



Välkomna

Föräldramöte

Mariebo IK, *Flickor & Pojkar 2020*

2026-03-03

Agenda – Välkommen!

- Om Mariebo IK – vision och värdegrund
- Om vårt lag
- Information om säsongen
- Hjälp från föräldrar
- Försäljningar och arbetsuppgifter 2026
- Träningsfilosofi/spelarutbildningsplan

Mariebo IK

- Mariebo Idrottsklubb (MIK) startades 1958
- Runt 900 medlemmar
- 25 ungdomslag i föreningen
- Föreningen leds av en styrelse, och har dessutom tre sektioner (dam, herr, ungdom)
- Mariebo IK söker alltid drivna personer som vill engagera sig i föreningen, t.ex. sponsring, anläggningsgrupp, cafe-grupp. Vid intresse hör av dig till tränarna eller kansliet. Du behöver inte ha fotbollskunnande.
- Byte av konstgräs

Kontaktinformation

A map showing the location of Mariebo IK. A red pin marks the location, labeled 'Mariebo IK'. The map includes street names like 'Klockars', 'Gärstigen', and 'Parkeringssida'.

Namn	Mariebo IK
Adress	Sprängkullevägen 10
Postadress	55446 Jönköping
Telefon	036-712247
E-post	kansli@marieboik.org

Mariebo IK vision och värdegrund

Vision

Så många som möjligt, så länge som möjligt, så bra som möjligt!

Värdegrund Mariebo IK

Glädje & gemenskap- demokrati & delaktighet- alla har rätt att vara med- rent spel.

Mariebo IK arbetar utifrån barnkonventionens grundläggande och principer.

Mariebo IK arbetar utifrån Riksidrottsförbundets värdegrund och Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer.

Våra spelare & ledare

- Spelare – 2025 hade vi ca 40 registrerade spelare i laget fördelat på 30 pojkar och 10 flickor. Indikationer att vi blir fler till 2026
- Vi kommer av flera anledningar dela pojkar och flickor i separata grupper 2026
- Tränare pojkar – planerar och genomför träningar och matcher
 - Victor BM, Johan A, Matilda, Viktor L, Andréa, Emelie, Jasmin, Mitesh
 - Vi har fått in intresseanmälningar från fler. Ej primärt behov av fotbollsbakgrund men ett genuint intresse samt att man prioriterar och deltar på majoriteten av träningar och övriga aktiviteter
- Tränare flickor – planerar och genomför träningar och matcher
 - Samir
 - Stort behov av fler föräldrar som ledare, Mariebo har som policy 1 tränare på 6 spelare i 3vs3 spel, annars kö.
- Lagföräldrar/föräldragrupp
 - Hanterar aktiviteter utöver träningar, som administration & försäljning i samverkan med övriga funktioner i föreningen
 - Anmäl intresse till Emelie eller Andréa

Information om säsongen

- Träningar 2026 planeras att genomföras på konstgräset
 - För pojkar har vi önskat samma tid som 2025, söndagar 16-17
 - För flickor önskat söndagar 10-11
- Säsongen med träning och cuper april-september
- Semesteruppehåll
- Mariebo IK ingår i samsyn Småland och uppmuntrar till att barn och ungdomar ska hålla på med fler idrotter.
- Medlemsavgift & träningsavgift: 400 (familjemedlem 800) + 500 (skickas via laget.se)
 - Ska vara betalat innan första träningen, nya spelare kan prova på 2 ggr

Matcher och cuper

- Hagadagarna 15-16 augusti. 2 flicklag och 3 pojklag
- Loppiscupen (Månsarps IF) 9 maj (3 pojklag anmälda, anmälan av flicklag har vi avvaktat med utifrån ledarfrågan, sista anmälan 19 april)
- Föreningen bekostar en cup/säsong.

Upplägg:

- Kallelser sker rättvist – alla ska få möjlighet att spela lika mycket.
- Tänk på att vi alltid representerar klubbmärket i alla lägen. Vi är positiva, glada och uppmuntrar varandra.

