



Mälarhöjdens IK Fotboll

MIK-modellen - den **Röd**vita tråden

INLEDNING

MIK-modellen - den Rödvita tråden

Mälarhöjdens IK Fotboll börjar bli en stor förening. Snart är vi över 1 000 flickor och pojkar, unga och äldre, nybörjare och elitsatsande, som flera gånger varje vecka samlas för att ha roligt och utvecklas på fotbollsplanen. Den här utvecklingen är bra och ställer stora krav på oss som förening. Som hjälp för spelare, ledare och föräldrar har vi tagit fram denna rödvita tråd som är både en handbok för tränaren och ett policydokument för den som bättre vill förstå vad vi vill.

Du läser nu den Rödvita tråden. Den utgör Mälarhöjdens IK Fotbolls gemensamma plattform och innehåller de grundläggande riktlinjer vi alla ska följa och är ett viktigt dokument att ta del av för dig som är medlem eller på annat sätt aktiv i föreningen. Vår förhoppning är att den ska vara ett levande dokument, i bemärkelsen att den ska påverka den dagliga verksamheten ute på planerna, men också att den ska uppdateras och förbättras vid behov.

Värdegrund

Mälarhöjdens IK Fotbolls motto är *fotboll för alla*. Det innebär att vi välkomnar alla barn och ungdomar att delta i verksamheten, så länge det går att organisera med ideella krafter tillsammans med externa professionella tränare.

Vi tror att barn och ungdomars fotbollsspel bl a bygger på att de ska ha roligt med sin idrott och att de ska ges möjlighet att idrotta på sina egnavillkor.

Fotboll för alla betyder också att alla är lika mycket värda i Mälarhöjdens IK Fotboll oavsett fotbollsmässig talang, att vi prioriterar flickors och pojkars idrottande på samma sätt och att vi aktivt verkar för att alla oavsett bakgrund ska känna sig välkomna i föreningen. Vi tar aktivt avstånd från rasism och främlingsfientlighet och motverkar alla former av diskriminering, mobbing och nedsättande språk. I Mälarhöjdens IK Fotboll är individen prioritet, och varje spelares utveckling, inte enskilda lag. Tillhörigheten med föreningen ska alltid vara större än lagtillhörigheten.

Verksamheten för flickor kan från tid till annan, och om så krävs, delvis få ett annat upplägg än det som beskrivs i den Rödvita tråden. Detta beror huvudsakligen på att flickorna ofta är färre spelare i årskullarna än pojkarna. Målsättningen är att det annars inte ska vara någon skillnad.

Bredd på riktigt

En av klubbens deviser har länge varit *Så många som möjligt, så länge som möjligt, så roligt som möjligt!* Den devisen vill vi ha kvar. Vi samlar väldigt många spelare. Av naturliga skäl står spelarna på olika fotbollsmässig utveckling. Vi har nybörjare och vi har erfarna. Vi har dem som "bara" vill spela fotboll med sina kamrater och vi har dem som vill satsa helhjärtat för att bli så bra fotbollsspelare som möjligt. Mälarhöjdens IK Fotboll vill vara en klubb för alla dessa. Därför säger vi att vi vill ha *Bredd på riktigt*. Oavsett nivå och oavsett ambitionsnivå, ska Mälarhöjdens IK Fotboll ha en verksamhet som passar. Se mer om detta längre ner i den Rödvita tråden bl a under avsnitten *Fotboll för alla förutsättningar* samt *Några ord om utvecklingsindelning*.

Se även dokument Fotboll-för-alla, som ligger på www.mikfotboll.se

Frågor och/eller kommentaren på Rödvita tråden skickas till ordforande@mikfotboll.se

STYRDOKUMENT

I utformningen och genomförandet av verksamheten har Mälarhöjdens IK Fotboll anslutit sig till **Riksidrottsförbundets riktlinjer** om:

Barn- och ungdomsidrott

Motions- och elitidrott för ungdom

Alkohol och tobak

Antidopingpolicy

Diskriminering (sexuell läggning, funktionshinder, integrering)

Jämställdhet

Mobbing och trakasserier

Klimatpolicy

Trafiksäkerhet

Dessa styrdokument finns på www.rf.se.

Övrigt

Aktuell information om föreningen såsom, stadgar, årsmötesprotokoll med bokslut, styrelse, medlemsavgifter mm finns på www.mikfotboll.se

FOTBOLL FÖR ALLA FÖRUTSÄTTNINGAR

Mälarhöjdens IK Fotboll har gått i bräschen för att stimulera dem som normalt har svårare att ta sig in i ett lag att ändå spela fotboll. Vi har Mälarhöjden Sound för synskadade, Mälarhöjden All Stars för barn och ungdomar med särskilda fysiska eller psykiska behov och vi har gåfotboll för äldre. Till Mälarhöjdens IK Fotboll ska alla vara välkomna länge.

Några ord om utvecklingsindelning

Många gånger har bredd inneburit att verksamheten har anpassats efter den genomsnittliga spelaren. Det har lett till att verksamheten har blivit för avancerad för de spelare som har kommit kortast i sin fotbollsutveckling. Övningarna under träningarna har hållit för hög nivå för att dessa spelare ska kunna utvecklas optimalt och i matcherna har de mindre avancerade spelarna inte blivit delaktiga utan spelet har dominerats av spelare som har kommit längst i sin fotbollsutveckling. En anpassning efter den genomsnittliga spelaren har även lett till att de spelare som har kommit längst i sin fotbollsutveckling har riskerat att tröttna när de inte får tillräcklig utmaning under träning och match. Klubbar som anpassar verksamheten efter den genomsnittliga spelaren riskerar därför att tappa spelare på både lägre och högre nivå och endast behålla de spelare som motsvarar just medelnivån.

Vissa klubbar har försökt lösa detta genom att skapa flera lag på olika nivåer, där några lag spelar på lätt nivå och andra på svår och där lagen tränar och spelar matcher skilda från varandra. Sådana indelningar blir ofta statiska. Spelare utvecklas olika och den indelning som gjordes en gång i tiden, gäller inte nödvändigtvis ett halvår eller år senare när spelarna har utvecklats olika. Man behöver då göra nya omfördelningar, men de alltför vattentäta skotten mellan lagen gör det arbetet både socialt och administrativt svårt. Istället blir ofta lagindelningarna kvar med en verksamhet som anpassas efter den genomsnittliga spelaren med följd att både dem som har kommit kortare och dem som har kommit längre i sin fotbollsmässiga mognad riskerar att tröttna och sluta eller söka sig vidare. Vi har valt att inte göra så. Istället försöker vi hålla ihop varje årskull i en enda stor trupp. Inom truppen gör vi sedan indelningar som gör det möjligt att anpassa träningar och matcher för så många som möjligt ska kunna få en anpassad utmaning, både när det gäller träning och match. Fördelen med vårt upplägg är dels att vi kan ha en större social grupp och trupp och därmed större möjlig gemenskap mellan spelarna och dels att vi inte cementerar grupperna. Vi kan låta spelare som främst tränar och spelar på en lättare nivå prova att spela på svårare nivå utan att behöva byta trupp. Och vi kan ge spelare som klarar lätt nivå, möjlighet att spela matcher på medelnivån genom att samtidigt förstärka laget med spelare från svår nivå. Men framför allt kan vi vara flexibla över tid. Spelare utvecklas olika snabbt fysiskt och motoriskt. Ibland vill spelaren träna mycket fotboll och ibland mindre. Allt detta gör att våra grupper behöver vara flexibla över tid för att kunna svara mot den nivå som spelaren behöver spela på för att ha roligt och kunna utvecklas. Vi har därför olika nivåer, men vi har inga täta väggar mellan dem.

Det ligger nära till hands att se utvecklingsindelningen som en gradering från sämre till bättre, men så ser inte vi det. Indelningen handlar om att varje spelare ska få bästa möjliga fotbollsutbildning och samtidigt ha så roligt som möjligt. Det är roligt att spela på rätt nivå. Det ligger ingen värdering i vilken nivå man spelar på. Alla nivåer är lika bra och lika utmanande för den enskilda spelaren. Genom att utvecklingsindela hoppas vi att alla spelare i Mälarhöjden ges möjlighet till bästa möjliga individuella utveckling och så många spelare som möjligt väljer att stanna kvar och fortsätta spela fotboll i vår förening.

Vi i Mälarhöjdens IK Fotboll anser att utvecklingsindelning på träning och match är viktig för att *alla* spelare ska kunna få en bra utveckling och komma vidare i sitt fotbollskunnande. Det blir också roligare att spela om man är vän med bollen och får vara aktivt med i matcherna. Vi tillämpar därför utvecklingsindelning vid träning och match från 10 års ålder. Vid genomförandet tar vi bl a ledning i rekommendationerna från Svenska fotbollsförbundet (SvFF) gällande barnfotboll och utvecklingsindelning.

För att utvecklingsindelningen ska fungera väl och tas emot väl är det viktigt att lagledningen visar i ord och gärning att man satsar lika mycket på alla nivåer genom att bl a erbjuda intresserade spelare på alla olika utvecklingsnivåer möjlighet till bra träning och att spela match på rätt nivå.

SvFF generella rekommendationer (här används uttrycket nivåindelning)

Barn- och ungdomsfotbollen är ett ständigt ämne för diskussion och debatt. Vad är bra ledarskap för barn? Hur ska vi se på nivåindelning? Hur kan vi ta hand om dem som vill "satsa" på fotboll, de som bara vill vara med och de som, på grund av sen mognad eller för att de är födda sent på året, upptäcker senare att de har en fallenhet för fotboll?

Dessa frågor är inte lätta att besvara och därför är det viktigt att man som tränare ständigt reflekterar över sitt eget ledarskap. Texten nedan är SvFF:s rekommendationer om hur man kan variera gruppindelningen av barnen under träning.

De aktuella forskningsresultaten är tydliga. Inom barnfotbollen finns inget motsatsförhållande mellan bredd och elit, eller mellan "de som vill satsa kontra bara vill vara med". Forskningsläget är idag ganska tydligt då det gäller barnfotboll. I en sund och bra barnfotboll finns inget motsatsförhållande mellan bredd och elit, eller mellan de som vill satsa ambitiöst på fotboll respektive de som bara vill vara med. En bra verksamhet för alla innehåller bland annat träningar där:

- alla får delta på sina egna villkor
- alla får vara med och påverka
- den övervägande delen av träningen är lekfull, spontan och bygger mer på rörelseglädje än på "systematiska" drillövningar
- alla tillåts att delta i flera idrotter alternativt får en allsidig träning i sin fotbollsförening
- alla uppmuntras till att engagera sig i lek och spontanfotboll.

En barnfotbollsverksamhet enligt beskrivningen ovan är bra för alla; för den som i framtiden vill fortsätta för att det är roligt, av hälsoskäl eller för att man vill bli en framtida elitspelare.

Den bästa spelarutvecklingen sker i miljöer där tränarna har uppfattningen och tron på att alla spelare kan utvecklas och lära sig, snarare än i miljöer där tränarna tänker att några spelare är duktiga talanger medan andra inte är det.

Svenska Fotbollsförbundets Fotbollens spela lek och lär, Spelarutbildningsplan och tränarutbildning genomsyras av samma budskap. Verksamheten ska utgå från ett barnrättsperspektiv vilket innebär att barnets bästa alltid ska ha högst prioritet. Barnfotbollen ska vara lekfull, allsidig och bygga på barns egna behov och förutsättningar. Individuella utmaningar, i stället för selekteringar. Grunden är att så många spelare som möjligt deltar så länge som möjligt i en så bra verksamhet som möjligt. För att uppnå detta mål är det viktigt att undvika selekteringar och permanenta nivåindelningar som består över en längre tid. Med hjälp av ett kreativt ledarskap kan man istället ge barnen utmaningar i den miljö där de befinner sig.

