



Vårdnadshavarmöte F15

2026-04-20

Idé och vision

Mariebo IK ska bedriva verksamhet för medlemmar med huvudsaklig inriktning på barn, ungdom och seniorfotboll.

Vår verksamhet skapas av alla aktiva tillsammans och ska verka för en positiv upplevelse för alla medlemmar. Från §1. Stadgar.

Så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt.

-Föreningen har som ändamål att bedriva sin idrottsliga verksamhet i enlighet med "riksidrottsförbundets verksamhetsidé, vision, och värdegrund."

Truppen

Just nu är vi 32 spelare i truppen på laget.se + några som inte är inlagda än



Ledarstaben

Anna Fröderberg

Jacob Renqvist

Fredrik Stjernholm

Richard Ludvigsson

Bertil Lindenfalk

Johan Almström

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

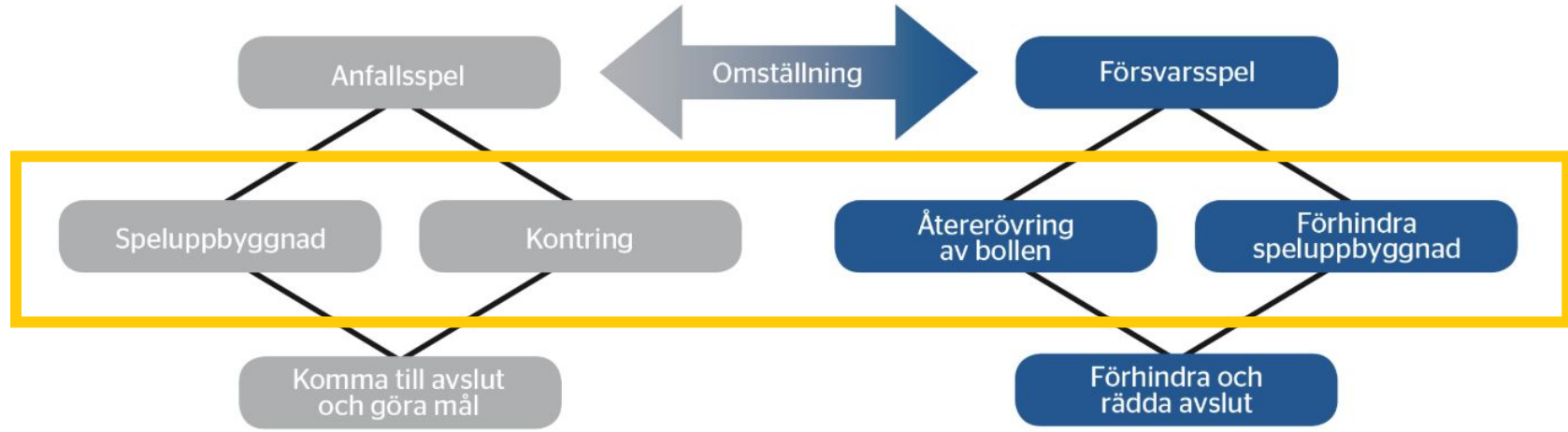
5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget

FOTBOLL



Anfallsspel

Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring är skedet när laget erövrat bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.

Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrat bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.

Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Så här spelar och tränar vi 7 mot 7

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndarna	
I speluppbyggnaden ska vi -Uppfylla grundförutsättningarna	I kontringar ska vi snabbt -Erbjuda speldjup framåt/bakåt	I återerövringen ska vi snabbt -Pressa bollhållaren	I förhindrande av speluppbyggnaden ska vi -Samla laget i lagdelar
För att komma till avslut och göra mål ska vi -Ha de flesta av avsluten i straffområdet.		För att förhindra och rädda avslut ska vi -Förhindra avslut i straffområdet.	
Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
Spelbarhet	Speldjup	Försvarssida – Täckning	
Spelbredd	Spelavstånd	Uppflyttning -Nedflyttning	
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
	Väggspel		
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva – skjuta – vända		Bryta – pressa – markera – tackla	
Passa- Ta emot bollen – Utmana, finta och dribbla			
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen – Kasta bollen		Fånga bollen – Palming – Kasta sig – Bryta djupledspassning	



