



Cupguide IFK Lidingö FK

1 Inledning

Denna guide sammanfattar vad som gäller för deltagande på cuper. Klubben följer StFFs regler gällande cuper, som beskrivs i [StFFs Lagledarhäfte](#).

2 Vad menas med cup/turneringar

I cupguiden avser en cup "arrangemang i turneringsform", som är utöver Sanktan och Sturehofligan.

3 Att anmäla sig till en cup/turnering

3.1 Får laget vara med enligt reglerna i denna cupguide?

Lagledningen ska först och främst kontrollera att den aktuella cupen är en giltig cup utifrån de anvisningar som gäller för aktuell ålder enligt detta dokument. Klubben kan stoppa lag att åka på cuper, som inte följer anvisningarna i detta dokument och som strider på StFFs regler gällande cuper. Vid osäkerhet, kontakta kansliet *innan* anmälan görs!

3.2 Hur går anmälan till?

Varje lag ansvarar själva för att anmälingen görs, blir rätt och uppfyller de krav som arrangören ställer.

Alla lag ska anmälas i klubbens fullständiga namn; **"IFK Lidingö FK"** följt av lagets beteckning. Med beteckning menas lagets namn såsom det benämns i MyClub, till exempel F09:6. Anmäler man två eller flera lag ska lagen benämnas med rätt beteckning, enligt ovan samt med tillägg av färgerna "vit", "blå" och "orange", som är klubbens färger (anmäls fler än tre lag står det fritt att välja ytterligare färger).

Anmäler sig andra konstellationer av spelare till cup ska dessa benämnas med "IFK Lidingö FK" + kön/ålder" samt om flera lag anmäls med tillägg av färger enligt ovan, till exempel *IFK Lidingö FK P09 Vit*.

3.3 Matchflyttar till följd av deltagande i cuper

Klubben gör inga matchflyttar i seriespelet i Sanktan på grund av att laget har anmält sig till en cup. StFFs regelverk säger följande beträffande matchflyttar:

Giltiga skäl för att flytta match är skolresor, lägerskolor, deltagande i skolstadslag eller distriktsstadslag eller annan anledning om ni är överens. Matchändring godkänns inte för deltagande i andra fotbollstävlingar, träningsläger eller i andra idrotter.

Kontroller därför alltid med kansliet innan anmälan till cupen skickas in om det finns risk för krockar!



Vi har roligare



4 Finansiering av cup/turnering

Lagen finansierar sitt deltagande fullt ut genom till exempel sponsorer, försäljning, funktionärsarbete, etc.

Klubbens policy är att **alla** spelare ska kunna delta och **ingen** ska falla ifrån av ekonomiska skäl och att finansieringen utformas så att också spelare med sämre ekonomiska förutsättningar kan delta. Klubben förespråkar att majoriteten av kostnaden för cuper täcks med aktiviteter där laget tillsammans tjänar ihop pengarna.

För Akademi lagen finns särskilda regler för säsongspanering och budget, som finns närmare beskrivet i "Policy för IFK Lidingö FK Akademin".

5 IFK Lidingö FKs regler för cupdeltagande

5.1 Allmänt

Cupdeltagande har många positiva sidor, inte minst i 5-mannaverksamheten då antalet träningar och matcher är färre. Därför är klubben i botten positiv till cupdeltagande. I takt med att spelarna blir äldre ökar aktiviteterna i laget samtidigt som skolarbete och andra aktiviteter tar mer tid. Cuper måste alltid balanseras utifrån spelarna helhet.

Att delta på cuper i närområdet under helger, etc. är en sak medan att åka på veckocup i en annan stad eller i ett annat land är en helt annan sak. Därför görs en uppdelning enligt nedan.

Spelarnas ålder är en annan viktig aspekt att ta hänsyn till i detta sammanhang.

Det är viktigt att analyserar sitt cupdeltagande noga så att cupens nivå stämmer med lagets. Vissa cuper är svårare än andra och det framgår normalt i inbjudan vilken nivå som avses. Konsultera gärna kansliet och/eller andra lag i IFK Lidingö FK för vägledning.

