



# GRIFFINS

## FOOTBALL



## Välkommen till Limhamn Griffins!

Amerikansk fotboll i Malmö sedan 1988

*Limhamn Griffins bildades 1988 när Glue Harbour Buccaneers och Limhamn Lumberjacks slog ihop sig för att bilda ett större lag. Klubben blev svenska mästare 1993, 1994 samt 2007 och var också i SM-final 1990, 1995 och 1996. Idag har klubben en bred ungdomsverksamhet med lag från U9 till U19 samt herr- och damlag.*

### Vad är Amerikansk fotboll?

Amerikansk fotboll kallas ibland en kombination av rugby, schack och hockey. Sporten liknar de tacklingar som finns i rugby men är också en strategisk sport likt schack och har intensiteten som finns i hockeyrinken. Det är en fantastisk sport att titta på, och en ännu roligare sport att spela!

Amerikansk fotboll går ut på att göra poäng genom att föra bollen in i motståndarens **end zone** (målområde) eller genom att göra ett så kallat **field goal** (sparkmål), det vill säga sparka bollen mellan målstolparna och över tvärribban på målet.

Det anfallande laget (**offense**) kämpar hela tiden för att flytta bollen framåt. Laget har fyra försök att förflytta sig tio yards. Om laget når tio yards så följer fyra nya försök för att nå ytterligare tio yards och så vidare.

Varje lag i amerikansk fotboll kan vara upp till ett 50-tal spelare varav elva är på planen samtidigt. Varje spelare har en eller två specifika positioner och i varje laguppställning finns spelare som är anfallsspecialister respektive försvarsspecialister.

Varje lag i amerikansk fotboll har en egen **spelbok** med ett antal olika spel som används för att föra bollen framåt på planen eller att vara effektivt för att stoppa motståndaren som anfaller.

Det spelar ingen roll om du är stor, liten, stark, snabb, kort, lång, gillar att fånga boll eller inte vill röra bollen. Amerikansk fotboll är en sport för alla!



# GRIFFINS

## FOOTBALL



### Information om laget

#### När tränar laget?

Laget tränar regelbundet, både under matchsäsong och under "off season". Från mars till november tränar laget på klubbens hemmaarena, Hästhagens Idrottsplats. När det är för kallt att träna utomhus brukar vi träna i Kombihallen (mitt emot Baltiska hallen). Vilka träningstider och vilken plats meddelas via lagets Facebookgrupp och av lagets tränare.

#### Vilken utrustning krävs?

Den viktigaste utrustningen för en spelare är hjälm, axelskydd, byxskydd, dobb skor och tandskydd. Detta är utrustning som alla spelare måste ha för att spela match. Utrustningen används även under träning. Vilken utrustning spelaren skall ha med sig på träning kan variera men detta bestäms av lagets tränare och meddelas via lagets Facebookgrupp.

#### Var får jag tag i utrustning?

- Du kan hyra hjälm och axelskydd av klubben (1 år) för 800kr. Med reservation att rätt storlek finns. Kontakta lagledare eller tränare för mer information.
- Du kan köpa begagnad utrustning via Facebook, klubbens "Lila blocket" - <https://www.facebook.com/groups/376370195898314>
- Du kan köpa ny utrustning på t e x Contact Sport i Kristianstad.

#### Vad gör vi för att motverka skador?

Rent träningsmässigt får du, om du är intresserad, prata med respektive tränare eller lagledare om hur vi arbetar konkret.

Under matcher har vi alltid en medicinskt ansvarig som tar hand om, plåstrar om och om denne anser det nödvändigt, ta spelarna ur spel.

Även om det ser farligt ut och låter mycket när spelarna tacklar varandra, så jobbar vi mycket förebyggande för att förhindra skador. Genom kontroller av fysisk form under träningstillfällena försöker vi alltid att vara steget före.

Om olyckan ändå skulle vara framme så finns det färdiga protokoll att kontrollera status på spelaren.



