

# Fotbollsförälder i Torna Hällestads IF

Ska du bli fotbollsförälder? Så roligt och hjärtligt välkommen till klubben!

Här hittar du lite matnyttig information om hur det är att vara fotbollsförälder i THIF. Har du inte spelat fotboll själv kan det vara svårt att veta hur allt fungerar, vilken utrustning barnet ska ha och vad du som förälder förväntas bidra med.

Läs igenom dessa sidor så har du kommit en bra bit på väg!

## Laget.se

Laget.se är vårt administrativa system. Vi använder det för vårt medlemsregister, kalendrar, närvarorapportering, utskick, kallelser med mera. För att registrera er i systemet, gå till [thif.se/member](https://thif.se/member) och fyll i formuläret eller lämna era uppgifter till lagets ledare så lägger dom in er.

En liten guide finns på

<https://bloggen.laget.se/wp-content/uploads/2021/09/Guide-foraldrar-i-systemet.pdf>.

## Träning

Våra ungdomslag tränar en eller två gånger i veckan, en till en och en halv timme. Det är bra om man kan vara på plats fem minuter innan träningen börjar.

PF18/19	Tisdagar	18.00-19.00
PF 16/17	Tisdagar	18.00-19.00
F 15/16	Torsdagar	17.30-18.30
P 14/15	Måndagar	17.45-19.00
	Onsdagar	17.45-19.00
F 13/14	Måndagar	18.00-19.15
	Torsdagar	17.30-19.00
F 10/11/12	Tisdagar	18.00-19.00
	Torsdagar	18.00-19.30 (i Harlösa)

En del ledare skickar ut kallelser till träningarna via laget.se. Svara gärna på de kallelserna så blir det lättare för tränarna att planera träningarna.

Vill barnet träna mer än vad det egna laget gör finns ibland möjlighet att träna med ett annat lag i klubben. Hör med er tränare.

## Skador och sjukdom

Är man skadad och inte kan vara med på den ordinarie träningen så får man gärna komma ändå om man vill. Kanske kan tränaren komma på nån alternativ träning eller så är det bara kul att hänga med kompisarna.

Om man har feber och/eller halsont ska man inte träna.

Alla aktiva är försäkrade i Folksam och via den försäkringen har ni tillgång till tjänsten Råd och vård för idrottsskador. Ni kan ringa dit om ert barn skadar sig och ni behöver råd och hjälp från en fysioterapeut.

<https://www.folksam.se/forsakringar/idrottsforsakring/rad-och-var-d-for-idrottsskador>

## Utrustning

### Skor

Den viktigaste utrustningen för en fotbollsspelare är givetvis ett par sköna fotbollsskor. De finns i alla prisklasser, men med tanke på hur snabbt barnen växer kanske man inte ska satsa på de dyraste. Det brukar inte vara några större problem att få tag på begagnade skor. Vid spel inomhus räcker det med vanliga gym-paskor (inte svart sula dock), men ska man spela på gräs eller konstgräs behövs det skor med dobbar. Skorna ska sitta bra, så rätt storlek är viktigt! Man ska alltså inte köpa ett nummer för stora för att "växa i".

### Benskydd

Benskydd är jätteviktigt och ska sitta under strumporna. På matcher måste du ha dem, men vi vill att de används även på träning.

### Vattenflaska

På träningar och matcher är det bra att ha en vattenflaska med sig.

### Kläder

Vi har inga krav på att barnen ska ha några speciella kläder. Huvudsaken är att de är lätta att röra sig i och framför allt vid uteträning på vintern, tillräckligt varma.

Om man fått låna hem matchkläder så får dessa inte användas på träningar.

Vill du köpa kläder med THIF-tryck kan du göra det här:

<https://team.intersport.se/torna-hallestad-if>.

Är du medlem i Intersport kan du välja att stötta THIF med inköpen du gör.

## Second hand-hylla

I tvättstugan på Tornavallen finns en Second hand-hylla med gratis begagnade skor och kläder. Be er tränare att få kolla här om ni inte vill köpa nytt. Om ni har urvuxna grejer får ni gärna lämna in dom till oss.

## Matcher

När ert barn har tränat ett tag är det förhoppningsvis dags att spela match. De allra yngsta barnen spelar 3 mot 3 med sarg. Vid sju års ålder börjar man med femmanna (3x15min) och vid tio med sjumanna (3x20). Det är först från 13-årsåldern och man börjar spela niomanna som resultat registreras och man har en serietabell.

Matcherna spelas oftast på helgen och man samlas en stund innan för att snacka och värma upp.