RF:s definition av individanpassning: Träning anpassad till var och en utifrån färdighets-, kunskaps- och mognadsnivå och som kan genomföras oavsett hur träningsgruppen eller laget är sammansatt. Definitionen från RF visar att man bör ge individuella utmaningar i den träningsgrupp man ansvarar för. Självklart behöver även de för tillfället bästa få utmaningar och stimulans, så att de behåller motivationen. Det ansvarsfulla ledarskapet handlar om att möta alla barn och ungdomar på den nivå där de befinner sig för tillfället. Varje ung spelare är nämligen på sin unika utvecklingsresa. Någon är tidig i sin fysiska utveckling, en annan har spelat 200 timmar fotboll med sitt storasyskon före den första fotbollsträningen och en tredje tränar för tillfället fotboll bara för att kompisen gör det. Dessa faktorer säger ingenting om vart deras fotbollskarriärer tar vägen i framtiden.

Utmaningen som tränare är därför att ha höga förväntningar på alla och vara engagerad i alla i träningsgruppen och i laget. Detta är ett synsätt som delas av stora och omvärldsmedvetna fotbollsnationer.

När man i framförallt barnfotboll och i tidig ungdomsfotboll gör en *permanent* nivåindelning riskerar de som inte har kommit lika långt i sin utveckling att få sämre stöd och möjligheter.

Nedan beskrivs andra risker med *permanent* nivåindelning:

- Det skapar ett resultatriktat motivationsklimat – barnen jämför sig med varandra – i stället för ett prestationsriktat klimat – varje barn jämför sig med sig själv. Ett resultatriktat klimat är sämre för den långsiktiga spelarutvecklingen.
- Tränarens förväntningar påverkas. Att förvänta sig att någon kommer att prestera bättre eller sämre eller utvecklas snabbare eller långsammare kan leda till så kallade självuppfyllande profetior – barnens prestationer påverkas av tränarens förväntningar på barnen.
- Man utvecklingsindelar efter fysisk och biologisk mognad (RAE). Barnen som för tillfället har kommit längst i sin utveckling har dock inte med automatik alltid bäst förutsättningar att utvecklas långsiktigt.
- Man kan missa det så kallade kompensationsfenomenet. Om man tillåts att vara kvar i en träningsgrupp kan man långsiktigt och med tålamod kompensera eventuella brister – till exempel utveckla en bra spelförståelse som kompensation för en något lägre explosivitet.
- Man kan luras till att tro att goda resultat i barn- och ungdomsåldern automatiskt ger goda resultat i senioråldern, men här finns inga sådana samband. Ironiskt nog riskerar dessutom de som kommit långt i sin utveckling att inte heller vinna några fördelar över tid. Även om dessa utvecklas mer initialt finns risken att de slutar på grund av ökade krav och att de känner sig pressade. Dessutom missar de ofta möjligheter till långsiktig utveckling. Mycket fokus ligger snarare på resultat och på att behålla sin "talangstatus" än på att utbilda sig som spelare – bredda sin förmåga och förbereda sig för seniorspel. Spelaren tänker: "Varför ska jag träna på en fint som jag inte kan när det just nu fungerar bra med den fint som jag kan? Vi vinner och jag får beröm."

Forskningen visar att det är oerhört svårt att förutse vilka som kommer att utvecklas mest. Ledarskap handlar därför om att ge alla chansen att nå sin egen fulla potential genom att ge alla likvärdiga möjligheter utifrån egna förutsättningar. Om man överhuvudtaget behöver göra en selektering eller indelning ökar möjligheterna att träffa rätt ju senare indelningen sker.

MÄLARHÖJDENS IK FOTBOLL 4V: VISION, VERKSAMHETSIDÉ, VÄRDERGRUND OCH VERKSAMHETSOMRÅDEN

Vision

Vår vision är att Mälarhöjdens IK Fotboll ska vara en attraktiv och välskött förening med många aktiva och engagerade medlemmar. Vi önskar även förstärka samverkan och utbytet mellan olika lag och verksamheter inom Mälarhöjdens IK Fotboll.

Vi vill också att Axelsbergs bollplan och den kringliggande hälsoparken som planeras som en del av Projekt Axelsberg ska bli Mälarhöjdens IK Fotbolls naturliga samlingsplats. Tillsammans skapar vi en samlingsplats för våra medlemmar, vilket bidrar till ökad klubbkänsla och fler engagerade medlemmar.

Vi vill skapa en bättre och mer välorganiserad förening med tydligare riktlinjer och effektivare processer. Vår ambition är vidare att föreningen ska kunna öka intäkterna.

Vår vision är också att vi ska ha juniorlag på både flick- och pojksidan som ska kvala till och återkommande spela i ungdoms- och juniorallsvenskan samt att seniorlagen på dam- och herrsidan ska etablera sig i division 2 (dam) och division 3 (herr).

MIK Sound har seniorlag, både på dam- och herrsidan. Visionen är vi skall kunna tävla i internationella tävlingar och spela jämna matcher.

Verksamhetsidé

Vår verksamhetsidé är att erbjuda barn, ungdomar och vuxna en möjlighet att vara aktiva i Mälarhöjdens IK Fotboll. Vi ska ha en stor barn- och ungdomsverksamhet och seniorlag på både dam- och herrsidan. Mälarhöjdens IK Fotboll vill erbjuda alla medlemmar en meningsfull fritid och gemenskap. Detta gäller oavsett om man spelar fotboll för att det är kul, om man vill satsa på en fotbollskarriär eller om man är aktiv i föreningen som tränare eller ledare.

En bättre och mer välorganiserad förening åstadkommer vi bl a genom att skapa en tydligare organisationsmodell samt genom att anställa funktioner i organisationen, exempelvis föreningskonsulent och klubbinstruktör. Intention är att intäkterna ska kunna ökas bl a genom att bedriva caféverksamhet på Axelsbergs bollplan, genom att föreningen arrangerar årligen återkommande cuparrangemang, genom att öka antalet medlemmar och spelare som betalar medlems- och träningsavgifter samt genom att öka antalet sponsorer.

Mälarhöjden IK Fotbolls värdegrund vilar på att alla kan spela fotboll och ha kul tillsammans. **Så många som möjligt – genom hela livet.** Mälarhöjdens IK Fotboll vill vara en klubb för alla dessa. Därför säger vi att vi vill ha *Bredd på riktigt*. Oavsett nivå och oavsett ambitionsnivå, ska Mälarhöjdens IK Fotboll ha en verksamhet som passar. På barn och ungdomssidan innebär det exempelvis att vi ska fortsätta ha lag som spelar i lätt, medel och svår serie i S:t Erikscupen, men vi måste bli bättre på att skapa förutsättningar för att de som inte kommit så långt i sin utveckling ska kunna spela på extra lätt nivå och för att de som kommit längst i sin utveckling för tillfället och som behöver utmanas ska kunna spela på extra svår nivå. Se mer om detta längre ner i den Rödvita tråden.

Vi behöver också bli bättre på att ta hand om våra ungdomsspelare och få dem att stanna kvar i föreningen. Därför skapar vi nu både på pojk- och flicksidan en struktur med juniorlag (U16-19 för flickor och U17/U19 för pojkar). Ambitionen med juniorlagen är att de på sikt ska kunna kvala in till ungdoms- respektive juniorallsvenskan samt att det mellan våra juniorlag och seniorlag ska finnas ett väl utvecklat och nära samarbete.

På seniorsidan är målsättningen på sikt att föreningen ska etablera sig för spel högre upp i divisionerna, se under Vision ovan, samt att två tredjedelar av spelarna i A-lagstruppen på såväl dam- som herrsidan ska ha spelat minst tre säsonger som barn/ungdomsspelare i Mälarhöjdens IK Fotboll.

Genomförande av såväl vision som verksamhetsidé bygger på stort engagemang och ideellt arbete från våra medlemmar.

Värdegrund

Fundamenten i Mälarhöjdens IK Fotbolls värdegrund är följande:

Kamratskap

Vi tror på allas lika värde, kamratskap och respekt. I Mälarhöjdens IK Fotboll vill vi att alla aktiva, ledare och tränare ska få möjlighet att vara delaktiga i gemenskapen och att känna lagkänsla.

Glädje

Vi vill att det ska vara roligt att spela fotboll - på träning, matcher, träningsläger och cuper.

Rent spel

Vi verkar för ett sportsmannamässigt uppträdande både på och utanför fotbollsplanen.

Utveckling

Vi vill att våra tränare ska vara välutbildade och erbjuder fortlöpande utbildning. Det bidrar till våra barn och ungdomars utveckling. Ambitionen är att möjliggöra individuell utveckling för alla spelare och tränare i Mälarhöjdens IK Fotboll. Vi stöttar också de spelare och tränare som har höga ambitioner med sin fotboll.

Samverkan

Vi vill ha en god samverkan med våra grannar i Mälarhöjden och kringliggande stadsdelar. Vi välkomnar medlemmar som kommer från närområden. Vi vill också samverka med andra organisationer, t ex fritids- och ungdomsgårdar, politiker, andra klubbar, föreningar, näringslivet m fl.

Kommunikation

Vi vill verka för en öppen och transparent beslutsprocess inom Mälarhöjdens IK Fotboll. Vi vill ha en öppen dialog både inom och utom föreningen där alla känner till Mälarhöjdens IK Fotbolls vision, verksamhetsidé, värdegrund och verksamhetsområden och att vi tillsammans formar vår framtid.

Verksamhetsområden

Minikul (4-5 år)

Barn (6-12 år)

Ungdom (13-19 år)

Fotbollsskolorna, inklusive MIK-Extra för de som vill träna mer

Mixade lag, t ex MIK All Stars och MIK Sound

Seniorer

Mammor/pappor

Veteranen och Gå-fotboll

Socialt engagemang

Projekt Axelsberg

Nationalstadion för synskadade

VÅRA ROLLER I KLUBBEN

SPELARE

Mälarhöjdens IK Fotboll, dess styrelse och ledare ska bl a arbeta för att föreningens verksamhet ska vara välorganiserad och för att det ska bli så bra för spelarna som möjligt. Spelarna har i sin tur skyldigheter gentemot Mälarhöjdens IK Fotboll.

Alla spelare ska bl a:

- Bära klädsel i enlighet med föreningens materialpolicy i de sammanhang de företräder föreningen. Gäller både match och träning.
- Vara en god kamrat och respektera ledare, medspelare, motståndare och matchfunktionärer.
- Tacka alltid motståndare och domare efter match.
- Använda vårdat språk i fotbollssammanhang.
- Ha godkända fotbollsskor och benskydd på all träning och match.
- Komma i tid till matcher och träningar och meddelar frånvaro i god tid.
- Göra sitt bästa i alla lägen.

FÖRÄLDRAR

Föräldrar, tränare och ledare är Mälarhöjdens IK Fotbolls grundpelare och viktigaste resurser. Alla insatser är värdefulla och det är till stor del föräldrarnas engagemang som gör oss till en bra förening. Även de som inte är engagerade som ledare är viktiga för sina barn, föreningens varumärke och ekonomi.

En aktiv och engagerad föräldragrupp är viktig i varje lag och lyfter verksamheten. Som förälder till ett barn i Mälarhöjdens IK Fotboll åtar Du dig att verka för dessa ledstjärnor:

- Stöd ditt barn genom att uppmuntra och visa intresse för fotboll och laget.
- Var en god förebild och lär ditt barn att hårt arbete och att alltid göra sitt bästa är viktigare än seger, på det viset blir ditt barn alltid en vinnare.
- Se till att ditt barn kommer i god tid till träningar och matcher, svara på matchkallelser i tid och anmäl frånvaro.
- Se till att ditt barn alltid har rätt utrustning för att kunna utföra träning på ett riktigt sätt, t.ex. att ha pumpad boll till träningen, benskydd och lämpliga fotbollsskor.
- Följ så ofta som möjligt med ditt barn till träning och match när de är små. När de sedan klarar sig själva är det viktigt att med jämna mellanrum komma och titta på både träning och match.
- Heja gärna på ett positivt sätt på hela laget, men coacha och instruera inte laget eller ditt barn från sidlinjen. Det är ledarnas uppdrag att instruera spelarna på träning och match, därför står inga anhöriga tillsammans med laget under matcherna utan på motsatt sida av planen. Ledarna är oftast föräldrar som ställer upp frivilligt för att ge ditt barn en positiv idrottsupplevelse och de behöver stöd, inte kritik.
- Undvika att störa ledarna under match och träning. Om du har synpunkter – ta upp det när ledaren har tid att lyssna – aldrig under pågående match eller träning. Har Du åsikter om hur ledaren sköter uppdraget ska Du vända dig till Mälarhöjdens IK Fotbolls Sportkommitté istället för direkt till ledaren. Föräldrar får gärna hjälpa till på många sätt och vis, men bara om ledarna så önskar.
- Föreningen välkomnar engagerade föräldrar och förstår att ni värnar om era barns utveckling. När det gäller frågan om att avgöra vilken nivå som från tid till annan är lämplig och rimlig att spela på för ert barn ber vi er att respektera ovanstående och att det ytterst är lagledning och den årskullsansvarige tränaren som avgör. Synpunkter på den årskullsansvarige tränaren eller lagledningen framförs till föreningens Sportkommitté.
- Uppmuntra i med- och motgång. Kritisera inte utan ge positiv och konstruktiva (vägledande) förslag om ni måste.

