



Täby FK



Utbildningsplan 2020 utvecklingslag flickor & pojkar 10-19 år



Innehållsförteckning

- 1. Organisation**
- 2. Verksamhetsidé**
- 3. Vision**
- 4. Värdegrund**
 - 4.1 Spelare
 - 4.2 Ledare
 - 4.3 Förälder
- 5. Mål**
 - 5.1 Utvecklingsblock
 - 5.2 Juniorlaget flick
 - 5.3 Juniorlagen pojk
 - 5.4 A-lag
 - 5.5 Strategi
- 6. Träning**
 - 6.1 Träningsmängd
 - 6.2 X-pass
 - 6.3 Rotationsträning
 - 6.4 Träningsmetodik
 - 6.5 Målvaktsträning
- 7. Match**
 - 7.1 Matchen
 - 7.2 Spelsätt
 - 7.3 Cuper
- 8. Utbildning av spelare**
- 9. Tränare**
 - 9.1 Tränar- och ledarmöten
 - 9.2 X-pass
- 10. Skolsamverkan**
- 11. Samarbetsföreningar**
- 12. Implementering av utbildningsplan**

1. Organisation

Klubbchef:	Marko Rönholm
Sportchef dam/flick samt ansvarig utvecklingslag pojk:	Stefan Le Moine
Utvecklingslag samt ansvarig skolsamarbeten och X-Pass pojk:	Jonas Andersson
Ansvarig flicklag samt ansvarig X-Pass flick:	Carolina Langermo

2. Verksamhetsidé

Täby Fotbollsklubb bedriver fotbollsverksamhet i Täbykommun med Södra Täby som naturlig hemvist, Tibblevallen som huvudarena och Stockholms Nordostregion som målgrupp. Föreningen har sitt ursprung från IFK Täby och Täby IS och bedriver verksamhet för totalt ca 2.600 medlemmar (från uppstartsverksamheten seniorer).

3. Vision

Att genom kvalitativ utbildning av spelare och ledare, som individer och lag i både tränings- och matchsituation, nå ut med en bred kunskap och därigenom höja kvaliteten inom alla delar av fotbollsverksamheten.

4. Värdegrund

För att nå klubbens uppsatta mål och vision krävs att ALLA i Täby FK bidrar med sin del. Nedan följer en kort beskrivning av vad respektive huvudroll (spelare, ledare och föräldrar) innebär i Täby FK's regi.

4.1 Spelare

Alla spelare i Täby FK har rätt till en genomtänkt och utvecklande fotbollsutbildning. Oavsett ambition och kunskapsnivå finns det plats i Täby FK. Utvecklingstakten kan variera väsentligt i unga år. Den enskilde spelarens fysiska och mentala utvecklingsnivå kan vi inte påverka, men det är något vi ska vara medvetna om. Ambitionen är att alla utifrån sina förutsättningar ges möjlighet att vara en del av en trygg och utvecklande verksamhetsmiljö. Viljan att träna hårt och alltid göra sitt bästa är spelarens största talang och är det som avgör hur duktig spelaren en dag blir.

Som spelare i Täby FK

- deltar du regelbundet i lagets verksamhet
- ingår du i en stor fotbollsfamilj
- är du en god representant för föreningen
- följer du föreningens riktlinjer och regler kring Fair-play och Nolltolerans
- är du en bra kompis, är positiv och uppmuntrar alla
- visar du respekt för medspelare, motståndare, ledare och funktionärer
- visar du ett gott uppträdande på och utanför planen
- tar du aktiv del i föreningens verksamhet i allmänhet

Vid träning och match

- kommer du i tid
- är du aktiv, lyssnar och följer de instruktioner som ges
- lämnar du vid frånvaro återbud på det sätt ni i laget kommit överens om
- har du rätt kläder och utrustning med dig
- gör du alltid ditt bästa
- frågar du om något är oklart
- tackar du alltid motståndarna och domaren efter matchen

4.2 Ledare

Att vara ledare i en idrottsförening är ett mycket inspirerande och glädjefyllt uppdrag.

Möjligheten att få vara med när spelarna utvecklas som fotbollsspelare och som individer är en stor tillfredsställelse.

Uppdraget innebär också ett stort ansvar. Du är i hög grad med och påverkar barnens/ungdomarnas uppväxt och blir en förebild för dina spelare.

