



## **Inledning**

Skuttunge sportklubb bildades 1932. Verksamheten idag är bred, med fotboll, pingis och motion av olika slag. Sportklubbens verksamhet vänder sig i första hand till boende i Skuttunge församling men även andra som önska delta är Välkomna.

Under 2006 diskuterade styrelsen olika spelregler/policys som gäller för klubbens verksamhet. Klubben växer ständigt och idag har vi ca 450 medlemmar och behovet av tydlighet och viss styrning har framkommit som önskemål bland aktiva och föräldrar. Upplands idrottsförbund startade under 2006 projektet Röda Tråden för att utveckla och tydliggöra idrottsföreningars syfte och mål. Vi i Skuttunge sportklubb tyckte att detta var ett bra sätt att starta vårt omdiskuterade arbete med den ofta återkommande frågan Vad är Skuttungeandan?

Denna skrift är ett resultat av fem diskussionskvällar med aktiva ledare och spelare i Skuttunge Sportklubb. Vi har valt att kalla den Skuttunge Sportklubbs gul-svarta tråd.

Vi hoppas att den ska fungera som ett stöd för ledare och information till föräldrar och alla andra aktiva.

## **Innehållsförteckning**

	Sida
1 Målsättning med Skuttunge Sportklubb	3
2 Policydokument	3
2:1 Trafik	
2:2 Droger	
2:3 Miljö	
2:4 Barn och Ungdom	
3 Organisation och styrelsens ansvar	5
4 Bordtennissektionen	5
5 Motionssektionen	6
6 Fotbollssektionen	7
6:1 Mål	
6:2 Organisation	
6:3 Utbildning	

# **Skuttunge Sportklubbs Gul-Svarta Tråd 2011**

## **1. Målsättning med Skuttunge Sportklubb**

Syfte och mål med Skuttunge Sportklubb är att driva idrottslig verksamhet i form av fotboll, pingis och övrig motionsidrott i Skuttunge. Föreningen bygger på demokratiskt tänkande där alla medlemmar har möjlighet att vara med, påverka och ta ansvar.

Verksamheten i Skuttunge Sportklubb bygger i grunden på ideellt engagemang och arbete från såväl ledare, föräldrar, spelare, styrelse som andra funktionärer. Utan den ideella arbetsinsatsen skulle inte verksamheten kunna bedrivas.

Skuttunge SK vill att alla oavsett religion, kön, nationalitet ska få möjlighet att delta på likvärdiga villkor. Klubben ska ge medlemmarna en kamratlig, trygg och social gemenskap.

Skuttunge Sportklubb ska:

- ha en verksamhet som skapar engagemang och stimulans hos alla medlemmar i klubben
- verka för att få alla spelare, ledare och föräldrar att förstå att de är del av hela föreningen och inte bara det lag där man för ögonblicket är mest engagerad - Med god gemenskap skapa klubbkänsla, "Skuttungeanda" som består
- verka för att alla barn och ungdomar som vill, skall ges möjlighet att träna och spela i föreningen.
- verka för att alla som deltar har roligt och trivs tillsammans, och på detta sätt få dem att fortsätta inom föreningen.
- verka för kamratskap och rent spel - både på och utanför planen.
- verka för att ge ungdomar en allsidig fysisk utveckling, social fostran och sunda levnadsvanor.
- ha en ekonomi i balans
- verka för att hålla nere avgifterna för våra aktiva. För att kunna hålla denna målsättning krävs att alla aktiva och/eller deras föräldrar bidrar genom ideella arbetsinsatser.
- verka för att ha en bred ungdomsverksamhet för både pojkar och flickor
- verka för att ha representationslag för både herrar och damer, på en nivå anpassad efter hur vi själva lyckas utbilda spelare.
- verka för och uppmuntra till utbildning för ledare och spelare, så att vi får en bra kvalitet och kan rekrytera ledare från de egna leden.
- verka för att ha bra anläggningar och därmed bra förutsättningar för att kunna bedriva träningar, matcher och andra sammankomster.
- vara öppna för nya arbets- och samarbetsformer
- ha ledare, spelare och föräldrar som är goda förebilder och bär Skuttunge SK:s klubbmärke med respekt.

