

Föreningspresentation 2026

SAIF is life!



H U V U D S P O N S O R



Fastighetsbyrån



www.sunnersta-aif.se

Sunnersta Allmänna Idrottsförening (SAIF)

- Grundades **14 maj, 1941** av **Carl Wulff**, polis i Sunnersta
- Har haft olika inriktningar (därav "allmän"), t ex bandy och friidrott
- Sektioner idag: **Skidor/Motion, Bordtennis, Fotboll/Futsal**
- Totalt över 1000 ungdomsmedlemmar varav över 360 flickor (2023).
- Bemannat kansli med anställd **kanslist** – Susanne Lindberg
- Arrenderar **Graneberg Idrottsområde** av kommunen. Sköter drift själva (Ellinor, Gert)
 - Fokus på 3v3 – 5v5-, 7v7- och 9v9-fotboll (ungdomsfotboll)
- Senior/junior spelar på **Sunnersta IP** (11-mannaplan)
- **Huvudstyrelse** och **sektionsstyrelser**
- Medlemsmöten: budgetmöte i november och årsmöte i mars
- **Medlemsavgift** 800:-/år, då får delta i samtliga sektioner, sen tillkommer en **träningsavgift** per sektion
- Aktiva ledare och stödmedlemmar betalar bara 100:-
- Ordnad ekonomi sedan 2012



SAIF 1981



2021 firade SAIF 80 år!

- Jubileumsmagasin om SAIFs historia
- Delades ut under oktober 2021 i södra staden
- Drivs av Supporterklubben/Veteranerna

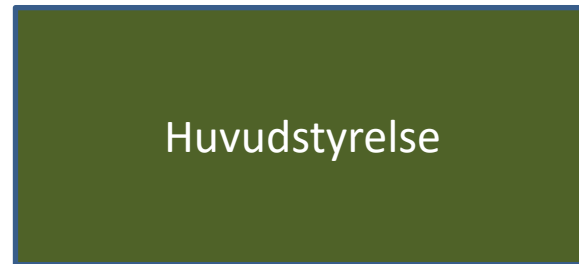


Sunnersta AIF allmänt

- Fotboll: Från Lekis till Seniorlag (division 2)
 - Över **1000** aktiva spelare i 26 lag
- Pingis: Senior Div 3-6, Junior Div 1-2
 - Nästan **300** aktiva spelare, 8 till 80 år!
- Skidor/motion:
 - Ett **10**-tal vasaloppsåkare
 - Över **20** motionärer (seniorer)
 - Innebandygäng c:a **10** deltagare (växande)
- Sponsring
 - Huvudsponsor ICA Kvantum Gottsunda
 - Huvudsponsor Litigate Advokatbyrå
 - Huvudsponsor Fastighetsbyrå
 - Materialsponsor Intersport/Adidas
 - SponsorHuset
 - Idrottens Bingo
 - Många lokala lagsponsorer



SAIF organisation



Budget
Ekonomi
Avtal
Löner
PR
Sociala medier
Kansliet i Pavven

Granebergsgrupp

Skötsel av
fotbollsplaner
Granebergshuset
Utveckling av området

Fotbollssektion +Futsal

Utbildning ledare
Utbildning domare
Fotbollslekis
Fotbollsskola
Sunnerstacupen
SAIF-dagen
Fotbollsmaterial

Bordtennissektion

Utbildning ledare
Sommarskola
Seriespel pingis
Olika cuper, bl a
– Julskinkan,
- Vikingapoolen

Skidor/motion

Individuell träning,
t ex Vasalopp
Skidungdomar
Seniormotion
Innebandy
Konstsnöspår i södra
Uppsala

...

Sunnersta AIF sportsligt

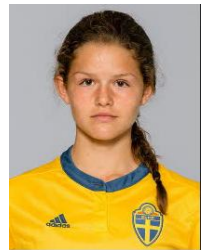
- Har fostrat många framgångsrika fotbollsspelare som sedan gått till bl.a Djurgården, GIF Sundsvall, Elfsborg, Sirius, AIK, MFF, m fl (se kommande bild!)
- Breddklubb - Alla får vara med, alla får spela!
- Har kallats "Uppsalas fotbolls-Mekka", gott rykte som framgångsrik fotbollsklubb!
- Vinster i Gothia Cup, Distriktsmästare, inofficiellt SM, seriespel...
- Pingis: en av Uppsalas största klubbar!
- Skidor: många Vasalopp! Individuell träning på Gipen m m. Ungdomsträningar
- Motion: seniorer i Sunnerstaskolans gymnastiksal. Även ett innebandygäng finns.





Några SAIF-spelare som spelat i SEF (Svensk Elitfotboll), EFD (Elitfotboll Dam)

- Födda **76**: Petter Hansson Stefan Bärnin (bägge avslutade karriären i SAIF 2012),
- Födda **90**: Emelia Brodin (född Appelqvist) Älvsjö, BP, Djurgården. Landslaget, OS-silver 2016
- Födda **92**: Dillan Ismail (**Dalkurd**)
- Födda **93**: Anna Gertz (född Thorstensson) Landslag i fotboll och Innebandy, nu Sirius Innebandy
- Födda **96**: Aisha Faiqi (**Sirius dam/IK Uppsala, Brommapojkarna**)
- Födda **97**: Oscar Kindlund (**Sirius**)
- Födda **98**: Karvan Ahmadi och Linus Nygren, (**Sirius**)
- Födda **99**: Marcus Ejerblad, Jacob Ejerblad (**Elfsborg**), Alexander Abrahamsson (**Djurgården, BP**), Daniel Baban, Oskar Nilsson, Sherko Faiqi (**Sirius**), Louise Zetterling (**IK Uppsala**)
- Födda **00**: Isak Bråholm, Julius Brekkan, Josef Al-Kufi, Therapong Buaklin (**Sirius**) Leonardo Garoz (**AIK**), Daniel Michel (**Bremer SV**)
- Födda **01**: Albin Ekström (**GIF Sundsvall**), Johan Karlsson (**Sirius. Kalmar, Malmö FF, Landslaget**)
- Födda **02**: Thea Barkfeldt (**IK Uppsala**), Axel Granath (**Sirius**)
- Födda **03**: Noel Hansson (**IK Sirius**)
- Födda **04**: Sofia Sterner (**GUSK**), Ida Wallin, Wilma Nyberg (**IK Uppsala**), Gustav Karimi (**Holstein Kiel**)
- Födda **05**: Fanny Öhngren, Tindra Gustavsson (**IK Uppsala**),
- Födda **06**: Agnes Ahlsson (**IK Uppsala**), Simon Eriksson (**Elfsborg/Racing Santander**)



Granebergs IO (IP)

- 1980: SAIF hade 35 fotbollslag men ingen riktig plan!
 - Endast Sunnersta IP för en hel klubb (då låg den N/S-riktning)
 - Graneberg var en slåttervall som arrenderades av en lantbrukare
 - SAIF tränade lite överallt, Ulleråker, Ultunas gräsmattor, nere i Gropen, på Gipen mm
 - 1983: övertog SAIF arrendet, började skapa Granebergs IO (=idrottsområde)
 - Granebergshuset började byggas 1995; "Granebergsprojektet", skulle även innefatta konstgräsplan, mm men avstannade
 - Drivs av anställd planskötare md hjälp av föräldragrupp

- **Först hade SAIF egen kiosk, sen hyrdes det ut till en "krögare"**

- Granebergs Thai, Granebergsgrillen (nuvarande)
- Samarbeten kring matcher, cuper, SAIF-dagen

