



THE NEW GENERATION -RED WIRE

RÖD



INNEHÅLLSFÖRTECKNING

1. FÖRENINGEN

1.1	3
1.2	4
1.3	5
1.4	6
1.5	7
1.6	8

2. NYKVARN'S IF UTVECKLINGSMODELL

2.1	9
2.2	10
2.3	11
2.4	12

3. NYKVARN'S IF BARN- OCH UNGDOMSUTVECKLING

3.1	13
-----	-------	----

4. BJÖRKESTAHALLEN

4.1	14
4.2	15

5. ORGANISATIONEN NYKVARN'S IF STEELERS

6.1	18
6.2	19

6. ORGANISATIONEN NYKVARN'S IF STEELERS

7.1	20
7.2	21

7. NATURLIG ÅTERVÄXT

8.1	22
-----	-------	----

8. ORGANISATIONS FÖRSLAG

9.1	23
-----	-------	----

9. NYKVARN'S IF -Arbetar med att kunna erbjuda flera alternativ

10.1	24
------	-------	----



STYRDOKUMENT

Detta dokument gäller för Nykvarns Innebandyförning som innefattar Nykvarns IF. Detta Dokument kommer heller aldrig bli helt klart eller fullständigt. Det ligger i varje individs ansvar att meddela styrelsen eller Sportråden för Flick och Pojksidan om eventuella kommentarer eller felaktigheter och på sås sätt bidra till att dokumentet kan utvecklas och bli bättre. Allt som står skrivet i detta dokument är underordnat föreningens stadgar.

Vidare syftar dokumentet också till att beskriva de roller och uppgifter som finns och utförs inom NIF. Föreningsguiden ska vara det rättesnöre som vi arbetar efter, samtidigt som det kan fungera som lathund för vem som skall göra vad.

INLEDNING

Nykvarns Ifs är i huvudsak riktat till tränare och ledare verksamma inom Nykvarn Steelers Innebandy. Detta dokument beskriver Nykvarns Steelers Innebandys utvecklingsmodell som är det dokument som samlar de erfarenheter ledare och föreningen har samlat på sig under de år föreningen har existerat.

Detta dokument är ett levande dokument som skall utvärderas och uppdateras efter varje säsong för att på så sätt kontinuerligt ta tillvara erfarenheter föreningen, tränare och ledare samlat på sig under det senaste året.

Som tränare och ledare i Nykvarn Steelers Innebandy är jag skyldig att ta del av den information som föreningen förmedlar genom dokument, policy, manualer, e-post och hemsida. För stora avvikelser i detta arbete kommer att beivras.

Träningskompendiumet och Nykvarns Steelers Innebandys utvecklingsmodell är också tillför spelare och föräldrar som önskar få insikter om hur Nykvarn Steelers Innebandy utvecklar lag, spelare och individer.

Nykvarns Innebandyförning tar avstånd från all utanförskap, mobbing och diskriminering, detta gäller både på och utanför planen.

” Om du vill att ditt barn ska bli lyckligt i sin idrott gör du det bäst genom att stötta i motgång och beröm ditt barn. Kritisera aldrig någonsin ditt barn och dess prestationer”

- Enligt studien: *Föräldrappress inom barnidrotten*

THE NEW GENERATION -RED WIRE

Gemenskap, vilja, ödmjukhet flyttar vi berg med! Inte alltid den individuella kunskapen som är vägvinnande på sikt. Utan att man på ett ödmjukt, prestigelöst sätt lyfter den svagaste länk. För bättre än så är inte jaget..

-På sikt vinner alltid laget!



