

Välkommen till **IFK Aspudden-Tellus**





IFK Aspudden-Tellus

IFK Aspudden-Tellus är en ideell fotbollsförening i Hägersten med stark förankring i den svenska idrottsrörelsen. Vår verksamhet vilar helt på ideellt engagemang där i stort sett alla engagerade i vår förening, från knattar till seniorer, är föräldrar till spelare.

Vårt mål är att utbilda och behålla egna spelare hela vägen från de yngsta åldrarna till våra seniorlag, och att vara det självklara fotbollsvalet i Aspudden, Midsommarkransen och Hägersten. Vi vill med vår verksamhet dessutom bidra till ett livslångt fotbollsintresse!

Som ledare för lek med boll är du en viktig del av detta sammanhang. Du bidrar till barnens första möte med fotbollen – fyllt av rörelse, glädje och gemenskap.

Varmt välkommen in i IFK Aspudden-Tellus – vi är glada att ha dig med! 



Värdegrund

Det ska vara kul att träna och spela fotboll

Det ska vara kul att spela fotboll i IFK Aspudden-Tellus. En utbildad ledare är en förutsättning för att skapa givande och roliga fotbollsträningar, därför utbildar vi alla ledare i föreningen. Klubben behöver engagerade och passionerade ledare och föräldrar med ett genuint intresse för att utveckla andra människor.

Fotboll spelas tillsammans

Vi tror på att fotbollen förenar, det är tillsammans man spelar fotboll och med det bildas en gemenskap. Vi som förening har som målsättning att skapa ett livslångt fotbollsintresse för våra engagerade spelare.

Respekt för andra människor – både på och utanför fotbollsplanen

Vi vill utbilda och utveckla individer till goda förebilder, både på och utanför fotbollsplanen. Vi sätter stor vikt vid respekt för människors lika värde, oavsett hur duktig man är i fotboll.

Ekonomi ska inte vara avgörande för att kunna spela fotboll

För att så många som möjligt ska kunna spela fotboll försöker föreningen undvika så många extra fasta kostnader som möjligt. Det ska inte vara dyrt att spela fotboll i IFK Aspudden-Tellus.

Delat ansvar är allas ansvar

IFK Aspudden-Tellus bygger helt på frivilligt engagerade människors arbete. Alla inblandande i föreningen (spelare, ledare, föräldrar och andra engagerade) har olika men lika stort gemensamt ansvar att se till att fotbollsverksamheten bedrivs på ett så bra sätt som möjligt.



Olika roller utgör en ledarstab

IFK Aspen-Tellus drivs av idella ledare, utan dem – ingen förening.

En ledarstab består av många olika roller. Om du inte kan fotboll så hjälper vi dig att komma igång, du får stöd och verktyg och kan gå utbildning. Att vara ledare behöver heller inte alltid innebära att du står på planen och är tränare. Fotbollen är en traditionellt manlig sport framförallt på ledarsidan – detta vill vi förändra, därför uppmuntrar vi fler kvinnor att bli tränare. Föreningen har också ett kvinnligt ledarnätverk.

Detta är några av rollerna man bör ha i en ledarstab.

- **Tränare** – du planerar & utför träningarna, här behövs en grupp på 2-6 per grupp beroende på truppens storlek.
- **Hjälptränare** – du är med och stöttar på träningarna, knyter skor, kommer med vattenflaskan, plåstrar om, langar västar och hjälper till med det du kan.
- **Lagledare** – du är lagets kontaktperson, du kan såklart vara tränare också, men inget krav.
- **Adminansvarig** – hjälper lagledaren med utskick och kallelser, registrera barn på laget.se, sköta kommunikation och webbsida mm
- **Lagkassör** – ansvarar för lagets lagkassa
- **Lagaktivitetsansvarig** – du hjälper till att hitta på och anordna olika aktiviteter utanför fotbollen, tex grillning, match föräldrar vs barn, se en match ihop eller liknande.
- **Materialansvarig** – se till att materialet kommer till träning & match, att bollar är pumpade osv.



Därför ledare!

- Du får en fantastisk möjlighet att umgås med ditt barn och dess kompisar
- Du lär dessutom känna ditt barns kompisar och dess föräldrar.
- Du blir en del av gemenskapen med andra föräldrar.
- Du kan vara med och påverka verksamheten positivt.
- Både kvinnor och män behövs som ledare.
- Du behöver inte kunna fotboll.
- Du får hjälp och stöd från klubben – vi erbjuder utbildningar & stöttning från kansli samt från mer erfarna ledare i klubben
- Gillar du att leka, peppa barn eller är bra på att organisera? Är du en fena på administration? Då behövs du.
- Du bidrar till att föreningen funkar – inga ledare, ingen verksamhet.
- Det är meningsfullt och ofta väldigt kul.

Du gör skillnad – för ditt barn, för andra barn och för hela föreningen. Alla behövs! 🏈❤️



Träning

Under träningspasset är det viktigt att barnen få ha mycket egen boll, det kan vara olika kullekar med boll tex.