Som ledare mår du om gemenskap, sammanhållning och kamratanda. Du är ofta en förebild för spelarna och axlar manteln som föredöme för spelarna både på och runt planen. I unga år är verksamhetens inriktning spelarutbildning. Från 13 år blir matchresultatet enligt förbundets föreskrifter en del av verksamheten, fokus är dock fortsättningsvis spelarutbildning även om tävlandet blir lite högre prioriterat.

Som ledare i Täby FK

- tar du del av och följer klubbens riktlinjer
- tar du kontakt med klubben om du upplever att något är oklart/otydligt
- är du lojal mot föreningen
- är du ett föredöme för spelarna
- är du på plats först och lämnar sist
- är du engagerad, du ser och bryr dig om alla spelare i laget
- inspirerar och uppmuntrar du
- ansvarar du för och vårdar föreningens material
- är du medveten om din betydelse för Täby FK och dess medlemmar
- bär du klädsel i enlighet med fastställd profil då du representerar klubben i träning och match, men också vid andra tillfällen då du representerar klubben
- är du lyhörd och snappar upp signaler
- följer du klubbens policy gällande Fair-play och Nolltolerans

Du är också medveten om att

- du är en av klubbens "ambassadörer"
- variation i ungdomars fysiska och psykiska utveckling är vanligt förekommande trots att spelarna är i samma ålder vilket tas hänsyn till i träning och match.

4.3 Förälder

I Täby FK jobbar vi för att ditt barn och du som förälder ska erbjudas en trygg, inspirerande och utvecklande fotbollsmiljö. Det är något vi skapar tillsammans, klubb, spelare, ledare och föräldrar.

Att vara fotbollsförälder är en stor glädje. Även om du inte har några direkta uppdrag i laget behövs ditt engagemang. Det är matcher och träningar, det ska köras, säljas fika, gås på föräldramöten etc. Hjälps alla åt blir det inte betungande. Även om du inte ingår i ledarstaben finns det saker du kan och förväntas bidra med.

Klubbens ledare är till 80% själva föräldrar och har barn med i verksamheten. Utgångspunkten är att de som ställer upp som fotbollsledare ska ha möjlighet att lägga sin tid på det uppdraget innebär, dvs träna och leda intresserade barn och ungdomar i fotboll. Därför är det viktigt att vi runt laget hjälps åt för att skapa de förutsättningarna för våra ledare.

Som förälder i Täby FK

- inspirerar och uppmuntrar du alla i laget i med och motgång - tröstar när det behövs
- accepterar du rollfördelningen – ledare coachar och föräldrar hejar
- förstår och ser du föreningens långsiktiga mål med verksamheten
- låter du ditt barn ta ansvar för sina förberedelser inför träning och stöttar ditt barn i att besvara kallelser till träning och match snarast möjligt
- ser och uppmuntrar du goda prestationer före resultat
- berömmar och uppskattar du även motståndarnas prestationer
- deltar du i att skapa förutsättningar för en bra verksamhet
- tar du del av klubbens verksamhetsdokument
- tar du upp eventuella frågor kring verksamheten med berörd ledare – efter träning eller match - eller direkt med ansvarig person i klubben

Tillhör din son/dotter ett av klubbens fotbollslag är det viktigt med ett regelbundet deltagande. Relationer fördjupas varje gång spelarna träffas och gruppens band stärks. En känsla av delaktighet infinner sig och man utvecklas med gruppen och som fotbollsspelare. Spelarna lär sig nya saker vid varje träningstillfälle vilket stimulerar självförtroendet och leder till en ökad självkänsla.

Klubben har en långsiktig planering för spelarna där antal träningar och intensitet ökar successivt med åldern. Vi anser att kortsiktiga resultatmål skapar en stressad verksamhet som många gånger leder till att spelare tröttnar. Som förälder hjälper du ditt barn genom att uppmuntra och stötta honom/henne i alla lägen.

5. Mål

5.1 Mål flick- och pojklagen i utvecklingsblocket

Här spelar flickor och pojkar från Täby och norrort och får träning och matchning på en för spelaren passande nivå.

