättningar.

Sportligt fokus 9-12 år

Fortsatt stor fokus på övningar som präglas av glädje och kamratskap. Då stor motorisk utveckling sker under detta åldersintervall är det viktigt att träna på koordinationen. Nu börjar vi också så smått förbereda våra spelare på ökad spelförståelse, samt vikten av starkt samarbete spelarna emellan.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunnande.
- ◆ Alla som vill spela fotboll ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen.
- ◆ Om åldersgruppen har flera lag ska alla spelarna rotera mellan lag och serier.
- ◆ Toppning av lag för att TLIF ska vinna sina matcher får inte förekomma.
- ◆ 9-åringar tränar minst 1-2 gånger/vecka och 10-12 åringar tränar minst 2 gånger/vecka under säsong. Från och med 7-manna är målet att man ska spela minst 1 match/vecka. Vi rekommenderar max tre avbytare per lag. Vid fler spelare, anmäl ett lag till.
- ◆ Det ställs successivt högre krav på spelarna och alla måste träna regelbundet samt uppträda på ett korrekt vis för att få spela matcher.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.





Fokus träning:

Vi följer SvFF:s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Dela med fördel in gruppen i smågrupper och kör olika övningar där ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det disciplinärt.
- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.

Fokus prestation i match:

- ◆ Se matchen som ett examenstillfälle att prova sina vingar utifrån vad man tränat på i veckan/månaden. Matcherna ska vara en fest för alla inblandade.
- ◆ Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen.
- ◆ Vi ska våga vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får feedback på sin insats.
- ◆ Använda de närliggande lagen i föreningen för utbyte av spelare för att ge morötter till spelarna i det egna laget, och även skapa förståelse för kompisarna i åldersgrupperna intill. Urval görs utifrån träningsflit och rätt inställning i samråd med berörda tränare.

Respekt och inställning:

För att kunna skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i tror vi på rätt inställning och respekt för varandra.

Därför förespråkar vi följande enkla ledord:

- ◆ **Respektera tider** - ledarna har mandat om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila om tider återkommande inte respekteras.
- ◆ **Respektera ledarnas instruktioner** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte lyssnar och respekterar ledarnas direktiv.
- ◆ **Respektera kompisarna** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte respekterar sina kompisar i laget.
- ◆ **100%** - man ska alltid ge 100% utefter varje individs egna förutsättningar.



Sportligt fokus 13-14 år

Nu börjar spelarna på riktigt kunna ta till sig spelet fotboll och större vikt bör därför också läggas vid genomgångar innan träning. Förmedla konstruktivt vad som förväntas av spelarna under det kommande träningspasset, och kommunicera i positiva ordalag. Fortsätta trycka på utveckling av spelförståelse.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Både träning och matcher ska uppmuntra till individuell utveckling för alla spelare, oavsett nivå och kunnande.
- ◆ Alla som vill spela fotboll ska känna sig välkomna och delaktiga i gruppen.
- ◆ Det sker ett ökat fokus på den enskilde ungdomens färdigheter och mognadsprocess.
- ◆ Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska få spela aktuell match.
- ◆ Träning minst 2 gånger/vecka – gärna 3 gånger/vecka under säsong och spela minst en match/vecka. Vi rekommenderar max tre avbytare per lag. Vid fler spelare, anmäl ett lag till.
- ◆ Det ställs högre krav på spelarna och alla måste träna regelbundet samt uppträda på ett korrekt vis för att få spela matcher.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.





Fokus träning:

Vi följer SvFF:s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Dela med fördel in gruppen i små grupper och kör olika övningar där ni roterar efterhand. Detta för att kunna se varje individ, skapa ökat fokus vid övningen och lättare kunna hantera det disciplinärt.
- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.
- ◆ Efterhand som spelarna mognar och utvecklas olika kan det finnas läge att i de smågrupper som spelarna delas in tas det hänsyn till vart i utvecklingsstadiet spelaren befinner sig för tillfället för att kunna utmanas korrekt. OBS! Viktigt att ledarna är uppmärksamma och inte får statiska grupper genom hela säsongen.



