



Välkommen

• U15 och U17 till 2022

Maniacs

*”Sätter barnen
i centrum”*

- Föreningen är startad som ideell förening av föräldrar som ville att deras barn skulle ha kul med idrott
- Vi har några föräldrar som lägger ned sin själ i att få det att fungera.
- På egen fritid och ibland med egna pengar.
- Vi använder våra yrkeskunskaper för att stärka föreningen.
- Våra footballskunskaper var noll eller nästan noll när vi började.

**Men vi har en tydlig vision
som tar oss framåt**

**”Alla ska ha kul,
alla ska vara
trygga, alla ska
kunna utvecklas så
mycket de själva
vill!”**

Agenda

- Vad tänker Maniacs på inför 2022!
 - Ekonomi för laget!
- Vad är amerikansk fotboll?
 - Hur ser det ut när våra barn spelar?
- Resurser i Maniacs
- Vi föräldrar
- Säsongshjulet 2022
- 13 november – Pröva-På!

Vad tänker Maniacs på?

- **Hur ska vi göra 2022 jättekul!**
 - Utvecklande för spelarna
 - Kul tillsammans
 - Bli fler! Hur?
- **Nya lag 2022**
 - U17
 - Damflagg, Damer tackle
- **Head coach för U11 – Carlos!?**
- **Förråd**
 - Vart ska vi förvara våra saker
- **Styrketräning**
 - Vart ska vi göra styrketräning
- **Blackeberg BP eller inte**
 - Ska vi flytta verksamheten för de äldre?
 - Stora mossen? Får vi komma dit?
- **Samarbeten**
 - Wäsby – Vad kan vi göra för varandra
 - Gemensamma lag i Dukes Tourney?
- **När ska vi börja bygga föreningen?**
 - 200 medlemmar, 7 lag
 - 3 Huvudtränare, 10 tränare
 - (Gustavo, Nils, Nils, Edvin, Hugo, Örjan, Ludde, Anna-Karin, Lenny, Leo ...)
- **Tränare och domare**
 - Hur ska vi utbilda domare och tränare?
- **Fler föräldrar/anhöriga hjälper till?**
 - Hur släpper vi ansvar?
 - Hur utbildar vi dem?
 - Vem letar vi?
- **Ekonomi**
 - Hur ska vi få in mer pengar?
 - Hur ska vi betala fler tränare?
 - Hur ska vi ha roligare?
- **Ekerö**
 - Fler tränare, fler barn
- **U19 – Vad ska vi göra med våra äldsta?**
 - I år är de 6, nästa år 15?
- **U11 coaching**
 - Kan våra ungdomar hjälpa till?

Ekonomi U15/U17 – Vad kostar det

Kostnader

• Anmäla 2 lag + Försäkring	20 000 kr
• Domare – 3 000 kr/match	30 000 kr
• Tränare – 1 500 kr/tillfälle	150 000 kr
• Låneutrustning x 5	20 000 kr
• Annat (t.ex stipendier)	20 000 kr

Totalt 240 000 kr

• 24 spelare = xxxxx/spelare	10 000 kr
• 30 spelare	8 000 kr
• 40 spelare	6 000 kr
• 60 spelare	4 000 kr

**Just nu 30 spelare + 2 stipendiater (reducerad avgift)
2 nya varje månad är förväntat**

Intäkter spelare

• Medlemsavgift	50 kr
• Träningsavgift	1 450 kr
• Micro camps etc	800 kr
• Lagkassa (1000 kr/termin)	2 000 kr

Totalt 4 300 kr

Övriga intäkter

• LOK stöd x 120 tillfällen/pers	2 400 kr
• Försäljning Mercs + annat	600 kr

Totalt 7 300 kr

Hur fixar vi Resten?

”Det löser sig”...

”Fler spelare = lägre kostnader per spelare”

”Läger/turneringar för externa!”