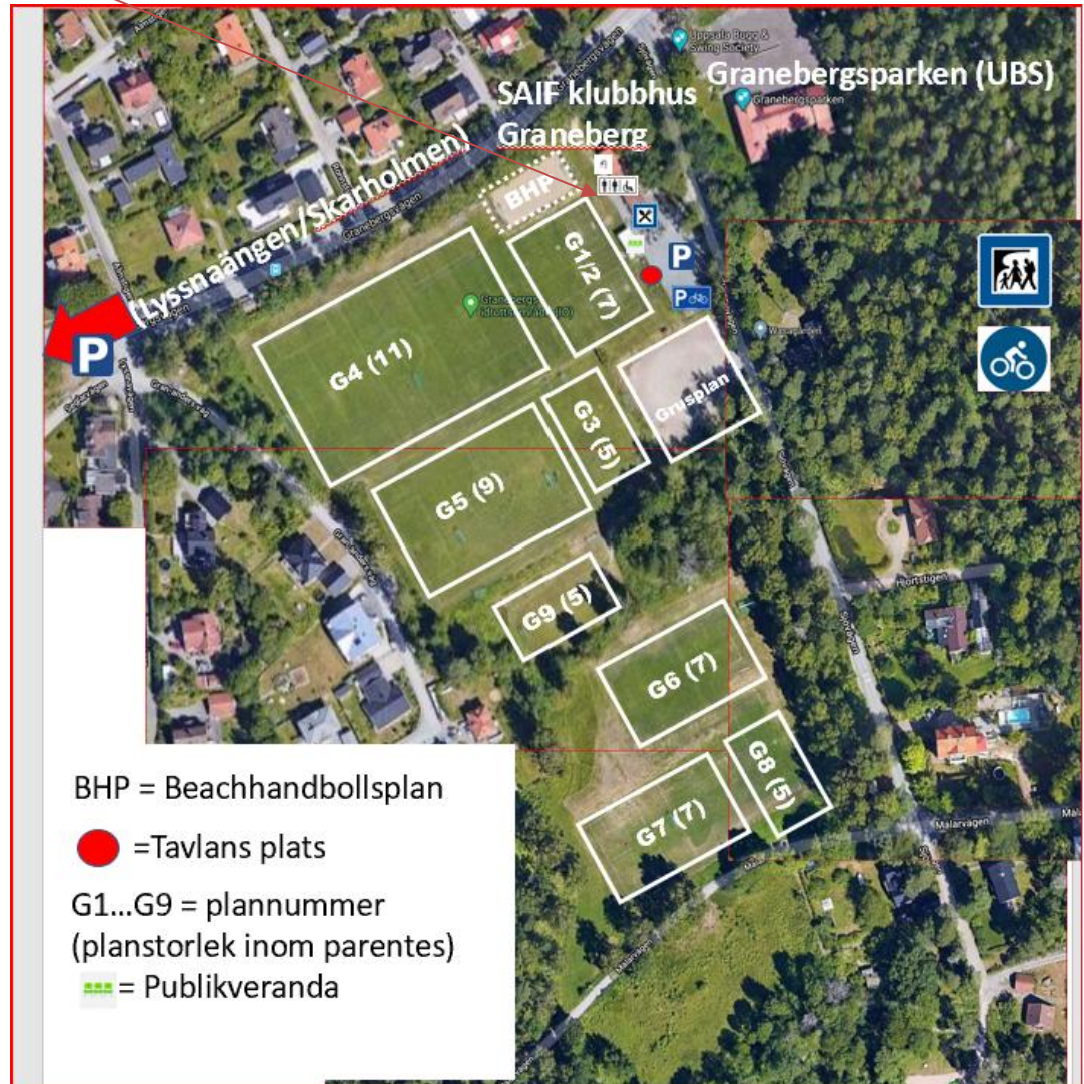
- **Idag: Typisk säsong från (April) Maj-September (Oktober):**

- 156 matcher
- 228 träningspass
- >1400 timmar

Servering,
Omklädningsrum
Lagens förråd,
Redskapsförråd
Åskådarpaviljong

Granebergs IO 2025

- 8 gräsplaner permanent
- 1 grusplan
- 1 sandlåda (UHK beachhandboll)
- Skidspår runt planerna vintertid
- 3v3 (sarger) till 11v11-planer
- Klubbhus med 2 omklädningsrum/duschar
- Restaurang Granebergsgillen



Sunnersta IP och "Pavven"

Sunnersta IP är ägs och sköts av Uppsala Kommun Sportfastigheter.
SAIF är hyresgäst i "Pavven". 2025-2026 kommer anläggningen renoveras, till konstgräs och belysning, nya omklädningsrum, läktare, m m



Pingis: I Sunnerstaskolan, UTK-hallen, m fl ställen i staden



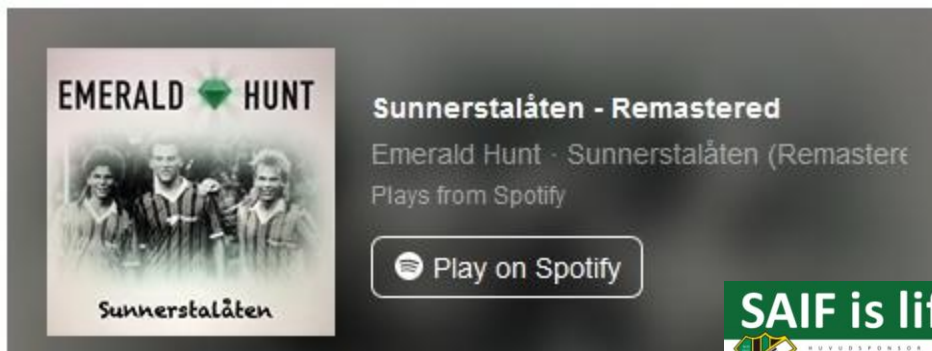
SUNNERSTA AIF



SAIF Ekonomi

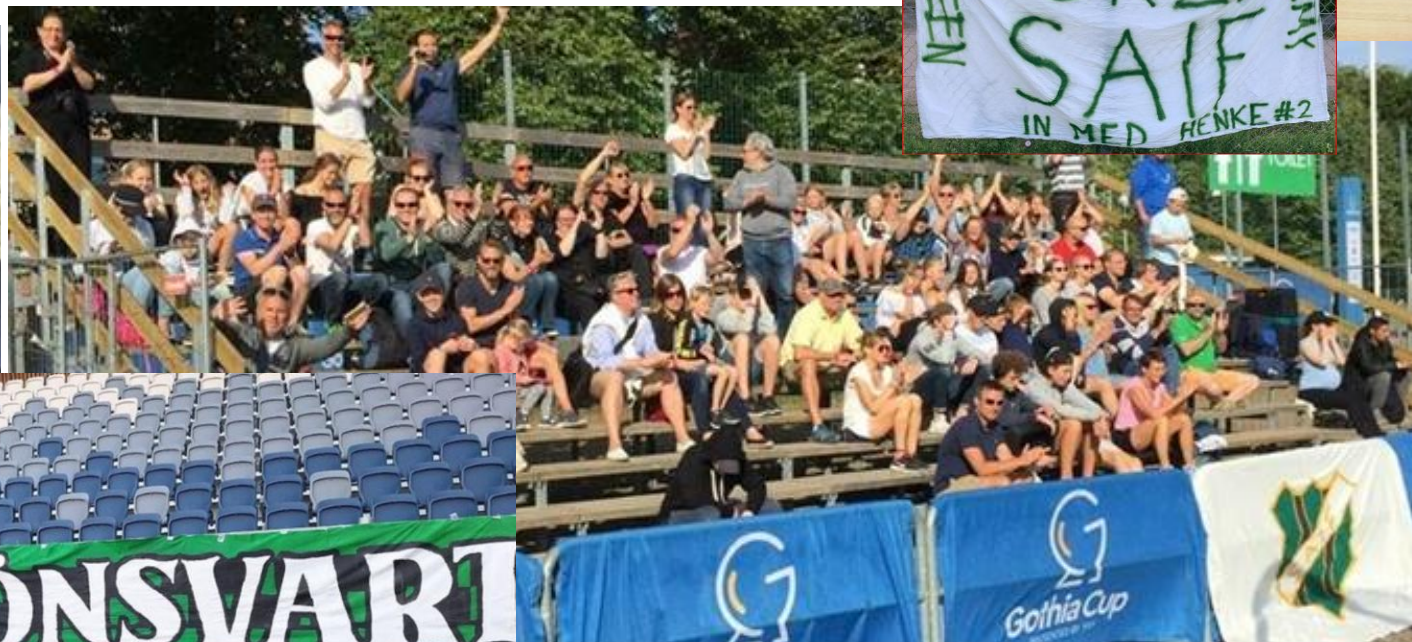
- INTÄKTSSIDAN (huvudposter)
 - RF-stöd ("LOK-stöd")
 - Kommunalt aktivitets-, investerings- och anläggningsbidrag
 - Sponsorpengar
 - Medlemsavgifter
 - Träningsavgifter
 - Överskott från Idrottens Bingo
 - Intäkter från försäljning av granar, fika och mat, cupavgifter m m
- KOSTNADSSIDAN (huvudposter)
 - Plan/hallhyror
 - Materialkostnader
 - Underhåll och drift Graneberg
 - Hyror, administration, löner (kansli, tränare, planskötare, domare)
 - Utbildning av ledare, avgifter till olika förbund mm





"Gröna väggen!"