- Fråga om matchen var spännande och rolig, fråga inte bara om resultaten eller målgörarna.
- Uppmuntra alla spelarna i laget – inte bara ditt eget barn.
- Kom ihåg att motståndarlaget ska behandlas med samma respekt som ditt barns lag.
- Alla domare gör sitt bästa. Ingen kan se allt, inte heller Du. Kom ihåg att det är många unga domare som dömer matcher och att de också måste också ges utrymme till att utvecklas. Låt domaren döma matchen.
- Respektera ledarna. De lägger ner mycket tid och kraft – helt ideellt – på ditt barns träning och matcher utan att få någon ersättning tillbaka.
- Delta så ofta som möjligt vid ditt barns föräldramöten och arrangemang som hör till laget/föreningen. Delta gärna aktivt i arrangemang som anordnas av laget eller föreningen och hjälp till med de tjänster som ledarna eller föreningen ber dig om, tex bilkörning eller kioskverksamhet. Stöd gärna vår verksamhet genom medlemskap i Mälarhöjdens IK Fotboll.
- Se till att ditt barns medlems- och träningsavgifter betalas i tid, vilket är viktigt ur försäkringssynpunkt, för att vi ska kunna ha en bra organisation och för att vi exempelvis ska kunna finansiera externa tränare, utbildning, matcher, cuper m m.
- Hålla dig uppdaterad genom att regelbundet söka information på föreningens hemsida och även läsa/besvara ledarens/föreningens e-post/sms och ta del av information som kommer från föreningen.
- Se till att vara väl förtrogen med föreningens riktlinjer.
- Se till att följa Stockholms Fotbollsförbunds (StFFs) riktlinjer om nolltolerans mot grovt språkbruk i fotbollssammanhang.
- Tänk på att ditt uppträdande präglar andra människor och föreningars bild av Mälarhöjdens IK Fotboll.

Som förälder har du ett stort inflytande över ditt barn. Du kan påverka barnets förhållande till idrotten, föreningslivet, ledare och lagkamrater. Ditt stöd behövs, men det behövs då och då även insikt om föreningens mål och riktlinjer.

Det förekommer ibland att föräldrar ser kortsiktigt och resultatnriktat på verksamheten, betraktar barn som "små vuxna" samt glömmer ungdomarnas stegvisa och ibland oregelbundna utveckling. Mälarhöjdens IK Fotboll har här ett stort informationsansvar.

- Mälarhöjdens IK Fotboll ska informera om mål och riktlinjer för verksamheten, men föräldrarna är skyldiga att även söka information bland annat på vår hemsida.
- Mälarhöjdens IK Fotboll ska stimulera lämpliga föräldrar att bli ledare. Mälarhöjdens IK Fotboll står för utbildningen.
- Mälarhöjdens IK Fotboll skall informera att det är ledarna som har Mälarhöjdens IK Fotbolls uppdrag att utbilda spelarna och leda lagen samt att eventuella problem kan tas upp med ledarna eller föreningens Sportkommitté.
- Mälarhöjdens IK Fotboll ska motivera föräldrar till att medverka i verksamheten genom sammankomster och projekt för allas trivsel och för att stärka föreningens ekonomi.

TRÄNARE OCH LEDARE (avser såväl föräldratränare, ungdomstränare som externa tränare)

Alla Mälarhöjdens IK Fotbolls tränare ska följa föreningens ledstjärnor för tränare:

- Tränaren ska vara ett föredöme för barnen genom att ha ett vårdat språk. Inte skrika eller höja rösten utom i uppmuntrande syfte.
- Tränaren ska inte detaljstyra spelarna på match utan lära dem ta egna beslut.
- Avstå alkohol och cigaretter i samband med träning och match.
- Aktivt motarbeta mobbning och utanförskap i laget.
- Tränaren ska se till att alla i laget uppträder sportsligt och är med och tackar domaren och motståndarna efter matchen oavsett resultat. Detta gäller alla som representerar Mälarhöjdens IK Fotboll i matcher och även föräldrar och andra som är åskådare.
- Tränare som representerar föreningen ska använda Mälarhöjdens IK Fotbolls träningskläder/jacka m m.
- Vara ett föredöme för spelare och andra ledare och alltid uppträda korrekt mot motståndare och matchfunktionärer.
- Följa riktlinjerna i MIK-modellen, den Rödvida tråden.
- Följa föreningens utbildningsstege för att alltid kunna ge spelarna rätt möjligheter att utvecklas.
- Aktivt jobba mot droger, mobbing, rasism och könsdiskriminering.
- Verka för Rent Spel och Stockholms Fotbollsforbunds (StFF:s) nolltolerans mot grovt språkbruk i fotbollssammanhang.
- Påtala vikten av att sköta sin hygien vid match och träning.
- Skapa goda kontakter med motståndare och matchfunktionärer.
- Instruera spelarna på ett positivt sätt under träning och match.
- Se till spelglädje och individuell utveckling före matchresultat och tabellplacering.
- Bära klädsel i enlighet med föreningens materialpolicy i de sammanhang de företräder föreningen.
- Låta alla som tränar bli uttagna till match och se till att alla som blir uttagna till match får speltid.
- Delta i de två årliga ledarträffarna vår/höst som föreningen arrangerar.

VERKSAMHETEN

Övergripande alla årskullar och lag

Ungdomsverksamheten omfattar spelare i Mälarhöjdens IK Fotboll mellan 4-19 år. Enligt Svenska Fotbollsförbundets (SvFFs) spelarutvecklingsplan är verksamheten uppdelad i 0-6 år, 6-9 år, 9-12 år, 12-16 år och 16-19 år. Mälarhöjdens IK Fotboll följer i stort sett SvFFs plan med anpassning och justeringar utifrån våra resurser, praktiska och administrativa förutsättningar m m. Träningsupplägg, övningar, taktik m m kommer att läggas upp i den sk "övningsbanken" på www.mikfotboll.se.

Årskullarnas/Lagens organisation

För att Mälarhöjdens IK Fotbolls barn- och ungdomsverksamhet ska fungera behöver varje lag tillsätta ledare med olika roller och ansvar. När ett lag startar i S:t Erikscupen bör följande roller inom laget finnas:

Årskullsansvarig lagledare

Årskullsansvarig huvudtränare

Minst 2 tränare per färglag/baslag och minst 1 tränare per 15 spelare på träning.

Kassör

Föräldraråd som hjälper till med kringarrangemang

Årskullsansvarig lagledare

De aktiva föräldraledarna i varje årskull utser en lagledare. Denna kan vara en extern tränare, men är oftast en drivande förälder. Lagledarens huvuduppgift är att tillsammans med övriga ledare/tränare i årskullen ansvara för att årskullens verksamhet fungerar väl. Lagledaren ska – tillsammans med övriga ledare – säkerställa att:

- Årskullen delas in i lämpliga färglag/baslag.
- Årskullen ställer upp på lämpliga nivåer i Sanktan samt åker på lämpliga cuper.
- Årskullen har lämpligt antal tränare och coacher.
- Årskullen från 10 års ålder har minst en extern tränare, varav en utses till huvudtränare.
- Sportkommittén hålls underrättad om årskullens verksamhet.
- Hen själv deltar i föreningens ledarträffar.
- Samordningen med andra årskullar fungerar väl.
- Erforderliga ledar- och tränarmöten hålls inom årskullen.
- Föräldramöten hålls.
- Mälarhöjdens IK Fotbolls riktlinjer följs.
- Medlemsregistret uppdateras för truppen.
- Föreningens kansli informeras om ändringar i laget.
- Träningsstider ansöks om.
- Någon sköter hemsida på "Laget.se" avseende bl.a. träningsstider, matcher och kallelser.
- Någon är ansvarig för inventering av material såsom koner, västar, bollar.
- Närvarokort redovisas till kansliet två ggr/år.
- Lagbilder tas och läggs upp på www.mikfotboll.se.

Årskullsansvarig huvudtränare

Varje årskull bör från och med 6 års ålder ha en årskullsansvarig huvudtränare. Föreningen strävar efter att den årskullsansvarige huvudtränaren från 10 års ålder ska vara en extern tränare.

Huvudtränare har huvudansvaret för det sportsliga innehållet i träningar och matchspel samt för laguttagningar. Även om huvudtränaren har huvudansvar bör upplägget diskuteras fram med övriga tränare och ledare i syfte att nå så stor enighet som möjligt.

Huvudtränaren ska delta i föreningens tränarutbildningar och ledarträffar.

Lagledning

Varje kull bör ha en lagledning som bestämmer kullens inriktning i riktlinje med MIK policy. Ledningen bör ha föräldrar med barn från alla utvecklingsnivåer. Lagledningen bestämmer över huvudtränare och bör delegera t.ex. uttagningar till match till hen från 10 år.

Lagledarens uppgifter

Ansvarar för uppdatering av medlemsregistret för sitt lag.

Informerar föreningens kansli om ändringar i laget.

Ansöker om träningstider.

Administratör/webbmaster för lagets hemsida på "Laget" – lägger upp träningstider, årsplanering, skickar ut matchkallelser etc.

Anmäler till cuper. Ansvarig för inventering av material såsom koner, västar, bollar.

Ansvarig för att eventuella bollkalleuppdrag fungerar.

Redovisar närvarokort till kansliet två ggr/år och deltar på lagledarmöten.

Tar lagbild och ser till att den läggs upp på www.mikfotboll.se.

Ansvarar för samordning med årskullsansvarig.

Ansvarar för att årsplanering för laget görs i samråd med huvudtränare, tränare och årskullsansvarig samt att lagets årsplan för nästkommande kalender år ges in till Sportkommittén varje år senast den 15 oktober.

Kassörens uppgifter

Ansvarar för lagkassan och lagkontot.

Ansvarig för att lagets sponsorsamarbeten och ser till att följa Mälarhöjdens IK Fotbolls policy för sponsring. Upprättar budget för laget avseende aktuell säsongen baserad på lagets säsongsplanering.

Föräldragruppens uppgifter

En stark och engagerad föräldragrupp är en förutsättning för en stabil och framgångsrik verksamhet i laget. Utöver de självklara som att vid behov skjutsa till träning och match och delta på föräldramöten så välkomnar föreningen att föräldragruppen tillsammans med ledarna arrangerar aktiviteter dels för att stärka gemenskapen, dels för att skapa en lagkassa.

Hemsidor för lagen

Alla lag i Mälarhöjdens IK Fotboll har en egen plats under föreningens sidor på domänen Laget.se. När administratörsnycklar delats ut till webbmaster i laget så sköter laget själva all uppdatering av sin sida. Tjänsten är gratis för lagen.

Mixade lag

Vi har vid flera tillfällen provat att ha blandade lag med flickor och pojkar, både i de yngre grupperna och i fotbollsskolorna. Vår erfarenhet är att det inte har fungerat och vi har i samtliga fall av olika anledningar behövt dela upp lagen i flick- och pojklag. Vi har därför ingen aktiv verksamhet med mixade lag men uppmuntrar de flickor som vill att spela i pojklagen. Se vidare nedan.