Fokus prestation i match:

- ◆ Se matchen som ett examenstillfälle att prova sina vingar utifrån vad man tränat på i veckan/månaden.
- ◆ Låt alla barnen få spela med varandra och rotera inom lagen.
- ◆ Hög träningsflit ger möjlighet till mer matchspel totalt, sett över hela säsongen.
- ◆ Vi ska våga vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får den feedbacken på sin insats.
- ◆ Använda de närliggande lagen i föreningen för utbyte av spelare för att ge morötter till spelarna i det egna laget, och även skapa förståelse för kompisarna i åldersgrupperna intill. Urval görs utifrån träningsflit, rätt inställning och nuvarande fotbollskompetens.

Respekt och inställning:

För att kunna skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i tror vi på rätt inställning och respekt för varandra.

Därför förespråkar vi följande enkla ledord:

- ◆ **Respektera tider** - ledarna har mandat om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila om tider återkommande inte respekteras.
- ◆ **Respektera ledarnas instruktioner** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte lyssnar och respekterar ledarnas direktiv.
- ◆ **Respektera kompisarna** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte respekterar sina kompisar i laget.
- ◆ **100%** - man ska alltid ge 100% utefter varje individs egna förutsättningar.

Sportligt fokus 15-19 år

Spelarna börjar nu befinna sig i en ålder där de fullt ut ska förberedas för seniorspel. Träning bör också läggas upp därefter. Fortsatt fokus på att utveckla spelarnas teknik, såväl dribblings- som passningsteknik. Spel utgörs ofta och mycket av positionsspel för att utveckla spelförståelse med mera. Också viktigt med kontinuerlig dialog med våra seniortränare, bland annat om hur träning bör bedrivas för att få ut så mycket som möjligt av våra spelare.

Övergripande beskrivning av målsättning och inriktning:

- ◆ Alla ska få möjligheten att spela, men vi ställer krav på spelarna och låter träningsflit, inställning och kunskande avgöra i vilken omfattning man spelar match.
- ◆ Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska få spela aktuell match.
- ◆ Träning bör ske 3 gånger/veckan under säsong och spela minst en match/vecka.
- ◆ Från och med att man börjar spela 11-manna ska det även erbjudas 2 träningar under vintersäsong.
- ◆ Det ska finnas en plan för spelare med hög ambitionsnivå såväl inom klubben, genom utbyte med äldre åldersgrupper, men även genom dialog med närliggande elitföreningar om hur denne spelare bäst vidareutvecklas.
- ◆ Spelaren ska tillhöra den grupp som ledarna i laget och senioransvarige anser är mest utvecklande för individen.
- ◆ Man lånar i första hand in spelare från åldersklassen under till matcher vid behov.





Fokus träning:

Vi följer SvFF:s utbildningsplan för den aktuella åldern.

Spelaren i centrum träning:

- ◆ Kontinuerlig uppmuntran och positiv feedback ger ökat utrymme för utveckling.
- ◆ Målsättning att varje spelare under träningspasset ska ha fått något uppmuntrande ord.
- ◆ På ett tydligt och organiserat vis ha kontinuerligt utbyte med närliggande åldersgrupper, kunna växla träningsgrupper beroende på hur man utvecklas och presterar.

Fokus prestation i match:

- ◆ Tydligare fokus på att maximera sin prestation som också ger resultat.
- ◆ Hög träningsflit, rätt attityd och fotbollskompetens ger möjlighet till mer matchspel totalt, sett över hela säsongen.
- ◆ Vi ska fortsätta våga vara utvecklingsorienterade istället för fokuserade på resultatet, viktigt att spelaren får den feedbacken på sin insats.
- ◆ Använda de närliggande lagen i föreningen för utbyte av spelare för att ge morötter till spelarna i det egna laget, och även skapa förståelse för spelarna i åldersgrupperna intill. Urval görs utifrån träningsflit, rätt inställning och nuvarande fotbollskompetens i samråd med berörda tränare.