## **2. Policydokument (uppdaterat 2011)**

### **2:1 Trafik**

Vid bilåkning till och från aktivitet i Skuttunge SK:s regi gäller följande:

- Samlas i god tid och på säker plats
- Tänk efter dagen innan så att du inte kör onykter dagen efter
- Samåk om det är möjligt

OBS! Movallens parkering är ingen säker cykelbana.

Alla spelare går genom skogen till och ifrån Gärdet, ledare med material tar bilen.

## **2:2 Droger**

Föreningen har noll-tolerans gällande alkohol och droger.

Ledare i SSK ska verka för att ingen under 18år använder droger, samt genom information ge ungdomarna en sund inställning mot droger och tobak.

## **2:3 Miljö**

Sopsortera om möjligt.

Släck lyset efter dig.

Sänk värmen under lågsäsong.

Lämna anläggningarna som du vill finna dem.

## **2:4 Barn & Ungdom**

**Policy för ungdomsverksamheten är:**

- Ø Att ha roligt på och vid sidan om planen, det sociala lika viktigt som det idrottsliga.
- Ø Att lära barnen umgås i grupp.
- Ø Att ge ungdomar en allsidig fysisk utveckling, social fostran och sunda levnadsvanor.
- Ø Att tänka på att alla spelare är viktiga och behandla dem likvärdigt under träning och match.
- Ø Att ge barn/ungdomar utrymme att vara aktiv i flera idrotter.
- Ø Att skapa balans mellan skolarbetet och idrotten.
- Ø Att lära barnen ta hänsyn till varandra, skapa glädje och kamratanda inom laget.
- Ø Att låta alla som vill vara med.
- Ø Att som spelare/ledare/förälder vårda sitt språk och sitt agerande.
- Ø Att domaren behandlas väl.
- Ø Att vid match har vi ambitionen att alla ska spela lika mycket.
- Ø Att vid match toppar vi ej laget, fr.o.m. 13 år ska ändå engagemang och träningsflit löna sig i laguttagning.
- Ø Att inse att framgångar inte bara mäts genom att vinna.
- Ø Att laget tackar motståndarna för matchen på ett artigt sätt.
- Ø Att spelare och ledare tackar domaren.
- Ø Att samarbeta över laggränser för att motivera och inspirera spelarna men att alla lag bildas på basis av ålder.
- Ø Att möjlighet att prova på seniorspel ska erbjudas, dvs. att lån och övergångar till seniorlagen alltid ska uppmuntras. (Spelare, ledare och ev. sektionen ska vara överens)
- Ø Att värna och vara rädda om våra anläggningar.

### 3. Organisation och styrelsens ansvar

Huvudstyrelse
---------------

Idrottsplatskommitté	Fotbollssektion	Bordtennissektion	Motionssektion
----------------------	-----------------	-------------------	----------------

Sektionerna ansvarar för sina verksamheter se vidare beskrivningar. Idrottsplatskommittén ansvarar för idrottsplatsens skötsel samt de omkringliggande ytorna som parkering och grönområden. Övriga arbetsgrupper utses av styrelsen vid behov.

#### 3:1 Styrelsens arbete och ansvar

Skuttunge sportklubb leds av en styrelse som väljs vid årsmötet varje år. Vår mötesverksamhet styrs av de stadgar som idrottsförbundet rekommenderar. Vid årsmötet väljs styrelse som består av ordförande kassör, sekreterare samt övriga ledamöter. Årsmötet avgör hur många som ska ingå i styrelsen.

##### Syrelsens ansvar

- Ekonomi och budgetansvar för hela klubbens verksamhet
- Sponsoravtal
- Matchprogram
- Försäljning av lotterier och andra inkomstbringande aktiviteter
- Klubboverall
- Bidragsansökningar till kommun och bidragsgivare
- Årsmöte
- Årsfest
- Ta in medlemsavgift
- Ansvara för de egna anläggningarna Movallen samt Gärdet
- Uppdatering av Hemsidan
- Information till medlemmar genom tex. hemsida , SSK nytt
- Försäkringar
- Kontakt med sektionerna/ samverkan mellan sektionerna

### 4. Bordtennissektion

Bordtennissektionen ansvarar för att det erbjuds pingisverksamhet i form av träning samt ev match och seriespel för ungdomar och för seniorlag.

##### Mål med verksamheten:

Skuttunge Sportklubbs pingisverksamhet ska erbjuda bygdens ungdomar träning och möjlighet till utveckling inom pingisen genom deltagande i poolspel och aktiva träningar.