Sveriges bästa supportrar!



"Är det nåt med vattnet där ute?"

- några röster om Sunnersta AIF -

SVENSKFOTBOLL.SE
F15-läger på Bosön
Förbundskapten Pär Lagerström kallar 44 spelare...

 Lasse Hennig
Stort Ida o Sofia!
Grattis!! 🎉👍👍
18 h Gilla Svaret 1

 Mats Beijmyr
Jag träffade Daniel Messils UNT-reportern igår på Sirius träning, Johan Karlsson och 2 andra fd Saifare var med på träningen, nämnde att det ev skulle komma med 2 st tjejer - hans svar var - Är det något med vattnet ute hos er? Fattar inte? Sa han!! Tror att SAIF haft 21 spelare mellan 97-04 på landslagsläger
18 h Gilla Svaret 4

 Lasse Hennig
Häftigt. Många fantastiska ledare bakom detta. Kan även ha nåt med färgerna att göra..? 😊

Seriespel i bordtennis

Sunnersta AIF är idag en de största och mest framgångsrika föreningarna på ungdomssidan i Uppland. Sammandrag i division 3, NSSÖ.

ÅU F04 vs. Sunnersta AIF Grön 10.9.2017

Personliga kommentarer: Sunnersta var bra, dom var riktigt bra och förtjänade vinsten. Sättet dom matade bollar till sina yttrar och således öppnade spelet på var inte på något sätt turbaserat. Bri fick i halvtid hålla snabbkurs på hur vi skulle försvara mot detta eftersom det inte var inövat p.g.a. att vi aldrig mött ett lag med denna nyans på anfallsspel och helt ärligt trodde inte jag vi skulle möta ett lag med så många detaljer på högre nivå än resten av ligan. Bri sa det bäst efter matchen, våra motståndare visade oss idag en nivå som vi strävar till och som vi nog kommer att nå.



Christer Mesch har delat Jacob Ekströms inlägg.

2 timmar · 🌐

Jag har sagt det förr.
Sunnersta AIF är ett föredöme
Förutom talanger så har dom kunniga och trevliga ledare men talanger och såna ledare går liksom hand i hand 🏆👍

sunnersta.aif Vi fick ett mycket trevligt brev från Procyon BK:

Hejsan!

Mitt namn är Esther Berachi och jag är lagledare/spelare för Procyon BK.

Vi ledare vill bara säga att alla i ert damlag, spelare och ledare, har varit fantastiska under våra tre möten! Vi har aldrig under våra 5 säsonger mött så väluppfostrade och respektfulla tjejer. Det ville vi att ni skulle veta => Hoppas ni fortsätter så och att andra lag bemöter er likadant!

28 OKTOBER 2017

Referat: BKV Norrtälje - Sunnersta AIF P01

🕒 16 sep 2017 💬 1 kommentar 👁 287 visningar

 Dela

 Tweeta

Match mot Sunnersta och det roliga med Sunnersta är att dom alltid spelar bra fotboll. Det sitter liksom i generna hos föreningen. Vilken årkull spelar ingen roll.

Vi är det snelförande laget från start och skapar direkt några målchanser men det är först när



SAIF- supporterklubben

SAIF-veteraner som stöttar SAIF

- Samlar in pengar till SAIF
- Köpt gräsklippare till Graneberg
- Säljer bingoletter i Gottsunda Centrum
- Social sponsring av spelare
- Dokumenterar SAIFs historia
- Bygger SAIFs arkiv
- Skrev tidningen till jubileet 2021
- Hjälper till i Graneberg, större jobb
- Stipendier



SAIF Merchandise!



IS40001 (50-99 ST)
IS40002 (100-299 ST)
KNITTED SCARF JACQUARD



Stickad halsduk med broderad logo, utan fransar



IS40005 (50-99 ST)
IS40006 (100-299 ST)
KNITTED HAT JACQUARD



IS40007 (50-99 ST)
IS40008 (100-299 ST)
KNITTED HIGH HAT JACQUARD



IS40009
Knitted Hat with
Pom-Pom
med broderad
logo



IS50015 (50-99 ST)
IS50016 (100-299 ST)
SUB TOWEL 70 x 140 CM



IS50027 (50-99 ST)
IS50028 (100-299 ST)
PRINTED CERAMIC CUP



IS40013 (50-99 ST)
IS40014 (100-299 ST)
SINGLE JERSEY HAT WITH PRINT



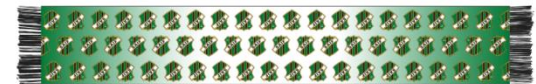
IS50006 (50-99 ST)
IS50007 (100-299 ST)
SUB TUBE



IS50009 (50-99 ST)
IS50010 (100-299 ST)
SUB HEADBAND



ISXXXXX (50-99 ST)
ISXXXXX (100-299 ST)
SUB SCARF 120 x 20 cm



IS50031 (50-99 ST)
IS50032 (100-299 ST)
SUB KAPTEINSBINDEL



IS50019 (50-99 ST)
IS50020 (100-299 ST)
SUB GYMBAG



SUNNERSTA AIF



Årets SAIF:are och Irnell-stipendiet



- Mathias Irnell-stipendiet tilldelas en ungdomsspelare i Sunnersta AIFs fotbollssektion ***som under året visat prov på exceptionell laganda, ledaregenskaper, gott kamratskap och i övrigt varit ett föredöme bland ungdomsspelarna.*** Delas ut på SAIF-dagen varje år!
- Årets SAIF:are utses av huvudstyrelsen och utdelas vid jullunchen varje år.

Huvudsponsor: ICA Kvantum Gottsunda

- ICA-logga trycks på alla SAIF:s överdelar
- ICA är "main supplier" till alla SAIF:s arrangemang (20% rabatt)
- Bra samarbete sedan många år med Jonas och Magnus Blomgren!



Huvudsponsor: LF Uppsala



- Äntligen får man väl säga – vad kul det är att vi på LF Uppsala går in som ny sponsor för SAIF! Som lokalt och kundägt bolag är det självklart för oss att stötta föreningar i vårt närområde. Vi erbjuder ju inte bara bank, pension och försäkring, utan vi har också en lång historia av att återinvestera vårt överskott i olika typer av föreningar, projekt och initiativ som får fler i vårt län att må bra. Därför känns det extra bra att få vara en del av en förening som har något stort på gång och få ta plats på SAIF-cupen

Huvudsponsor: Fastighetsbyrån Uppsala

- Kontaktperson
William Olsson
(spelare från
Sunnersta)

Fastighetsbyrån



Huvudsponsor: Hemmaplan Gottsunda Centrum

- Samarbete över flera områden
- lokal gemenskap, inkludering och långsiktig samhällsutveckling.
- Fotbollsträning efter skoltid i Gottsunda.
- SAIF Fotbollslekis tillsammans med Gottsunda Centrum



Stolta Sponsorer



Fastighetsbyrån



RA MOTOR



laget.se + Admin Sök klubbar & lag Fredrick

Sunnersta AIF Välj sektion/lag

Nästa match för Damjuniorer:
Västerås IK Fotboll
23 mar, 11:00 Solid Park Arena VÄSTERÅS

Start Kalender Sponsorer Om klubben Styrelse Kontakt Dokument Länkar Mer

Årsmöte SAIF
13 feb 0

Nyheter Klubbnyheter

Välkomna till laget.se – Här finns viktig information!
Välkommen till er nya lagsida på laget.se! Den blir central i all kommunikation mell...
Juniorlag Herrar 13 feb 0 kommentarer

Årsmöte SAIF
Välkomna på SAIF: s årsmöte! Tisdagen den 19 mars klockan 19 i Pavven, Långvägen 5.
Sunnersta AIF 13 feb 0 kommentarer