Vi bortamatcher behöver föräldrarna hjälpas åt att köra. Hur samåkning organiseras kan skilja sig från lag till lag.

Efter pandemin har det blivit vanligt att barnen får med sig matchställen hem och kommer ombytta till matcherna. Er tränare kommer berätta vad som gäller för ert lag.

På matcher måste eventuella örhängen tas av, även andra smycken kan vara bra att lämna hemma. Långt hår får gärna sättas upp.

Se till att barnet ätit ordentligt inför matchen, dock inte för nära inpå.

## Förväntningar

Det kan ta ganska lång tid innan ett lag börjar vinna sina matcher. Det är en ny situation att möta ett annat lag i en match än att vara på träning. Det viktiga är att ha roligt och göra sitt bästa på matcher. Ett bra tips är att hjälpa barnen att fokusera på detta och inte tänka så mycket på att man måste vinna.

## Tränare och förälder

Det är tränaren som är coachen på matcherna. Det är lätt för en förälder att bli engagerad i matchen och börja coacha barnen, men det är tränarens jobb. Barnen kan lätt bli förvirrade och börja lyssna på sina föräldrar istället för på tränaren. Du som förälder får dock gärna heja och komma med glada tillrop.

## Appen "Min fotboll"

Ett smidigt sätt att följa olika lag är appen Min fotboll som du kan ladda hem till din telefon. Där finns t ex en bra kalender så du kan se när matcherna är. Har du barn i flera olika lag kan du hålla koll på allihop i appen.

## Vad förväntas av en fotbollsförälder?

### Körning

Som förälder till en liten fotbollskille eller tjej får man förbereda sig på en hel del skjutsning och hämtning vid olika matcher och träningar.

Till bortamatcher kan man ibland behöva hjälpa till med körning, även om vi siktar på att få till samåkning.

### Kiosk

Vid ungdomslagets matcher brukar vi ha en vagn med kioskvaror, dricka, godis och chokladbollar t ex, som vi drar ut till planen. Föräldrarna turas om att ladda vagnen och sköta försäljningen.

### Loppis

En gång om året anordnas en loppmarknad på Tornavallen. Det är en av föreningens absolut viktigaste inkomstkällor och innebär en hel del jobb. Därför extra viktigt att så många som möjligt kan vara med och hjälpa till. Loppisen är alltid den 6:e juni och brukar vara en riktigt rolig dag där man får chans att lära känna många nya människor.

Ha också loppisen i åtanke om du har något du vill skänka bort, vi samlar in grejer under hela året. Maila [loppis@thif.se](mailto:loppis@thif.se) om du har saker du vill bli av med!

### Fixardagar

Före säsongstart är det en fixardag på Tornavallen. Bänkar tas fram från vinterförvar, målen kan behöva lagas och tvättas osv. Fixardagen på våren är i mars/april. Efter säsongens slut ställs bänkar och trädgårdsmöbler in för vinterförvar. Fixardagen på hösten är i slutet av oktober. På dessa dagar är hjälp från föräldrar mycket uppskattat.

## Fotbollsfratids

Första veckan på sommarlovet brukar THIF anordna det vi kallar fotbollsfratids. Det är mellan kl 14-17 varje dag. Information brukar komma ut på mail och på hemsidan.

## Medlemskap och medlemsavgifter

När ditt barn känner att fotbollen är något de vill fortsätta med är det dags att betala medlemsavgift. Klubben skickar ut information om hur du betalar. Om du som förälder skulle vilja stötta klubben lite extra kan du bli stödmedlem för 200 kr/år vilket så klart är mycket uppskattat. Gå i så fall in på <http://thif.se/member>. Klicka i att du vill bli stödmedlem (den röda fyrkanten går att kryssa i).

## ■ Ansök som stödmedlem

Du kommer sen få ett mail med betalningsinstruktioner.

Ålder/Grupp	Medlemsavgift + träningsavgift
0-5 år, Knattefotboll	400 kr
5-8 år	400 + 200 kr
9-12 år	400 + 500kr
13-14 år	400 + 700kr
15-18 år	400 + 900kr
19 år och uppåt	400 + 1100 kr
Motionsfotboll, Tennis, Pumptrack	400 kr
Stödmedlem	200 kr

**Till slut hoppas vi att både du och ditt barn ska trivas i Torna Hällestads IF. Vi är en liten förening utan stora finansiella resurser. Vår viktigaste resurs är istället alla människor som engagerar sig i föreningen. Att hjälpas åt och göra lite var och en och kanske lite mer om man tycker fotboll och föreningsliv är roligt, är viktigt för just den lilla föreningen.**

**Välkommen, nu kör vi!**



**TORNA HÄLLESTADS IF**