Skuttunge Sportklubb ska ha ett seniorlag i seriespel i bordtennis

##### Bordtennissektionen ska

- Budgetera verksamhet årligen
- Planera investeringar för utrustning nödvändig för verksamheten
- Anmäla lag till seriespel och poolspel
- Rekrytera och utbilda ledare
- Boka lokaler

2011/05/07

- Ansvara för förbundscontakter
- Information från sektionen – hemsida , SSK nytt
- Verka för att ungdomarna slussas vidare upp i seniorspel

Ledare ska

- Efterleva den policy föreningen antagit
- Har kännedom om ungdomars fysiska och psykiska utveckling
- Tar ansvar för alla som söker sig till klubbens verksamhet såväl idrottsligt som socialt
- Delta i ledarutbildningar

Spelare ska

- Efterleva den policy föreningen tagit
- Tar ett gemensamt ansvar för att klubbens anläggningar och andra lokaler av klubben hyrda samt material inte missköts vid träning eller match
- Betala medlems- och aktivitetsavgift

## 5. Motionssektion

Skuttunge Sportklubbs motionssektion ska erbjuda barn-ungdomar och vuxna möjlighet att träna och tävla i motionslopp i terränglöpning och längdskidor samt annan verksamhet av motionskaraktär. Motionssektionen organiserar sig utifrån verksamhetens önskemål i olika arbetsgrupper där sammankallande ingår i sektionen.

Motionssektionen ska:

- Efterleva den policy föreningen antagit
- Budgetera verksamheten och redovisa detta till styrelsen
- Anmäla deltagande i tävlingar och motionslopp
- Arrangera träning
- Tar ansvar för alla som söker sig till klubbens verksamhet såväl idrottsligt som socialt
- Delta i ledarutbildningar

Ledare ska

- Efterleva den policy föreningen antagit
- Har kännedom om ungdomars fysiska och psykiska utveckling
- Tar ansvar för alla som söker sig till klubbens verksamhet såväl idrottsligt som socialt
- Delta i ledarutbildningar

Spelare ska

- Efterleva den policy föreningen tagit
- Tar ett gemensamt ansvar för att klubbens anläggningar och andra lokaler av klubben hyrda samt material inte missköts vid träning eller match
- Betala medlems- och aktivitetsavgift

## **6. FOTBOLL**

### **6.1 Mål för fotbollen i Skuttunge**

#### **Ungdom**

Se Ungdomspolicy sid 3

#### **Senior**

- Att jämställdhet råder mellan dam och herr.
- Att herrlaget ska vara etablerat i div. 5 och damlaget i div. 3.
- Att i möjligaste mån, vara självförsörjande på spelare.
- Att ha fyra seniorlag i seriespel.
- Att verka för att seniorspelare stannar i klubben som ledare.
- Att samarbeta med grannföreningar.
- Att ge egna talanger möjlighet att utvecklas.
- Att övergångar till och ifrån klubben ska ske under ordnade former.
- Att spelare och ledare ska känna "Skuttungeanda".
- Att fotboll ska vara roligt.

### **6.2 Organisation**

#### **Sektionens ansvar**

#### **Verksamhetsplanering**

- Anmäla lag
- Ordna domare
- Boka planer och inomhushallar
- Inköp material/utrustning
- Dela ut overaller/jackor till ledare
- Rekrytera tränare och ledare
- Licensiera och registrera spelare
- Fotbollsskola
- Anordna cuper
- Ungdomsfotbollens dag
- Budget

#### **Information**

- Ledarträffar
- Aktivt delta i samarbetet mellan ungdoms- och seniorlagen
- Ledarvård – Uppmuntra och belöna. Starthjälp för nya ledare vid föräldramöten m.m.
- Informationsspridning - via hemsidan, SSK-nytt , anslagstavlor och lagfack
- Fotografering
- Förbundskontakt
- SSK-nytt
- Ledarpärm/avtal
- Spelarinformation/avtal
- Matchannonser

## **Anläggningar**

### **Träningstider**

- Inomhushallar/Grusplaner – Önskemål om träningstider lämnas in av ledaren i resp. lag - Sektionen ansöker om tider hos kommunen och andra anläggningar - Sektionen fördelar tiderna.
- Gärdet – Önskemål lämnas in av ledaren i resp. lag – Sektionen fördelar.