NYKVARN'S IF`S VERKSAMHETS – UPPDRAG

- Nykvarns IF`s själ är ungdomsverksamheten och därför erbjuds alla ungdomar i Nykvarn som vill skall få möjligheten att spela innebandy oavsett ålder i en välmående förening.
- Nykvarns IF skall följa Svenska Innebandy Förbundets och RFs riktlinjer och rekommendationer för barn och ungdomsidrott.
- Nykvarns IF skall med hjälp av ett starkt samarbete inom föreningen aktivt utbilda och utveckla våra spelare och ledare och därigenom motverka att fenomen som ”the relative age effect” uppstår.
- Nykvarns IFs ungdomsverksamhet skall säkerställa att föreningen utbildar spelare och ledare som motsvarar Nykvarns IFs uppställda mål för representationslagen och i sin roll som ambassadörer både i och utanför föreningen.
- Föreningens vision är att arbeta in en moral och respekt med att bära klubbens emblem, klubbens färger ska stå för trygghet, respekt och välvilja i arbetet som ambassadörer. Både på och utanför planen.
- Att bygga upp vänskap och respekt i ungdomsleden är en självklarhet för oss, vi arbetar med fadderskap under träningar där olika årskullar tränar tillsammans eller om man lånar spelare mellan lagen för utfyllnad eller i utbildningssyfte.
- Att bli ”First in mind” när man pratar om plantskolor inom Innebandyn.
- Att på sikt ha ett par etablerade Tränare i SSL som också kan sätta Nykvarn på ett genuint sett, sätta oss på Sveriges Innebandykarta.
- Nykvarns IF ska inom de närmast åren skapa en Domarutbildnings del i och med Ungdomslagen och ända upp i Sveriges högsta ligor.





POLICY RUTINER OCH REKOMMENDATIONER NYKVARNS IF

Som tränare, ledare, spelare, styrelseledamot och förälder i Nykvarns Innebandy är jag skyldig att ta del av den information som klubben förmedlar genom policy. Manualer, e-post samt hemsidan. Jag har ett personligt ansvar att jag lever efter de dokument och riktlinjer som är uppsatta.

Målsättningen: Nykvarns IF skall genom att vara bäst på att utveckla spelare nå framgångar med representationslagen innebär ett arbetssätt som ger Teknisk, fysisk och personlig utveckling i konsten att träna, tävla och hur man uppför sig socialt. Detta förstklassiga arbete bygger på två pelare:



HUR?

Varje ledare i föreningen har friheten och ansvaret att forma utbildningen för laget och för individen. Varje lag och individ är unikt! Föreningens struktur, riktlinjer och arbetssätt ska ligga till grund för lagets möjligheter att nå sitt satta mål. Det ska var enkelt och kännas självklart att följa Nykvarns IF's Röda tråd!

- Kunskaper inom träningsupplägg och ledarskap förbättras kontinuerligt genom att erfarenheter dokumenteras och förs vidare till nästkommande årskull, även genom att dela med sig av sin kunskap på föreningens ledarträffar.
- Gemensamma teknikträningar för närliggande årskullar
- Utbyte av spelare mellan årskullar till träning och matcher för att ge alla de bästa förutsättningarna att lyckas och att våga ta nästa steg, allt för att göra resan så rolig och lärorik som möjligt.
- Nykvarns IF uppmuntrar alla våra ledare att vidareutbilda sig i de utbildningar som Svenska Innebandy Förbundet och SISU Idrottsutbildarna ger.
 - För att få vara ledare under sammandrag- och serie-/cupspel måste varje ledare ha gått minst Grundutbildningen
 - Fr o m säsongen 2016/17 är det också krav från Södermanlands Innebandy Förbund att minst en ledare i laget har gått första kursen i utbildningsblocket Människan
 - Vi som förening har satt ett krav på att som tränare i vår förening, så ska man minst ha den utbildningsnivå som sitt lag tillhör eller är aktiva i.
 -
- **Viktigt!** I Rödserie så är det inte befogat att låna upp eller ner spelare från lag under eller över ifrån, på sitt eget lags spelares bekostnad. Man bänkar alltså inte spelare för att låna in andra lags bästa spelare. Möjligheten ska finnas så att man kan genomföra en match vid stor frånvaro i sitt lag.

TÄVLING

Nykvärns IFs syn på tävling stödjer och bygger på slutsatserna och rekommendationen från den statliga idrottsutredningen och Svensk Innebandys Utvecklingsmodell, SIU.

Statliga idrottsutredningen 2008:¹

De föreningar och ledare som följer dessa (närmast självklara) tumregler skapar inte bara en positiv föreningsmiljö. De utformar även en verksamhet som både främjar föreningsdemokratiska principer och tävlingsidrottens mål att utveckla många och högpresterande seniora elitidrottsutövare.