Ett av klubbens viktigare mål är att skapa ett långvarigt intresse för fotboll, att få spelarna passionerade sin idrott. När vi dit är chansen stor till ett långvarigt deltagande inom fotbollen vilket också ger goda förutsättningar för en positiv fotbollsutveckling. Förhoppningen är att spelarna vill fortsätta vara verksamma inom fotbollen även efter avslutad spelarkarriär, som tränare, ledare eller med något annat uppdrag inom fotbollen.

Från Flickor 15 kopplas en extern tränare till åldersgruppen, som tillsammans med klubben ansvarar för att verksamheten bedrivs i enlighet med fastställd spelarutbildningsplan. Föräldraledarna fyller givetvis en fortsatt viktig roll i gruppen med sin erfarenhet och sitt kunnande.

För pojkar från 15 år bedrivs verksamheten av i första hand föräldratränare men i takt med att lagen blir äldre med närmare koppling till klubben. Även på pojksidan kan extern tränare kopplas till laget.

5.2 Damjunior (Mål 2020)

Fokus på spelarutveckling där klubbens spelsätt odlas och där spelarna förbereds för steget upp till klubbens förstalag (damlag). Serietillhörighet J19 eller alternativ serie, administreras av Sthlm Fotbollförbund. Verksamheten är nära länkad till klubbens damlag. Till match kan laget kompletteras med spelare från klubbens damlag. Minst två spelare från klubbens juniorlag ska ta steget till damtruppen under/efter säsongen.

Reslutatmål 2020: Placering övre halvan av serien.

Långsiktigt mål: Att damlaget till 40% består av spelare från de egna leden. Att minst två spelare varje år tar steget till klubbens damlag.

5.3 Junior pojk

Se Utbildningsplan Akademilag

5.4 A-lag

Herr: Se Utbildningsplan Akademilag

Dam: Resultatmål 2020: Topp 3. Finnas kvar inom SVFF's regi över tid. Att två spelare varje år tar steget upp från klubbens junior-/ungdomsverksamhet till damtruppen.

Att utbilda spelare för svensk elitfotboll.

Långsiktigt mål: Att damtruppen till 40% består av spelare som spelat minst juniorfotboll i klubben.

Att klubbens damlag tar steget upp i elitettan.

5.5 Strategi

Klubbens strategi för att nå vision och uppsatta mål går i korthet ut på att:

- Genom att i tidig ålder etablera goda vanor hos spelarna och förmedla en tydlig föreningskultur
- Genom att följa klubbens röda tråd, dvs hur vi arbetar fotbollsmässigt och organisatoriskt genom hela föreningen
- Jobba med en tydlig spelidé, från P/F10 - A-lag
- Genom klubbens nätverk ge tränare och spelare erforderligt stöd

6. Träning

Det är mycket som ska fungera för att få till en bra lagverksamhet. En av de absolut viktigaste delarna är att spelarna regelbundet deltar i verksamheten. Annars blir det svårt för spelarna att hitta den rätta känslan, uppelva gemenskap och tillhörighet med sin grupp. Regelbunden träning ökar också chanserna till en positiv fotbollsutveckling som i sin tur ger en ökad självkänsla. Ledarnas uppgift är att skapa en positiv och trivsamt träningsmiljö för alla att utvecklas i, något som spelarna vill vara en del av. Spelare och föräldrar behöver förstå värdet av ett regelbundet deltagande.

Klubbens träningsmodell bygger på en successiv ökning av antalet organiserade träningstillfällen. Klubbens yngsta lag tränar 1 g/vecka medan de äldsta ungdomslagen tränar 4 ggr/vecka. Klubben uppmuntrar till spontana idrottsaktiviteter utöver den organiserade träningsverksamheten. Träningsmodellen gör det möjligt för ungdomar att vara verksamma inom fler idrotter långt upp i åldern.

Spelare i åldern 10-15 år erbjuds fler träningstillfällen i veckan genom klubbens X-PASS. På X-PASS är spelarnas individuella färdigheter i fokus. (Se X-PASS)

6.1 Träningsmängd

Åg	Lagträning	X-Pass	Skolträning (gäller ej alla)
F/P10	2 ggr/vecka	1 gång/v	
F/P11	2 ggr/vecka	1 gång/v	
F/P12	2 ggr/vecka	1 gång/v	1 g/vecka
F/P13	2 ggr/vecka	2 ggr/v	1 g/vecka
F/P14	2 ggr/vecka	2 ggr/v	1 g/vecka
F/P15	2 ggr/vecka	2 ggr/v	1 g/vecka

P16	2-3 ggr/vecka	2 ggr/vecka
F16-19 (DJ)	3-4 ggr/vecka	2-3 ggr/vecka
P17	2-3 ggr/vecka	2-3 ggr/vecka
P18-19	1-3 ggr/vecka	2-3 ggr/vecka

6.2 X-PASS

X-pass verksamhet följer klubbens utbildningsplan och riktar sig till spelare med ambition att träna mer (utöver sina ordinarie lagträningar). Spelarna erbjuds 1-2 pass ytterligare per vecka beroende på ålder och ambitionsnivå.

