# Högdalens AIS

## Ledarhandbok

**Fotboll**

”En förening nära dig”

# Innehåll


Information till ledare i Högdalens AIS, Fotboll ..... 3

Du som ledare ..... 3

Belastningsregister ..... 4

Utbildningar ..... 4

Milersättning ..... 5

Regler och direktiv (Stockholms fotbollsförbund) ..... 5

Material/ materialförrådet ..... 6

Cup och säsongsavslutning ..... 6

Caféteria/ klubblokal ..... 7

Träningstider ..... 7

Sportadmin ..... 7

En förkortad version av Högdalens AIS värdegrund ..... 8

Sociala medier ..... 9

Tack för ditt engagemang i Högdalens AIS ..... 9

För att läsa mer (Referenslista) ..... 10

# Information till ledare i Högdalens AIS, Fotboll

Högdalens AIS bildades 1966 genom en sammanslagning av lokala kvarterslag och ishockeyklubben Högdalens IC. Föreningen har genom åren skördat stora framgångar, främst genom damernas fyra SM-guld samt tre Europacupsguld i innebandy under 90-talet och fotbollens avancemang från division 8 till 4. Idag blomstrar verksamheten på nytt med en stark ungdomssektion, ett nystartat damlag och ett herrlag i fotboll som nyligen avancerat till division 6.

Som ledare för Högdalens AIS har man ett stort ansvar, men man kan självklart inte göra allt själv. Vi har tagit fram några viktiga punkter som är bra för er ledare att känna till, för att sedan eventuellt kunna delegera till andra ledare.
Högdalens AIS behöver alltid folk som hjälper till med klubben runt omkring och inte bara med det laget som du tar hand om. Detta är inget krav, men vi blir allt färre som ser till att klubben fungerar som den ska, vilket också resulterar i att till exempel material och annat ibland kan komma senare än förväntat för lagen och att saker ibland förbises.

Vi uppdaterar detta dokument kontinuerligt med ny information och lösningar på problem som rapporteras in. Den senaste versionen av ledarhandboken kommer att finnas på vår hemsida www.hogdalenais.se under fliken dokument.

---

## Du som ledare

Det är viktigt att du som ledare alltid är på plats i god tid, oavsett om det gäller träning eller match. Om du får förhinder, se till att meddela en annan ledare eller en förälder som du vet kommer att vara på plats. Var förberedd inför alla matcher och träningar. Ha en plan för hur passet ska genomföras och ett tydligt syfte med vad ni ska träna på just då. Kom ihåg att det är barn ni leder, inte proffs. Vi förväntar oss även att både ledare och föräldrar uppträder med respekt för alla på idrottsplatsen – spelare, domare, motståndare, funktionärer och andra vuxna. Självklart gäller samma regler under era träningar.

Du kommer att ställas inför utmaningar då barn utvecklas fysiskt, psykiskt, socialt och kulturellt i sin egen takt. Vår förening ska aldrig neka ett barn delaktighet eller inflytande. Vi förstår att det känslomässiga välbefinnandet och självbilden kan utmanas, särskilt när ett barn som inte idrottat tidigare ska bli en del av en sammansvetsad grupp. Som ledare har du en förtroendeställning och ett ansvar som aldrig får missbrukas.

Vi är måna om våra spelare, men också om våra ledare. Om du inte mår bra eller behöver stöd, kontakta oss. Du har inflytande och vi tar gärna emot dina idéer, men de formella besluten fattas av styrelsen. Du kan även lyfta frågor på vårt årsmöte som hålls senast i juni.
Vi vill skapa god kommunikation mellan kansli, styrelse, tränare, föräldrar och spelare. Du är våra ögon och öron och vi vill veta så fort något inte stämmer. Vi förväntar oss även att lagen kommunicerar med varandra och att mer rutinerade ledare stöttar och vägleder de nya i deras förtroendeuppdrag. Vi ser gärna också att äldre ungdomar hjälper till och stöttar yngre spelare i klubben. Skulle ditt uppdrag avslutat ser vi gärna att du lämnar in din overall till kansliet.