### **Matchtider**

- Grusplaner/Gärdet – Önskemål lämnas in av ledaren i resp. lag – Sektionen ansöker och fördelar tiderna.
- Movallen – Alla seriematcher spelas på Movallen (om vädret tillåter) – Matcherna bokas i en kalender. Ungdomslagen träffas och planerar alla hemmamatcher. Ev. ombokningar sker med idrottsplatskommittén.

### **Turordning**

Fördelning av träning och matchtider sker enl. följande princip:

1. Herr och dam
2. Ungdomslag i fallande åldersordning

## **Ledarens ansvar**

### **Ledstjärnor**

- Leda laget efter SSK:s policy och mål.
- Sprida detta till spelare och föräldrar
- Skapa glädje och kamratanda inom laget
- Tänka på att alla spelare är viktiga och behandla dem likvärdigt under träning och match
- På ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera spelarna
- Inse att framgångar inte bara mäts genom att vinna matcher - sätt gärna upp andra mål för match.
- Att under match inte agera osportsligt mot motståndare och domare.
- Ge tydliga markeringar till spelare som avsiktligt bryter mot regler, uppträder osportsligt eller använder ett ovärdat språk.
- Tänka på att man är föreningens ansikte utåt. I uppträdandet mot föräldrar, motståndare, funktionärer representerar man inte bara sig själv utan också SSK.
- Var stolt över vår förening!!

### **Verksamhet**

- Planera och organisera träning, tävling och andra sammankomster:
  - ✓ Spelarlistor
  - ✓ Medlemskontroll
  - ✓ Licensiera/registrera spelare
  - ✓ Aktivitetskort
  - ✓ Material/matchställ – inventeras inför ny säsong, komplettering görs vid ”kick off”.
  - ✓ Matchrapportering
  - ✓ Kiosk
  - ✓ Tvättschema
  - ✓ Körschema
  - ✓ Boka planer
  - ✓ Boka/betala domare
  - ✓ Kontakt motståndare



- ✓ Grovstäda omkl.rum
- ✓ Meddela alla berörda vid matchändring
- ✓ Lagets hemsida

- Anmäla cuper.
- Vårda anläggningarna – ställ alltid upp målen på hjul.
- Information – spelarträffar, föräldramöten.
- Skriva/fotografera till SSK-nytt
- Lagkassor! – Endast vid större projekt t.ex. cup eller träningsläger. En kalkyl ska alltid lämnas till styrelsen med kostnader och finansiering.
- Handha lotterier/tips m.m.
- Reseersättning utgår till ledare/spelare till och ifrån match med full bil
- Overaller/träningskläder – Styrelsen tar fram en kollektion att välja på.
- Viktigt med tydliga roller när laget har fler ledare.
- Spelarvård – Aktiviteter utanför planen.
- Jobba över laggränser – dela med sig av träningsövningar.
- Information om kost, alkohol/droger & tobak
- Närvara vid ledarmöten och årsmöten.

### **Spelarens ansvar**

- Följa fotbollens och föreningens regler samt trafik, drog och miljöpolicy.
- Respektera och lyssna på ledare samt följa deras instruktioner på träning och match, då bestämmer tränaren.
- Inte ge negativa kommentarer under träning eller match, tycker man något är fel eller tråkigt så tar man det efteråt.
- Vara positiv till ledare och framförallt lagkamrater under träning och match. Oftast vet man med sig själv när man gjort fel och behöver inte höra det från en kompis.
- Respektera domarens beslut. Ödsla inte energi på domslutet, domaren ändrar sig inte.
- Om en motståndare betar sig illa, gå därifrån och låt domaren sköta det.
- Ha ett gott uppträdande på och utanför planen.
- Tänk på språket!!!
- Tänka på att du är en del av ett lag och där lagets intresse går före ditt eget.
- Hjälpa till att hålla en god ordning, god trivsel och ett gott kamratskap i laget.
- Komma i god tid till match och träning – meddela frånvaro.
- Sköta träningen på bästa sätt – det är du själv som bestämmer hur skicklig du vill bli.
- Inte skada klubbens anläggningar eller utrustning.
- Betala medlems- och aktivitetsavgift.
- Utföra de jobb som klubben ålägger laget och dig för att förbättra ekonomin, t.ex. försäljning av lotter, tips och kläder. Flaskinsamling, plantering, inventering m.m.