Nya träningsstider samt provning av träningskläder
Vi har varit på ledarmöte där vi har fått nya träningsstider. Vi kommer träna enligt följande . Tis...
Damjuniorer 3 jan 0 kommentarer

Aktiviteter i UFF regi 2019
Under 2019 kommer spelare som är födda 2004 ha möjlighet att delta i verksamh...
Damjuniorer 13 dec 2018 0 kommentarer

På gång **Kalender**

P-06 Svart/Vit	Träning	10 mar, 19:00
F-10	Träning	11 mar, 16:30
P-05	Träning	11 mar, 18:15
A-lag Herr	Träning	11 mar, 18:15
P-04	Träning	12 mar, 16:30

Kalenderöversikt

Damjuniorer

Juniorlag Herrar

Truppen

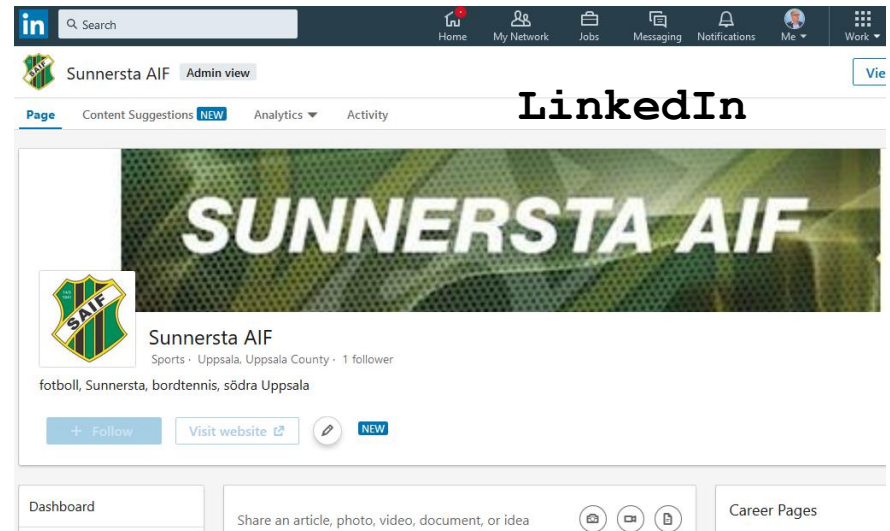
Serier

A-lag Herrar

www.laget.se/SUNNERSTAAIF
(www.sunnersta-aif.se)



Våra sociala medier...



SAIFs närvaro i sociala media

Sida och antal följare			
SAIF huvudföreningen	1313	3511	240
SAIF herrlag 1		1065	
SAIF herrlag 2 (U-laget)		274	
SAIF damlag		751	
Övriga SAIF-lag (UP19,U17,P09, P10,P11 damjuniorer, osv		C:a 500	



SUNNERSTA AIF



SAIF i Sunnersta/Södra staden

- Socialt och roligt att engagera sig i SAIF, ger bra kännedom om Sunnersta med omnejd samt många nya kontakter!
 - Lagledare, tränare, förälder, supporter, spelare, sponsorer
 - "Från vår 45-manna trupp i P01 vet jag att c:a hälften umgås fortfarande och c:a 15 spelar vidare på ett eller annat sätt" (Mats Beijmyr)
- SAIF är känt och omtyckt i området!
- Fotboll är en svensk folkrörelse!
 - Vi behöver alltid folk som engagerar sig!
 - Personlig utveckling, utbildning, erfarenhet!





SAIF Fotbollssektion

*"Så många som möjligt -
så länge som möjligt!"*

SAIF - Fotbollssektion

- Sunnersta IP (Senior/Junior), Graneberg (Ungdom) samt Konstgräs (Valsätra, Sävja, Ekeby m fl) och inomhus (Sunnerstaskolan, Uppsävja, Lundellska/Skrapan, Gottsunda m fl) när Graneberg är stängt
- Medlemsavgift 800 kr för aktiva
- Tränare, ledare och styrelseaktiva betalar 100 kr
- Träningsavgifter 2025:

Spelform	Ålder	träningsavgift
3 mot 3, 5 mot 5	6-9 år	1100
7 mot 7, 9 mot 9	10-12 år	1400
11 mot 11	13-17 år	1500
11 mot 11	senior	1700

Avslutning för 5- och 6-åringarnas Fotbollslektion: "Fotboll är bäst!"

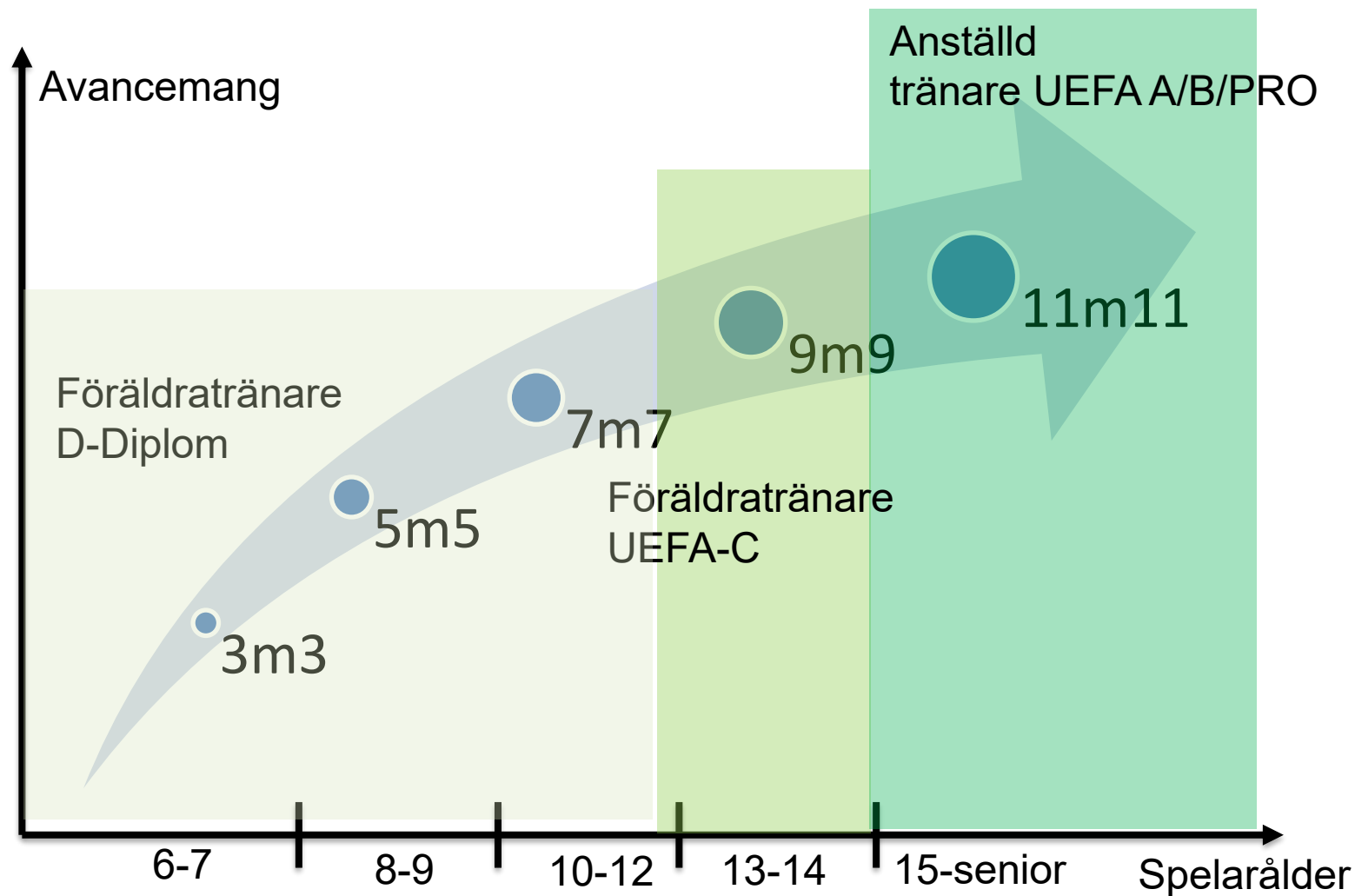
TOPICS: Sunnersta



Olivia, Emile, Ante, Matteo och Signe spelar mer än gärna fotboll i solen på planen vid Sunnerstaskolan. "Det roligaste som finns!" säger alla.