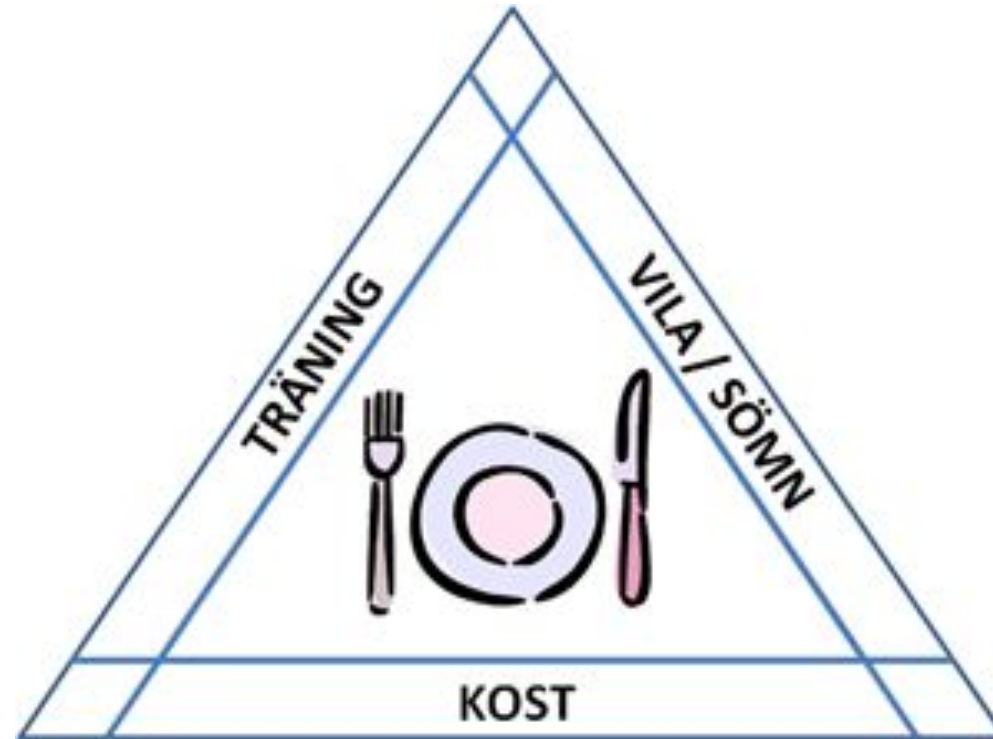
Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.
Fördjupa dig i ämnet genom att gå in på länken nedan:
<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/fotbollpsykologi/>

Prestationstriangeln



Matcher

Nytt upplägg för i år i Småland.

Vi ha anmält 3 lag till nivå 2.

Man gör en ny anmälan till hösten, utifrån hur det går i vår kan vi anpassa till hösten, både i antal lag och nivå.


Vi har delat in tjejerna i fyra olika team som vi kommer rotera runt, alla som tränar kommer bli erbjudna att spela match.

Till hemmamatcher kommer vi rotera runt på er föräldrar vilka som kommer vara matchvärd och vilka som står i kiosken.

Sommarfotbollsskola



< Nyhet

 **Mariebo IK**
Ungdomsledare

Föräldrahjälp/ledarhjälp Fotbollsskolan 2026

🕒 för 6 dagar sedan 💬 0 kommentarer

Annons Stäng

Hej
Hoppas det är bra med er alla.
Inför årets sommarfotbollsskola så behöver vi som vanligt hjälp av föräldrar och ledare under dessa veckor :)

Helst ser vi att det är minst en förälder/ledare från varje årskull per dag som hjälper till dvs 6st vuxna/dag
Veckorna som gäller är:
v.26: måndag 22 juni - torsdag 25 juni (P17, P18, P19 / F17, F18, F19)
v.27: måndag 29 juni - torsdag 2 juli (P14, P15, P16 / F14, F15, F16)

Det är enkla arbetsuppgifter så som
-hämta mat/mellis
-förbereda/servera lunch och mellis
-städa och hålla fräscht i området
-stötta ungdomsledare vid behov
etc

Arbetstiderna är ca 08:30-14:30.

Skriv en kommentar... Skicka

Öbollen

Spelas helgen 6-7 Juni, samling på Öckerö runt 18 på fredagskvällen (5e).

Inom kort kommer bindande anmälan skickas ut till de som tidigare sagt att de ska vara med.

1300kr swishas till Fredrik så snart som möjligt, senast söndagen den 27/4. Då ingår spelaravgift, boende och mat samt att vi står för grill första kvällen. Info om betalning kommer i den bindande anmälan.

Träningsnärvaro är ett krav



Obligatorisk försäljning

New Body

I år kommer det även vara obligatorisk försäljning av Bingolotter till uppesittarkvällen.

Info från Lagföräldrar

Städpromenad nu på torsdag.





Frågor – funderingar?



Tack för idag!

FORZA MIK-F15!!!