- *Lått så många som möjligt vara med så länge som möjligt.*
- **Låt varje individ utvecklas utifrån sina egna, unika förutsättningar.**
- *Varje individ ska i sin utveckling endast jämföras med sig själv.*
- **Låt *kampmomentet* i tävlingen vara överordnad resultatet.**
- *Ge alla en bra grenspecifik utbildning.*

Svensk Innebandy – TÄVLING, för vem och varför?

Tävla är roligt!

Tävling är motiverande för flera...

Många vill tävla – MEN inte alla

Tävla är inte farligt – bra tempoträning

Tävling är mycket slitsamt för kroppen

Är tävla endast = möjlighet att vinna serien?

Du kan tävla på träning, i träningsmatch, i seriematch. Inget av det handlar om slutresultatet i serien.

Den bästa tävlingen.....vem kommer skapa den?

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

Svensk Innebandy – VINNA, något alla vill!

Vinna är roligt!

Vinna är motiverande för deltagande vinnare!

Alla vill vinna MEN alla kan inte vinna i en serie. Det skapar vanligtvis många förlorare.

Du kan vinna i en övning, du kan vinna en träningsmatch, du kan vinna en seriematch MEN att krossa allt motstånd i en serie....

Svensk Innebandys Utvecklingsmodell

¹ Källa (inkl formatering): SIU Utbildning från Svenska Innebandyförbundet samt (Föreningsfostran och tävlingsfostran - En utvärdering av statens stöd till idrotten, s. 238-240)

Svensk Innebandy – FÖRLORA, något alla måste lära sig

Förlora är nästan aldrig roligt...

Dock kan du ha förlorat och gjort en bättre match än någonsin!

Alla måste lära sig att förlora, hantera en förlust

På träning, match

Svensk Innebandys
Utvecklingsmodell

Svensk Innebandy – utmana, utbilda, utveckla, behålla

Utmana ALLA på sin NIVÅ!

Spela match med "träningsgänget" och på min nivå?

En utmaning är inte att spela en match jag vet att jag kommer vinna eller förlora

Vi utbildar spelare

Matchen är också en del av utbildningen. Förhör det du tränat på.

Utveckla individen på träning

Utveckla individen på match

Utmana, Utbilda och Utveckla ALLA spelare i SDF

Svensk Innebandys
Utvecklingsmodell

Svensk Innebandy – utmana, utbilda, utveckla, behålla

Hur arrangerar ni tävling kopplat till att behålla så många som möjligt så länge som möjligt?

Dvs – en utmanande, utbildande, utvecklande tävling – där alla bereds plats oavsett ålder (på mina lagkompisar) – och alla får lära sig vinna och förlora. En tävling där alla får chansen att få lika mycket utvecklande speltid.

Svensk Innebandys
Utvecklingsmodell



För Nykvarns IF betyder bilderna ovan följande:

