

# Träna Amerikansk fotboll

- Amerikansk fotboll kan spelas av alla och alla behövs i laget
- På vintern tränar vi utan skydd. Du får lära dig tacklas, blocka, kasta och fånga

## **Vinterträningar, 9-13 år**

Maniacs – Södra Ängby, Beckomberga

Måndagar 19-20

Tisdagar 18:30-19:30

DIF – Östermalm (GIH)

Onsdagar 17-18

Söndagar 9-10

Solna Chiefs –  
Bergshamraskolan

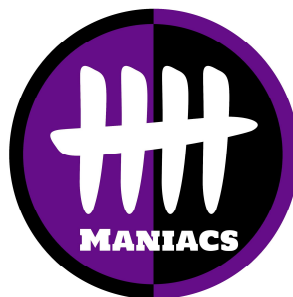
Lördagar 14-16

På våren tar vi på oss skydd och spelar  
matcher mot andra nya lag

# Träna Flaggfotboll

- Flaggfotboll är amerikansk fotboll utan skydd
  - Vi spelar och tränar detta på vintern
  - Fokus är att ha kul med boll och spela mycket matcher, 5 mot 5
    - Spelet påminner om handboll
      - Ålder 12-16 år
      - Var: Gärdeshallen
  - När: lördagar, söndagar (olika tider).
  - Vilka: Alla föreningar tillsammans
    - Nya/Alla är välkomna

[www.laget.se/maniacs-flagg](http://www.laget.se/maniacs-flagg)



# Träna Amerikansk fotboll

# Amerikansk fotboll i skolan

## Föreningar i samverkan

Solna Chiefs, Beckomberga Maniacs, DIF. Bro-Broncos

- **Börja träna**

**9-12 år**

Måndagar 19-20, Södra Ängby skolan

Tisdagar 18:30-19:30, Beckombergaskolan

- **11-17 år**

Tisdagar, Torsdagar 18:30-20:00

Kungsängen IP, Bergshamra IP eller Östermalms IP

(beroende på förening)

- **Mer information på – [www.sportibromma.se](http://www.sportibromma.se)**

[www.sportibromma.se/amerikanskfotboll](http://www.sportibromma.se/amerikanskfotboll)

[www.sportibromma.se/flagg](http://www.sportibromma.se/flagg)

- Kontakta [junior@be-maniacs.se](mailto:junior@be-maniacs.se)  
om ni vill pröva-på eller veta mer.

## Amerikansk fotboll i västerort

- 4 föreningar går 2018 och 2019 tillsammans ut till skolor och visar amerikansk fotboll
- Det är framförallt till de som går i 4an till 9an
  - Målet är att så många som möjligt ska få pröva på amerikansk fotboll och flaggfotboll
  - Fokus är att ha kul med boll och lära sig grunderna
- Vi lär oss också några regler och hur du kan spela hemma
- Förhoppningen är att fler börjar träna med någon av föreningarna och att några skolor vill vara med i den skolturnering för flaggfotboll som vi tänker anordna till våren.



[www.be-maniacs.se](http://www.be-maniacs.se)