### **Föräldrarnas ansvar**

- Förstå och respektera fotbollens och föreningens regler och policy
- Hjälpa sitt barn att planera, så att det blir tid för träning, skolarbete, mat och sömn
- Vara positiv till sitt barns idrottande - ge beröm i stället för att söka fel
- Stötta och uppmuntra ditt och andras barn i med- och motgång
- Undvika att premiera målgörande (t.ex målpeng) - det finns annat man kan göra bra på en fotbollsmatch, en målgivande passning.
- Agera som åskådare på matcher, EJ som domare eller coach
- Respektera domarens beslut, felaktiga domslut förekommer men det jämnar oftast ut sig
- Hålla en god kontakt med lagets ledare

- Tänka på att vid matcher är man en del av klubben, så ditt uppträdande mot motståndare och funktionärer är viktigt för klubbens anseende
- Hjälpa till på fler sätt än skjuts till match och träning, t.ex. med att anordna alternativa sociala arrangemang
- Delta i lagets föräldramöten och har du åsikter om laget eller föreningen framför dessa då
- Betala medlemsavgift till föreningen - gör gärna hela familjen till medlemmar
- Vara beredd på att bidra med ideella arbetsinsatser

## 6.3 Utbildning

- Ledarutb. internt och genom UFF
- Föreläsningar internt
- Domarutb. intern
- Spelarutveckling internt eller genom UFF
- Kontakt Sisu

Sektionen ansvarar för planering och genomförande av samtliga utbildningar för spelare, ledare och föräldrar i samverkan med Sisu och ev. andra samarbetspartners. Sektionen ansvarar även för talangutveckling av våra spelare.

### Ledare

Alla ledare ska ha möjlighet att utveckla sig och bli inspirerade, detta genererar till ett engagemang som i nästa led gynnar spelarna. En väg till detta är utbildning. Främst genom UFF:s utbildningssteg men även internt genom föreläsningar och kurser. Föreningen mål är att alla ledare för de yngre lagen ska ha gått Grundkursen eller BAS 1-Avspark, för ledarna i de äldre lagen gäller BAS 1-Ledarskap. Sektionen ansvarar för att alla ledare utbildas med ett nytt steg årligen.

### UFF:S utbildningssteg:

#### **BAS 1** – Anordnas inom föreningen eller i föreningsallians

- Avspark – 8 tim. (Inga förkunskaper)
- Ledarskap – 8 tim. (Börja här om du gått Grundkursen eller U1)
- Spelförståelse – 8 tim.
- Teknik – 8 tim.
- Träningslära – 4 tim.
- Målvaktsträning – 4 tim.

#### **BAS 2** – Anordnas centralt

- Ledarskap – 16 tim. (Börja här om du gått BAS 1, U2, S1)
- Spelförståelse – 16 tim.
- Teknik – 16 tim.
- Träningslära – 12 tim.
- Målvaktsträning – 4 tim.

### Diplomkurs BAS

## Spelare

### Tematräning genom UFF

Nytt för 2008, anledningen är att fler uppländska spelare ska få möjlighet till en extra stimulans i sin fotbollsutbildning och för att kunna jobba med spelare utifrån biologisk ålder inte kronologisk. Verksamheten ska även vara en fortbildning för ledarna. Tematräningarna ska kunna ge spelarna en plats i Upplandslaget.

### SSK:s utbildningsplan

Fotbollsträning för barn och ungdomar skall anpassas efter ålder och mognad. Rätt träning i rätt ålder är viktigt för att kunna utvecklas. Vi har delat in träningen i fem olika faser baserade på spelarnas förutsättningar att lära in saker i olika åldrar. Det kan dock skilja mycket i utveckling inom en åldersgrupp, de olika faserna kan därför överlappa något.

Använd gärna förbundets ”övningsbank” eller ta hjälp av andra ledare om fantasin tryter.

Under hela utbildningen gäller ”Ungdomspolicyn”.

Detta ska vara ett stöd för ledare inte ett krav. Används som påbyggnadsutbildning.