- Varje ledare i föreningen har friheten och ansvaret att forma utbildningen för laget och för individen. Varje lag och individ är unik! Föreningens struktur, riktlinjer och arbetssätt ger möjligheter och trygghet!
- Alla spelare tillhör den årskull man går i skolan med. Ingen spelare flyttas till en annan årskull av sportsliga skäl. Då Nykvarns IF verkar för ett brett samarbete mellan årskullarna i föreningen är det viktigt att det finns en bas av trygghet med kompisar i den egna årskullen under barn och ungdomsåren.
- Nykvarns IF skall genom ett brett samarbete ge alla spelare möjligheten till **lika mycket tid** att utvecklas på sin nivå. Det gör att Nykvarns IF aktivt motverkar att fenomen som ”the relative age effect” uppstår.
 - **Statisk nivåindelning på träning och/eller match är inte tillåtet** då det baserat på Nykvarns IFs erfarenhet **accelererar till tidig utslagning**
 - Detta resulterar i att ungdomssektionen inte uppfyller styrelsens mål att tillgodose utbildningsbehovet för representationslagen
 - Under säsongen blandar Nykvarns IF spelare från olika delar av årskullens (och från det år barnen fyller 9 år vid vissa tillfällen intilliggande årskullars) kunskapsspann för att stimulera utveckling och förstärka respekten för varje individ.
- Nykvarns IF tror på en spelarutveckling där kampmomentet och jämna tävlingar (på träning och match) för alla är överordnat.
 - *Dvs – en utmanande, utbildande, utvecklande tävling – där alla bereds plats oavsett ålder (på mina lagkompisar) – och alla får lära sig vinna och förlora. En tävling där alla får chansen att få lika mycket utvecklande speltid².*
- Nykvarns IF tror på ett seriesystem där kampmomentet är överordnat. Således är det viktigare att matcherna är jämna än att ålderskullen på spelarna är samma. Det är ledarens frihet och ansvar att säkerställa att den fysiska skillnaden mellan olika ålderskullar inte skapar situationer som ökar risken för skador.
- Nykvarns IF tror på en tränarfilosofi där man rannsakar sitt eget lärande före man dömer en spelares utvecklingskurva. Olika individer kräver olika tid, tillväga gångs sett under instruktioner. Därför stöttar föreningen med utbildningar i för åldern rätt nivå på utbildningsmaterialet.
- Nykvarns IF vill samtidigt att man i respektive lag lyfter arbetet med att föra spelare upp och ner mellan laggen närmast sin åldersgrupp för att spelarna på så sett ska utvecklas snabbare och växa in i sin Innebandy roll. Att flytta upp spelare då är det för att ”Lära sig det som kommer”. Att flytta ner spelare ”Är för att man ska lära de yngre spelarna att utvecklas och själv känna att man faktiskt vågar och kan. Genom att vi arbetar så gör att vi bygger upp spelarna från grunden och har på så sett med oss en stor grund att utveckla oss vidare på.



NYKVARNS IF'S BARN- OCH UNGDOMSVERKSAMHET

Nykvarns IFs verksamhet delas in i tre delar

- Guldklimparna – Föreningens barnverksamhet för barn 4 år – 7 år.
- Kämpande Lag – Spelar sammandrag och cuper 7 år – 11 år
- Tävlände Lag – Spelar serier, cuper, DM, samt nationella cuper/serier där så förekommer 11 år – 16 år

TÄVLANDE LAG (RÖD NIVÅ)

- Alla spelare och ledare skall stå på en bas av sunda värderingar där alla i laget respekteras oavsett utvecklingsnivå
- Spelare och ledare skall verka som goda föredömen för Nykvarn Steelers Innebandy i alla situationer då klubben representeras
- Ingen form av toppning eller aktiv coachning är tillåten fram till PF 14 – 15 år
 - Detta skall ha diskuterats igenom inom laget och med föräldragruppen innan mer aktiva uttagningar av ”bästa” laget görs. Detta är en viktig del i utbildningen. Att förstå och veta varför man blir bänkad som spelare vid en eventuell toppning. Framför allt är det här återkopplingen är ett krav, varje bänkad spelare ska få en förklaring på ett proffsigt sätt.
- Vid anmälan och spel i serie/cup ska alla spelare ges möjlighet att spela lika mycket
- Vid DM och USM är målsättningen att vinna. Här krävs det dock att förberedelserna sitter i god tid och att man tidigt har en dialog med spelarna.
- Vid spel i cuper över två eller fler dagar ska alla som vill och kan få följa med mot en överenskommen summa i laget. Här kommer lagets egna försäljningar in i bilden. Försök så tidigt som möjligt att introducera arbetet på barnen. Vikten av pengars värde, vikten av att koncentrera sig på ordning och reda. Dessa saker har man nytta av i att komma rätt förberedd in i sin idrottskarriär.

RIKTLINJER KRING TRÄNING

Nykvarn IF förespråkar att man ägnar sig åt flera idrotter upp till 16 års ålder. Fokusering på innebandyteknik i kombination med andra idrotter är optimalt och ger dessutom en god allsidighet. Att lagen som har spelare även plockar upp de spelare som inte utövar flera idrotter genom att samträna under sommaren och då framförallt vistas utomhus och genom föra ren försäsongsträning med massor av olika inslag på alternativ träning.

RIKTLINJER TRÄNINGSTIDER

Nedan riktlinjer och upplägg kring fördelning av träningstider. Grunduppdelning i tre block

- Senior och (JAS) junior (Svart/Brun)
- Tävlände ungdom, PF 00-04 (Röd)
- Guldklimpar och Kämpande ungdom, PF 05-12 (Blå/Grön)



GENERELLT

UK tillsammans med kansliansvarig ansvarar för tidsläggningen av träningstider. Arbetsfördelningen är att UK i samråd med lagens ledarteam lägger förslag på tider och kansliansvarig sköter kontakten med kommunen.