16 JUNI, 2021

Tränarbehov och spelformer under fotbollsutvecklingen (ungefärlig tidplan)





Tränarspår **SENIOR**

1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg / 4-4 med sarg
4-4 / 5-5 / Futsal

2

UEFA C

7-7 9-9 11-11

3

UEFA B

9-9 11-11

4

UEFA A

11-11

5

UEFA PRO

11-11



Tränarspår **UNGDOM**

Tränarprogrammet
Svenska Fotbollförbundet

1

SvFF D

Fotboll: 3-3 / 5-5 / 7-7 / 9-9 / 11-11
Futsal: 3-3 med sarg / 4-4 med sarg
4-4 / 5-5 / Futsal

2

UEFA C

7-7 9-9 11-11

3

UEFA B

9-9 11-11

4

UEFA Youth B

9-9 11-11

5

UEFA Elite Youth A

11-11



SUNNERSTA AIF



Klubbens åtaganden och medlemsförmåner

- **Planering** av matcher, bokar domare, planer
- Utdelning av **träningstider** och bokningar av plan/hall för dessa
- **Bidragsansökningar** RF, UK, anläggning, projekt
- Ekonomi, bokföring, budget, verksamhetsplaner, bokslut, revision
- Utbildning av tränare och ledare - UFF/SvFF/UEFA, olika diplomnivåer
- Löner och ersättningar till tränare och domare
- Försäkringar inklusive RF Idrottsskadeförsäkring (Folksam)
 - <https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/fotboll>
- Matchtröjor med nummer bekostas och ägs av klubben (fr o m 7v7-fotboll)
- Klubben står för all träningsmateriel inklusive bollar
- Fri tillgång till Graneberg och Pavven för alla lag
 - Pavven kan även hyras för privata tillställningar av medlemmar
- idrottskortet på Friskis & Sveltis
 - <https://www.friskissveltis.se/uppsala/priser/idrottskortet>
- Policies och styrdokument, t ex GDPR, Gröna Linjen, Spelarmanual
- Dialog med yttre intressenter, t ex Uppsala Kommun, Riksidrottsförbundet RFSISU, Upplands Fotbollförbund (UFF), Svenska Fotbollförbundet (SvFF), Alliansen Uppsala Fotboll (AUF), Svenska Bordtennisförbundet, Nordöstra Svealands Bordtennisförbund, Svenska Skidförbundet, Upplands Skidförbund, Idrottens Bingo, Bingolotto/Folkspel, sponsorer



Verksamhetsplan Fotboll/Futsal 2026

Seniorverksamhet

- Damlag Div 3
- Herrlag Div 2, 4 samt 6

Barn- och ungdomslag

- 11v11
 - SAIF UP19
 - SAIF UP17
 - SAIF Damjunior
 - SAIF F11/P11
- 9v9: P/F12, P/F13
- 7v7: P/F14, P/F15, P/F16
- 5v5: P/F17, P/F18
- 3v3: P/F19 (Startar under året)
- Lagen kan spela Futsal under vintersäsongen, viktigt att det är samma lag/organisation som under fotbollssäsongen.

Aktiviteter

- Fotbollsleki, 10 tillfällen, maj-sep
- Fotbollsskola/Summer Camp: 2 sommarlovsveckor
- Sunnerstacupen: Augusti
- SAIF-dagen: Maj

Eventuellt nya aktiviteter

- Sommarlovsträning
- Camp (påsk etc ?)

Diplomerad förening

- Arbete med att bli en SvFF Kvalitetsklubb (Klubbkollen-enkät genomförs och utvärderas)

Ungdomsledare

- Samordning och tilldelning av ungdomsledare från de äldre lagen till de yngre lagen
- Vi kommer att fortsätta formalisera och utveckla denna verksamhet (både fotbollstränare och målvaktstränare)
- Ambitionen är att samtliga ungdomsledare ska ha diplom D-utbildning och de som ej ännu har kommer bli erbjudna plats under året

Utbildningar

- Alla ledare ska ha minst SvFF-D
- SvFF-D: Vi har ambitionen att arrangera 1-2 utbildningar i samarbete med UFF
- Domarutbildningar: 5v5 samt 7v7 i SAIFs egen regi, arrangerad av Domaransvarig
- Utvärdera och utveckla "Supercoach"

Verksamhetsplan Fotboll/Futsal 2026(forts.)

Utskott

- Utvärdera och utveckla arbetet med utskott
- Formalisera och utveckla sponsorarbetet samt implementering/aktiviteter tillsammans med SAIF-Fotbolls sponsorer

Övergripande roller

- **Domaransvarig** för att samordna och utveckla SAIF:s ungdomsdomare (rekryteras)
- **Ungdomsledarsamordnare** för Ungdomledarna samt F-lekis, F-skola/Summercamp (försöka rekrytera i något av utskotten)
- **Sportkoordinatorer** för Herr, Dam, Ungdom (rekrytera samt specificera vad en sportkoordinator gör och ansvarar för/implementering)
- **Spelarutvecklare Ungdom**(rekrytera samt specificera vad en spelarutvecklare gör och hur detta kan finansieras/implementeras)