Respekt och inställning:

För att kunna skapa en trivsamt miljö som alla barn och ungdomar kan utvecklas i tror vi på rätt inställning och respekt för varandra.

Därför förespråkar vi följande enkla ledord:

- ◆ **Respektera tider** - ledarna har mandat om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila om tider återkommande inte respekteras.
- ◆ **Respektera ledarnas instruktioner** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte lyssnar och respekterar ledarnas direktiv.
- ◆ **Respektera kompisarna** - ledarna har mandat, om inte särskilda skäl föreligger, att låta barnen vila från träning om barnen återkommande inte respekterar sina kompisar i laget.
- ◆ **100%** - man ska alltid ge 100% utefter varje individs egna förutsättningar.

Dam- och Herrsenior

För att locka våra äldre ungdomar att vara aktiva längre och att stanna i TLIF även som seniorer måste vi även bygga seniorlag i samma anda som ungdomsverksamheten.

Målsättningen är att vi inom något år har ett damlag och inom några år på herrsidan ska ha ett etablerat lag i div. 4. Lagen ska vara baserade på egna produkter.

Genom detta tror vi att vi ger våra ungdomar något att se upp till, sträva mot och i och med detta fortsätta spela fotboll.

Vi ser seniortränarna som en viktig länk mellan ungdomsverksamheten och senior lagen, när vi rekryterar seniortränare måste de förstå och passa in i TLIF andan. Det viktiga är givetvis inte vilken/vilka divisioner vi spelar i utan att vi har med oss den sköna klubbkänslan för TLIF där alla medlemmar hjälps åt för att nå våra mål.



Turneringsresan

Träslövsläge IFs övergripande fotbollsvision som ligger till grund för hela vår ungdomsverksamhet har nu gått igenom. Tanken med vår fotbollsutbildning är att försöka hitta en väl avvägd balans mellan att utveckla fotbollsspelare och skapa goda samhällsmedborgare. Utgångspunkten är att det successivt sker en stegring för varje åldersintervall och att därmed TLIF-resan utvecklas efterhand. Vi hoppas att detta syns och framgår i de olika åldersintervallen vilket sportsligt fokus som råder.

För Träslövsläge IF är det viktigt att vi i dialogen är noga med vilken ålder vi talar om. Det är avgörande för hur verksamheten ska bedrivas och vilka förutsättningar som råder. I den diskussionen hoppas vi att detta dokument skall vara till stor hjälp.

Precis som med det sportsliga fokuset har Träslövsläge IF en genomtänkt idé för turneringsspel och läger mm. Allt har sin utgångspunkt i att det hela tiden ska finnas morötter längs resan och att strävan efter att bli bättre, nå längre, göra roligare saker och uppleva mer hela tiden ska finnas. Det finns en tanke om att inte "bränna allt krut" direkt vid 10-12 års ålder utan skapa förväntningar och förhoppningar hela tiden för att uppleva mer och att fler vill vara med på TLIF-resan längre.



Turneringsresan i TLIF

6 - 10 år

Lokalt arrangerande turneringar utan övernattningar, exempelvis Åsa-Cupen, Tiffany Cup. Läger på hemmaplan.

11 - 12 år

En något längre resa än att bara finnas lokalt, exempelvis Laxacupen. Läger på hemmaplan, eventuellt med övernattning.

13 - 14 år

Vi ser gärna att både pojkar och flickor åker till samma turnering, exempelvis Eskilscupen, Skadevi Cup.

15 - 16 år

Dessa år är såväl tjejer som killar redo och mogna för att testa vingarna på allvar, ett läger utomlands eller en större turnering är absolut att sikta på. Förslag på turneringar är Dana Cup i Danmark eller Gothia Cup, världens största ungdomsturnering i Göteborg.

Att tänka på under hela TLIF-resan är att aktivera laget och ungdomarna för att skapa ekonomi till lagkassan för att så mycket som möjligt självfinansiera ovan turneringar mm genom att ungdomarna själva jobbat ihop pengarna, det blir så otroligt mycket roligare upplevelser då.





**”Så många som möjligt
- så länge som möjligt”**