---

# Belastningsregister

Varje ledare måste också visa upp ett **utdrag ur belastningsregistret** varje år innan man får leda ett lag i Högdalens AIS. Detta ska du skicka till haiskansli@live.se eller komma fysiskt till kansliet på tisdagar 17:00-20:00. Meddela i förväg när ni tänkt att dyka upp. Det är en policy som föreningen har, samt **Riksidrottsförbundet**, samt **Barnkonventionen.**
Du kan via polisens hemsida, där ni kan få det till er mailkorg eller digitala brevlåda.

***Ditt belastningsregister kommer att kontrolleras för att sedan kasseras eller raderas från vår mailadress. Vi kan även ge tillbaka utdraget till dig om du gett den till oss fysiskt. Vi skickar aldrig utdrag vidare till någon annan.***

---

# Utbildningar

Utbildningar finns på **Sveriges Fotbollförbunds hemsida.** Föreningen vill att ni går de utbildningar som Fotbollsförbundet erbjuder. Föreningen står för de kostnader som eventuellt utbildningarna medför. I fotboll finns det 5 nivåer, SvFF D (barn upp till 12 år), UEFA C (barn – och ungdomtränare samt blivande seniortränare), UEFA B. Sedan kan man gå andra utbildningar inriktade på ungdom och seniorfotboll. Varje utbildning kräver föregående utbildning. Bilden nedan är tränarspår ungdom.




Det finns även tränarspår senior, målvakt, fotbollsfys, fotbollsanalys, fotbollspsykologi och futsal.

**Självgående kurser online.** SvFF har även kortare kurser som sker online. Du registrerar dig på deras hemsida och genomför kurserna på egen hand och i din takt.

---

# Milersättning

Som ledare har du rätt till milersättning när laget spelar bortamatcher. För att få ersättningen fyller du i en blankett där du anger datum, vilken match det gäller, kört avstånd samt beräknad bensinkostnad. Blanketten skickas sedan in till oss för utbetalning. **Vi rekommenderar** att du skriver ner körsträckorna löpande efter varje match, så att alla uppgifter blir korrekta och du slipper gissa i efterhand. Blanketten kan du hitta här.

---

# Regler och direktiv (Stockholms fotbollsförbund)

På fotbollsförbundets hemsida finns det regler och direktiv som de vill att vi ska följa. Dessa är väldigt utspridda på deras hemsida, men nedan tar vi upp några som är viktiga.

**Spelregler för fotboll.** Reglerna kan vara bra att hålla koll på, både som tränare och spelare. Den är dock väldigt lång, men det kan vara bra att ha den redo i tränings – och tävlingssammang för att kolla upp saker. Dommarbeslut under match är dock alltid slutgiltig.

**Dispenser och åldersregler.** Spel i 5 mot 5 och 7 mot 7 tillåts en överårig i laguppställningen. Spel i 9 mot 9 och 11 mot 11 tillåts **två** överåriga på flicksidan och endast **en** på pojksidan i laguppställningen. En överårig spelare får endast vara ett år äldre än den åldersgrupp laget spelar i. Vi kan skicka in förfrågan om dispens utöver detta om det finns synnerliga skäl. För mer information hittar du på STTF:s hemsida.

**Värvningspolicy.** Fotbollsförbunden är väldigt hårda när det gäller värvning. Vi som förening och ledare får inte aktivt ta förstahandskontakt (direktkontakt, sociala medier eller liknande) med en spelare eller vårdnadshavare i en annan förening. Byte av förening under speltermin är endast tillåten om det finns en dispens med båda föreningarnas samtycke. Bytet måste ske genom att spelaren/målsman förs informerar nuvarande förening, sedan kontaktar den ”blivande föreningen” och sedan ska den nuvarande föreningen kontaktas av oss. Därefter kan provträningar genomföras. Mer kan du hitta på STFF:s hemsida.