Genom deltagande i X-pass ökar spelarnas chanser till en positiv utveckling som fotbollsspelare. Klubben erbjuder en utmanande träningsmiljö och att möta spelarna i deras ambition med utgångspunkt den nivå där de för tillfället befinner sig. Den enskilda spelaren är i fokus och träningen är inriktad på fotbollens tekniska och taktiska moment.

Från F/P13 tillkommer X-pass med inriktning på fysträning. X-PASS leds av externa instruktörer.

Tillsammans tar vi ansvar för att skapa en bra och stimulerande träningsmiljö.

Här får spelarna också möjlighet att träffa övriga spelare i samma ålder. Verksamheten är också ett ypperligt tillfälle för klubben att se och följa spelarnas utveckling över tid. Klubbens tränare är alltid välkomna att besöka verksamheten och få inspiration och förslag på träningsinnehåll.

6.3 Rotationsträning

Rotationsträning är en del av verksamheten både för flick och pojk.. På pojksidan kan rotation till klubbens (FA) ske eller till äldre åldersgrupp inom utvecklingsblocket. Viss rotation kan även ske från (FA) till utvecklingslag. Spelare från utvecklingsblocket kan även under säsongen komma att erbjudas permanent uppflytt till (FA). Rotation kan ske först efter en tydlig kommunikation mellan lagens ansvariga tränare samt i förekommande fall med ansvariga personer i klubben.

På flicksidan sker en naturlig rotation mellan åldrarna från 10-13 år. Fr 14 år blir rotation en viktigare del i verksamheten då utgångspunkten ska vara att erbjuda spelare rätt utmaningar. Rotation kan ske först efter en tydlig kommunikation mellan lagens ansvariga tränare samt i förekommande fall med ansvarig person i klubben.

På X-PASS kan verksamheten bedrivas åldersintegrerat från 13 år.

6.4 Träningsmetodik

Svensk fotbolls spelarutbildningsplan i grunden som tillsammans med klubbens identifierade inriktning/strategi utifrån fastställt spelsätt och spelarprofil ligger till grund för klubbens träningsmetodik.

Moment

- Spelträning och bollinnehavsträning
- Spelmomenten a/f och omställningar
- Spelmomentsträning
- Specialträning i lagdel/position
- Hastighetsträning (isolerat) = fotboll i hög hastighet!
- Fysisk träning
- Egenträning
- Mental träning
- X-Pass tekniska moment
- X-Pass Fys
- Förståelse för spelets idé tillsammans med klubbens spelsätt

6.5 Målvaktsträning

Täby FK erbjuder målvaktsträning för föreningens målvakter via (X-Pass) i syfte att ge målvakterna en bra grundutbildning. Här jobbar vi med målvakternas teknik, spelförståelse, kommunikation och fysik.

Målvaktsträning bör även ske regelbundet under lagpassen för att ge målvakterna kontinuitet i sin träning. Övningarna sätts samman med utgångspunkt från momenten ovan.

7. Match

7.1 Matchen

Målsättningen är att skapa en trygg och utvecklande miljö för våra spelare där var och en får utvecklas utifrån sin nivå och ambition. Matchen är en del av utbildningen och ska ses som ytterligare ett viktigt utbildningstillfälle där vi får ett kvitto på hur träningsverksamheten fungerar utifrån klubbens spelsätt. Spelarna ges möjlighet att både kollektivt och individuellt praktisera det man övat under träningsveckan. Vi rekommenderar att klubbens spelare inte spelar fler än 1,5 match/vecka. Ju äldre spelarna blir, desto mer påverkas spelarna fysiskt av att spela match. För hårt matchande riskerar utsätta spelarna för en ökad skaderisk.