- Träningstiderna är 60 min. Uppvärmning och fys kan utföras utanför plan för att maximera tid med boll på plan. Vissa senior/juniortider kan vara längre.
- Första tiden i hall där lag behöver sätta upp sarg kommer vara längre (75-90 min)
- Sista tid i hall där lag behöver ta ner sarg kommer vara längre (75-90 min)
- De år förutsättningar ges kommer gemensam teknikträning att planeras in för de åldersklasser som ligger runt gränsen för tävlande/kämpande ungdom

SENIOR / JUNIOR (SVART/BRUN)

- Ambitionen är att erbjuda seniorlagen för herr och dam tre träningstider i veckan i Björkestahallen.
- Ambitionen är att erbjuda juniortrupporna för herr och dam tre träningstider i veckan i Björkestahallen.
- Senior och junior disponerar primärt klubbens tider i Björkesta från 19:00 till 22:00 (de dagar och tider som klubben fått från kommunen). Undantag den dag/dagar klubben enbart har tid fram till 20:30 för att kunna få in två pass den dagen, då disponeras hallen från 18:30.
- Träningstids plattformen bygger alltså på träningstider för fallande hierarki Herr, damlag och Juniorlag (Röd) och sen fallande neråt. Alltså inte en separat träningstid för Uppsamlings laget/representationslaget JAS.

TÄVLANDE UNGDOM (RÖD)

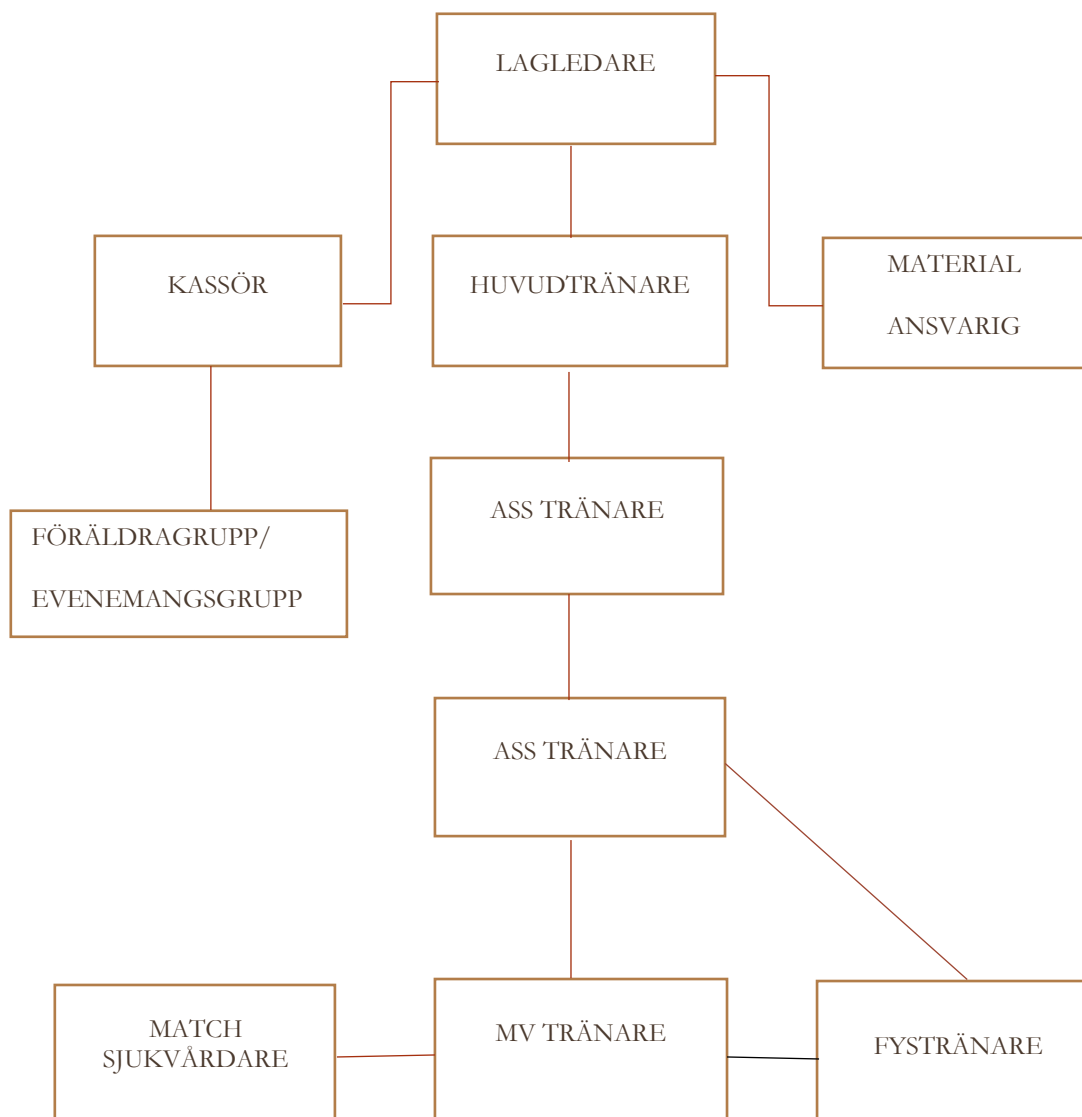
- Ambitionen är att kunna erbjuda tävlande ungdom på Röd nivå tre träningstider i veckan.
- De äldsta lagen kommer få fler tider i Björkesta och Lillhaga och de yngre fler tider i Turinge.