**Domare.** Du kan ge konstruktiv kritik till en domare genom att skicka mail till förbundet på domare@stff.se. Observera att det är olika förväntningar på domare. I spel 7 mot 7 är det många domare som dömer sina första matcher någonsin, dessa förväntas inte kunna hela regelboken. Dessa förväntningar kommer först i spel 9 mot 9 och 11 mot 11. Självklart kan misstag ske. Vi har som krav på våra ledare att alltid uppför sig, även vid dåliga beslut. Mer kan du läsa på STFF:s hemsida.

**Anmälan till S:t Eriks-Cupen.** Anmälan för seriespel (13 – 19 år) brukar anmälan vara öppen till 31 december. För yngre lag (8 – 12 år) spelas serielösa matcher där anmälan brukar vara öppen till 31 januari. Anmälan görs av kansliet. Vid nivåbyte kontaktar ni kansliet på haiskansli@live.se.

**Byte av nivå i S:t Eriks-Cupen.** År 2025 blev det möjligt för lag i åldrarna 8–12 år att inför höstsäsongen byta nivå, efteranmäla lag och lägga till matcher. Denna tjänst kostade 500 kronor säsongen 2026. Mer om detta kan du läsa här. *Tänk på att laget då får en helt ny serie, vilket kräver att ni importerar er nya serie i Sportadmin.*

**Dra ut ett lag ur S:t Eriks-cupen.** Att dra ut ett lag från S:t Eriks-cupen för med sig kostnader. Lag som utgår under perioden 1 februari – 31 mars är kostnaden 2000:-/lag, under perioden 1 april – 31 oktober är kostnaden 3000 kronor lag.

**W.O, Walkover.** Skulle ett av våra lag inte närvara en match innebär det att vi lämnar W.O. Efter en lämnad W.O måste vi betala en avgift. Efter två lämnade W.O blir laget uteslutet från serien och ska då betala en utdragningsavgift i stället för W.O. Avgifterna och mer information hittar du här.

**Matchändring.** Ändringen måste meddelas till Stockholms fotbollsförbund senast 8 dagar innan match. Detta sker genom kommunikation med motståndare där ni tillsammans gör upp om ny tid. Motståndarlaget har rätt att säga nej. Blankett till matchändring hittar du här.

---

## Material/ materialförrådet

**Tillgång till förrådet.** Kontakta haiskansli@live.se om du ännu inte fått tillgång till förrådet. Du kommer få ett mejl från Paxton med en personlig kod som du registrerar i Paxtons app. **Observera** att förrådet inte är till för alla spelares eventuella skor, bollar och träningskläder.

**Lådfack.** Varje lag har ett varsitt uppmärkt fack (t.ex. F10, P10, damlaget osv) för lagspecifik utrustning som målvaktshandskar, taktiktavlor, visselpipor, förstahjälpen kit och annat. Här kommer även era beställningar att läggas.

**Gemensamt material.** Bollar, koner, västar, ribbstegar och annat är gemensamt. Ni kommer inte behöva släpa på bollar längre. När ni tar material inför träningen måste du signera med lagets namn på listan vid dörren. Kvittera listan igen när materialet lämnas tillbaka.

**Överlämning mellan lag**. Det går bra att lämna över materialet direkt till nästa lag på planen. Det övertagande laget ansvarar då för att signera listan när de tränat klart och lämnat tillbaka materialet.

**Matchställ**. Idag är det klubben som äger nya matchställ, vilket innebär att spelarna eller föräldrarna individuellt inte äger sina matchställ. De lag som fått köpa sina matchställ tidigare kommer självfallet fortsätta äga sina matchställ. Skulle det vara så att du delar ut klubbägda matchställ till spelare är det ditt ansvar att dessa kommer in igen ifall en spelare slutar i laget. Detta kan leda till att personen i fråga får betala för matchstället eller lagkassan. Detta är för att vi inte tycker att föräldrar ska behöva köpa ut ett matchställ vartannat år, utöver tränings och medlemsavgifterna.