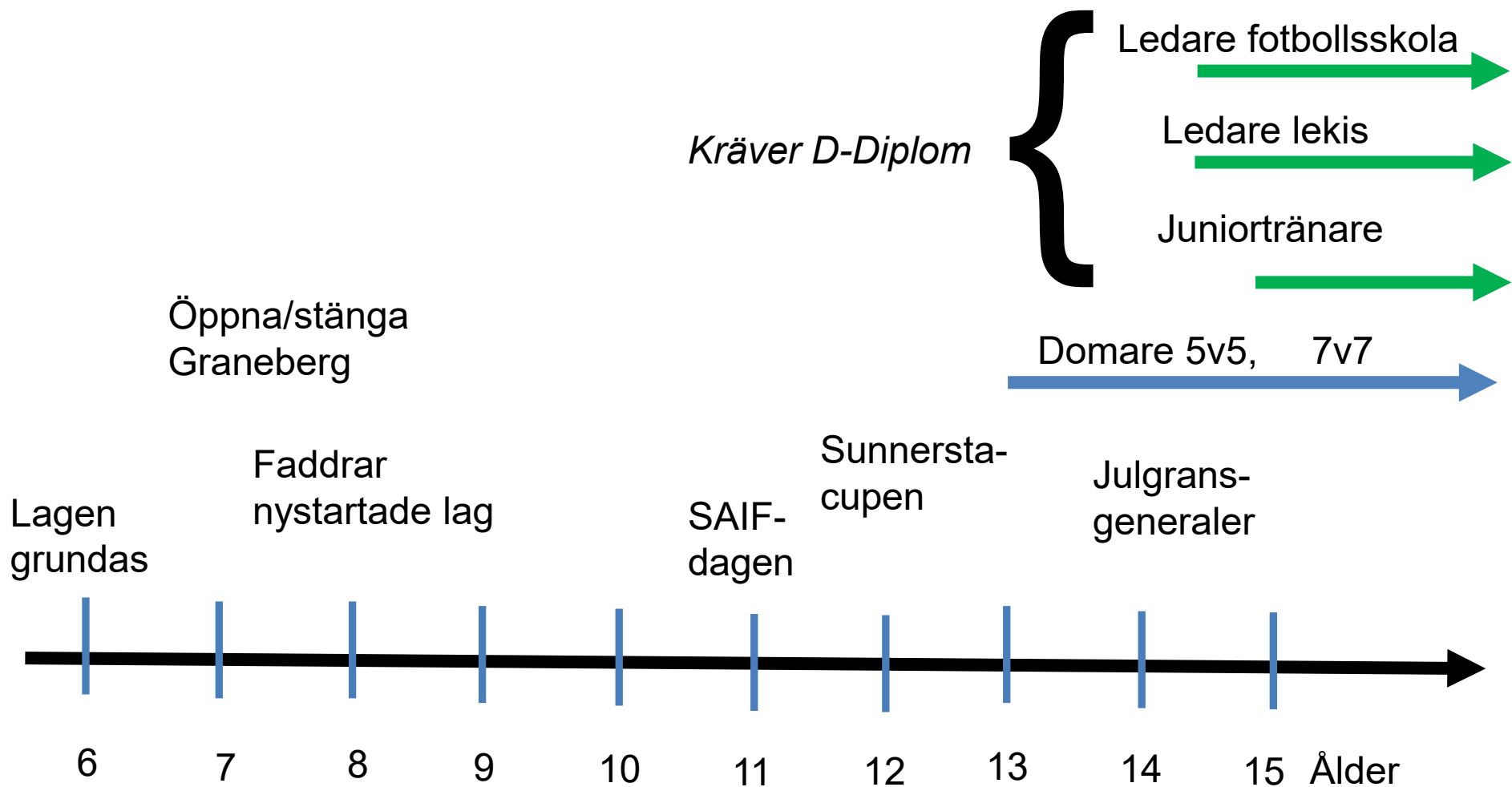


Ungdomars utbildning och medverkan

- Fotbollsungdomarna uppmuntras att utbilda sig och hjälpa till i föreningen
- Ledarskap, ansvar, arbetserfarenhet
- **Tränarutbildningar** - träna och assistera träningar för yngre lag
- **Domarutbildningar** 5/7, 9/11-manna från 13 års ålder
- **Ungdomsledare** deltar i fotbollslektis och sommarfotbollsskolorna
 - "Första jobbet" för många
- Alla våra barnfotbollsmatcher döms av **ungdomsdomare**
 - De får betalt per match
- **Ungdomstränare** assisterar yngre lag med fotbollskunskaper och träning, 1-2 gg/vecka
 - De får betalat per träning



Ungefärlig tidlinje för lagens engagemang i klubben



Fotbollsmateriel

- Materialavtal med Intersport och Adidas
- Nya lag erbjuds köpa tränings-kit till starkt rabatterat pris 150 kr (tröja/shorts/strumpor)
- Benskydd och fotbollsskor skaffar man själv
 - Intersport har flera "lagkvällar"/år med bra rabatter, typ 25%
 - Begagnat säljs också på SAIF-dagen och t ex "Sunnersta Forum"
- Ledares kläder brukar finansieras av lagkassorna
- Lagen har ofta egna sponsorer som finansierar
- Alla **matchtröjor** ägs och bekostas av SAIF fr o m 7-mot-7
- 5-mot-5 spelar i sin egen gröna träningsströja
- SAIF spelar i gröna tröjor, svarta byxor, svarta strumpor
 - Profil baserad på "Adidas Regista 21"
- Bortaställ: vit tröja
- Representationslagen har svart/grönrandiga tröjor
- Team-sida på Intersport med SAIFs alla kläder
- Fotbollar: stl 3. Klubben bekostar allt sådant, inkl koner, västar, förbandsmtrl osv

<https://team.intersport.se/team/sunnersta-aif/>



<https://team.intersport.se/team/sunnersta-aif/>

FÖRENINGSPROFIL SUNNERSTA AIF 2026



Beställning mailas till:

Team.uppsala@intersport.se



START > INTERSPORT TEAM > SUNNERSTA AIF

SUNNERSTA AIF

Sunnersta AIF är en breddförening i södra Uppsala inom fotboll, pingis, skidor och motion. Dam och herr, knattar till senior. Med vår klubbprofil i Adidas på Intersport vill vi stärka lagkänslan och den unika SAIF-andan. Svart, vitt och grönt! SAIF is life!

[Till föreningen](#) [Kontakt](#)



https://www.webroot.com/blog/

ALLT

ÖVERDELAR

UNDERDELAR

ACCESSOARER

RYGGSÄCK/VÄSKA

LEDARKLÄDER

ÖVRIGT

FÖR:

Visa Alla



VARUMÄRKEN:

Visa Alla



FÄRGER:

Visa Alla



STATUS:

Visa Alla



Nyast först



Sunnersta AIF | Dam, Herr
TIRO19 CO POLO Svart

319:-



Sunnersta AIF | Dam, Herr
TIRO19 CO POLO Vit

319:-



Sunnersta AIF | Dam, Herr
ASK SPRT LST M Svart

279:-



Sunnersta AIF | Barn
CORE18 STADIUM JACKET Y Svart

679:-



Sunnersta AIF | Dam, Herr
CORE18 STADIUM JACKET Y Svart

759:-



Overallströja Squad 21
Training top / Pes jacket
Halv dragkedja Jr 329:- (GP6471) Sr 359:- (GP6473)
Hel dragkedja Jr 329:- (GP6456) Sr 389:- (GP6462)



Condivo 22 Training pant
Jr 329:- (HA6258) Sr 399:- (HC5559)
Dam 399:- (H21265)



Tränings t-shirt Squadra
Jr/Dam/Herr 209:-
Vit: Jr (GN5740) Sr (GN5726) Dam (GN5759)
Grön: Jr (GN5743) Sr (GN5721) Dam (GN5752)



Träningsshorts/matchshorts
Squad 21 Jr/Dam/Herr 179:-
Jr (GN5767) Sr (GN5776)
Dam (GN5780)



Tränings / matchstrumpa
Milano 79:- (AJ5904)



Väska Tiro M 339:-
(GH7266)



Ryggsäck 329:-
(GH7259)



ENT22 std jacket
Coachjacka/
Spelarvärmarjacka
Sr 839:- (HB0579)



ENT22 allweather jacket
Jr 399:- (CE9047)
Sr 439:- (CE9048)



ENT22 hoodtröja
Jr 359:- (H57510)
Sr 399:- (H57512)



Tiro 21 training
shorts med ficka
269:- (GN2157)



Tiro 19 bomullspiké 339:-
Svart (GM7367) Vit (GM7363)



Clique Headband 99:-
(031735)



Clique sacco
mössa 119:-
(024130)



OB! Lagbeställning 6-8 veckor leveranstid
Matchtröja Mi team 19
Inkl.siffror
Herr:XS-3XL 429:-
Dam: 2XS-2XL 429:-

Kontakt
Intersport Boländerna
Rapskatan 1B
team.uppsala@intersport.se
018-185961

Tryckkostnader
Klubbmärke ingår på de produkter där det syns på bilden
Namn Höjd 15mm 50:-
Initialer Höjd 5cm 40:-
Siffror Höjd 5cm 40:-/plagg

Webshop på
team.intersport.se/sunnersta-aif



2022

INTERSPORT

Starta nytt lag



Oftast 6-7-årsåldern



Flickor och pojkar gemensamt första åren ibland, men känn av hur det utvecklar sig.



Oftast 1 gg/vecka, som fortsättning på fotbollsleakis (inomhus och Graneberg).
"Bli kompis med bollen".



Nya lag får sponsrade träningsställ



Första cupagiften bjuder SAIF på.

Föräldra- medverkan är jätte viktigt!

Fotbollslag behöver många frivilliga!

- Flera Huvudtränare/hjälptränare/målvaktstränare
- Lagledare
- Kassör
- Materialförvaltare

Alla ledare uppmanas gå D-Diplom-utbildningen så snart ni kan!

Alla ledare för barn/ungdom skall visa upp utdrag ur belastningsregistret!