TRÄNINGSPOOL

- Ambitionen att skapa ett tränings schema som för in t ex Flickor Röd, F DJ, Damlaget ligger efter varandra så att man kan flytta eventuellt spelare mellan lagen på ett enkelt sätt, detta för att stärka lagkänslan mellan åldersgrupperna och skapa ett lättare steg för tjejerna rent mentalt, samt att skapa ett vidare seende när det gäller lag/klubbkänsla. Att man på sikt eventuellt inte spelar med bästa ”kompisen”.



FÖRSLAG PÅ ORGANISATION, LAGNIVÅ:





ROLLBESKRIVNING

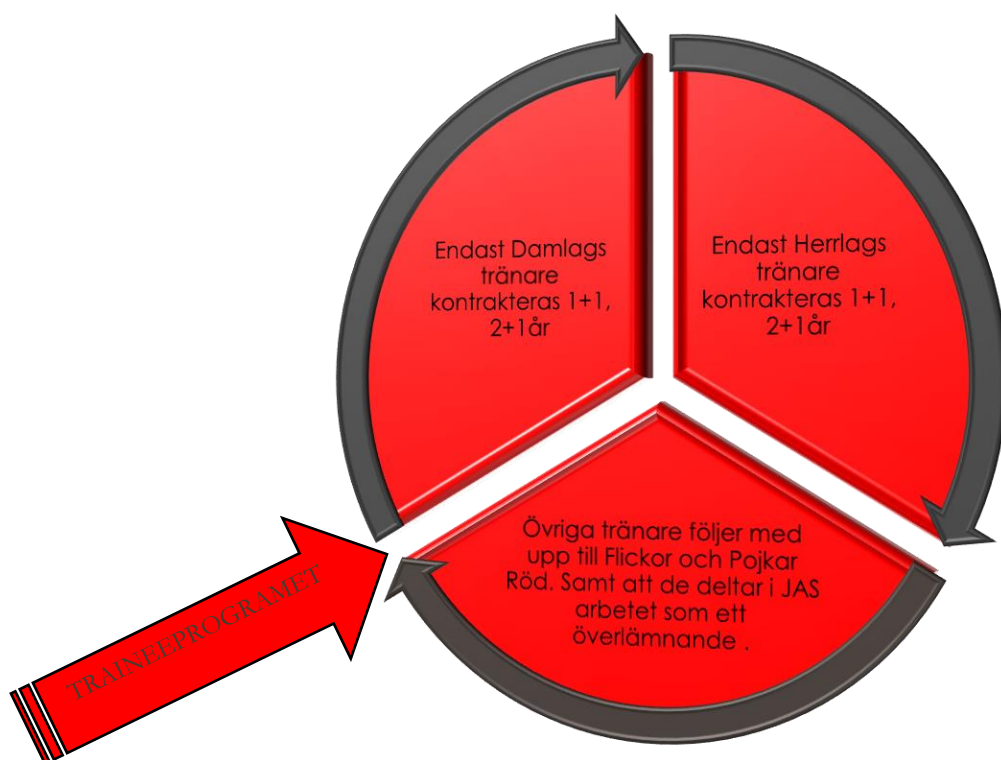
En vision är såklart att ha singelkompetenser på de olika rollerna, men en person kan såklart ha flera roller. Att belasta en person är inte vår vision i föreningen utan kommer att arbeta för singelkompetens som då är beredd att svara upp och samarbeta med föreningen.