**Lämna förrådet låst.** När du lämnar förrådet så ska det vara låst så inga obehöriga kan ta sig in. Vi har märkt att låset ibland inte vill låsa. Vredet måste vara till höger för att dörren skall kunna låsas.

**Allt material ska läggas tillbaka på sin rätta plats. Vi hjälps åt att hålla förrådet snyggt!**

---

## Cup och säsongsavslutning

Förutom material (Bollar, koner, västar, taktiktavlor, matchställ, mm) så bidrar föreningen med en säsongsavslutning, samt anmälan till en cup per säsong för alla lag. Observera att det ekonomiska stödet kan tänkas variera beroende på förutsättningar. Kontakta oss gärna innan ni anmäler er, så tittar vi närmare på just er cup eller avslutning.

---

# Caféteria/ klubblokal

**Cafeteria.** Som ni säkert har sett finns det plats för ett fik i vår nya lokal. Dörren mellan Caféterian och materialförrådet ska alltid hållas låst. Om ni vill använda lokalen hämtar ni ut en nyckel via kansliet på tisdagar mellan 17:30 och 19:30 samma vecka före ert planerade tillfälle. Denna nyckel används för att låsa upp på utsidan av lokalen. Detta utrymme kan användas till att hålla ett café under matchdagar eller möjligtvis någon annan form av lagaktivitet.

**Observera att nyckeln är personlig och inte får lämnas vidare till någon annan utan kansliets godkännande under några som helst omständigheter.**

**Renlighet.** Vi förväntar oss att ni håller det rent och snyggt i caféterian, både när ni lämnar över nyckeln och under bruk.

---

# Träningstider

Innan varje säsong börjar, så har alla ledarna ett träningstidsmöte tillsammans med en representant från föreningen. Där kommer vi tillsammans överens om säsongens träningstider för alla föreningens lag.
Mötet sker oftast runt mars, allt beror på när föreningen får tiderna från idrottsförvaltningen. När träningstiderna är klara, ska ni lägga in dessa aktiviteter i Sportadmin. Det är idrottsförvaltningen som bestämmer när och hur mycket träningstider vi får inför varje säsong. Vi försöker så gått vi kan göra alla nöjda.

---

# Sportadmin

Varje lag ska upprätthålla en egen sida, som ni ska hålla levande under säsongen.
Hemsidan är ett viktigt verktyg för att kommunicera med era spelare, men också framtida potentiella spelare. Därför är det viktigt att ha en välkomnande sida, med bilder, kort förklaring av laget, nyheter och information samt hur de ska kontakta ledare i laget.

**Utskick till laget.** Du kan göra ett utskick till laget via Sportadmins app genom att trycka på ”Mer” och sedan ”Utskick”.

**Mina träningspass och övningar**. Här kan du om du vill skapa ett träningspass med olika övningar genom att trycka på + och sedan ny övning. Här kan du skapa dina egna övningar (Ny övning) men också välja bland hundratals övningar (Från övningsbanken). Det är även ett tips för nya tränare men också rutinerade att denna övningsbank finns till ert förfogande. Här kan ni se utförliga övningar med instruktioner samt videos som laget sedan kan ta del av.

**Kallelser till matcher** görs under fliken aktiviteter. Här kan du också skapa nya aktiviteter genom att trycka på plustecknet eller skicka kallelser till redan upplagda aktiviteter, så som träningar och matcher. Du trycker på aktiviteten du vill skicka kallelse till, bockar i de spelare och ledare som kallelsen berör och tryck sedan på ”Skicka kallelse”.

**Importera matcher i Sportadmin** gör du genom att navigera till ”Medlemsgrupper”> ”Matcher” och klicka på importera serie. Sedan väljer du serie genom att leta upp den i listan.

**Lägga in nya medlemmar.** För att lägga in nya medlemmar måste ni logga in via en dator eller en telefon om du klickar i ”Datoranpassad webbläsare”. När ni lägger in nya medlemmar i ert lag så måste ni lägga in personnummer och namn. Skulle det vara en ny ledare, så lägger du in personen och kontaktar kansliet så de kan ge personen ”ledarrättigheter”.