• <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/ovrigt-arbete-och-kontakt-med-barn/>

Lagets organisation

Skapa organisation med:

- huvudansvarig
- huvudtränare
- x antal tränare/ledare
- lagledare
- ekonomiansvarig, som har ansvar för ev. lagkassa
- lagrepresentant som deltar på möten kring SAIF-dag och SAIF-cup
- administratör/webmaster

Skapa träningsgrupper ca 1 tränare per 8-10 barn, ibland kan det vara bra att ha killar och tjejer i samma grupp år 1, men känn av barnens önskemål



Om ni vill börja träna direkt så behöver ni utse en/två lagrepresentanter att delta i ledarmötena för utdelning av träningstider! (Sker kvartalsvis)

Träningstider och material

- Maj-september sker all träning på Graneberg
- Januari-april och oktober-december kan laget träna på Sunnerstaskolans grusplan, i idrottshall eller på Valsätra konstgräs i mån av plats. Det första året kan laget ha träningsuppehåll under vintern.
- Träningstider fördelas på ledarmöten, ca 4 per år, som klubben kallar till. Då bokas träningstider för kommande period. **Se till att delta.**
- Fotbollar, koner och sjukvårdsväska till laget ingår i träningsavgiften.
- Laget får ett eget förråd nere på Graneberg att förvara materialet i.
- Benskydd & vattenflaska har varje barn själv med sig.
- Klubben har avtal med Intersport Boländerna, materialet beställs från kansliet



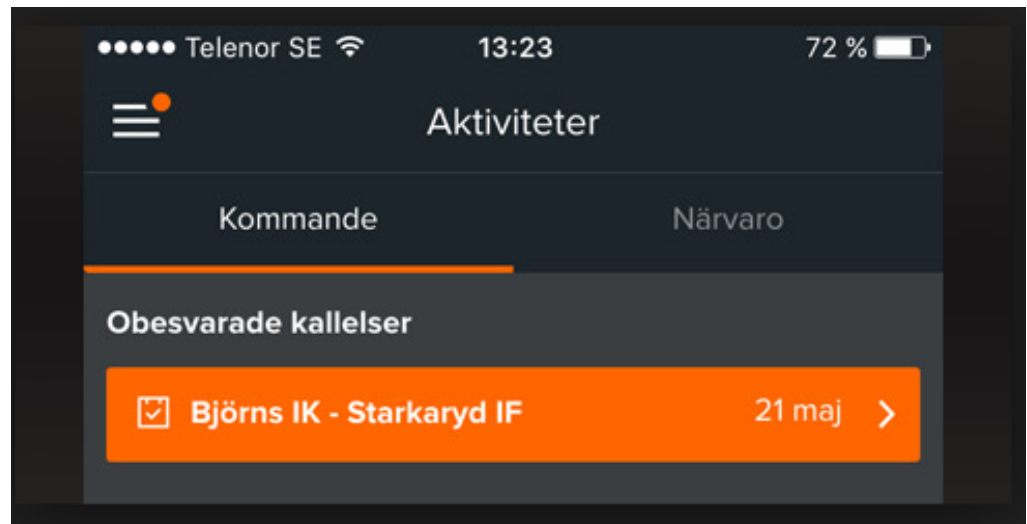
Rapportera LOK-stöd vid träning, match och sociala aktiviteter

- LOK-stöd (lokalt aktivitetsstöd) betalas ut från Riksidrottsförbundet och Uppsala kommun för aktiviteter för barn och ungdomar i åldrarna 7-25 år.
- 1 barn = 7 kr/träningstillfälle
- 1-2 ledare = 24 kr/träningstillfälle
- Aktiviteten måste pågå minst 60 minuter
- Alla träningar, matcher och sociala aktiviteter ska LOK-stödsrapporteras
- Går att göra direkt via en app i **Laget.se**
- Se lathund för registrering av aktiviteter i **Laget.se**
- Detta genererar MYCKET pengar för klubbens verksamhet!
- 2018 fick SAIF fotboll **201** KSEK i RF/LOK (=statligt stöd) samt **202** KSEK i kommunalt stöd.



Utbildning, kommunikation och matcher

- Alla ledare bör gå Svenska Fotbollsförbundet SvFF D, tränarutbildning som är två dagar. **Utbildningen betalas av klubben.** Vi brukar arrangera en egen utbildning i Pavven under senhöst.
- Det finns även målvaktsutbildning D som är bra att någon ledare går.
- Använd Laget.se, egen hemsida för laget, för kommunikation med föräldrar och spelare
 - Föräldrar bör registrera sig på sidan med kontaktuppgifter m m
 - Kallelser till träning och match skickas ut denna väg
- 3v3 spelar i första hand internt inom laget med sarger
- 5v5-lag spelar **sammandrag ("poolspel")**, en heldag då lag från flera föreningar möts. Varje lag har ett par sammandrag per säsong och en av gångerna arrangerar vi på Graneberg. Datum sätts av Upplands Fotbollsförbund. Ha kontakt med Susanne på kansliet för mer info.
- Anmälningsavgiften för lagets första cup, normalt efter ett år, står SAIF för!



Lagkassor



- Varje lag har egen kassa, i deponi hos klubben (skatteverkskrav)
- Varje lag ordnar självt sin finansiering av de aktiviteter man valt, t ex cupavgifter, träningsläger, lagkvällar osv
- Lagen kan skaffa sponsorpengar till t ex overallsinköp, mot att sponsorloggor trycks på ryggarna. Olika lag har olika sponsortryck men alla har SAIF-skölden och ICA-logga.
- Många olika sätt att skaffa pengar till lagkassor, t ex
 - Dela ut flygblad/flyers
 - Plocka skräp på Valborg i Uppsala
 - Sälja bingolotter, Sverigelotter, m fl
 - Delta i SAIF:s julgransförsäljning
 - Sälja fika vid hemmamatcher på Sunnersta IP
 - Städa åt SAIF (Pavven, röja på Graneberg)
 - Många företag riktar sig till olika idrottsklubbar med erbjudanden om att sälja saker (korv, strumpor, underkläder , kryddblandningar, osv osv osv)



Goda råd på vägen

- Fotboll är en folkrörelse och bygger på aktiv föräldramedverkan!
- Dela in i mindre träningsgrupper så att alla känner någon, rotera grupperna löpande, samma kan gälla vid sammandrag (c:a 10 ungar/ledare)
- Man behöver inte ha spelat fotboll för att bli tränare/ledare
- Engagera flera föräldrar i olika roller
 - Bra att blanda män och kvinnor i tränarstab/lagledning för varje lag!
 - Lagledare, huvudtränare, ass. tränare, lagföräldrar, kassör, materialförvaltare
- Gå tränarutbildning C direkt - vänta inte
- Använd **Iaget.se** direkt från början
- Genomför föräldramöten minst en gång per år
 - Pavven kan användas gratis av alla lag!
- Håll Utvecklingssamtalregelbundet med enskilda spelare
- Enkäter om kommande inriktning t ex via Doodle
- Medverka gärna i styrelser och arbetsgrupper inom SAIF!
 - behövs alltid kloka människor med sunda idéer
- **Ha kul tillsammans! SAIF is life!**



Referenser – Laget.se

- SAIF
 - Drogpolicy 2015-11-25
 - Trafiksäkerhetspolicy 2015-11-25
 - Sociala medier policy 2015-11-25
 - GDPR-styrdokument (Integritetspolicy, personuppgiftsbehandling) 2018-05-18
 - SAIF stadgar: Antagna 1941-05-14, senast reviderade 2017-03-21.
- Fotbollssektionens dokument som alla ledare bör känna till
 - Fotbollens verksamhetsplan 2018/2019
 - **Den gröna linjen** - Sunnersta AIF riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll, 2016-04-19
 - Spelmanual ungdomsfotboll, 2016-01-11
 - Nolltolerans Upplands fotbollsförbund
 - Fotbollsnytt – 2 per år
 - Lathund för registrering av aktiviteter i Laget.se
 - Beställningsinstruktioner materialbeställning



Frågor och kontakt



- Kontakt fotbollssektionen
 - sunnerstafotboll@gmail.com
- Kansliet
 - Susanne Enbro,
sunnersta.aif@telia.com, 076-942 95 35



SAIF Bordtennissektion



Historik

- Det har spelats bordtennis i Sunnersta AIF under två skilda perioder.
 - Den första rätt snart efter SAIF:s grundande, från ungefär 1950 (vilket är två år innan Upplands Bordtennisförbund grundades...!) fram till ca 1962.
- Under 60-talet låg pingisen nere (i stället blomstrade bandyn), men 1973 nystartades BT-sektionen,
 - Nu började en tid med mycket bättre förutsättningar för bordtennis: Samhället hade växt från 1962 invånare 1962 till ca 4000, av dessa många barnfamiljer så det fanns mycket bättre underlag för breddverksamhet och så hade skolan just byggt en ny gymnastiksal, där vi kan träna på upp till 6 bord samtidigt.
- Sammanlagt har SAIF till dags datum erövrat **17 DM-mästerskap** för Uppland.
- Sunnersta AIF:s bordtennisspelare har i alla år varit kända för god sammanhållning och friska egna grepp, samt ex SAIF-ligan (intern serie med blandade pojkar och flickor, ofta med handicap),
- Återkommande aktiviteterna
 - Julskinkan (strax före Jul),
 - Klubbmästerskap (på våren),
 - Klubbresor (t ex till Söderhamn) och att vi tillsammans med GUSK arrangerat Uppsalamästerskapet (i snart 10 års tid) .
- Marie Persson, landslaget 2000



Uppsalatjej spelar Europamästerskap

Marie den första uppländska bordtennisspelaren på 15 år i landslaget

Marie Persson, Sunnersta AIF, är något så ovanligt som en uppländsk landslagspelare i bordtennis.