Pedagogik/träningspolicy

Svenska Fotbollsförbundet (SvFF) förordar mycket spelövningar för att barnen tidigt ska få både bra spelförståelse och teknik. Mälarhöjdens IK Fotboll ambition är också att barnen ska få en bra teknisk utbildning på individuell nivå, t ex passnings- och skotteknik. Det är viktigt att få med alla barn på teknikövningarna då spelövningar riskerar att gynna de redan duktiga. Smålagsspel och utvecklingsindelning kan delvis råda bot på det. Mälarhöjdens IK Fotboll menar att det gäller att hitta en bra mix mellan teknikövningar och smålagsspel. Mer om detta nedan.

Exempel:

4-6 år, lek med boll, se till att alla har mycket bollkontakt

7-9 år, teknik, rätt passning, rätt skott, träna båda fötterna

10-19 år, spelförståelse, mycket spel, smålagsspel

Från 11-12 år, fysisk träning, mestadels med boll

Matchpolicy

Vad gäller barn- och ungdomsmatcher är det viktigt är att se på matchspel framförallt som ett inlärningsstillfälle. Målsättningen med matcher är att de ska vara roliga och för att se om träningarna har gett resultat, dvs. inneburit en spelmässig utveckling för individen. Ledaren ska efter matchspel kunna utvärdera vad som behöver läggas fokus på kommande träningar och vad den individuella spelaren har förbättrat i sitt spel. . Med denna målsättning så tillämpas "Matchgaranti" inom föreningens barn- och ungdomsfotboll. Detta innebär att alla som kallas till match ska erbjudas att spela minst halva matchtiden. Matchgarantin gäller upp till U-17. Upp till och med 14 års ålder ska alla som kallas till match ges möjlighet att spela från matchstart vid något tillfälle. I yngre ålder gäller en-träning-en-match. Från 10 år blir träningsnärvaro en parameter för att få spela extra matcher.

Resultaten är en logisk konsekvens av att ledarna har kvalitet och en långsiktighet på träningarna, att de låter alla spela, att de uppmuntrar spelarna att ha roligt och att våga lyckas och misslyckas i en trygg miljö. Matcherna är en del av en långsiktig spelarutbildning där målet är att så många som möjligt av våra ungdomsspelare ska fortsätta i föreningen åtminstone tills de är 19 år och några i varje årskull ska kvalificera sig för spel i våra seniorlag.

Som ledare i Mälarhöjdens IK Fotboll har ni lyckats, inte när ni vunnit en match, utan när ni lyckas utveckla varje enskild spelare utifrån deras unika förutsättningar.

SPELIDÉ

Mälarhöjdens IK Fotboll har en uttalad målsättning att spela en offensiv, teknisk och publikvänlig fotboll, från 5-mannaspel till seniorlagen. Vi tror att det är viktigt att det finns en gemensam spelidé som inspiration och identitet för föreningens aktiva. Det handlar inte om att låsa sig i ett visst spelsystem, utan några grundförutsättningar att knyta verksamheten kring. Ledare och spelare bestämmer alltid själv utifrån lagets förutsättningar vad som är möjligt att genomföra.

I Mälarhöjdens IK Fotboll spelar vi fotboll - vi sparkar inte boll

Ledarna uppmuntrar att vi spelar oss ur situationer i så lång utsträckning som möjligt, istället för att "tjonga" på säkerhet.

I Mälarhöjdens IK Fotboll uppmuntrar vi kreativitet

Med kreativitet menar vi spelarens rätt att uttrycka sig på planen. Om vi ska få fram tekniska spelare som kan bryta mönstret måste vi tillåta misslyckanden och uppmuntra modet att våga göra det oväntade.

I Mälarhöjdens IK Fotboll vårdar vi bollen

För att vi ska kunna föra spelet är det viktigt att alla spelare vill och vågar vårda bollen, även när de är utsatta för press från motståndare. Hellre täcka och hålla i än panikpass i blindo.

Mälarhöjdens IK Fotboll prioriterar vi ett snabbt passningsspel

Ett passningsspel med få tillslag är en förutsättning för ett snabbt anfallsspel. Vi slår på ett tillslag om vi kan, två eller tre om vi måste.

I Mälarhöjdens IK Fotboll har vi inga låsta positioner på planen

För att vi ska kunna hålla bollen inom laget gäller det att medspelarna hela tiden rör på sig. Vi ska alltid sträva efter att ha minst tre passningsalternativ för bollhållaren, vilket blir möjligt genom rörelse mellan positionerna.

I Mälarhöjdens IK Fotboll rullar målvakten ut bollen så mycket han/hon kan med hänsyn till spelsituationen.

Varje gång målvakten tvingas göra utspark är det ett resultat av för dålig rörelse bland utespelarna och laget har nu max 50 % chans att vinna bollen. Om vi gör oss spelbara så att målvakten kan rulla ut bollen är det bättre förutsättningar för att vårda bollen och skapa ett snabbt passningsspel.

FOTBOLL FÖR ALLA ÅLDRAR

Sammanfattning

Redan som 4-åring är man välkommen till oss. Då spelar man i Minikul. Vi försöker ha verksamhet i närheten av där barnen bor, vilket innebär att verksamheten kan bedrivas på flera olika ställen.

När barnen fyller 6 år delas de in i färggrupper i huvudsak efter bostadsort så att det ska vara fortsatt nära till träningen. Nu börjar man spela vissa matcher och från 8 års ålder börjar spel i S:t Erikscupen (Sanktan). Färggrupperna behålls till och med 9 års ålder. I den här åldern 6-9 år sker inte någon utvecklingsindelning på match, men på träning kan från 9 års ålder vissa övningar utvecklingsindelas.

När barnen fyller 10 år går hela årskullen samman i en gemensam trupp. Denna trupp tränar så långt det går på samma fotbollsplan för att skapa gemenskap. Truppen delas även in i någorlunda jämnstarka baslag som ställer upp i Sanktan på en lätt till medelhög nivå. För att kunna möta samtliga spelare med rätt utbildning börjar vid denna ålder träningarna att utvecklingsindelas. Även matchspel erbjuds på olika nivåer för att bättre kunna svara mot allas individuella utveckling.

Från 13 års ålder spelas matcher på olika nivåer där spelare tas ut varje vecka till respektive match. Har klubben så många spelare att det räcker till fyra 11 spels lag så behåller vi baslagen. Viktigt att betona är att lagen inte är fasta över säsongen utan tas också ut per vecka baserat på individuell spelstyrka, närvaro och attityd i första hand.

Vid 15 år går pojkarna över i en gemensam U-17-trupp för 15-16 åringar och från 17 års ålder bedrivs verksamheten i en gemensam U-19 trupp för 17-18 åringar. (U står för "under"). Flickorna går vid 16 års ålder samman i en gemensam 16-19-trupp för 16-19-åringar.

Från ca 17 års ålder finns det sedan möjlighet att ta steget upp till A-laget. Mälarhöjdens A-lag är en naturlig del av ungdomssektionen och ska erbjuda en kvalificerad möjlighet för ungdomar att spela seniorfotboll som kan bidra till deras fotbollsmässiga utveckling.

Lagindelning flickor

Flickorna bildar en permanent träningsgrupp redan under första årets Minikul (4-5 år). Om träningsgruppen är stor anmäls så småningom flera lag till S:t Erikscupen och turneringar, men samtliga flickor i årskullen fortsätter dock att träna tillsammans. Detta beror på att antalet barn i flickornas årskullar brukar uppgå till ca en tredjedel av antalet barn i pojkarnas årskullar. Får vi större flickgrupper går vi över till pojkarnas modell (se nedan). Skillnaden mot modellen för pojkar är att flickorna börjar samarbeta tidigare mellan årskullarna. Detta sker vanligtvis från 10 års ålder beroende på hur stora kullarna är. Hur och när detta ska ske bestäms årligen av Sportkommittén.

Utvecklingsindelade matcher och nivåanpassad träning görs på samma sätt som för pojkar från och med 10-års ålder.

VERKSAMHET BARN 4-12 år

MINIKUL – 4-5 år

- Inbjudan att delta skickas ut till alla barn i aktuell ålder inom Mälarhöjdens IK Fotbolls upptagningsområden. Inbjudningar delas också ut på förskolor i upptagningsområdet och dessutom sker affisivering på lämpliga platser i närområdet.
- Träning 1 gång per vecka. Alla barn tränar i en stor grupp. Fokus är lek med boll. Inget närvarokrav.
- En huvudansvarig ledare för årskullen utses. Träningen sker med hjälp av föräldratränare som genomgått föreningens introduktionsutbildning.
- Från och med det år barnen fyller 5 år spelas internmatcher bl a på MIK-dagen.

FÄRGGRUPPER - 6-9 ÅR

- Inbjudan att delta skickas ut till alla barn i aktuell ålder inom Mälarhöjdens IK Fotbolls upptagningsområden. Inbjudningar delas också ut på förskolor i upptagningsområdet och dessutom sker affisivering på lämpliga platser i närområdet.
- Pojkarna delas vid 6 års ålder upp i kvarterslag efter geografisk tillhörighet. Grupperna bildas så långt som möjligt efter skol, fritids och bostadsområden. Detta för att barnen ska känna trygghet och ges möjlighet att spela fotboll med sina kamrater samt för att skapa en naturlig förutsättning för "spontanidrott" på fritiden. Varje grupp får en färgbeteckning ("färggrupper"). Målsättningen är att det ska vara ca 20-25 spelare per färg samt att när matchspelet i S:t Erikscupen börjar vid 8 års ålders så anmäls ca 2 lag per färggrupp, exempelvis Lag Röd 1, Lag Röd 2, Lag Blå 1, Lag Blå 2 etc.
- Flickorna bildar en permanent gemensam träningsgrupp redan under första årets Minikul (4-5 år). Om träningsgruppen är stor anmäls så småningom flera lag till S:t Erikscupen och turneringar, men samtliga flickor i årskullen fortsätter dock att träna tillsammans även i åldern 6-9 år. Detta beror på att antalet barn i flickornas årskullar brukar uppgå till ca en tredjedel av antalet barn i pojkarnas årskullar. Får vi större flickgrupper går vi över till pojkarnas modell (se nedan). Skillnaden mot modellen för pojkar är att flickorna börjar samarbeta tidigare mellan årskullarna. Detta sker vanligtvis från 10 års ålder beroende på hur stora kullarna är. Hur och när detta ska ske bestäms årligen av Sportkommittén. Utvecklingsindelning och nivåanpassad träning görs på samma sätt som för pojkar från och med 10-års ålder.
- En årskullsansvarig tränare utses.
- Varje färggrupp ska ha minst två ansvariga föräldratränare (gärna tre), varav en huvudansvarig, samt en lagledare

- Föreningens ambition är att den årskullsansvarige tränaren samt huvudansvarig föräldratränare för varje färggrupp ska ha genomgått minst första nivån på SvFFs utbildningsstege, nivå C.
- Träning 1-2 gång per vecka. Fokus är lek med boll. Ingen utvecklingsindelning på match, men på träning kan från 9 års ålder vissa övningar utvecklingsindelas vid behov. Utvecklingsindelningen ska inte vara permanent.
- I möjligaste mån ska samtliga färggrupper inom en och samma årskull träna vid samma tider och på en gemensam plan så att de får utbyte av varandra samt för att underlätta för huvudtränaren och den årskullsansvarige. Föreningen uppmuntrar till samverkan och utbyte mellan färggrupperna och mellan lagen inom varje färggrupp.
- Indelningen i färggrupper behålls till och med det år spelarna fyller 9 år.
- Justeringar av färggrupper och lag görs vid behov, exempelvis om spelare slutar eller om det behövs av annat skäl.