**Närvaro.** Efter träning och match är det viktigt att lägga in närvaro på alla som deltagit, **inklusive ledare.** Väldigt viktigt att allt stämmer på det som är registrerat via hemsidan, i och med att allt LOK-stöd baseras på aktiva medlemmar som är korrekt inlagda. För att göra detta går du in på ”Aktiviteter”, klickar in på aktiviteten i fråga, bockar i de som var med på träningen/matchen/annat och bekräftar sedan närvaron på spelarna samt ledare. Observera att ni endast kan rapportera in spelare och ledare en gång per dag oavsett om ni har fler aktiviteter.

Vill man ha mer info om hur man använder Sportadmin, så kontakta kansliet på haiskansli@live.se så hjälper vi gärna till. Mycket information om ovanstående står på Sportadmins hemsida, här.

---

## En förkortad version av Högdalens AIS värdegrund

Detta är en förkortad variation av vår värdegrund, som du kan läsa i sin helhet här: **Högdalens AIS värdegrund.** Vi förväntar oss att samtliga tränare, spelare och föräldrar någon gång läser vår värdegrund och att den följs.

Högdalens AIS bygger på fyra grundpelare som fungerar som en kompass för en välkomnande, trygg och inspirerande idrottsmiljö. Vår värdegrund är **Hälsofrämjande gemenskap genom ansvar, inkludering och samarbete.**

**H – Hälsa**: Främja fysisk och psykisk hälsa genom regelbunden träning och gemenskap. Genom våra aktiviteter vill vi i föreningen skapa förutsättningar för ett hälsosamt liv som sträcker sig bortom idrotten.

**A – Ansvar**: Uppmuntra alla medlemmar att ta ansvar för sin egen och lagets utveckling. Våra medlemmars insatser påverkar andra och Högdalens AIS vill skapa förutsättningar för att alla ska kunna säga ifrån när någon överträder värdegrunden.

**I – Inkludering**: Skapa en välkomnande miljö där alla känner sig välkomna, trygga och respekterade oavsett etnisk och social bakgrund, kön, könsidentitet, sexuell läggning, religion, funktionalitet, ålder eller erfarenhet. Det är därför viktigt för föreningen att arbeta aktivt för att skapa en miljö där alla känner sig trygga och accepterade i sina potentiella olikheter.

**S – Samarbete**: Samarbetet är hjärtat i vår förening. Genom att arbeta tillsammans når vi längre och kan skapa något större än vad vi kan uppnå var för sig. Att samarbeta handlar också om att stötta varandra, fira framgångar och lära av motgångar och misstag.

Om någon bryter mot värdegrunden ska man i första hand vända sig till **Högdalens AIS styrelse**. Stöd och hjälp kan även fås via **RF-SISU Stockholm**.

---

## Sociala medier

Högdalen ska bli bättre på att synas i sociala medier. Vi vill att klubben ska synas så mycket det bara går och ni får gärna ha en Instagram, eller liknande som ni uppdaterar ofta. Det kan vara om något nytt händer eller att ni spelat en match. Vi har en Instagram som heter @hogdalensais.se.
När ni uppdaterar eran får ni gärna kontakta oss så kan vi även lägga in den i vår som ”Händelse” och får på så sätt fler att upptäcka oss och vi kan växa. Ni får mer än gärna skriva till oss, skicka bilder eller händelser som ni skulle vilja ha på föreningens Instagram. Mer om detta kan ni hitta här, Instagramguide.
Har ni förslag eller frågor kring detta, maila gärna socialamedier.hogdalensais@gmail.com eller haiskansli@live.se

---

# Tack för ditt engagemang i Högdalens AIS

Vi från Högdalens AIS är glada och tacksamma för att just du vill vara ledare i föreningen. Att du tillsammans med oss kan fortsätta den fina 60 år långa historien om Högdalens AIS.