”Träna mera – Mera LOK stöd”

Vad är Football? - Tackle

- **Tackle – Med hjälm och axelskydd**
 - Spelas 11vs11, i Sverige
 - 7v7, 9v9 eller 11vs11.
 - På ungdomssidan är det mixlag!
 - NFL är proffsligan
 - CFL spelas i Kanada
 - Tyskland (GFL), Mexiko och Japan har stora proffsligor
 - I Sverige heter det Superserien
- Video – Amerikansk football på ren svenska - <https://youtu.be/fAztddhhbaTY>
- Video – Ninh förklarar NFL Football - <https://youtu.be/Ddwp1HyEFRE>



Flaggfotboll

- **Flaggfotboll – Ingen fysisk kontakt**
 - Svanskull med två flaggor, Du drar en "flagga" för att stoppa motståndaren
 - 5vs5, Andra regler än tackle
 - Maniacs spelar detta för de som är under 11 år och de som är över 16 år
 - Spelas på seniornivå, från 16 år!
 - Varför spelar vi flagg? – Många reps, hårt motstånd!
 - High-lights från Maniacs säsong i SM serien - <https://vimeo.com/637876619>
- **7 vs 7 – Bara pass**
 - Inga flaggor, istället touch med en hand
 - Regler ungefär som i amerikansk fotboll
 - Annan poängräkning. T.ex 3 poäng för interception
 - Bara passningar, 4 sekunder att passa bollen
 - Spelas av våra äldre spelare +14 år
 - U15 match - <https://youtu.be/rLWIpgRPsM8>
 - U12 match - <https://youtu.be/aah1MDadkGw>
- **Crazy – Vår egen grej**
 - Touch med två händer. 2 fångster på 4 försök gör att du får fortsätta.
 - Pass spel där det gäller att fånga bollen och ta den till målområdet. Vår egen "uppfinning"
 - Spelas varje träning ☺



Flexfotboll

- Tackle football
 - Utan tacklingar
 - Enkla skydd
- Spelas av våra yngsta, 10-11 år
- Ett bra sätt att lära sig spela amerikansk fotboll
- Spelas 7v7 eller 9vs9
- Allt som kan ge farliga situationer är borttaget.
- <https://vimeo.com/461000382>



Hur ser det ut när U15 spelar?

- Tyresö matchen - <https://vimeo.com/610440477>
- Täby Flyers - <https://vimeo.com/620311497>



Resurser i Maniacs

- **Hemsidan** – www.be-maniacs.se
 - Här står allmän info om klubben. Reklam. Vilka sponsor deals vi har. Hur föreningen fungerar etc. Våra värderingar och vad vi står för.
- **Laget.se** – www.laget.se/maniacs
 - Vi har sponsoravtal med laget.se – Alla våra lagsidor är GRATIS!!!
 - Här hittas alla lag i Maniacs
 - Stadgar och protokoll
 - Nyheter om lagen och föreningen
 - Varje lag har egen hemsida, t.ex www.laget.se/maniacs-U15.
 - Kalender med alla träningar och matcher
- **Ladda ned appen, lär er svara på kallelser**
 - Använd appen, snälla – Lägg in era barns e-post också så de kan svara.
- **Vimeo** – www.vimeo.com
 - Skaffa inloggning, Kostar inget!! Leta upp Maniacs
 - Här laddas alla matchvideos upp
 - Finns även som App.
- www.footballdevelopment.com –
Vår utbildningsplattform för nya och gamla tränare
- **USA Football**
Vi är anslutna och har tillgång till alla deras övningar
- www.saff.se –
Information om amerikansk fotboll i Sverige
- www.amerikanskfotboll.com –
Serier, landslag etc.
- **RF sisu – Föreläsningar och kurser**

Begrepp

- **Sportchef**

De som bestämmer inriktning och vad lagen ska göra och löser tvister mellan lagen. Örjan

HC

Head coach. Den som bestämmer över alla andra coacher. Behöver förstå barn, inte football. Behöver kunna ta beslut!! Örjan (Badminton) och Anna-Karin (Basket/Rundboll) just nu. Tillsammans närmare 50 år "barnarbete".

- **U15**

Upp till 15 år. Mao födda 2007/2008/2009

- **U17**

Upp till 17 år. Mao födda 2005/2006/2007

- **Micro camps**

2-3 timmar på helgen då vi förbättrar spelarnas individuella skicklighet/smidighet. 10-15 spelare, 200 kr

- **Positionscoach**

Du har en coach för varje spelarposition på planen. Oline, Dline, RB, DBs, WR, Linebacker, Special team och QB coacher är de vanliga.