Det är över 15 år sedan en spelare i en uppländsk klubb fick vara med och representera Sverige internationellt. I morgon fredag kliver Marie in i hugen i Bratislava, Slovakien, för att spela Europamästerskapen.

BORDTENNIS
Tommy Lindgren. 018-4781710
tommy.lindgren@bunt.se

Gunnar Haeggbom har varit tränare och klubbchef i Sunnersta AIF:s bordtennissektion sedan 1973. Han gläds väldigt mycket åt Marias framgångar. – Hon är vårt bästa namn någonsin, säger Gunnar stolt. Vi träffar dem i Sunnerstaskolans gymnastiksal. Det är den sista träningen innan Marie ska ansluta sig till landslaget. Hon bollar lite med Gunnar innan träningskommentar Erik Nordlander ansländer.

Två tidigare landslagsuppdrag
Marie har varit i väg på två landslagsuppdrag tidigare, men nu är det alltså dags för det stora provet, EM.
– Det är otroligtvis jätteroligt, säger Marie Persson. Hon säger det med ett leende på läpparna. Hon tycker att bordtennis är kul, men hon har en skön inställning till sitt idrottande. Hon sätter definitivt inga orimligt höga mål för sin egen del.
– Jag ska vinna så många matcher som möjligt och få erfarelsen, säger Marie.

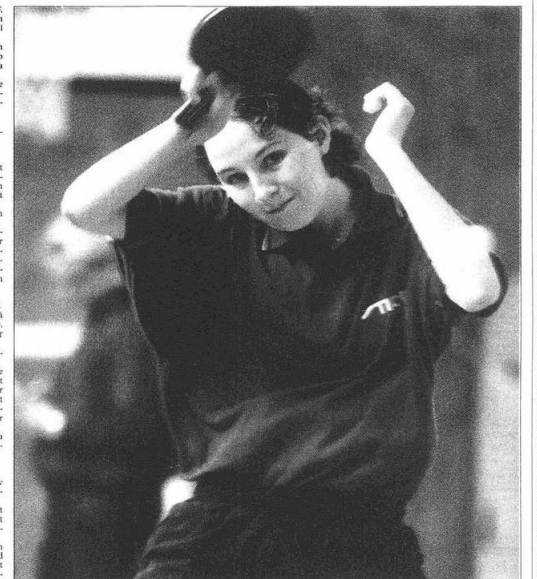
Trackad av kompisen
Hon blir omedelbart trackad av träningskompisen och sparringpartnern Erik.
– Hon har fått för mycket på Sportnytt, säger Erik om det svaret, som han tycker var alldeles för kläsigligt.

De spelar bollen fram och tillbaka över borden, forehand backhand, rakt och diagonalt och så kör de en klassisk övning, "Fulbegergen".

– Erik har stor del i Marias framgångar, de sparar varandra och sparar mycket mot varandra, säger Gunnar Haeggbom.

Tränar gärna mot killar
Och att träna mot killar, det är vardag för pingistjejer. Och det är positivt ur utvecklingssynpunkt.

– De tjejer som är ensamma i klubben bratar vara bra. De får spela ett lite annat spel, de inte så defensiva, förklarar Gunnar Haeggbom.



Marie Persson är en höjare på att slå så kallade loopar med forehand. Hon gillar att möta defensivspelare, då får hon nämligen kliva runt och dominera med högerslagan eftersom defensivspelarna ofta backar tillbaka och skär bollarna. I högen får hon med all säkerhet jobba hårt för poängen då motståndet i EM inte lär gå av för tracken. Foto: Henry Lundholm

J-O, valde ändå att ta ut Marie i stället för en Tyrosetjej som var rankad trea.

– De gick förbi rankinglistan för att det tyckte att Marie är bättre, berättar Gunnar Haeggbom.

Vet att det krävs mer träning
Marie tränar 3-4 pass veckan. Till det tillkommer tävlingar och det är det oftast varje

– Ja, jag måste nog bli lite bättre, vi får se hur det blir, säger Marie lugnt.

Marie måste byta klubb
Andra klubber har naturligtvis uppmärksammat henne och visst finns det de som vill ha henne i sin lag.

– Snart kan vi inte lära henne mycket mer, snart måste hon nog röra på sig, erkänner

bart i själva serietipset i vinter. Marie och Erik ska spela lite mot varandra. "Vinn nu så då så vi kan dröva att du är bättre än Erik", säger UNT:s utslände.

Erik suckar och vrider lite på sig. Han kan ju inte förlora den här matchen.

Marie som får spela efter en tyfus i inledning tar Erik greppet om setet då

som får spela i Europamästerskapen.

UNT-FAKTA
Namn: Marie Persson
Ålder: 14 år
Vike: Söderande
Pingistjej: Jörgen Persson på herrsidan, Marie Svensson på damsidan.
Basta slag: Forehandloop.

Gunnar "Häggis" Haeggblom!

- Primus motor för SAIF pingis sen tidigt 70-tal!



SAIF Pingis-kläder

- TTEX för Donic byxor, träningströja, tävlingströja, overall





Sunnersta BT idag

- Sunnerstasmashen (vår) / Vikingapoolen (höst) / Seriespel
- Sommarläger
- Utnämnd "Upplands bästa Ungdomsklubb"
- Tyngdpunkten ligger på breddverksamhet men samtidigt har vi de senaste åren lyckats få fram ett flertal ungdomar till Upplands-eliten i sina åldersklasser. Vår strävan är att fler flickor ska komma in i verksamheten.
- Vi har flera träningsgrupper på olika nivåer igång sex dagar i veckan
 - Träningen sker huvudsakligen i **Sunnerstaskolans gymnastiksal** samt **UTK-hallen**.
 - Vi försöker finna plats för alla i lämplig träningsgrupp (även om det blir trångt ibland).
- Träningsavgiften är 300-500 kr per termin (utöver medlemsavgiften på 500 kr i Sunnersta AIF).
- Det är obligatoriskt för alla som spelar någon form av tävling eller seriespel att inneha en giltig **spelarlicens** för att få delta.
 - Tävlingslicens för junior (födda -01 el yngre) kostar 350 kr.
 - Tävlingslicens för senior (födda -00 el äldre) kostar 500 kr.
 - De som bara spelar i Upplandstouren behöver bara betala D-licens som kostar 50 kr.
- Vi har ett herrseniorlag (Sunnersta AIF A) i nationella seriesystemets division 3 samt även 6 lag i division 4 (2 st), div 5 (2 st) och div 6 (2 st).
- Flera pojklag deltar i Upplands ungdomsserier.
- Närmare 60 spelare från klubben deltar i Ungdomstouren, en populär tävlingsform där alla får möta lagom svårt motstånd oavsett ålder och kön.
- Vill du prova på att spela i Sunnersta AIF så kontakta Gunnar Haeggblom tel 018-24 30 01 eller 070-699 02 30 eller: pingishaeggis@hotmail.com



SAIF Skid- och motionssektion



Information Skidor/motion

- Ett 10-tal **längdskidåkare**, bl a Vasaloppet
- Sunnersta skidungdom gruppträningar
- Individuell träning vuxna
- Projekt att få till träningsspår med konstsnö runt Graneberg
- Regelbunden **motion** (gymnastik) för seniorer i Sunnerstaskolans gymnastiksal
 - Söndagsmorgnar
 - Tisdagskvällar
 - Kontaktperson: Olof Åkerblom
- **Innebandy**: tisdagskvällar i Sunnerstaskolans gymnastiksal
- Kontaktperson: Christoffer Sandberg



