

# FAMILJEDAGEN

2025



# Inledning

*Familjedagen är ett gemensamt initiativ mellan Hedens IF och Trångfors IF. Syftet med dagen är att locka nya personer till fotbollens underbara värld, stärka banden mellan föreningarna samt sprida glädje bland alla deltagare. Vårt mål med Familjedagen är att alla ska uppleva dagen som positiv oavsett ålder. Det långsiktiga målet är att detta ska bli en långvarig tradition som ska representera samhällsnyttan med ideellt föreningsarbete samt ett långsiktigt och starkt samarbete mellan Hedens IF och Trångfors IF!*



# Innehållsförteckning

|                                            |           |
|--------------------------------------------|-----------|
| <b>Inledning</b>                           | <b>2</b>  |
| <b>Tid- och resursplanering</b>            | <b>4</b>  |
| <b>Genomförande</b>                        | <b>6</b>  |
| Generella riktlinjer                       | 6         |
| Arbetsuppgifter                            | 6         |
| Prova-på-fotboll                           | 6         |
| Hoppborg                                   | 6         |
| Jonglering & Fotbollsgolf                  | 7         |
| Fiskdamm                                   | 7         |
| Ansiktsmålning & rithörna                  | 7         |
| Kiosk                                      | 7         |
| Sockervadd                                 | 7         |
| Bakning till kiosk                         | 7         |
| Lotteribord & 50/50-lotteri                | 8         |
| Parkering                                  | 8         |
| Städning & ihoppackning                    | 9         |
| Sammandrag/knattematcher                   | 9         |
| <b>Kontaktuppgifter till arbetsgruppen</b> | <b>9</b>  |
| <b>Avslutande ord</b>                      | <b>10</b> |



# Tid- och resursplanering

Nedan är den tid- och resursplanering som gäller för dagen. För förberedande arbeten samt arbetsinstruktioner se nästa avsnitt *Genomförande*.

| Station | Aktivitet                                | Förening<br>(09:30–12:00) | Lag<br>(09:30–12:00) | Förening<br>12:00–14:30) | Lag<br>(12:00–14:30) | Personer |
|---------|------------------------------------------|---------------------------|----------------------|--------------------------|----------------------|----------|
| 1       | Prova-på-fotboll                         | Trångfors                 | F11/12               | Heden                    | P10                  | 2-4      |
| 2       | Prickskytte & Speedshooting              | Heden                     | P13/14               | Trångfors                | F13                  | 2        |
| 3       | Jonglering & Fotbollsgolf                | Trångfors                 | F14                  | Heden                    | Utv-lag              | 2        |
| 4       | Hoppborg                                 | Heden                     | P15                  | Trångfors                | F15                  | 2        |
| 5       | Fiskdamm                                 | Trångfors                 | F16                  | Heden                    | P16                  | 2-4      |
| 6       | Ansiktsmålning                           | Trångfors                 | F18                  | Trångfors                | F17                  | 2        |
| 7       | Kiosk                                    | Trångfors                 | F18                  | Heden                    | P18                  | 4        |
| 9       | Sockervadd                               | Trångfors                 | F11/12               | Heden                    | Utv-lag              | 2        |
| 10      | Lotteri                                  | Heden                     | P13/14               | Heden                    | P15                  | 2        |
| 11      | Bakning till kiosk<br>(5 långpannor/lag) |                           |                      | Heden                    | P11/12               | valfritt |

## Bemanning Trångfors IF

| Station | Aktivitet                   | Tid         | Förening  | Lag                                 | Antal personer    |
|---------|-----------------------------|-------------|-----------|-------------------------------------|-------------------|
| 1       | Prova-på-fotboll            | 09:30–12:00 | Trångfors | F11/<br>12                          | 2                 |
| 2       | Prickskytte & Speedshooting | 12:00–14:30 | Trångfors | F13                                 | 2                 |
| 3       | Jonglering & Fotbollsgolf   | 09:30–12:00 | Trångfors | F14                                 | 2                 |
| 4       | Hoppborg                    | 12:00–14:30 | Trångfors | F15                                 | 2                 |
| 5       | Fiskdamm                    | 09:30–12:00 | Trångfors | F16                                 | 2                 |
| 6       | Ansiktsmålning              | 12:00–14:30 | Trångfors | F17                                 | 2                 |
| 6       | Ansiktsmålning              | 09:30–12:00 | Trångfors | F18                                 | 2                 |
| 7       | Kiosk                       | 09:30–12:00 | Trångfors | F18                                 | 2                 |
| 9       | Sockervadd                  | 09:30–12:00 | Trångfors | F11/<br>12                          | 2                 |
| 11      | Bakning Trångfors           |             | Trångfors | F13/<br>F14/<br>F15/<br>F16/<br>F17 | 1st långpanna/lag |