Klubben rekommenderar följande antal avbytare till match:

- 7-manna: 2 avbytare
- 9-manna: 2-3 avbytare
- 11-manna: 3-4 avbytare

Samtliga tillgängliga spelare i truppen kallas och får speltid enligt StFF:s riktlinjer "Start- och speltidsgarantin". Hög frånvaro kan leda till att spelaren inte anses förberedd för match eller att spelaren ges begränsad speltid.

Vi behöver tillsammans ta ansvar för att spelarna inte kallas till för många matcher under en vecka. Från 14 år bör spelarna inte kallas till fler än max 1,5 match/vecka.

7.2 Spelsätt

Utbildning för tränare i klubbens spelsätt och hur vi tränar sker genom interna utbildningar varje år.

7.3 Cuper & läger

Att vara på cup är roligt och utvecklande för spelare, ledare och föräldrar. Gruppkänslan stärks och man får möjlighet att lära känna varandra lite närmare vilket kan räcka som syfte. Ett cupdeltagande handlar om ytterligare en möjlighet att utveckla spelarnas och lagets förmåga till goda prestationer.

S:t Erikscupen spelas i regel under perioden april till oktober med avbrott under sommaren, de äldre lagen har vanligtvis en något längre säsong. Före seriestart, under sommaruppehållet och efter seriens slut är lämpliga tidpunkter att åka på cup.

Kommunens fotbollsföreningar arrangerar i samverkan varje säsong fyra kvarterscuper för 7-8 åringsslag. Täby FK arrangerar inomhuscupen Täby Blixten varje vinter för åldrarna 9-13 år.

Anpassa resmålens längd och antal cuper efter spelarnas ålder

- | | |
|----------|---|
| 10-12 år | 1-2 cuptillfällen, samt ev läger eller andra arrangemang under säsongen där spelarna kan få prova på att sova borta. Vi håller oss inom en till två timmars resväg vid övernattnig. |
| 13-14 år | Lagen har möjlighet att resa på cuper över hela Sverige samt till de nordiska grannländerna. Viktigt att aktivitetens syfte motiverar resan, dvs inte resa för resandets skull. |

15-19 år Lagens möjligheter att resa sträcker sig inom Europa. Viktigt att resan är välplanerad samt att det finns ett tydligt syfte och att resan ingår som en del i utbildningen.

Informera klubben

Planerar laget en resa utomlands eller en längre resa inom Sverige under längre tid ska klubben informeras. Klubben behöver uppgift om: Lagets ansvarige är ledare, deltagarförteckning, resans destination, resesätt och under vilka datum man ska vara borta. *Blankett för detta finns på klubbens hemsida under Föreningsdokument.*

Förslag på bra cuper utifrån våra lags enga erfarenheter:

- Roslagscupen
- Aroscupen i Västerås
- Hudikcup i Hudiksvall

Träningsläger kan också vara ett bra alternativ för laget om man vill iväg. Man behöver inte bry sig om lagindelningar och logistik kring matchspel utan kan fokusera mer på att lära känna varandra och få ihop gruppen. Här finns också tid för att jobba lite mer fokuserat med lagets utvecklingspunkter och kunna fokusera på detaljer vilket man har svårt att hinna med i den ordinarie verksamheten. Läger är också ett lämpligt tillfälle att genomföra spelarsamtal då man har spelarna samlade under längre tid. Bra lägeralternativ finns i vår närhet ex i Roslagen.

8. Utbildning av spelare

Föreläsningar:

Område:

Kost och hälsa 16-19

Idrottspsykologi

Anatomi&Fysiologi

Doping

Skadehantering och rehab

Värdegrund

Målgrupp:

(sker inom skolverksamheten)

16-19 (sker inom skolverksamheten)

16-19 (sker inom skolverksamheten)

16-19 (sker inom skolverksamheten samt lagverksamhet)

16-19 (sker inom skolverksamheten)

10-19 (sker inom lagverksamheten)

9. Tränare

Täby FK ska vara den ledande föreningen i Norrort dit fotbollstränare vänder sig för att få den bästa möjliga fotbollsutbildningen.