Vi utgår alltid utifrån leken i den här åldern.

Även övningar där koordination tränas är bra för knattar, en hinderbana med kullerbyttor, hopp, balans etc är viktigt för att barnen ska få en så allsidig träning som möjligt.

Ledord:

- Håll det enkelt
- Fokus på rörelseglädje/lek – kullerbyttor, hopp, koordination, kullekar. Med och utan boll.
- **Positiv förstärkning!** Alla bör få höra sitt namn i ett positivt sammanhang under passet.
- **Inga övningar där det är kö!**

Klubben använder appen **Supercoach** som varje lag får tillgång till.

I Supercoach finns videos på varje övning och ni kan även få färdiga förslag på åldersanpassade träningspass.



Föräldrar

Som förälder till ett barn aktiv i IFK Aspudden-Tellus förväntas du:

- Ta del av och följ klubbens värdegrund
- Ta del av den information som ledarna & klubben ger.
- Svara på kallelser.
- Se till att ditt barn kommer i tid med rätt utrustning till lagets aktiviteter.
- Behandla alla spelare lika.



Laget.se

Klubben använder laget.se - detta är medlemssystem, webbplats, kommunikationskanal = allt.

Här har laget en egen sida, där minst en ledare måste stå som kontaktperson.

Från laget.se kan ledarna få ut information till vårdnadshavare genom att publicera nyhet på sidan, skicka sms eller via mejlutskick.

Vid varje tillfälle (från det året barnen fyller 6 år) **måste ni ta närvaro**. Klubben får ekonomiskt stöd (LOK) från kommun och stat baserat på antal närvarande barn.

Även de träningstider vi får tilldelade från Stockholm Stad baseras på närvaron.

I Lek med Boll kan det ofta vara väldigt många barn, då kan kallelser och närvaro vara lite svårt att hantera. Men för efterföljande år är det ett bra sätt att underlätta planering av material samt ledare.

Barn som vill börja kan få prova att träna 2-3 ggr innan de bestämmer sig. Om de vill fortsätta registrerar ni dem på **laget.se**.

Fullständiga uppgifter behövs: **personnummer, fullständig adress** till barnet, en vårdnadshavare måste också kopplas till barnet. Där behövs minst **epost** och **telefonnummer**.

Under 2026 är verksamheten gratis för barn i Lek med boll.



Material

Allt material till trupperna bekostas av klubben och inhandlas centralt via klubbens kansli.

Aspuddens IP

Material för yngre lagen, 3v3–5v5 finns i det öppna förrådet – en del av gula containern.

Vid bokad plantid har vi tillgång till omklädningsrum & toaletter i gröna huset vid 7v7 planen. För att komma in krävs nyckelkort. Varje trupp får varsitt.

Västberga IP

Lagen som spelar 3v3–5v5 har ett gemensamt förråd i Telefonplanshallen – på kortsidan bredvid omklädningsrummen.

Under vår träningstid har vi också tillgång till omklädningsrummen på kortsidan av hallen där toalett och vatten finns. För att komma in krävs nyckelkort. Varje trupp får varsitt.

Övergripande

Efter varje träning ansvarar varje lag för att återlämna bollar, konor & västar i ordning. Tips! Räkna hur många bollar ni använder innan passet startar – och räkna när ni plockar ihop. (de kan lätt hamna i skog och utanför gräsytan...). Behöver bollar pumpas så är vi tillsammans ansvariga för att pumpa dem.



Klubbkläder

IFK Aspudden-Tellus har samarbetsavtal med Stadium och Adidas. Tillsammans har vi tagit fram en profilguide som gäller vid inköp till våra träningsgrupper och våra spelare. Det finns en mindre shop hos Stadium Kungens Kurva.

Utrustning som rekommenderas

Från och med den säsong en spelare börjar spela match mot andra lag (6-8 år) så vill föreningen att spelaren har föreningens shorts och strumpor. Många av våra spelare köper också den lysgula träningströjan samt overallen.

Utrustning till ledare

Det finns ett större utbud av kläder till ledare, du hittar alla plaggen i webbshoppen. Klubben subventionerar alla ledarkläder till halva priset för dig som är ledare. Beställningen och betalningen görs av dig själv som ett utlägg och du lämnar kvitto till vår kassör som sedan betalar in 50% på ditt konto.

stadium[®]





Kontakter

Kansliet

Epost: kansli.ifkaspuddentellus@gmail.com

Kansliet kan hänvisa er vidare till rätt person. Mejl besvaras oftast samma dag på vardagar under kontorstid.

Mer information riktad till ledare finns på föreningens webbplats under avdelningen **För ledare**. Följ oss gärna i sociala medier – här håller ni er uppdaterade med vad som sker i klubben.

www.ifkaspudden-tellus.se

 [@ifkaspudden_tellus](https://www.instagram.com/ifkaspudden_tellus)

 [facebook.com/ifkaspuddentellus](https://www.facebook.com/ifkaspuddentellus)