### Barn t.o.m. 6 år

*Träningens mål är att träffas, ha roligt, leka med och utan boll*

- 1 träning/vecka maj, juni & aug. max 60 min
- Tips! Varsin boll

### Det här bör vi träna på:

Uppföra sig i grupp – Stå still och lyssna, ta hänsyn

Passa en breddsida

Knyta skorna

Våga misslyckas

### Barn 7-9 år

*Ha roligt tillsammans, lära sig grunderna i fotboll. Jobba med motorik och koordination. Fortfarande mycket lek men ordning och reda.*

- 1 träning/vecka under säsong max 60 min
- Undvik väntetider vid övningar
- 5-manna matcher utan resultatrapportering
- Alla spelar på alla platser
- Målvaktsträning för alla
- ”Vän med bollen” övningar
- Duscha och byta om tillsammans

### Det här bör vi träna på:

Uppvärmning

Passningar – insida & utsida

Bollkontroll – driva boll, vändningar

Inkast

Positionerna

Lagarbete

Skott – tillslag på bollen

2011/05/07

Smålagsspel

Målvaktsspel – utkast, grepp teknik

Matchregler – Inkast, avspark, frispark, hands, straff

### **Barn 10-12 år**

*Jobba med tekniken. Allsidig träning med boll. Träningen skall fortfarande vara rolig och den sociala gemenskapen är mycket viktig. "Rent spel" och attityder gentemot domare och motståndare behöver gås igenom.*

- 1 träning/vecka mars-april
- 2 träningar/vecka under säsong ca.60min
- Konditionsträning med boll
- Lagmoral
- Ansvar i laget
- 7-manna matcher utan resultatrapportering
- 9-manna matcher (12 år resultatrapportering)

### **Det här bör vi träna på:**

Nicka

Mottagning/Nedtagning

Vägpass

Längre passningar

Volley

Olika skott

Finter/vändningar

Hörnor

Inlägg

Spelavstånd

Markering

Straffar

Målvaktsspel

Använda båda fötterna

Spelförståelse

Prata på plan

Målvaktsspel – fallteknik, inspark, utspark

Matchregler – Inspark, hörna, offside, tillbakaspel målvakt

### **Ungdom 13-14 år**

*Nu startar 11-mannaspelet, vilket är en stor och svår omställning under fotbollstiden. Planen är större, fler spelare, större mål, nya regler m.m. Spelarna börjar ställa egna krav och resultatet börjar få betydelse. Det är mycket viktigt att diskutera uppförande och attityder gentemot motståndare och domare, men även medspelare och ledare.*

*Andra intressen börjar ta mer plats, viktigt att utveckla individen och inspirera till att vilja vara med. Skapa trivsel.*

- 2 träningar/vecka ca.90 min.
- Avsluta uppvärmningen och träningen med stretch
- Konditionsträning även utan boll
- Snabbhet och rörlighet
- Styrketräning med egen kropp, inga vikter
- 11-manna match med resultatrapportering

### **Det här bör vi träna på:**

Anfallsspel - avslut

Försvarsspel – grunder, press med understöd

2011/05/07

Fasta situationer – hörnor, frisparkar, inkast, stå i mur  
Inlägg  
Crossbollar  
Överlämning  
Överlappning  
Passningsskugga  
Speldjup framåt och bakåt  
Skapa spelytor  
Målvaktsträning med mv.tränare

### **Ungdom 15-18 år**

*Nu skall spelarna förberedas för spel med vuxna. Spelarna utvecklas och lär sig fortfarande. Stor vikt kan läggas på taktik och spelförståelse., Det krävs en mer individuell anpassning i olika träningsmoment. Spelarna skall uppmuntras till egen träning med t.ex. kondition eller annat som de behöver. Resultaten får allt större betydelse men behöver inte mätas efter vinst eller förlust utan i de framsteg spelarna och laget gör. Fortsatta diskussioner om uppförande och inställning både på och utanför plan behövs regelbundet. Viktigt att hålla ihop laget.*

- 2-3 träningar/vecka ca.90 min
- 11-manna matcher med resultatrapportering
- Spelarna börjar bli specialiserade
- Högre krav på inställningen bland spelarna
- Högre krav på ledarna
- Spelidé

### **Det här bör vi träna på:**

Passningsalternativ – spel på rättvänd spelare  
Spelvändningar  
Bredda  
V-löpningar  
Löpvägar  
Spel med kropp  
Individuell träning - lagdelar  
Öka tempot