5.2 5-mannaåren (7-9 år)

Cupdeltagandet ska enbart ske i närområdet och ska inte omfatta övernattnig. Normalt innebär detta endags- eller helgcuper i Stockholmsområdet.

Cuperna får inte krocka med Sturehofligan eller med seriematcher i Sanktan.

Inomhusturneringar har särskilda regler och begränsar lagets storlek. Normalt måste lagen anmäla mer än ett lag för att kunna delta. Klubbens förhållningssätt är att alla som vill ska få delta, vilket innebär att alla, som vill spela inomhuscup måste anmäla cuplag på ett sådant sätt att detta möjliggörs.

Alla spelare ska delta på samma villkor och inom rimliga gränser få lika mycket speltid (se IFK Lidingö FK Manualen).

Klubben rekommenderar att alla 5-mannalag deltar på minst en cup per säsong. Antalet cuper totalt på en säsong



Vi har roligare



bör inte överstiga fem.

Cupdeltagande ska ske i 5-manna med undantag för F9/P9, som kan välja att delta i 7-mannacuper. Sistnämnde sker efter avslutat seriespel, som introduktion till kommande säsongens spel i 7-mannaserie i Sanktan.

Observera att nivåanpassning i cupmatcher inte är tillåtet!

5.3 7-mannaåren (10-12 år)

Cupdeltagandet sker i närområdet och i grannlänen för F10/P10. Även för de äldre spelarna sker cupdeltagande företrädelsevis i närområdet, men kan också omfatta 1-2 cuper med övernatning i Sverige och Norden.

Cuperna får inte krocka med seriematcher i Sanktan.

Inomhusturneringar har särskilda regler och begränsar lagets storlek. Normalt måste lagen anmäla mer än ett lag för att kunna delta. Klubbens förhållningssätt är att alla som vill ska få delta, vilket innebär att alla, som vill spela inomhuscup måste anmäla cuplag på ett sådant sätt att detta möjliggörs.

Alla spelare ska delta på samma villkor och inom rimliga gränser få lika mycket speltid (se IFK Lidingö FK Manualen). Observera att nivåanpassning i cupmatcher inte är tillåtet! Särskilda regler kring detta gäller för Akademi lagen enligt Policy för IFK Lidingö FK Akademin.

Klubben rekommenderar att alla 7-mannalag deltar på minst en cup per säsong. Antalet cuper totalt på en säsong bör inte överstiga fem. Lagen får delta på högst två cuper med övernatning (gäller även akademien).

Cupdeltagande ska ske i 7-manna för F10, 11, 12/P10, 11 och 12. F12/P12 kan välja att delta i 9-mannacuper. Sistnämnde sker efter avslutat seriespel, som introduktion till kommande säsongens spel i 9-mannaserie i Sanktan.

5.4 9-/11-mannaåren (13 år -)

Cupdeltagandet sker oftast i närområdet och i grannlänen. Även för de äldre spelarna sker cupdeltagande företrädelsevis i närområdet, men kan också omfatta 1-2 cuper i övriga Sverige eller utomlands.

Cuperna får inte krocka med seriematcher i Sanktan.

Inomhusturneringar har särskilda regler och begränsar lagets storlek. Normalt måste lagen anmäla mer än ett lag för att kunna delta. Klubbens förhållningssätt är att alla som vill ska få delta, vilket innebär att alla, som vill spela inomhuscup måste anmäla cuplag på ett sådant sätt att detta möjliggörs.

Alla spelare ska delta på samma villkor och inom rimliga gränser få lika mycket speltid (se IFK Lidingö FK Manualen). Observera att nivåanpassning i cupmatcher i basverksamheten inte är tillåtet! Särskilda regler kring detta gäller för akademien enligt Policy för IFK Lidingö FK Akademin 2015-2016.

Klubben rekommenderar att alla 9-/11-mannalag deltar på minst en cup per säsong. Antalet cuper totalt på en



Vi har roligare



säsong bör inte överstiga tre. Lagen får delta på högst två cuper med övernattnig (gäller även akademien).

Cupdeltagande ska ske i 9-manna för F12/P12. F13/P13 kan välja att delta i 11-mannacuper. Sistnämnde sker efter avslutat seriespel, som introduktion till kommande säongs spel i 11-mannaserie i Sanktan.