**Du är inte ensam.** Tveka aldrig att ta kontakt vid frågor eller problem som kan uppstå, även med information som står skrivet i detta dokument. Skulle det vara något som du känner saknas kontakta oss gärna – oavsett vad.

Tack för din insats och lycka till med ditt fortsatta ledaruppdrag!

**/Högdalens AIS**

**”En förening nära dig”**

*Framtaget av: Mattias Larsson, Föreningskonsulent*
*Senast uppdaterad: 2026-10-18*

**Högdalens AIS Kansli**
Rangstaplan, 124 54 bandhagen
Tisdagar: 16:00 – 19:00

**Telefon:**
0793 – 334 144
Tisdagar 17:00 – 20:00
& Torsdagar 13:00 – 16:00

**Mailadress:**
haiskansli@live.se
Svar inom 1-2 arbetsdagar

# För att läsa mer (Referenslista)

**Barnkonventionen - Unicef:**
https://unicef.se/barnkonventionen

**Belastningsregistret - Polisen**
https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/

**Högdalens AIS Hemsida:**
https://www.hogdalensais.se/

**Högdalens AIS stadgar:**
https://cdn.sportadmin.se/2783/ded3a434da86f8325adcdc041dc4e591c6a3181207900e8955f348c7db7d3151.pdf

**Milersättnings blankett, Högdalens AIS**
https://cdn.sportadmin.se/2783/f31b2297e09a27da6d398345d987d993c9f1dbffbb21c7c795de3937b4a8d242.xlsx

**Högdalens AIS värdegrund:**
https://hogdalensais.web.sportadmin.se/sida/?ID=623668

**Sportadmin, Aktiviterer, kallelser och matcher:**
https://www.lime-sportadmin.com/sv/hjalp/aktiviteter/aktiviteter-kallelser-och-matcher/

**Stockholms fotbollsförbund:**
https://www.stff.se/

**Dispenser, Stockholms fotbollsförbund:**
**https://www.stff.se/tavling/st-eriks-cupen/dispenser/**

**Matchändringsblankett, Stockholms fotbollsförbund:**
https://www.stff.se/4962b5/globalassets/distrikt/stockholm/dokument/forening/2025/dokument/matchandringsblankett-fotboll.pdf

**Matchändringar/W.O, Stockholms fotbollsförbund:**
**https://www.stff.se/tavling/st-eriks-cupen/matchandring/**

**Nivåbyten och efteranmälningar i S:t Erikscupen, Stockholms Fotbollsförbund:**
**https://www.stff.se/tavling/st-eriks-cupen/serielosa-matcher/serielosa-matcher-nyheter-hosten-20252/**

**Tränarutbildningar, Stockholms fotbollsförbund**
**https://www.stff.se/utbildning/tranare/**

**Värvningspolicy, Stockholms fotbollsförbund**
https://www.stff.se/tavling/st-eriks-cupen/varvningspolicy/

**Svenska fotbollsförbundet:**
https://www.svenskfotboll.se/

**Svenska Fotbollförbundets trygghetspolicy:**
https://aktiva.svenskfotboll.se/4917fa/globalassets/svff/bilderblock/arkiv/2026/2602/trygghetspolicy-for-svensk-barn--och-ungdomsfotboll.pdf

**Förväntningar på domare, Svenska Fotbollsförbundet:**
https://www.stff.se/tavling/st-eriks-cupen/krav-pa-domare/

**Online kurser (Mikroutbildningar), Svenska Fotbollsförbundet:**
https://aktiva.svenskfotboll.se/tranare/utbildningsmaterial/kurser/

**Skapa trygga och inkluderande idrottsmiljöer (Riksidrottsförbundet):**
https://www.rf.se/download/18.5424ab70183abb853551a69/1713966019522/Skapa_trygga_och_inkluderande_idrottsmiljoer.pdf

**Riksidrottsförbundet:**
https://www.rf.se/

**RF-SISU:**
https://www.rfsisu.se/distrikt/stockholm