Matchspel för färglagen

- Matchspel för 6-åringar sker främst genom internmatcher. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher.
- Matchspel för 7-åringar sker genom internmatcher, träningsserie mot närliggande klubbar, vid intresse externa cuper samt föreningens egen MIK Future Stars Cup. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher.
- Matchspel för 8-9-åringar sker genom S:t Erikscupen, 5-mannaspel, träningsmatcher, vid intresse externa cuper samt föreningens egen MIK Future Stars Cup. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher, men hög träningsnärvaro premieras.
- För 9-åringar erbjuds träningsmatcher i 7-mannaspel.

Årsplanering

- Varje årskull ska fr.o.m. 7-års ålder senast den 15 oktober varje år lämna in en årsplanering för hela nästkommande år till Sportkommittén. Sportkommittén ska tillhandahålla en mall för årsplanering.

BASLAG - 10-12 ÅR

- På hösten inför det år spelarna fyller 10 år upphör färglagen och åldersgruppen slås ihop till en gemensam träningsgrupp.
- Alla spelare får en tillhörighet i ett av flera jämnstarka baslag. Vid indelningen i baslag strävas efter att ungefär lika många spelare som har uppnått en viss fotbollsmässig mognad ska finnas i varje baslag. Varje baslag kommer därför att innehålla ungefär lika många spelare som klarar av svår nivå och ungefär lika många som klarar medelnivå

och ungefär lika många spelare som håller lätt nivå. Vid indelningen strävar man även efter att ta social hänsyn och låta kompisar spela med varandra.

- Årskullen/samtliga baslag kan sedan samarbeta genom att ställa upp med lag på andra nivåer som överensstämmer med spelarnas mognad. Syftet är att skapa lagom utmanande matcher. Årskullarna kan därför anmäla lag på extra lätt, svår och extra svår nivå, om förutsättningarna finns i gruppen.
- Indelningen i baslag samt utvecklingslag fyller flera funktioner:
 - Dels skapar systemet med baslag en gemenskap över nivågränserna. I baslagens matcher spelar framförallt de spelare som ligger på genomsnittsnivån, men alla spelare, både dem som håller högre och lägre fotbollsmässig nivå, kallas med jämna mellanrum till spel i sina baslag. Därigenom skapas en plattform där alla träffas som hjälper till att bygga en lagtillhörighet som går tvärs genom de fotbollsmässiga nivåerna och som minskar den stigmatisering som kan uppstå som en följd av utvecklingsindelning.
 - Dels möjliggör systemet med baslag att man undviker att bygga vattentäta skott mellan de olika lagen/nivåerna. Istället skapas förutsättningar för en sund rörlighet som kan hjälpa till att utmana och gynna spelarnas fotbollsmässiga utveckling. Spelare som satsar och utvecklas positivt, kan lätt ges möjlighet att prova på spel på en högre nivå. Likaså kan spelare som klarar en högre nivå få spela på en lättare nivå för att t.ex. få utveckla vissa egenskaper. Det blir även lättare att anpassa lagets nivå till motståndarlagets nivå.
- Varje baslag bör ha mellan 15-20 spelare. Lite beroende på kullarnas storlek. Sportkommittén kan hjälpa till vid årsplaneringen.
- Det ska fortsatt finnas en årskullsansvarig tränare. Föreningens ambition är att den årskullsansvarige tränaren fr.o.m. 10 års ålder ska vara en extern tränare. Varje baslag ska ha två ansvariga föräldratränare, varav en huvudansvarig, samt en lagledare. Föräldratränarna agerar vanligtvis matchcoacher till baslagen.
- Föreningens önskemål är att den årskullsansvarige externa tränaren ska ha utbildning motsvarande nivå 2 på SvFFs utbildningsstege, exv. diplom B Ungdom, samt att huvudansvarig föräldratränare för varje baslag ska ha genomgått minst första nivån på SvFFs utbildningsstege, nivå C.
- Justeringar av baslagen görs vid behov, exempelvis om spelare slutar eller om det behövs inför att 9-mannaspelet börjar vid 12-års ålder.
- Träning 2-3 gånger per vecka. Alla spelare, oavsett hur lång de kommit i sin fotbollsmässiga utveckling, erbjuds och uppmuntras att träna vid samtliga träningstillfällen. Se mer om träning nedan.

MATCHSPEL I BASLAG OCH UTVECKLINGSINDELADE LAG 10-12 ÅR

- Matchspel för 10-11-åringar sker genom S:t Erikscupen, 7-mannaspel. 12-åringar spelar 9-mannaspel i S:t Erikscupen. I övrigt sker matchspel genom träningsmatcher, externa cuper samt i föreningens egen MIK Future Stars Cup. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher, men hög träningsnärvaro premieras. I de utvecklingsindelade lagen spelar varje spelare på sin nivå.
- Fr.o.m. det år barnen fyller 10 år införs utvecklingsindelning av seriespelet i S:t Erikscupen - "Extra lätt", "Lätt", "Medel", "Svår" och "Extra Svår". Det innebär att föreningen måste anmäla på vilken nivå i S:t Erikscupen som respektive baslag skall spela. Anmälningar sker redan under hösten och säsongstart äger rum under våren.
- Nivåerna på baslagen, dvs om de ska spela i "medel" eller "lätt" serie i S:t Erikscupen och hur många baslag och utvecklingsanpassade lag (mer därom nedan) det ska finnas totalt och på respektive nivå bestäms utifrån intresse och förutsättningar från årskull till årskull. Föreningen förordar dock att baslagen som huvudregel anmäls antingen till "Lätt" eller "Medel" serie och att hänsyn då särskilt tas till baslagets genomsnittliga spelstyrka och företrädevis de spelare som ligger något under genomsnittlig nivå så att baslaget anmäls till en rimligt nivå (inte för svår) och att vi på så sätt möjliggör individuell utveckling även för de spelarna.
- För de som vill spela fler matcher ges möjlighet för alla spelare från 10 års ålder att, utöver spel i sitt baslag, dessutom spela med utvecklingsindelade lag.
- Varje utvecklingsindelade lag ska ha en lagledare. Det är normalt den årskullsansvarige externa huvudtränaren som agerar matchcoach till de utvecklingsanpassade lagen, men om det finns flera sådana lag inom en och samma årskull kan den årskullsansvarige tränaren behöva ta hjälp genom att utse exempelvis en föräldratränare till matchcoach för ett eller flera utvecklingsanpassade lag.
- Avsikten med utvecklingsindelade lag är att varje spelare ska få spela på den nivå som spelaren behöver spela på för att ha roligt och kunna utvecklas. Vi har därför olika nivåer, men vi har inga täta väggar mellan dem. I de utvecklingsanpassade lagen ingår spelare från hela årskullen.
- Uttagning till utvecklingslagen sker av lagledning eller delegerat till huvudtränaren (extern). Närvaro och motivation ska vara huvudkriterier för att spela extra matcher, både gällande svårare och lättare matcher. Lagledningen är ansvarig för att det inte uppfattas att det blir lag-i-laget pga dålig omsättning i de extra lagen.
- Under hösten efter avslutad S:t Erikscup undersöker den årskullsansvarige av intresset från spelarna i hela årskullen angående att, utöver spel i baslaget, även spela utvecklingsanpassade matcher i S:t Erikscupen samt externa cuper m m. Med utgångspunkt i det intresset anmäls utöver baslagen även ett lämpligt antal

utvecklingsanpassade lag på olika nivåer för årskullen i S:t Erikscupen i syfte att skapa bra och roliga utmaningar för alla. De utvecklingsanpassade lagen kan även spela externa cuper. Det är då viktigt att alla får chans att spela cup, om än på olika nivåer. Beslut om på vilken nivå de utvecklingsanpassade lagen i varje årskull ska spela bestäms av föreningens Sportkommitté tillsammans med respektive lagledningen, varje år.

- Vid krock mellan matcher i baslag och utvecklingsanpassade lag så är föreningens erfarenhet att detta i de flesta fall går att lösa genom att flytta matcher. Om det undantagsvis inte är möjligt att lösa rekommenderar föreningen att spelare som berörs av krocken i första hand spelar match med det utvecklingsanpassade laget och att baslaget (som oftast har tillgång till ett större antal spelare) plockar in en annan spelare alternativt får hjälp av spelare från annat lag inom årskullen. Det får dock endast ske i undatagsfall.

GEMENSAM UTVECKLINGSINDELAD TRÄNING 10-12 ÅR

- Träning ca 3 gånger per vecka. Alla spelare, oavsett hur lång de kommit i sin fotbollsmässiga utveckling, erbjuds och uppmuntras att träna vid samtliga träningstillfällen.
- Träningen sker i möjligaste mån gemensamt med hela årskullen och bedrivs nivåbaserat, exempelvis i nivåerna "svår", "medel" och "lätt", beroende på vad som är lämpligt och vad som blir roligast och bäst för gruppen.
- Syftet med den utvecklingsindelade träningen är inte att stänga ute någon spelare eller att cementera grupperingar utan snarare att skapa möjligheter till individuell utveckling och utmaning för samtliga spelare. Målsättningen är att alla spelare, både på match och träning, ska få möjlighet och våga röra så mycket boll som möjligt och därigenom utveckla sin teknik och fotbollsmässiga färdigheter.
- Träningen ska ske på gemensam plan, vilket underlättar rotation och utbyte mellan olika nivågrupperingar. Träningen ska som huvudregel inledas och avslutas gemensamt. Gemensamma övningar görs när det passar.

Årsplanering

- Varje årskull, innefattande samtliga baslag jämte utvecklingsanpassade lag, ska senast den 15 oktober varje år lämna in en årsplanering för hela nästkommande år till Sportkommittén. Sportkommittén ska tillhandahålla en mall för årsplanering. Vid planeringen av aktiviteter bör lagledare se till att undvika krockar mellan baslag och nivålagen.

VERKSAMHET UNGDOM 13-19 ÅR

Föreningen har två sportchefer, en med ansvar för flickor och en för pojkar. Sportcheferna ansvarar för samordningen mellan samtliga ungdomslag 13-19 år på flick- respektive pojsidan.

UTVECKLINGSINDELADE LAG – 13 ÅR

- När spelarna fyller 13 år upphör baslagen. Från 13 års ålder spelas matcher på olika nivåer där spelare tas ut varje vecka till respektive match. Föreningens bedömning är att det är rimligt att från 13 års ålder införa ett förstalag, ett andralag, ett tredjelag etc. Viktigt att betona är att lagen inte är fasta över säsongen utan tas också ut per vecka baserat på individuell spelstyrka, närvaro och attityd i första hand.
- Är kullen så stor att det räcker till fyra 11mannaspelag behålls baslagen och nivålag.
- Träningen sker i möjligaste mån gemensamt med hela årskullen och bedrivs nivåbaserat. Träningen ska ske på gemensam plan, vilket underlättar rotation och utbyte mellan olika nivågrupperingar. Träningen ska som huvudregel inledas och avslutas gemensamt.
- Det ska fortsatt finnas en årskullsansvarig huvudtränare samt tränare och matchcoacher för respektive lag.
- Matchspel för 13-åringar sker genom S:t Erikscupen, 9-mannaspel. I övrigt sker matchspel genom bl a träningsmatcher och externa cuper.

Årsplanering

- Varje årskull ska senast den 15 oktober varje år lämna in en årsplanering för hela nästkommande år till Sportkommittén. Sportkommittén ska tillhandahålla en mall för årsplanering.

UTVECKLINGSINDELADE LAG – 14 ÅR

- Verksamheten för 14-åringarna bedrivs på samma sätt som för 13-åringarna. Se ovan. Matchspel för 14-åringar sker dock genom 11-mannaspel.

FLICKOR 15 ÅR

- Verksamheten för 15-åringarna bedrivs på samma sätt som för 13-14 åringarna. Se ovan.

POJKAR U-17-TRUPP – 15-16 ÅR

- Vid 15 års ålder går spelarna över i en gemensam U-17-trupp för 15-16 åringar.