## Bemanning Hedens IF

| Station | Aktivitet                   | Tid         | Förening | Lag         | Antal personer |
|---------|-----------------------------|-------------|----------|-------------|----------------|
| 1       | Prova-på-fotboll            | 12:00–14:30 | Heden    | P10         | 2              |
| 2       | Prickskytte & Speedshooting | 09:30–12:00 | Heden    | P13/<br>14  | 2              |
| 3       | Jonglering & Fotbollsgolf   | 12:00–14:30 | Heden    | Utv-<br>lag | 2              |
| 4       | Hoppborg                    | 09:30–12:00 | Heden    | P15         | 2              |
| 5       | Fiskdamm                    | 12:00–14:30 | Heden    | P16         | 2              |
| 7       | Kiosk                       | 12:00–14:30 | Heden    | P18         | 2              |
| 9       | Sockervadd                  | 12:00–14:30 | Heden    | Utv-<br>lag | 2              |
| 10      | Lotteri                     | 09:30–12:00 | Heden    | P13/<br>14  | 2              |
| 10      | Lotteri                     | 12:00–14:30 | Heden    | P15         | 2              |
| 11      | Bakning Heden               |             | Heden    | P11/<br>12  | Valfritt       |

## Fördelning

| Förening  | Totalt antal pass |
|-----------|-------------------|
| Heden     | 9                 |
| Trångfors | 9                 |



# Genomförande

Under *Genomförande* hittar du all information du behöver för att veta vad du behöver göra för att hjälpa till med att denna dag blir årets happening inom föreningarna och lokalområdet. Tänk på att den här dagen är ett sätt att visa vår gemensamma styrka, uppmuntra att fler vill engagera sig ideellt men framförallt locka fler som vill börja spela fotboll!

## Generella riktlinjer

- Föräldrar behöver ansvara över sina barn och hjälpa dem vid behov vid stationerna.
- Samtliga till skift 1 ska samlas på idrottsgården på Olympia kl 09:30 för introduktion.
- Skift 2 behöver komma 15min före, så det blir en smidig överlämning.
- Uppmuntra besökarna att testa er aktivitet!
- Vi gör detta för barnen och ser gärna att alla uppmuntrar samtliga spelare, ledare och föräldrar att närvara även som deltagare för att representera föreningarna.
- Det är fritt att fördela vem som står när på respektive aktivitet enligt önskad bemanning men vi ser hellre att fler medverkar än färre!

## Arbetsuppgifter

Nedan listas samtliga aktiviteter med förberedande arbeten samt arbetsinstruktioner.

### Prova-på-fotboll

Här vill vi uppmuntra barn och ungdomar att röra på sig och se hur roligt fotboll är!

**Att göra:** Kona upp en hinderbana och sätt upp en plan för spontanfotboll (smålagsspel).

Var gärna med!

**Plats:** Gräsplanen

### Prickskytte & Speedshooting

Här är alla välkomna att spontantesta prickskytte och mäta hur hårt en skjuter!

**Att göra:** Sätt upp prickskyttenät (11-manna) och ställ i ordning speedshooting. Notera top 3 hårdaste skotten på en whiteboardtavla.

**Plats:** Gräsplan

### Hoppborg

Ibland behövs det kopplas bort från fotbollen, varför inte låta barnen hoppa av sin energi?

**Att göra:** Ställ i ordning samt plocka bort hoppborg. Viktigt att minst 1 hela tiden har uppsyn på barnen så de sköter sig, max 5 barn åt gången per hoppborg.