- **Punter/Kicker** - De som får sparka på bollen

- **Offense** – Finns 3 lagdelar. Offense är 1. De som är inne på anfall

- **Defense** – De som är inne på försvar

- **Special team** – De som är inne när du sparkar bollen/tar emot sparkad boll

- **RB** – Running back, den som springer med bollen

- **Oline** – De stora som skyddar den som ska kasta bollen

- **QB** – Den som kastar bollen, eller ger den till den som springer

- **WR** – Den som fångar bollen

- **Linebacker** – Försvarare. Den som tacklar den som springer med bollen

- **DBs** – Den som ser till att WRs inte kan fånga bollen och tacklas

- **Corner** – Den DB som står längst ut på kanten i försvaret

Maniacs organisation

- **Örjan, Ordförande**
 - HC för allt utom U13, Sportchef, Materialare, Ekonomi, bidragsanskaffare, visionär, Webbredaktör, Domaransvarig etc...
 - RB coach
- **Anna-Karin**
 - HC U13, Trygghetsansvarig, Tjejverksamheten
- **Cecilia, Sjukvårdsansvarig Maniacs**
- **Linda Sjukvårdare U17**
- **Per**
 - Blackeberg BP, Platsansvarig. Fixare
- **Ludde**
 - Ansvarig Ekerö (U13), Hjälptränare U15/U17
 - Playbook redaktör
- **Edvin**
 - Social media
 - Spelare U19/Flagg Senior
 - WR coach U15/U17, OC U13
- **Hugo**
 - Spelare U17/Flagg Senior, DC U13, Filmare
- **Leo**
 - U19 spelare/Hjälptränare U11/Punting coach
- **Jimmy Kassören**
- **Gustavo**
 - OC för U15/U17, QB coach, Micro camps. Ordnar gäst coacher
- **Nils B**
 - Spelare Senior tackle.
 - Positionscoach: O line.
 - "Ankmamma" och tar hand om spelarna.
- **Nils D**
 - DC U15, U17. Positionscoach DB
- **+ föräldratränare i U13**

MANIACS ÄR LEAN

"Finns inget fett att skära"

- **Vad behöver vi stärka upp?**
 - Fler coacher med erfarenhet – 5-10 stycken
 - Fler positionscoacher – Dline, Oline – Nils B behöver hjälp
 - Fler DCs, En för varje lag. Nils behöver hjälp
 - Fler hjälpcoacher, Örjan behöver avlastning
 - Lagledare, materialare, fixare
 - Fler som tar tag i saker
 - Fler administratörer av lagen
 - Fler ankmammor

Försäkring - Folksam

- Maniacs licensierar er så fort ni betalt medlemsavgift!
- I licensen ingår en försäkring ifall du skadar dig under träning/match
- Täcker få kostnader. Däremot kan du få professionell hjälp för rehab och undersökning om det är lämpligt.
- <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/amerikansk-fotboll>
- **Ring 020-44 11 11**



Råd och Vård för
idrottsskador

Maniacs stipendium

- Till för dem som behöver ekonomiskt stöd för att spela och utvecklas
- Kravet är att komma på träningarna och bidra till en positiv träningsmiljö
- 500 kr per termin i avgift.
- Ingår:
 - Låneskydd (hjälm, axelskydd, byxor, träningströja)
 - Matchtröja
 - Visst antal Micro camps
 - Maniacs Läger
 - Deltagande i Dukes Tourney
 - Spons för att åka på 1-2 externa läger per år
 - Prio är U17 i år (Födda 2005-2007), 5 platser!
- Utvärderas varje termin
 - Utrustning lämnas in vid varje break
- **Andra lösningar**
 - Tjejerna har tillgång till låneskydd första året. Kan förlängas
 - Stipendier för inköp av personlig utrustning. Fonder etc. Föreningen ansöker åt individ.
 - Hyrutrustning - 1000 kr per termin
 - Ska finnas 10 stycken
 - Reducerad lagkassa/träningsavgift
 - Säg till så löser vi det!