- De spelare som fyller 16 år bildar stommen i U-17-truppen. De spelare som fyller 15 år och som bedöms mogna flyttas upp i U-17-truppen (avgörs av huvudtränare i U17/U19 och A-lag tillsammans).
- Den uttagna U-17-truppen ska spela U17 kval till Ungdomsallsvenskan (beslut varje år av Sportkommittén).
- Övriga spelare i åldern 15-16 år spelar kvar i S:t Erikscupen.
- Fast extern tränare och assisterande tränare.

FLICKOR 16-19-TRUPP – 16-19 ÅR

- Flickorna följer samma struktur som pojkarna om det finns tillräckligt med spelare annars hålls truppen för flickor i åldern 16-19 år ihop till en trupp.

POJKAR U-19-TRUPP – 17-18 ÅR

- Vid 17 års ålder går spelarna över i en gemensam U-19-trupp för 17-18 åringar.
- De spelare som fyller 18 år bildar stommen i U-19-truppen. De spelare som fyller 17 år och som bedöms mogna flyttas upp i U-19-truppen (avgörs av huvudtränare i U17/U19 och A-lag tillsammans). Det kan också ske löpande under säsongen.
- Den uttagna U-19-truppen ska spela U19 kval till juniorallsvenskan (beslut varje år av Sportkommittén).
- Övriga spelare i åldern 17-18 år spelar kvar i S:t Erikscupen.
- Fast extern tränare och assisterande tränare.
- Från ca 17 års ålder finns det sedan möjlighet att ta steget upp till föreningens A- eller B-lag. Detta sker successivt under säsongen.

SENIORLAGEN

- På seniorsidan är målsättning på ca sju till tio års sikt att två tredjedelar av spelarna i A-lagstruppen på såväl dam- som herrsidan ska ha spelat minst tre säsonger som barn/ungdomsspelare i Mälarhöjdens IK Fotboll.
- Vår målsättning är vidare på ca sju till tio års sikt att A-laget för damer ska ha etablerat sig i division 2 eller 3 samt att herrarnas A-lag har etablerat sig i division 3.
- Spelare från föreningens ungdomsverksamhet flyttas upp successivt till A-laget då tränarna anser dem mogna.
- Fast extern tränare och assisterande tränare.
- Beslut om B-lag, både på dam- och herrsidan fattas årligen av Sportkommittén (beroende av truppen och seriesystemet)

MIK SOUND

MIK Sound är Sveriges första 5-a-side fotbollslag för spelare med synnedsättning. Laget startades i augusti 2014 och bygger på samarbete mellan SRF Stockholms & Gotlands län, Parasport Stockholm och Mälarhöjdens IK Fotboll. Målgruppen är unga vuxna och vuxna (ålder 15+) med synnedsättning.

MIK SOUND JUNIOR

MIK Sound Junior är Sveriges första 5-a-side fotbollslag för barn och unga med synnedsättning. Laget är mixat tjejer och killar och riktar sig till spelare i åldern 8-15 år. Laget startades i mars 2015.

MIK ALL STARS

MIK All Stars är ett fotbollslag för barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning. Laget är mixat tjejer och killar, startades i augusti 2014 och bygger på ett samarbete mellan FUB Stockholm och Mälarhöjdens IK Fotboll. Spelarna är i åldern 8-15 år och kommer från hela Stockholmsområdet. Att integrera såpass unga spelare är relativt ovanligt. Syftet med laget är att aktivera så många lågt och icke-fysiskt aktiva barn och unga med intellektuella funktionsnedsättningar som möjligt i ordinarie föreningsverksamhet. Ett vanligt lag helt enkelt. Målet för spelare är att alla ska ha kul. Träningsmetoden bygger på individuell utveckling, delaktighet och glädje.

MÅLVAKTERNA

Mälarhöjdens IK Fotboll rekommenderar att så många som möjligt i åldern 5-10 år provar på målvaktsspelet, både på träning och på match. Från 10 års ålder ska Mälarhöjdens IK Fotbolls målvakter erbjudas speciell målvaktsträning regelbundet under utomhussäsongen.

Eftersom målvaktens arbetssätt i en match skiljer sig avsevärt från de andra spelarnas, så krävs det också en annan form av träning. Förutom ren grundträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna dessutom träna på givna situationer under matchliknande former.

Trots att målvakten har en speciell funktion i laget är det viktigt att han eller hon får träna att både passa och skjuta, dels för att träna sitt eget spel med fötterna, dels för att få en idé om hur en anfallare tänker och spelar.

Den åldersmässiga grundträningen kan se ut så här:

7-9 år - under den här perioden bedrivs ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen per månad ska däremot träningen innehålla en viss del målvaktsträning för samtliga spelare. Många övningar kan också användas som uppvärmning och uppmjukning. Alla som vill bör också få prova på målvaktsspel under en match.

10-12 år - Nu bör intresserade spelare få speciellt utformad målvaktsträning 1 gång per vecka. Det kan vara flera i ett lag som deltar i träningen och samma spelare bör inte agera målvakt hela tiden. För den egna utvecklingen är det viktigt att de även spelar matcher som utespelare.

13-16 år - Nu bör spelarna välja om de ska vara målvakter eller utespelare. Målvakterna ska få både spelmomentsträning med utespelarna och ren specialträning.

17 år - Nu bör det finnas 2 målvakter i varje lag. De ska lära sig de sista grunderna samtidigt som de vidareutvecklar övriga moment. Målvaktsträningen bör ske i samarbete med seniortruppernas målvakter och målvaktstränare.

ÖVRIGA RIKTLINJER GÄLLANDE DEN SPORTSLIGA VERKSAMHETEN

Spelarutvecklingsplan

Spelarutvecklingsplanen är under utveckling och kommer att presenteras när den är klar. Sportkommittén är ansvarig och den ska vara klar inför säsongen 2018.

Träningstider

Mälarhöjdens IK Fotboll är en stor förening med många lag vilket får som konsekvens att anläggningarna utnyttjas till bristningsgränsen. För att underlätta fördelningen av tider inom föreningen gäller följande:

Medlemsavgifterna ska vara betalda i tid;

Äldre lag går före yngre;

Yngre lag ska träna på tidiga kvällstider och äldre lag på senare;

Lag med fler spelare går före lag med färre spelare (för tillgång till storplan); och

Flera lag delar plan om nödvändigt.

Flytt av lag mellan olika åldersgrupper

Alla lag ska spela i den ålderskategori där de hör hemma för att gagna individens utveckling. Föreningens Sportkommitté kan besluta om undantag i särskilda fall.

Samarbete mellan årskullarna

Från det år spelarna fyller 10 år (7-mannaspelet börjar) ska varje ålderskull hålla 2-3 platser lediga vid träningstillfälle en gång i veckan för yngre spelare som behöver en extra utmaning. Huvudtränaren för den yngre kullen bestämmer vilka spelare det gäller och stämmer av med den äldre kullens tränare. Även vid matchspel kan ett äldre lag låna yngre spelare vid behov och/eller om den yngre spelaren behöver en extra utmaning. Huvudtränaren för den yngre kullen bestämmer vilka spelare det gäller och stämmer av med den äldre kullens tränare. Match för spelarens egen åldersgrupp går som huvudregel först. Föreningens Sportkommitté kan besluta om undantag i särskilda fall.

Rotationsträning 11-spel

Mellan 11-mannalagen finns en regelbunden kontakt och en aktiv rotationsträning för att stimulera spelare som i sin egen grupp kommit långt i utvecklingen. Denna typ av stimulans finns från 13-årslagen och hela vägen upp till seniorlaget, samt mellan alla olika nivåer. Ledarna kommer överens om lämpliga tidpunkter och antalet träningspass som spelarna ska få möjlighet till rotationsträning. Genom denna träning får spelare med stark utveckling möjlighet att prova en tuffare omgivning.

Flytt av barn/ungdom mellan olika åldersgrupper

Flytt av barn eller ungdomar mellan olika åldersgrupper sker bara i undantagsfall och bestäms av Sportkommittén.

Ta in nya barn

Föreningen har som ambition att och vill kunna ta emot alla barn som vill spela fotboll. Får årskullen ett resursproblem får föreningskonsulenten hjälpa till att lösa det.

Spelarrekrytering

Mälarhöjdens IK Fotboll ska inte ägna sig åt aktiv rekrytering innan 17 års ålder. Inkommande

spelare i åldern 10-12 år bör i första hand spela klart sina matcher i det gamla laget, t ex under våren eller hösten, innan spelaren börjar i Mälarhöjdens IK Fotboll. Föreningen ska också alltid uppmana spelaren och dennes föräldrar att informera sin ursprungliga förening om att denne önskar byta till Mälarhöjdens IK Fotboll.

Lagens årsplanering

Lag ska lämna in sin årsplanering till Sportkommittén senast den 15 oktober året innan det kalenderår planeringen avser. Två sidor mall finns på hemsidan.

Träningsplanering och övningar

Se separat dokument på www.mikfotboll.se

Boll-Lisa/Boll-Kalle

Det år man fyller 13 år respektive och 14 år ansvarar lagen för var sin termin för Dam- respektive Herrlaget.

Domarinformation

Tillsättning 11 & 7-manna

Domare till alla 11- och 7-mannamatcher tillsätts av Stockholms Fotbollförbund. Sök information på deras web www.stff.se där Du hittar information om vilken domare som ska döma. Ta gärna kontakt med domaren någon dag före match för att säkerställa att han/hon kommer.

Tillsättning 5-manna

Domarna tillsätts av laget själva. Extern domare eller förälder.

Det brukar finnas MIK-ungdomar som vill döma 5-mannaspel. En lista med domare finns på www.mikfotboll.se. Om ni använder en utomstående domare (ej förälder) får ni tillbaka domarersättningen.

Domarersättning

Från 7-mannaspel tillsätter STFF domare om vi inte särskilt begär egna utbildade domare. Om vi begär att få tillsätta egna domare så måste det tas med i den årsplanering som nämns ovan. Domarna förväntar sig att få arvodet i samband med matchen. Lagkassan lägger ut för domararvodet och får tillbaka pengarna mot inlämnande av kvitto till kansliet.

Andra sporter

Föreningen tycker det är bra att barnen provar andra sporter och inte specialiserar sig för tidigt. Inom Mälarhöjdens IK finns det friidrott, orientering, tennis och innebandy. Vi har även ett bra samarbete med Cliff handboll.

CUPER OCH TRÄNINGSLÄGER

Att åka iväg på träningsläger och cuper skapar god gemenskap och laganda, samtidigt som man utvecklas som fotbollsspelare och som människa. Det är viktigt att man som ledare noga överväger vilken effekt ett deltagande i en viss turnering ger, med hänsyn taget till bland annat spelform, spelplats och turneringsupplägg. Som ett stöd och inspiration för lagledningen i respektive lag har föreningen satt samman följande rekommendationer för cuper och träningsläger.

Föreningen betalar avgifterna för S:t Erikscupen och lagen har rabatt på föreningens egna cuper, MIK Future Stars Cup och Vinterkicken. Föreningen bekostar också vissa delar av de cuparrangemang som särskilt nämns nedan. Föreningen rekommenderar att lagen åker på de gemensamma cuparrangemang som anges nedan bl a i syfte att stärka klubbkänslan, men det står varje årskull och lag fritt att planera deltagandet i cuper och turneringar. Det är dock viktigt att alla som vill ska få möjlighet att spela cup, både baslag och utvecklingsindelade lag. Detta bör planeras i årskullens årsplanering. Träningsläger, ytterligare cuper och turneringar, än de som föreningen särskilt anger att den stöttar ekonomiskt, bekostas av laget självt. Det är således viktigt att planera träningsläger och deltagande i cuper i god tid så att laget kan ges möjlighet att själva samla in pengar för att finansiera kostnaden.

5-6 år

Interna matcher. Ev utbyte med grannklubbar i 6-årsålder.

7 år

Gemensam serie med grannklubbar samt deltagande i lokala cuper och turneringar i kommunen.

8-9 år

Deltagande i S:t Erikscupen.

Deltagande i cuper i närområdet och angränsande distrikt. Ersan cup, 7 spel, för 9-åringar. Anmälan i september på Älvsjö AIK hemsida. Man bokar själv matcherna med motståndaren.