**Plats:** Nedanför kiosken på gräsplanen



## Jonglering & Fotbollsgolf

Vem kan jonglera högst eller klara golfhålet på minst touch?

**Att göra:** Ställ i ordning för en två håls bana där hörnflaggor är "hålet" i fotbollsgolfen. Jongleringen, uppmuntra folk att testa. Top 3 bästa resultaten skrivs ned på golfen och jongleringen på en whiteboardtavla.

**Plats:** Gräsplanen

## Fiskdamm

Barn älskar fiskdamm, gör det levande och roligt för dem!

**Att göra:** Sätt upp fiskedamm. Ta med lite roliga grejer så barnen inte alltid får godis direkt.

**Plats:** "Bingobodan" på parkeringen framför Olympia

## Ansiktsmålning & rithörna

Här är det fantasin som sätter stopp! Ni ska göra ansiktsmålning på de barn som önskar!

**Att-göra:** Ställ i ordning grejerna.

**Plats:** Under soltaket utanför Olympia

## Kiosk

Här behövs alltid minst 2 st vuxna. Trångfors tar förmiddagspasset kl 9:30-12:00 och Heden tar eftermiddagspasset 12:00 - 14:30. Killarna jobbar eftermiddagspasset eftersom Hedens A-lag har match.

**Att göra:** 4 st behövs (minst 2 vuxna). Ställ upp ett enkelt fikabord utanför kiosken för de som bara vill ha dryck, kaffe eller fika på bardisken utanför kiosken.

## Sockervadd

Sockervadds-tillverkning och försäljning. Får även hålla koll på fikaförsäljning från bardisken.

**Att-göra:** Gör sockervadd! **Viktigt att rengöra ordentligt vid avslut!**

**Plats:** Bredvid bardisken vid kiosken.

## Bakning till kiosk

Här gör vuxna arbetet, jobbet görs före aktivitetsdagen.

**Att-göra:** Baka 5 långpannor/lag som är tilldelade aktiviteten. Kakorna ska vara på Olympia, senast kl 09.00 lördagsmorgon den 14/6. Kan även lämnas tidigare i frysen. **Märk fikat med familjedagen så det inte används till annat.**



## Lotteribord & 50/50-lotteri

Lotteriet är en bra intäktsmöjlighet och här behövs även vuxna som hjälper till.

**Att-göra:** Fördela så att någon står vid stationen och någon då och då går runt på området och säljer 50/50-lotter. Ta gärna med priser om ni har möjlighet (värde 50-100kr) till lotteribordet, ansvariga försöker att hitta priser till dagen men all hjälp uppskattas!

Ställ i ordning bord och lägg ut priserna.

Kostnad för lotterna:

50/50-lotteri: 50kr/lott.

Familjedagens lotteri: 25 kr per lott, 6 lotter för 100 kronor.

**Plats:** Utanför Olympia under skärmtaket.

## Parkering

Biltrafik stängs av innanför rött område. Skylt sätts upp vid övre infart.





## Städning & ihoppackning

Allt som har plockats fram ska läggas tillbaka och området ska städas av! Samtliga lagen ska hjälpa till! Detta kommer att ske mellan 14:00-14:30. Soppåsar mm kommer att finnas tillgängligt.

## Sammandrag/knattematcher

Är ert lag sugen att spela match på dagen? Hör av er till arrangörerna!

## Kontaktuppgifter till arbetsgruppen

Om ni har frågor, kommer på något som vi i arbetsgruppen har glömt eller har några andra bra idéer så hör av er till arbetsgruppen!

### Hedens IF

- Pontus Kristiansen
  - 070-3889874
  - [Pontus.kristiansen@gmail.com](mailto:Pontus.kristiansen@gmail.com)

### Trångfors IF

- Jimmy Johansson
  - 070-2060978
  - [Jimmyjohansson80@gmail.com](mailto:Jimmyjohansson80@gmail.com)
- Jennifer Askebrand
  - 0730435813
  - [media@tifboden.se](mailto:media@tifboden.se)



## Avslutande ord



*Vi vill börja med att tacka alla för fjolårets upplaga av Familjedagen som vi såg som en succé med mycket potential! Vi hoppas att alla vill vara med och fortsätta att göra Familjedagen till något speciellt!*