5.5 Undantag, gråzoner

Det finns alltid saker som inte tydligt faller inom ramen för de regler som beskrivs i detta dokument.

Klubben förutsätter att lagen alltid kontaktar kansliet för vägledningen i sådana fall innan laget anmäler sig till någon cup. Det är alltid sportchefen som slutligen avgör hur laget ska agera.

Akademilagen blir ofta inbjudna till så kallade inbjudningsturnering, som inte alltid är kända när säongsplaneringen läggs. Deltagande i dessa ska alltid planeras tillsammans med akademiansvarig.

5.6 Sammanfattning

Alder	I länet	Utanför länet	Utanför Sverige	Övernattning	Anmärkning
7 år	1-5 cuper	Nej	Nej	Nej	
8 år	1-5 cuper	Nej	Nej	Nej	
9 år	1-5 cuper	Nej	Nej	Nej	
10 år	1-5 cuper	Max 1	Nej	Max 1 cup	
11 år	1-5 cuper	Max 1-2	Max 1	Max 2 cuper	Utanför Sverige avser Norden
12 år	1-3 cuper	Max 1-2	Max 1	Max 2 cuper	Utanför Sverige avser Norden
13 år	1-3 cuper	Max 1-2	Max 1-2	Max 2 cuper	Utanför Sverige avser Norden
14 år	1-3 cuper	Max 1-2	Max 1-2	Max 2 cuper	
15 år -	1-3 cuper	Max 2-4	Max 2-4	Max 4 cuper	

IFK Lidingö FKs ambition är att förstalagen årligen ska delta i cuper med internationellt motstånd (Gothia Cup, Dana Cup eller liknande), vilket är en viktig del i utbildningen.

6 **Ledarnas ansvar vid cup/turnering**

6.1 Allmänt

Att åka med sitt lag på en turnering är bland det roligast man kan göra som ledare/tränare, men det innebär också ett stort ansvar. Det är mycket sällan det händer något oförutsett, men som ledare i IFK Lidingö FK ska man, så långt det är möjligt, vara förberedd.

6.2 Cupansvarig: kontaktperson cupdeltagandet

Laget ska utse en ansvarig ledare för cupdeltagandet, som är kansliets kontaktperson vid behov eller om något oförutsett inträffar. Normalt är en av lagledarna med på cupen och iklar sig denna roll. Cupansvarig förväntas ansvara för de saker som nämns nedan.

6.3 Upprätta regler för cupen innan avresa

Ledarna bör tillsammans med spelarna upprätta regler för cupen. Innehållet varierar beroende på spelarnas ålder.



Vi har roligare



Vanligen omfattar reglerna sockerintag (godis, läsk, etc.), uppförande (se IFK Lidingö FK Manualen), tider (uppstigning, måltider, sovtid, etc.) och klädsel vid match (IFK Lidingö FK kläder, inte värma upp i matchtröja, etc.).

6.4 Deltagarlista, allergier och mediciner

Cupansvarig ska alltid upprätta en lista över alla deltagare på cupen, som lätt kan distribueras till kansliet vid behov.

Är spelarens föräldrar inte med samt vid alla cuper med övernattnings ska cupansvarig också ha en lista över spelarnas och ledarnas särskilda behov gällande allergier, mediciner eller andra medicinska tillstånd som kräver särskild insats. Har en spelare exempelvis svår nötallergi förväntas ledaren säkerställa att kosten är fri från nötter, informera spelare och ledare om ett "nötförbud" samt lära sig att hantera en situation om en allergichock skulle uppstå (mediciner, etc.).

Cupansvarig förväntas också göra en lista över spelare/ledare, som har behov av olika mediciner och lära sig rutinerna kring dessa.

Cupansvarig ansvarar för laget har med sig en sjukvårdsväska med relevant innehåll samt att den finns med vid varje match.

6.5 Utrustning

För att underlätta för ledarna är det enklast att upprätta en "pack-lista" över utrustning, som behövs på plats. Packlistans omfattning varierar beroende på spelarnas ålder, hur login är ordnad samt hur lång cupen är.

Såväl ledare som spelare ska bära klubbens kläder i samband med match och uppträda som ett lag.