Träningsläger i regionen med exempelvis 2 övernattningar. Samordning mellan flera årskullar samt pojkar och flickor sker om möjligt.

10-11 år

Det rekommenderas att alla föreningens lag i åldrarna 10-12 år åker till Piteå Summer Games tillsammans. Lagen samlar själva in pengar. Föreningen betalar anmälningsavgiften till Piteå Summer Games och ett bidrag per lag.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

Träningsläger i regionen med exempelvis 2 övernattningar. Samordning mellan flera årskullar samt pojkar och flickor sker om möjligt.

12-13 år

Ersan cup, för 9 spel, för 12-åringar och 11 spel för 13-åringar. Man kan prova nästa nivå redan

på hösten efter Sanktan. Anmälan i september på Älvsjö AIK hemsida. Man bokar själv matcherna med motståndaren. För 12-åringar se även ovan under 10-11 år angående Piteå Summer Games.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

Träningsläger nationellt med exempelvis 4 övernattningar. Samordning mellan flera årskullar samt pojkar och flickor sker om möjligt.

14-16 år

Det rekommenderas att de som fyller 15 år spelar Gothia Cup. Föreningen betalar anmälningsavgiften till Gothia Cup och ett bidrag till lagen.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

Träningsläger nationellt och internationellt med exempelvis 5 övernattningar.

17-19 år

Det rekommenderas att de som fyller 18 år spelar Gothia Cup. Föreningen betalar anmälningsavgiften till Gothia Cup och ett bidrag till lagen.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

ÖVRIG VERKSAMHET

Fotbollsskolorna, Camper och Clinics

Utöver den traditionella barn-, ungdoms- och seniorverksamheten arrangerar föreningen årligen återkommande sommarfotbollsskolor, en vecka i juni och en vecka i augusti. Barn från 7 år kan mot en avgift delta i dessa populära dagläger och då få spela fotboll tillsammans med Mälarhöjdens IK Fotbolls duktiga instruktörer från morgon till eftermiddag.

På loven, t ex höstlov och påsklov, arrangerar föreningen från tid till annan, olika camper och clinics, där barnen mot en extra avgift kan få spela fotboll och utveckla och utmana sig själv inom olika områden.

MIK Teknik

Under terminerna ordnar föreningen löpande särskilda träningstillfällen där vi ger spelarna möjlighet att fokusera på och utveckla sin teknik.

Socialt engagemang

Mälarhöjdens IK Fotboll vill vara en viktig förening i vårt lokala samhälle. I vårt uppdrag som stor ungdomsförening vill vi verka för och ta egna initiativ för att stärka integration och jämställdhet och jobba mot droger och ungdomskriminalitet. Vi tror på fotboll som en enande kraft och ett sätt att röra på sig. **"Fotboll för alla genom hela livet"** är en av våra deviser. Därför börjar vi med Minikul och slutar med Gå-fotboll.

Ensamkommande barn och ungdomar

MIK har flera ensamkommande pojkar i våra lag och samarbetar med boende i vårt område. MIK har också ett projekt riktad mot flickors aktiviteter i samarbetet med ett gymnasium.

Transitboende

MIK spelar innebandy och fotboll med flera transitboenden i området. Det är ett projekt tillsammans med Stockholmsidrotten.

Fritids

MIK aktiverar barn i ett flertal sk. sarskolor i Stockholmsområdet. Det är ett projekt tillsammans med Idrottsförvaltningen.

Spontanfotboll

Tillsammans med Stena Fastigheter driver MIK spontanfotboll..

MIK Gå-fotboll

MIK har också startat fotboll för seniorer. Verksamheten är i sin linda men mer fokus kommer läggas på aktiviteten under 2018.

Ett koncept som bygger på Walking Football från England. Den som springer får gult kort! En trivsam, social och lagom fysisk aktivitet för nyfikna seniorer eller andra som inte vill springa och ändå vill spela fotboll.

För mer info om ovan aktiviteter se också dokument Fotboll-för-alla som finns på vår hemsida, www.mikfotboll.se

MIKs ungdomsfond

MIK har en Ungdomsfond där medlemmar kan söka bidrag för olika avgifter och utrustning.

PROJEKT AXELSBURG

Mälarhöjdens IK Fotboll och våra samarbetspartners i Projekt Axelsberg är fantastiskt stolta och glada över att Projekt Axelsberg nu i allra högsta grad blir verklighet. Under 2016 invigdes den nya blindsargen på Hägerstensåsens bollplan. Blindsargen möjliggör fotbollsspel för synskadade och är den enda i sitt slag i Sverige. Blindsargen har bl a finansierats med bidrag från Allmänna arvsfonden. Som en del av Projekt Axelsberg lyckades vi även under 2016 få till en omläggning av 7-mannaplanen på Hägerstensåsens bollplan till konstgräs samt en upprustning av omklädningsrummen.

Under september 2017 beräknar vi kunna inviga det nya konstgräset på 11-mannaplanen på Axelsbergs bollplan. Då beräknas även den nyanlagda parkour-banan, en multisportplan och toaletter stå klara. Detta innebär att den inledande delen av Projekt Axelsberg är avslutat och vi är ytterst tacksamma för att Stockholm Vatten i stora delar har bidragit till finansieringen av den nya anläggningen vid Axelsberg. Den officiella invigningen av Axelsbergs bollplan är planerad till mars 2018.

Mer information om Projekt Axelsberg finns på <https://sv-se.facebook.com/Projekt.Axelsberg/>

Projekt Axelsbergs fas 2

Till skillnad från de flesta andra fotbollsföreningar har Mälarhöjdens IK Fotboll inte någon naturlig hemmaplan och har således inte heller någon gemensam samlingsplats för sina medlemmar. Vi hoppas och vill nu att Axelsbergs bollplan och den kringliggande hälsoparken också ska bli Mälarhöjdens IK Fotbolls naturliga samlingsplats. Tillsammans med det övriga samhället kan vi skapa en samlingsplats för våra medlemmar, vilket bidrar till ökad klubbkänsla och fler engagerade medlemmar.

Mälarhöjdens IK Fotboll har idag ca 900 medlemmar och drivs huvudsakligen av ideella krafter. Föreningen tar ett stort socialt ansvar i stadsdelen Hägersten-Liljeholmen och sysselsätter massor av barn och ungdomar och ger dem en meningsfull fritid. Föreningen engagerar även barn och ungdomar från närområdet, exempelvis Sätra, Bredäng och Fruängen och bedriver även fotbollsverksamhet för barn och ungdomar med funktionsnedsättning, för synskadade, fotboll för flyktingar samt även för äldre motionärer, sk "gå-fotboll".

Mälarhöjdens IK Fotboll har genomfört en sk "benchmark" i förhållande till andra föreningar som har liknande barn- och ungdomsverksamhet och som har ungefär lika stor omsättning. Vi har då kunnat konstatera att en viktig faktor som skiljer Mälarhöjdens IK Fotbolls verksamhet och förutsättningar från andra klubbar är möjligheten till intäkter från caféverksamhet. Sådana intäkter skulle kunna skapa helt andra förutsättningar. Mälarhöjdens IK Fotboll har exempelvis som målsättning att skapa en bättre och mer effektiv organisation bl a för att därigenom kunna sysselsätta ännu fler barn och ungdomar samt utöka det sociala ansvarstagandet.

Styrelsen arbetar på olika fronter för att på sikt få till ett Allhus i anslutning till Axelsbergs bollplan, med bl a omklädningsrum och samlingslokal, och där många olika människor och aktiviteter ska kunna samlas. Vi välkomnar alla medlemmars engagemang i denna fråga.

UTBILDNING

Vi vill att våra tränare och ledare som är aktiva i föreningen ska vara välutbildade och erbjuder fortlöpande utbildning. Det bidrar till våra barn och ungdomars utveckling.

Tränarutbildningarna är kostnadsfria för Mälarhöjdens IK Fotbolls ledare och tränare och är obligatoriska att genomföra enligt följande utbildningsstegen.

Tränarutbildning

Föreningens Sportkommitté bestämmer tidplanen för och när tränarutbildningen ska vara genomförd tillsammans med respektive ledare/tränare. Vi jobbar med en mix av interna utbildningar som genomförs av våra professionella tränare och STFF utbildningar, i Solna eller i föreningens egna lokaler.

Ungdomstränarutbildning

Mälarhöjdens IK Fotboll vill att de ungdomar som börjar vara tränare i föreningen ska genomgå STFFs C1 och C2 kursen innan de börjar träna barnen.

Föräldratränarutbildning

Mälarhöjdens IK Fotboll utbildar föräldrarna löpande via interna utbildningar. Vi ser gärna att även föräldratränarna även går C1-C2 och att några av dem fortsätter längs utbildningsstegen.

Domarutbildning

Klubben bekostar domarutbildning för våra medlemmar. Domarutbildningen genomförs i STFFs lokalen, anmälan på www.stff.se/kurser.

EKONOMI OCH ADMINISTRATION

Avgifter

Den årliga avgiften till Mälarhöjdens IK Fotboll består av två delar, *medlemsavgift* och *träningavgift*. Avgiften betalas i förskott och gäller för ett kalenderår. Märk inbetalningen med namn och lagtillhörighet. Betalas inte avgiften inom utsatt tid så gäller inte försäkringen och man kan då heller inte spela match i cup eller seriespel. Aktuella avgifter, betalningsvillkor samt konto för inbetalning finns på föreningens hemsida (www.mikfotboll.se).

Avgiften används bl a till följande:

Administration

- Idrottskonsulent/kansli
- Redovisningskonsult
- Revisor

Spel, träning och match

- Planhyror
- Domaravgifter
- Avgifter för inomhusspel(4-5-åringar). (Avgifter för inomhusspel bekostas av respektive lag fr.o.m. 6-år och uppåt.)
- Ledarhjälp vid uppstart av ny årskull
- Avgifter till S:t Erikscupen
- Diverse avgifter till Stockholms fotbollsforbund, licenser, registrering, spelarsystem mm
- Träning 1-3 ggr i veckan
- Målvaktsträning för alla våra målvakter (från 10 år)
- Teknikträning i klubbens regi (MIK Teknik från 10 år)
- Stöd till föreningens klubbtränare (Externa tränare bekostas dock av respektive lag. Se mer information nedan.)
- MIK-dagen varje år
- Matcher i S:t Erikscupen (från 8 år)

Lokaler

- Lokalhyror (klubblokal, förråd m m)

Material

- Ett matchställ (tröja, shorts och ett par strumpor) per spelare i åldern 8-19 år vartannat år. Tröjan skall återlämnas i bra skick vid byte till större storlek, ej tänkt för träning.
- Bollar för inomhus- och utomhusbruk, koner, annan utrustning, västar och sjukvårdsutrustning för träning och match till respektive lag.
- En träningsoverall, en funktions-t-shirt och en coachjacka till respektive tränare/ledare vartannat år (en uppsättning per tio barn).

Utbildning

- Utbildning för föräldratränare som startar och driver lagen
- Utbildning för ungdomstränare som sedan hjälper till med lagen, Fotbollsskolorna m m
- Utbildning för klubbtränare och eventuella externa tränare som knyts till klubben
- Domarutbildning för de ungdomar som vill bli domare

Evenemang

- Ledarträffar

Information/kommunikation

- MIK-bladet (självfinansierande till 80 %)
- Hemsidan (mikfotboll.se)

Övrigt

- Bidrag till hjälp med naprapat och sjukgymnast (Mälarhöjden Naprapatklirik)
- Spelarförsäkringar (gäller även ledare)

MIK ungdomsfond

Bidrag kan sökas via årskullens lagledning vid betalningssvårigheter. Man kan också dela upp betalningarna. Prata även då med lagledaren först. Lagledare pratar sedan med styrelsen som godkänner.

Spelare som börjar efter 1 augusti

Om en medlem börjar efter 1 augusti betalar man hela medlemsavgiften och 50 % av träningsavgiften till föreningen.