Tänk på!

Föreningen har begränsat med pengar!

Bidrag etc är för att alla ska kunna få spela oavsett ekonomi och alla våra lag behöver fler spelare

Vad kan du göra som förälder?

- Betala medlemsavgifter etc
- **Svara på kalleiser i god tid, helst via app**
 - Eller delegera till ert barn
- **Balansera skola, fritid och idrott!**
- **Tänk på laget**
 - Försök se till att de kan komma på viktiga aktiviteter. Uppstartsläger och matcher är viktiga.
 - Meddela i god tid om ni planerar att vara borta från match eller läger!
- **Var engagerad**
 - Heja på matcherna eller var funktionär
 - Se till att ert barn kan ta sig till träning
 - Se till att de är i tid och ombytta
 - Häng på träningarna (Umgås)
 - Lär dig mer om spelet
 - Se till att de har ätit, sovit och druckit inför match!
 - Se till att de sköter om sin utrustning
- **Planera ingen semester :).** Iaf inte sista helgen i juli!
- **Respektera tränarnas/de frivilligas tid**
 - Vi är INTE en förening där vi bestämmer något och förutsätter någon annan genomför det
 - Vill du ha något gjort. Få godkännande och var beredd att göra det själv!
- **Fundera vad DU kan hjälpa till med!!**
 - Ta tag i det och gör det!
 - Idéer har vi gått om. Ont om de som genomför dem!

Vad kan du hjälpa till med i laget?

- **Lagledare**

- Se till att nya spelare känner sig välkomna
- Ta hand om e-postförfrågningar
- Informera föräldrar
- Ta närvaro, skicka ut kallelser
- Boka in matcher och domare

- **Hjälptränare**

- Förbereda övningar, Sköta uppvärmning, lägga ut koner etc.
- Hjälpa till med att hålla kuddar/shields etc
- Organisera städning efter träning

- **Arrangör**

- Organisera turnering, läger etc
- Organisera Dukes tourney resan!

- **Fotograf**

- Ta snygga stillbilder på våra spelare.
- Lägga upp dem i t.ex en Facebook grupp för laget.
- Lägga upp dem i ett bildarkiv

- **Matcharrangör, hemma**

- Ordna funktionärer (Minst 5)
- Organisera fik (kaffe, toast)

- **Fystränare**

- Saknar fystränare i lagen

- **Sjukvårdare**

- 2 sjukvårdare på plats vid match är bra. 1 är krav.

- **Filmare**

- Filma matcher
- Redigera dem
- Lagg upp på Vimeo

- **Fixare i Föreningen (FiF)**

- Allt som vi vill göra för framtiden, men måste "fixa något" först

Vinterträning

MÅL!
Snabbare
Starkare
Smidigare
Bättre teknik
Bättre spelförståelse

Bli fler! Inte färre!

- **Tjuvstartar den 9 november**
- **Start Up och nya lördagen den 13 november kl 16:30, Stora Mossen!!**
- Abrahamsbergskolan Tisdagar, Blackebergsskolan Torsdagar, Stora mossen lördagar
- **Tisdagar och Torsdagar – Örjan, Edvin, Ludde + Gästtränare**
FYS med kropp, Cardio
Smidighet/MAQ, Snabbhet, teknik, tackling och block liten sal.
Positionsträning varannan tisdag.
QB/ Oline och annat.
- **Lördagar - Alla tränare**
Skill, smidighet, positionsträning.
Stretching
- **Måndagar/Lördagar –**
Matchvideo, ungdomstränar-
/domarutbildning
- **Utefys i samband med Torsdagar och lördagar**
- **Styrketräning på egen hand**
Styrketräning är viktigt, men vi har inga lokaler eller tränare.
Program kommer finnas.
Möjlighet med Martin (Abrahamsberg).
- **Flaggfotboll på söndagar (födda 2006 eller tidigare)**
Specialträning för de som fångar/kastar boll!
- **Micro camps** med Gustavo eller Carlos på fredagar och söndagar.
- **Tid för läger under jullov, sportlov och påsklov! 500 kr**
 - Är ni här eller borta!??!