Våra ledare i TFK kommer i fråga:

- 1) I huvudsak föräldrar till aktiva spelare i föreningen.
- 2) Egna föreningen – Ungdomsspelare som har genomgått klubbens spelarutbildning.
- 3) Skolan – Ungdomsspelare som verkat i vår skolverksamhet.
- 4) Externa ledare – Ledare som vänder sig till oss eller ledare som vi får upp ögonen för via vårt kontaktnät. "Kontaktnätet" består av i huvudsak våra ledare samt andra personer i föreningen. Namn, nr och vem personen är meddelas till sportchef.

9.1 Tränar- och ledarmöten

Ledarmöten hålls under året. På mötena rapporterar ansvarig ledare om hur lagets verksamhet fungerar. Träffarna kan ske både med någon/några grupper eller i större format. Under säsong syftar träffarna till att byta erfarenheter och se till fotbollsmässiga delar.

Organisations- och strukturfrågor hanteras och utvärderas vanligtvis efter säsongens slut, ej under pågående spelsäsong.

Åldersgruppsmöten för pojk- och flicklagen sker varje år snarast efter att säsongens seriespel avslutats. Mötena syftar till att utvärdera säsongen samt inleda planeringen inför kommande verksamhetsår rörande organisation, struktur etc.

9.2 X-pass

På X-pass träffas spelare från klubbens alla grupper inom åldersgruppen. För klubben är det viktigt att samtliga spelare upplever X-passmiljö trivsamt och utvecklande. För klubben är verksamheten ett ypperligt tillfälle att se och följa spelarnas utveckling. Klubbens tränare är alltid välkomna att besöka verksamheten för att få inspiration och förslag på träningsinnehåll.

10. Skolsamarbeten

Tibble Fristående Gymnasium 16-19 år

Täby FK bedriver, tillsammans med AIK, fotbollsverksamhet på skoltid för Tibble gymnasium och är en av få föreningar i Stockholm som kan erbjuda föreningsledd verksamhet på både dag- och kvällstid. Möjligheten finns i linje med föreningens verksamhet i övrigt både till elitinriktad verksamhet och lokala alternativ. All skolutbildning sker inom SvFFs studieplan för fotboll i skolan samt TFKs och AIKs utbildningsplaner för ungdomsspelare.

Syftet med skolsamarbeten är att ge spelarna möjlighet till träning på dagtid tillsammans med instruktörer från den egna klubben och därigenom möjliggöra vidare förkovring inom fotbollen. Genom att ha en ständig dialog med representanter från skolan har vi även möjligheten att hjälpa spelarnas ordinarie skolgång genom att till exempel låta en spelare "komma ikapp" i ett annat ämne under fotbollspassen om detta är nödvändigt.

Nationell idrottsutbildning (NIU) i fotboll på Tibble Gymnasium, rekommenderat av Svenska Fotbollsforbundet.

Samarbetet mellan Tibble Gymnasium, AIK och Täby IS startade läsåret 2009-2010 och sedan 2013 mellan AIK och Täby FK. Vi vänder oss till alla intresserade elever/spelare i norrort som vill satsa på fotboll.

Med **Nationell Idrottsutbildning (NIU) i fotboll** på Tibble Gymnasium, som är ett gymnasium med en hög akademisk ambitionsnivå, får du maximala möjligheter att kombinera studier och fotbollsträning. Möjligheten

att välja den nationella idrottsutbildningen (NIU) i fotboll gäller oavsett vilken fotbollsförening du tillhör. Fotbollsutbildningen fokuserar på individuell utveckling av dig som spelare där kvalificerad träningsverksamhet på skoltid kombineras med träning i den egna föreningen och tävlingsmatcher på junior- eller seniornivå. Eleverna får en gymnasie- och fotbollsutbildning av högsta kvalitet samtidigt som de kan vara med och skapa kontinuerliga framgångar för sin förening.

När du väljer den nationella idrottsutbildningen (NIU) i fotboll på Tibble Gymnasium får du möjlighet att utöver träning i din egen klubb, träna med **AIK** och **Täby FK** tre pass i veckan på skoltid.

11. Samarbetsföreningar

AIK – Skolsamarbete

12. Implementering av Utbildningsplanen

Utbildningsplanen förankras:

Aktivitet:

Åldersgruppsmöten/ledarmöten
Internutbildning teoretiskt/praktiskt
Hemsidor

Målgrupp:

Föräldraledare P10 – U19
Föräldratränare u-block
Alla

Period:

november/december
november/december
löpande