

# Cupmanual

Cup och turneringsdeltagande ska planeras långsiktigt och framgå i lagets verksamhetsplanering. Exakt vilka cuper behöver inte framgå men när och vilken typ av cup ska framgå, ungefärligt datum samt om det är en cup på annan ort med övernattning eller en cup över dagen i distriktet.

Barnen tycker ofta det är väldigt roligt att spela cuper. Det är viktigt att vi inte arrangerar för många tillfällen utan jobbar långsiktigt för ett hållbart idrottande. Det är viktigt att se spelarens liv i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en del av flera delar. Tid till andra idrotter och aktiviteter för barnen är viktigt och ska finnas.

Lagen och de enskilda spelarna ska alltid träna mer än de spelar matcher.

Resandet ska begränsas till det egna distriktet när spelarna är små. Efterhand som spelarna blir äldre kan vi åka längre bort. Cuper med övernattning får ske först från 10 års ålder.

IFK Viksjö anmäler alltid lag i egen åldersklass till cuper och turneringar. Det är alltså inte tillåtet att till exempel anmäla sig till en äldre åldersklass för att spela på en större plan i förtid eller för att möta "svårare" motstånd.

Våra riktlinjer har utgångspunkt i Spela Lek och Lär, beprövad erfarenhet och aktuell idrottsforskning.

Utöver nedan angivet om cupspel gäller vad som står att läsa i Viksjömodellen om match och seriespel.

## 6-9 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

### **F/P 7 år**

Vi ska delta i Småttingcup vid 4 - 5 tillfällen vilka anordnas i samarbete med närliggande föreningar. Lagen får utöver ovan delta i en Järfällaliga-cup/spelare samt en inomhus-cup/spelare under hösten/vintern inför året då spelarna fyller 8år. Varje individ spelar alltså max 7st cuper under året.

### **F/P 8-9år**

För lag som deltar i 5-mannaspel i St:Eriks-Cupen sker cupdeltagande i det egna distriktet. Ingen övernattning i samband med cupspel. Maximalt antal externa cuper per spelare utöver våra egna arrangemang är tre stycken per år.

### **Gemensamt för åldrarna 6-9år**

Alla spelare ska erbjudas att delta på lika många cuper under säsongen.

Ingen nivåindelning av spelarna får ske i samband med cupspel.

Speltiden under cupen fördelas jämt mellan deltagarna.

Inför varje cup ska ledarna tydligt informera spelare och föräldrar, genom föräldramöte eller infobrev/mejl gällande de förutsättningar som gäller kring till exempel logistik, mat, tider etc. Alla tillfällen ska tydligt kommuniceras i kalendern på lagets hemsida.

## 9-12 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

### F/P 10 år

En sommar cup med övernattnig kan genomföras i regionen, exempelvis Roslagen eller Enköping. Maximalt antal externa cuper per spelare utöver våra egna arrangemang är fyra stycken per år.

### F/P 11 – 12år

En sommar cup med övernattnig kan genomföras i regionen och dess närområde, exempelvis Örebro eller Falun. Maximalt antal externa cuper per spelare utöver våra egna arrangemang är fyra stycken per år.

### Gemensamt för åldrarna 10-12år

Alla spelare i truppen ska erbjudas att delta på lika många cuper under säsongen. Ingen nivåindelning av spelarna får ske i samband med cupspel. Speltiden under cupen fördelas jämt mellan deltagarna. Inför varje cup ska ledarna tydligt informera spelare och föräldrar, genom föräldramöte eller infobrev/mejl gällande de förutsättningar som gäller kring till exempel logistik, mat, tider etc. Alla tillfällen ska tydligt kommuniceras i kalendern på lagets hemsida.

## 12-16 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

För lag i åldrarna 13-14år sker cupdeltagande i distriktet, regionen eller nationellt. Från det år spelarna fyller 15år kan cupspel ske i regionen, nationellt eller internationellt. Alla spelare i truppen ska erbjudas att delta på lika många cuper under säsongen. Cupspel kan nivåanpassas i åldrarna 13-16år på samma sätt som seriespelet för åldrarna, se kapitlet *seriespel i Viksjömodellen*. Inför varje cup ska ledarna tydligt informera spelare och föräldrar, genom föräldramöte eller infobrev/mejl gällande de förutsättningar som gäller kring till exempel logistik, mat, tider etc. Alla tillfällen ska tydligt kommuniceras i kalendern på lagets hemsida.

## 16-19 år Fotbollsglädje, inläring, utbildning.

Cupdeltagande kan ske både nationellt och internationellt. Alla spelare i truppen ska erbjudas att delta på lika många cuper under säsongen. Speltiden under cupen fördelas jämt mellan deltagarna. Inför varje cup ska ledarna tydligt informera spelare och föräldrar, genom föräldramöte eller infobrev/mejl gällande de förutsättningar som gäller kring till exempel logistik, mat, tider etc. Alla tillfällen ska tydligt kommuniceras i kalendern på lagets hemsida.