Uppvärmning sker aldrig i matchtröjan, utan spelare/ledare ska bära klubbens kläder (tjocktröja, T-shirt, regnjacka, e.d.).

Skavsår kan bli ett problem på längre cuper varför det kan finnas en idé att gå ut med direktiv kring fotvård (nagelsax, fotsalva, skavsårplåster och rikligt med ombyten av matchstrumpor).

Det är bra att gå ut med direktiv angående fickpengar så att spelarna har ungefär lika mycket pengar på plats. Till detta ska också räknas om laget kommer ha utgifter på plats, till exempel för måltider, besök på bad, etc.

Bor man i en skolsal eller liknande är risken för stölder att beakta. Det kan vara bra att informera kring detta innan avresan så att spelarna inte har med sig för mycket värdesaker.

6.6 Val av transportmedel

Laget förväntas välja ett transportmedel, som är säkert, miljövänligt och som är mest praktiskt. Det finns möjlighet att hyra en minibuss av klubben. Mer information om detta finns på hemsidan.

6.7 Om olyckan är framme

Skulle laget drabbas av en allvarlig olycka eller på annat sätt hamna i allvarliga problem ska kansliet kontaktas så fort



Vi har roligare



som möjligt.

Ansvarig ledare ska beskriva vad som har hänt, vilka åtgärder som har vidtagits samt beskriva på vilket sätt, som kansliet kan bistå i den fortsatta hanteringen av problemet. Exempel på sådana händelser kan vara en trafikolycka på väg till/från cupen, en allvarlig skada på en spelare (benbrott, skullskada eller dylikt), etc.

6.8 Att kunna styrka spelarnas ålder

Observera att många cuper, i och utanför Sverige, ställer krav på att ledarna ska kunna styrka spelarnas ålder. Detta beror på att det tyvärr förekommer fusk med överåriga spelare. Läs igenom cupens bestämmelser noggrant innan avresa och se till att alla handlingar som krävs kommer med. En god idé kan vara att ha en gemensam samling just före avresa där ledarna samlar in ID-handlingar.

6.9 Försäkringar

Alla spelare omfattas av en akutersättning via Stockholms Fotbollsförbund, men den täcker normalt inte den faktiska kostnaden i utlandet, varför det kan vara säkrast att komplettera skyddet. Stockholms Fotbollsförbund har för sina föreningars räkning förhandlat fram ett försäkringsupplägg med Folksam; [länk till informationsblad](#).

Varje lag förväntas själva undersöka behovet av ytterligare försäkringar.

7 **Cuper utanför Sverige**

7.1 Allmänt

Deltagande på cuper utanför Sverige är en upplevelse, men kan också innebära svårigheter. Många länder har en liberalare syn på alkohol och tobak och en helt annan tillgänglighet. Därför ska ledarna tillsammans med spelare/föräldrar upprätta regler/ sanktioner kring detta innan resan. Enklast är att tillämpa samma regler för cuper även inom Sverige.

7.2 Resehandlingar och särskilda regler vid cuper utomlands

Det är viktigt att ledarna tar reda på **all** information också kring resandet. Olika länder har olika regler avseende, till exempel visum, krav på passets giltighetstid, etc. Observera också att vissa länder och vissa flygbolag ställer krav på reseintyg från spelarnas föräldrar (normalt måste båda vårdnadshavarna underteckna intyget så var ute i god tid).

7.3 Behov av sjukvård, försäkringar vid cuper utanför Sverige

Sverige har avtal med EU-/ESS-länderna avseende sjukvård, som säger att svenskar ska få sjukvård till samma kostnad, som landets invånare. För att få det måste varje spelare ha med sig sitt *europiska sjukförsäkringskort (EU-kortet)*; [länk till mer information om EU-kortet](#). Detta beställs av Försäkringskassan och det är viktigt att detta görs **i god tid** före avresan och med bred marginal för Försäkringskassans handläggningstid.

Om en spelare/ledare blir akut sjuk utomlands och behöver få vård eller om fotbollsskadan kräver en omedelbar hemtransport så krävs det att laget har kompletterat licens- och ungdomsförsäkringen med en reseförsäkring för att ni ska få ersättning; [Länk till informationsbrev Folksam](#)



Vi har roligare