



Spelarhandbok

SFIF Flickor 2017 (F-17)

Att spela i F-17

Målsättningen för varje träning är att skapa en positiv bild av fotboll och uppmuntra fysisk aktivitet. Vi ska skapa en rolig, trygg och lärande miljö där varje spelare blir sedd och får vägledning utefter sina egna förutsättningar. Vi berömmar ansträngning och försök, oavsett utfall. Rörelse, bollkontakt och lekfullhet är ledord som vi införlivar i allt vi gör.

Spelarna ska upptäcka glädjen och gemenskapen i fotboll samtidigt som de förbättrar sin bollkontroll, koordination, balans, och fysik. Spelarna får öva på att samarbeta, visa empati, ta egna beslut och strategiskt tänkande.

F-17 spelar enligt spelformen 5 mot 5.

Aktuella träningstider:

[Se kalender på SFIFs hemsida.](#)

Uppförandekod

- Hjälp, uppmuntra, peppa och var snäll mot dina lagkamrater!
- Om någon gör något bra, ge beröm. Om någon slår sig, hjälp och trösta dem. Om du gör något fel, ber du om ursäkt. Om någon har svårt med en övning, peppar du dem så att de fortsätter öva.
- Välkomna nya spelare och inkludera dem i gemenskapen.

Ordningsregler vid träning

- Kom i tid. Om du är sen, sätter du dig lugnt i samlingen utan att störa eller avbryta.
- Räck upp handen om du har frågor under genomgången. Ledaren ger dig ordet vid lämpligt tillfälle, eller tar frågan separat efter genomgången.
- Om du stör eller inte följer instruktionerna får du en tillsägelse. Fortsätter stökandet får du sätta sig vid sidlinjen tills ledarna bedömer att du är redo att fortsätta.
- Vattenflaskor ska ställas vid utsedd plats så att laget är samlat även vid drickspauserna. Du ska ej springa omkring med flaskan (detta är extra viktigt vid inomhusträningar för att undvika halkskador). Ledarna berättar när det är drickspaus.
- **Öronhängen och smycken är förbjudna vid både match och träningar. Detta är för barnens säkerhet. Undantag för nytagna håll, men då måste öronen vara tejpad.**

Lämning/hämtning

Spelaren bör vara på plats minst 5 min före träningens start så att hon hinner hälsa på ledare och kamrater, byta om och förbereda sig i lugn och ro.

Vårdnadshavare bör vara på plats minst 5 min före träningens slut. Säg hejdå till minst en ledare så att vi har koll på att barnet är hämtat. Om spelaren tar sig hem på egen hand, bör ledarna informeras om detta på förhand.

Utrustning

- Benskydd är obligatoriskt vid varje träning.
- Fotbollsskor avsedda för gräs är att rekommendera vid utomhusträningar. (Gymnastikskor går bra när spelaren provar på).
- Bär kläder efter väder
- Vattenflaska

Fråga ledarna om ni är osäkra på lämpliga kläder/utrustning.

Match och matchställ

För att få spela match är det obligatoriskt att bära ett matchställ (tröja, shorts, strumpor) från SFIF. Matchstället bekostas av spelaren och vi rekommenderar att köpa en större storlek så att kläderna kan användas flera säsonger. Ledarna tilldelar ett tröjnummer och spelaren behåller detta så länge hon är medlem i laget. Kontakta ledarna för mer info om beställning. Komplet matchställ (tröja, shorts, strumpor) kostar för nuvarande 777 kr (2025).

Lika matchtid för alla! Tyvärr har vi ej möjlighet att kalla samtliga spelare till varje match, men vi håller noga koll på att samtliga spelare får lika möjlighet till matchspel under säsongen. Kom ombytt och i tid till samlingen! Plats och samlingstid står i kallelsen.

Medlemskap och provträningar

Nya spelare får prova på tre gånger gratis. Därefter måste spelaren anmälas på SFIFs hemsida (länk nedan). Vi rekommenderar dock att ni anmäler er direkt så att ni får kallelser och annan viktig info även under provperioden. Ni förbinder er inte till något via anmälan. Avgift för medlemskap debiteras inte förrän ni bestämmer er för att fortsätta.

[Anmäl ny spelare](#)

Kallelser

Kallelser till träningar och matcher hanteras via mobilappen SportAdmin. Finns att ladda ner där du hittar appar. Påminnelser skickas även via mejl.

[Ladda ner SportAdmin](#)

Svara på kallelser i god tid! Detta är viktigt för att vi ledare ska kunna planera och genomföra träningarna effektivt. Om ni skulle glömma bort det eller om det blir förändringar i ert schema, vänligen meddela ledarna direkt eller i gruppen på WhatsApp (se nedan).



Kontakt

Marcus Ahrling

072-570 79 00

marcusahrling@gmail.com

Vincent Cruz

0709-91 80 60

vincentcruz.mail@gmail.com

Ida Frejinger

0760-40 99 64

ida.frejinger@gmail.com

Zia Jacobsson

070-434 09 78

cecilia.z.jacobsson@gmail.com

WhatsApp

Vi använder denna gruppchatt för löpande kommunikation, stort som smått. Som förälder är det bra om du går med via länken nedan.

<https://chat.whatsapp.com/Ed5hP0D3oByGuNALfvgYfi>

Samtycke till bildupptagning & publicering

Ledarna avser att med jämna mellanrum publicera nyheter och uppdateringar på exempelvis lagets egna informationssida på sfif.se samt i lagets interna kommunikation (såsom chattgrupp och mejl). Om ni ej vill att ert barn ska synas på bilder, kan ni ställa in detta via SportAdmin (MER > MINA PERSONER > (ERT BARN) > INTEGRITET).

Om ni finner en bild olämplig eller av andra anledningar vill ta bort en publicerad bild kan ni självklart höra av er till ledarna så löser vi det!

Övrigt

Läs gärna igenom SFIFs dokument nedan.

[Att vara vårdnadshavare](#) | [Uppförandekod](#)