	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag	Söndag alt.
U9/U11			18:00-19:30				14:00-15:30	
U13		18:00-19:30		17:00-18:30		10:30-12:00	12:00-13:30	13:00-15:00*
Ekerö gruppen			16:30-18:30				16:00-18:00	
U15		19:30-21:00		17:30-19:00		17:00-19:30		
U17/U19		19:30-21:00		18:30-20:00		17:00-19:30	17:30-19:00*	
Flagg						9:00-10:30	17:30-19:00*	
Damer				18:30-20:00		17:00-19:30	12:00-13:30	
Utbildning	18:00-21:00					9:00-12:00	16:00-21:00	
Övriga						17:00-19:30		
Micro camps					16:00-20:00**	14:00-19:30**	11:30-17:00	
Flexmatcher/flagg							11:30-17:00	
Jullov	10:00-16:00	10:00-16:00	10:00-16:00	10:00-16:00	10:00-16:00		11:00-16:00	
Sportlov (26-27/2 resp 5-6 Mars)						10:00-18:00	10:00-18:00	
Påsklov (9-10 apr)						9:00-19:00	9:00-19:00	

Abrahamsbergsskolan

Beckombergahallen

Träkvistaskolan

Blackebergs BP

Blackebergsskolan

Blackebergsskolan + Utegym

* Tiderna varierar lite

** Inte alla helger, varierar även lite i tid.

Grimstahallen

Grimstahallen + utegym

Rinkebyhallen

Stora Mossen

Stora Mossen + Utegym

Säsongshjulet 2022

- **U15 och U17 kommer träna tillsammans under året!**
 - Födda 2007/08 är U15
 - Födda 2005/06 är U17
 - Några U15 kommer spela U17 på våren om de vill och får!
 - Spelar de positioner de klarar av!
- Nov/Dec/Jan – Ansökan till RIG och NIU (2006)
- **Nov/December – Betala medlemsavgiften 2022**
- **Domarutbildning/Tränarutbildning startar januari!**
- **Planering**
 - Tider utomhus beställs 15 februari!
 - Slutlig planering av säsongen sker i februari!
 - Dukes Tourney bestäms. Vilka lag och med vem!
 - Åker vi med Wäsby? Eller åker vi inte alls.
- **Sportlovsläger 26-27 febr alt. 5-6 mars**
- Träningsmatcher U17 i mars!
- Utomhus startar 1 april
- **Start-Up camp i mars och mitten av april**
- **Tävlingssäsongen är normalt**
 - **1-3 träningsmatcher**
 - **5-8 seriematcher**
 - **Dukes Tourney samt flaggfotboll Senior SMx3 (U17/U19)**
- **Game ready camp, mitten av april (Kritiskt!)**
 - Påsklovet ligger fel i år. Mitt i planeringen!
Påsklovsläger 9-10 april!+!?!
- **U17 serien startar i slutet på april**
- Spring camp!
- U15 träningsmatcher i maj!
- Flaggfotbollen startar i maj – Varannan helg!
- Uttagningar till landslagen ULU (05/06) JLL (03/04)
- **SOMMARLOV!!**
 - Bromma Sports camp (jobba)
 - Täbyläger, Kristianstadläger, UC Davis läger?
 - landslagsläger
- **Dukes Tourney – Sista helgen i Juli**
 - **Pre camp dukes Lör/Sön alt Mån/tis, Dukes Tors-Söndag**
- **Seriestart U15 – Andra veckan i augusti**
 - Pre-season camp U15! - Andra helgen i augusti
 - Match varje helg för U15
- **U17s höst!**
 - Spelar scout för U15 + träningsmatcher. Går i skola!
 - Flaggturneringar i Europa (Om de vill)
 - ULU och JLL har matcher. JLL spelar NM
- Säsongen slutar i mitten på oktober
- **Säsongsavslutningsparty!!**
 - West vs East match, Korvgrillning, Titta på NFL på TV

Köp en mössa – Så vi har råd med 2022

- 250 kr för den fina
- 100 kr för den grå
- 300 kr för båda
- 300 kr för 5 grå!

- **Vad händer Lördagen den 13 november!**

SWISH 123 617 30 25