Spelare som slutar

Om en medlem väljer att sluta eller skadas kan halva avgiften återbetalas för nästkommande halvår, om detta inte har påbörjats. Om mer än halva kalenderåret har passerat återbetalas inget.

Extra träningar i föreningens regi

För de spelare som vill spela och träna lite extra erbjuder föreningen från tid till annan följande alternativ till en extra kostnad.

- Camper, t ex Sportlov, Påsklov, Höstlov, - avgift sätts in på pg 560991-2 vid anmälan.
- MIK Extra, - avgift sätts in på pg 560991-2 vid anmälan.
- Sommarfotbollskolan, Stora, Mini, Clinic, - avgift sätts in på pg 560991-2 vid anmälan.

Lagkassa

Lagkassor är lagens ansvar. Mälarhöjdens IK Fotboll tar inget ansvar för lagkassorna. Det finns dock en del erfarenhet om hur man bör handskas med lagkassorna bl a följande:

- Det är bra om minst två personer kan ha kontroll på kontot

- Se till att inte ha för mycket pengar på kontot. Vi större insamlingar kan det vara bra att använda två konton med olika personer som ansvariga
- Handskas så lite och så kort tid som möjligt med kontanter. Använd t ex iZettle och Swish.
- Var noga när ni väljer person som ska handha kassan, ta gärna någon form av referens.
- Vid större evenemang som startas av ett lag, som t ex Mälarhöjdsloppet, där också en del tillfaller klubben, kan ett plusgiro startas i föreningens namn.
- Spelarkonton kan vara en bra idé för att få en rättvisare fördelning av intjänade pengar

Lagkassor kan t ex användas till:

- Träningsstider under november tom mars, då de inte är subventionerade av Stockholms Kommun
- Extracuper förutom Sankt Erikscupen och de cuper som föreningen bekostar
- Träningsläger
- Kläder, overall och träningskläder
- Extra träningar
- Spelarkonton, där varje spelare eller förälder samlar pengar genom diverse arbeten.

Externa tränare som finansieras via lagkassan

Externa tränare finansieras via respektive lags lagkassa, dvs. ingår inte i den avgift till föreningen som beskrivs ovan.

Externa tränare ska dock betalas av respektive lagen till Mälarhöjdens IK Fotboll som i sin tur betalar tränaren och skickar kontrolluppgift och avgifter till Skatteverket. Laget får en faktura från föreningen och i den ingår sociala avgifter för den externa tränaren.

Lagsponsring

Maila företagsnamn, organisationsnummer, faktureringsadress och kontaktperson till föreningens kansli. Mälarhöjdens IK Fotboll fakturerar företaget som betalar till Mälarhöjdens IK Fotboll. Laget använder pengarna för materialinköp, cuper och liknande. Dessa utgifter betalas av föreningen mot faktura eller motsvarande. Laget kan alltså inte få sponsorpengar direkt insatta på sitt lagkonto. Den här konstruktionen är till för att hantera kravet på såväl bokföring som eventuell reklamskatt på korrekt sätt och för att inga oegentligheter ska kunna förekomma.

MIKs ungdomsfond

Ansökan från Ungdomsfonden går via ansvarig lagledare till kassören i MIK. Epost för dokumentation.

Lagledaren/lagledningen gör bedömningen av att stödet behövs.

Aktivitetsstödet

Kommunala och statliga bidrag är en förutsättning för att Mälarhöjdens IK Fotboll ska kunna bedriva ungdomsverksamhet. För att få dessa bidrag krävs att vi redovisar alla aktiviteter per spelare. Detta görs genom att fylla i närvaro via appen Laget.se, vid varje tillfälle, träning eller match.

Föreningen är ansvarig för att lämna in redovisning ett visst antal gånger per år. Kansliet meddelar inlämningsdatum till lagledarna för lagen. Lagledaren är ansvarig för att närvarokort redovisas.

Licenser och försäkringar

I samband med att lag anmäls till seriespel betalas också licensavgift och licensförsäkring av föreningen. Alla spelare som löst medlemsavgift i Mälarhöjdens IK Fotboll är försäkrade dels genom licensförsäkring som gäller från det år man fyller 15 år och uppåt, dels genom ungdomsförsäkring som gäller upp till det år man fyller 15 år. Försäkringarna gäller vid olycksfallsskada som inträffar under match eller träning samt under färd till och från match eller träning. Alla ledare i föreningen är försäkrade genom RF:s grundförsäkring. Vid skada ring Folksams Idrottsförsäkring 08-7728740. Informera även föreningens styrelse om skadan.

Straffavgifter

Straffavgifter som föreningen åläggs att betala för t.ex. dåligt uppträdande vid match, w.o. avgifter eller matchändringar bekostas av respektive lag eller spelare.

MATCHKLÄDER OCH MATERIAL

Att alla i laget och alla lag i föreningen klär sig lika förstärker klubbkänslan och sammanhållningen. Sortimentsprofilen finns att hämta på hemsidan under "Material". Allt material som lagen handlar ska hämtas från profilguiden och köpas från den leverantör som föreningen har avtal med. Syftet med samarbetet med specifik leverantör är att kunna erbjuda tränings- och matchkläder som håller hög kvalitet till ett konkurrenskraftigt pris. Medlemmarna kan också köpa privat på Intersport i Kungen Kurva. Anslut er till Intersport med klubbkort så får både medlemmar och Mälarhöjdens IK Fotboll bonus.

Materialpolicy

Mälarhöjdens IK Fotboll bekostar följande utrustning:

- 1 Matchställ (tröja shorts strumpa hemma) per betalande spelare och vartannat år (från det året man börjar spela i Sanktan) (kontrollera med sportchefen (Robban) om det finns tröjor att ärva.)

Matchställ ska hålla i 2 år innan man kan ta ut ett nytt.

Det Puma-matchställ som en spelare har växt ur skall lämnas tillbaka till föreningen. Innan beställning av nytt matchställ så kontrollerar lagledare med kansliet om det finns något ställ att ärva. Man får INTE trycka något på matchställ, vare sig namn eller reklam då andra årskullar ska kunna ärva dessa tröjor.

När spelare slutar så ansvarar lagledare för att matchtröjan lämnas tillbaka (shorts strumpor kan spelare behålla) och ser om den kan passa till någon ny spelare i laget. Om inte så lämnar man in tröjan till kansliet.

Från och med 11-mannaspel så är matchstället ett renodlat matchställ och inget man tränar i.

- Bollar får laget ta ut upp till 100 % av truppens storlek (1 boll per betalande spelare) varje gång man byter storlek på boll.

Uttag för flickor är det året man fyller 8 år stl 3, 10 år stl 4, 16 år stl 5.

Uttag för pojkar är det året man fyller 8 år stl 3, 10 år stl 4, 14 år stl 5.

- Ett par målvaktshandskar per anmält lag i S:t Erikscupen för maximalt 500 kr per par och säsong.
- Koner, västar och sjukvårdsutrustning får tas ut efter behov efter godkännande av föreningskonsulenten.
- 1 tränar-kit per 10 betalande spelare och varje gång laget byter storlek på boll. Från mer än 14 spelare så avrundas det uppåt och man får då 2 tränar-kit.

I ett tränar-kit ingår följande:

En jacka: Winter.

En träningsoverall, svart: Överdel Esquadra Trg Jacket, Underdel Training Pant SR

En T-Shirt Esquadra Trg Jsy Röd

Beställning via <http://www.teamintersportstockholm.se/Login.aspx>

Frågor angående material skickas till: MIK_Sportartiklar@telia.com

MÄLARHÖJDENS IK FOTBOLLS EGNA ARRANGEMANG OCH KALENDARIUM

Januari:

MIK Vinterkicken Cup för flickor och pojkar

Februari:

Utbildning, intern

Mars:

Utesäsongen börjar

Årsmöte i Mälarhöjdens IK Fotboll

April:

MIK Future Stars Cup (5- och 7-mannafotboll) för flickor och pojkar

Ledarträff

Två gånger om året (1 gång på våren, en gång på hösten) arrangerar Mälarhöjdens IK Fotboll ledarträffar. Där diskuteras bl a MIK-modellen och informeras om förändringar inför nästa säsong mm. Det är obligatoriskt att varje lag har minst en representant på ledarträffarna.

Maj:

Mälarhöjdsloppet

Juni-Augusti:

Sommarfotbollsskolan

Fotbollsskolan (Mini, Stora och Clinic) arrangeras av Mälarhöjdens IK Fotboll vid två tillfällen under sommarlovet, i juni och augusti, på Mälarhöjdens IP, Axelsbergs Bollplan och Mälarhöjdens skolplan . Den pågår dagtid under en vecka. Alla flickor och pojkar mellan 7-15 år är välkomna att vara med. Barnen delas in i grupper efter ålder och val av intensitet.

September:

Målvaktsskola

Minikul, ny årskull startar

Oktober:

MIK-dagen

Årsplanering från lagen in till kansliet (15 oktober sista dagen)

November:

Ledarträff

Två gånger om året (1 gång på våren, en gång på hösten) arrangerar Mälarhöjdens IK Fotboll ledarträffar. Där diskuteras bl a MIK-modellen och informeras om förändringar inför nästa säsong mm. Det är obligatoriskt att varje lag har minst en representant på ledarträffarna.

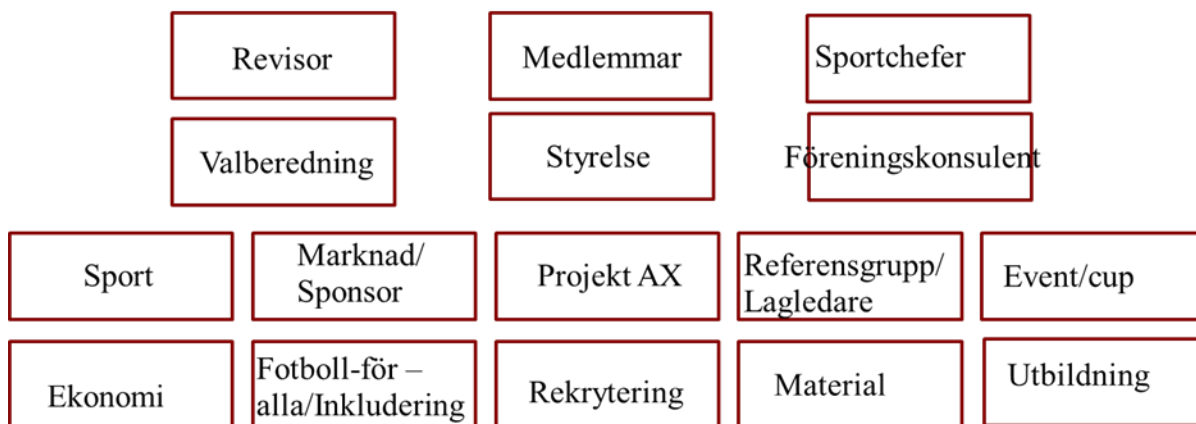
Utbildningar

Övrigt:

Föreningen har som ambition att ge ut MIK-bladet två gånger om året. I MIK-bladet kan du bl a läsa om våra lag och vad som är på gång i föreningen.

MÄLARHÖJDENS IK FOTBOLL ORGANISATION

För mer information se www.mikfotboll.se



I de tio arbetsgrupperna sitter en styrelsemedlem. Resterande deltagare i grupperna är föräldrar eller andra medlemmar i klubben. Vi tar gärna emot frivilliga i respektive grupp då dessa är viktiga för att driva klubben framåt och mot bättre kvalitet.

KONTAKTA OSS

Mälarhöjdens IK Fotboll
Box 456
12904 Hägersten
Telefon: 0708-61 88 82
Epost: info@mikfotboll.se
Ordförande: Klas Fältström

Hemsidan

Besök gärna vår hemsida www.mikfotboll.se
Där hittar Du den mesta relevant information kring Mälarhöjdens IK Fotboll

Hemsidor för lagen

Alla lag i Mälarhöjdens IK har en egen plats under föreningens domän
www.laget.se/malarhojdensikfotboll

Frågor och/eller kommentaren på Rödvita tråden skickas till ordforande@mikfotboll.se