Nedan stående skall ses som ett förslag på roller i laget beroende på ålder:

ROLLER	ANT.	BESKRIVNING
LAGLEDARE	1	Lagrepresentant och kontaktperson för laget. Spridning av information, kontakt mot huvudförening, uppdatering av lag listor, info till webb, delaktig i planering av cuper mm
HUVUDTRÄNARE	1	Stödjer lagledaren och är huvudtränare sköter information intern kommunikation, ledare och föräldrar. Laguttagningar, representant för laget vid Tränarträffar inom föreningen. Ansvarig för 1-3 pass i veckan samt huvud- coach vid match.
Ass Tränare	1-3	Stödjer lagledaren och huvudtränaren och skall kunna biträda vid 1-3 pass i veckan. Assisterande Coach vid match. Mål att kunna hålla i egna tränings pass eller specialträning tex MV mm
Materialansvarig	1	Ansvarar för beställning, uppmärkning inventering, ordning. Representerar laget vid huvudförenings sammankomster.
Kassör	1	Ansvarig för lagets kassa och bokföring. Representera laget vid huvudförenings sammankomster.
Föräldragrupp / Evenemangsgrupp	2-6	Stödjer Lagledaren samt organiserar arbetet med evenemang kring laget samt skapar scheman för caféterian. Ansvariga för försäljningar till lagets kassa.
FYSTRÄNARE	1-2	Är den som ser över spelarnas fysiska grunder, smidighet, kost, kondition, knäkontroll mm Kör träningen under sommarhalvåret med de spelare som inte är aktiva i någon annan idrott då.
MATCHSJUKVÅRDARE	1	Ansvarar för snabb behandling av skador under matchen och hanterar kontakten mellan spelare och rehabvården/sjukvården alternativt med föräldrar. Informerar om läget.

Ovanstående skall ses som förslag på roller i lagen beroende på ålder och nivå. Ju fler man kan binda upp kring lagen desto roligare blir arbetet för samtliga delaktiga och det stärker såklart lagkänslan.

NATURLIGÄTERVÄXT OCH FÖRNYELSE PÅ TRÄNARNIVÅ -THE RED THREAD!



ORGANISATORISKT BUDSKAP -THE RED THREAD!

Större krav på ledarna ända från Guldklimpsstadiet och ända upp i Juniorålder. Dessa ställs under ett obligatoriskt måste med att del ta i föreningens samtliga utbildningar samt förbundets. För att sedan kunna ta över eller delta som tränare i Jas eller A-Lagen så ska samtliga tränarutbildningssteg vara uppfyllda.

Men med det så är inte självklart att tränarrollen tilldelas just dig utan Sportråd tillsammans med respektive sportchef som har det slutgiltiga ordet, för att ett eventuellt tränarkontrakt skall erbjudas just dig.

Den viktigaste delen i utbildningen som spelare i våran förening är att vara tränad för sin framtid, inte lyftas igenom sin juniorålder med fördelar eller förtur pga av en eventuell talang eller en förälder som tränare. Utan det ska baseras på ödmjukhet och kunskapen om träning och bära sin del av laget.

-Vi i Steelers tar den svensk nordiska traditionen vidare genom att stå för **LAGET FÖRE JAGET!**

Vision: Traineeprogram unga ledare startas upp, så att föreningen skapar egna kulturbärare från sina egna led.



FÖRDELNING AV ANSVAR!