# GRIFFINS

## FOOTBALL



### Vad kostar det att träna och spela?

Avgiften består av en medlems-, licens- och träningsavgift. I licensavgiften ingår en försäkring som täcker för skador både på träning och match. Varje spelare skall betala avgiften för att få träna och spela match.

Klubben erbjuder nya spelare "prova på" träning. Under denna testperiod behöver inte spelaren betala någon avgift. Väljer spelaren att fortsätta träna med laget, skall avgiften betalas.

### 2024 Årsavgift

U9	1800kr
U11	2200kr
U13	2200kr

Det går självklart att delbetala avgiften.

### Vad förväntar sig klubben av spelare?

- Att delta på merparten av lagets träningar.
- Om spelare inte kan komma till träning skall spelare meddela lagets tränare om detta.
- Att ansluta sig till de grupper (Facebook) som laget använder för att sprida information.
- Varje spelare skall varje år ta del av klubbens uppförandekod och övriga utskickade dokument.

### Vad förväntar sig klubben av föräldrar/målsmän till spelare?

Klubben drivs ideellt och det betyder att vi är beroende av att alla ställer upp. Som förälder/målsman kan detta innefatta att du måste ställa upp på några av klubbens engagemang.

En stor inkomstkälla för klubben är våra garderobsjobb under evenemang på Malmö Arena. Detta är något föreningen gör i stället för att sälja kakor, kläder eller andra varor.

Jobbtillfällena hittar du på <https://malmoarena.limhamn-griffins.com/> och vi önskar att ni står mellan 3-4 pass/år.

Det är en trevlig tillställning och du lär känna många andra i föreningen, både föräldrar, spelare, ledare och styrelse.

När det gäller aktiviteter kring laget, så behöver vi alltid frivilliga som t ex står i kiosken på hemmamatcher eller ställer upp som chaufför på bortamatcher.

Vad klubben behöver hjälp med under året meddelas via Facebook eller Sportadmin av tränare och lagledare.



# GRIFFINS

## FOOTBALL



### Information om föreningen

Anslut dig till lagets och klubbens Facebooksidor

För att få information om klubben och lagets aktiviteter, är det viktigt att ansluta sig till:

- **Spelare & Föräldrar:** Griffins Peewee 2024 - <https://www.facebook.com/groups/griffinsu13/>
- **Alla:** "Limhamn Griffins Medlemsgrupp" - <https://www.facebook.com/groups/1124263587734185/>

### Sociala Medier

- Hemsida – <https://limhamn-griffins.com>
- Facebook - <https://www.facebook.com/limhamngriffins>
- Instagram - [https://www.instagram.com/limhamn\\_griffins/](https://www.instagram.com/limhamn_griffins/)
- Linktree - [https://linktr.ee/Limhamn\\_Griffins](https://linktr.ee/Limhamn_Griffins)

Lagets kontaktuppgifter om du har frågor eller funderingar

Har du frågor om träningar, utrustning mm, kontakta:

- **Huvudtränare:**  
Kristian Holmstedt [kristian@holmstedt.cc](mailto:kristian@holmstedt.cc)
- **Tränare:**  
Mathias Persson, Ekemina Baleka, Philip Lindblad, Julian Steen, Max Zibner
- **Lagledare:**  
H-J Zibner [h-j@zibner.com](mailto:h-j@zibner.com)  
Mikael Holmstedt [mikael@holmstedt.cc](mailto:mikael@holmstedt.cc)

Har du frågor om spelaravgifter?

Kontakta klubbens sportansvarig:

- Katarina Domaradzka, [katarina.domaradzka@limhamn-griffins.com](mailto:katarina.domaradzka@limhamn-griffins.com)

Övrig kontaktinformation till klubben

- Styrelsen: [styrelsen@limhamn-griffins.com](mailto:styrelsen@limhamn-griffins.com)



# GRIFFINS

## FOOTBALL



### Sportadmin

Kallelser till Cuper/Jamboree/matcher skickas ut via Sportadmin, det är viktigt att ni svarar på kallelserna i appen. Svara oavsett om ni kommer eller inte.



I Sportadmin kommer ni även att se det digitala medlemskortet och erbjudande från våra samarbetspartners.