Inom Nykvarns IF's organisation så följer ungdomstränarna med upp till flickor/Pojkar-Röd och JAS. När de aktiva når spel i vårt representations lag JAS då får de lära känna Dam och Herr-lags tränarna. För när de aktiva tar på sig uppgiften att spela i JAS, då får de Dam respektive Herr-lagens huvudtränare som högsta ansvariga på bänken.

Med följer Flickor och Pojkar-röd's huvudtränare upp och blir då assisterande tränare under JAS matcherna. Samt att Sportchefen finns på plats för att följa utvecklingen i de egna leden

Dam-Lag

Huvudtränare

Ass Tränare

Lagledare

Sportchef

Herr-Lag

Huvudtränare

Ass Tränare

Lagledare

Sportchef

JAS-Lag

Huvudtränare Dam

Huvudtränare F-Röd

Sportchef Dam

JAS-Lag

Huvudtränare Herr

Huvudtränare P-Röd

Sportchef Herr

-Representationslag JAS

(Beviljas inte separat träningstid)

Flickor-Röd

Huvudtränare

Ass Tränare

Ass Tränare

Lagledare

Pojkar-Röd

Huvudtränare

Ass Tränare

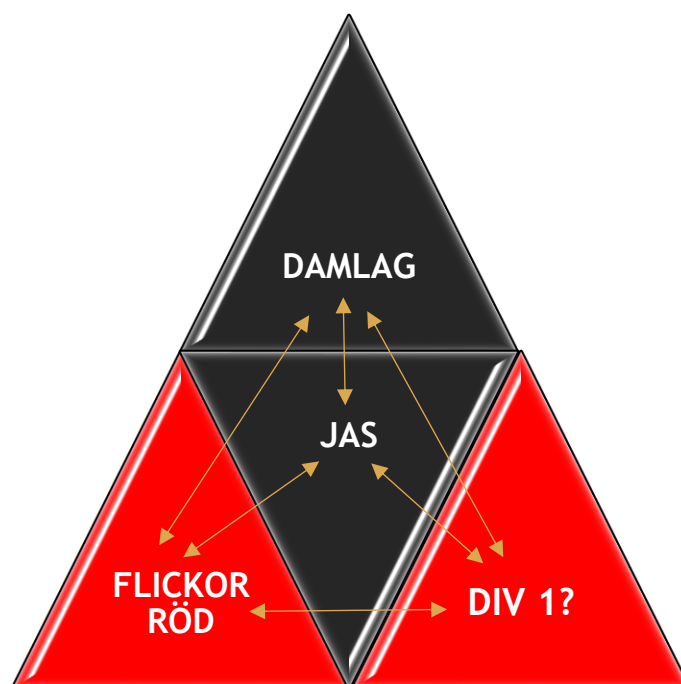
Ass Tränare

Lagledare

NYKVARNS IF – *Arbetar med att kunna erbjuda flera alternativ!*

-Spelarens möjligheter-

I Föreningen arbetar vi med visionen att kunna etablera ett A-Lag i så högserie som möjligt, men samtidigt etablera ett lägre placerat lag i en underdivision (Div 1). Här under följer ett exempel på det:



På det här sättet så kan föreningen erbjuda spelarna möjligheten till att vara verksam längre inom föreningen utan att man måste vara en ung tidigt utvecklad spelare(talang) för att lira Innebandy enligt gammal tradition. En annan viktig regel i våran organisation är att inte göra skillnad på Herr o Damsidan. Ekonomisk budget skall fördelas procentuellt efter serienivå. I NIF så arbetar vi med breddidrott och med det gör att vi aldrig kommer att stå utan spelarmaterial. Viktigt är att respektive ledare, tränare sportchef gör sitt arbete som är godkänt och kontraktställt mellan föreningen och nämnda. Att på sikt köpa till sig ett representationslag är inte baserat på breddidrottens filosofi heller inte gynnande för föreningens egna produkter, vars plats då är ersatt av pengar i stället för själ.

Visionen måste förankras tidigt i föreningens arbete, tidigt i åldrarna med att arbeta för att behålla så många spelare i varje årskull som det går. För att när vi som förening kommer till åldrarna 16år och uppåt så är det ett drömscenario att välja mellan spelare från 3 lag i stället för från 1,5 till 2 lag..!