Information och kallelser

- All information läggs upp på laget.se www.laget.se
- Information till spelare och vårdnadshavare
 - Kallelser till träningar, matcher etc.
 - Info från klubben
- Fungerar som närvarolista och medlemsregister
 - Alla barn ska vara registrerade
 - Kontaktuppgifter till förälder: namn, e-post och telefonnummer
 - Medlemsavgifter och träningsavgifter faktureras via laget.se
- Vid förändringar, kontakta Andréa eller Emelie

Laget - hjälp från vårdnadshavare

- Vid träningar och matcher
 - Stötta och uppmuntra spelarna
 - Stötta motståndare, domare och andra funktionärer
 - Befinn er vid sidan av planen om ej aktivt deltagande
 - Det är ok att lämna träningar som förälder om man är tillgänglig på telefon
 - Mobiltelefoner
 - Benskydd - krav
- Kom ihåg att:
 - Svara på kallelser etc. från laget.se
 - Är alla registrerade på Laget.se?

Alla behöver underteckna GDPR blankett. Detta för att godkänna att ert barn finns på laget.se och kan förekomma på bilder t.ex. på Instagram

Laget - lagförälder

- Hjälper till med praktiska saker runt laget
 - Kontaktpersoner vid försäljningar
 - *Kallar föräldrar till städvecka, bilbingo, bemanning av kiosk under dam- och herrmatcher och egna matcher/poolspel etc.*
 - Under 2026 endast krav på Newbody och Bingolotter till jul/nyår
- Vi behöver minst ett par lagföräldrar, anmäl intresse till Emelie eller Andréa

Lagets försäljningar till MIK under året

Ännu oklart i vilken omfattning vi kommer omfattas av försäljningar och övriga uppdrag

- Newbody försäljning under hösten. Bingolotter inför jul.
- Alla behöver ställa upp på ovanstående aktiviteter! Dessa försäljningar gör att vi kan hålla nere medlems- och träningsavgifter och genererar viktiga intäkter till klubben. Bingolotter nytt krav inför året med anledning av nytt konstgräs.

Föräldravetsregler

- STÄLL ALLTID UPP VID MATCH, BARNEN VILL DET!
- UPPMUNTRA ALLA SPELARE UNDER MATCHEN, INTE BARA DIN DOTTER ELLER SON.
- UPPMUNTRA I BÅDE MED- OCH MOTGÅNG, KRITISERA INTE.
- RESPEKTERA LEDARENS MATCHNING AV LAGET, FÖRSÖK INTE PÅVERKA DEM UNDER MATCHEN.
- SE DOMAREN SOM EN VÄGLEDARE, KRITISERA INTE DOMARENS BEDÖMNINGAR.
- HJÄLP DITT BARN ATT TA BÅDE SEGER OCH FÖRLUST.
- STIMULERA OCH UPPMUNTRA DITT BARN ATT DELTAGA, PRESSA INTE!
- FRÅGA OM MATCHEN VAR SKOJ OCH SPÄNNANDE, INTE BARA OM RESULTATET.
- SE TILL ATT DITT BARN HAR RIKTIG OCH FÖRNUFTIG UTRUSTNING, ÖVERDRIV INTE!
- VISA RESPEKT FÖR DET ARBETE KLUBBEN LÄGGER NER, DEN BEHÖVER DIN HJÄLP!
- TÄNK PÅ ATT DET ÄR DITT BARN SOM SPELAR, INTE DU!
- KOM IHÅG, ATT DET VIKTIGASTE AV ALLT, ÄR ATT DITT BARN TRIVS OCH HAR ROLIGT TILLSAMMANS MED SINA VÄNNER.

Barnens idrott Hur kan du som vuxen stötta barn som idrottar?

[Hur kan du som vuxen stötta barn som idrottar?](#)



Spelarutbildningsplan

Bakgrund och syfte

Spelarutbildningsplanen utgår från riktlinjerna i SvFF Fotbollens spela, lek och lär.

Miljö där grundförutsättningarna är att barn och ungdomar är trygga, mår bra och lär sig fotboll.

Samsyn i föreningen skapar en trygghet och tydlig progression.

Utbildade ledare med stöd från föreningen i sitt ledarskap.

Spelformen 3 mot 3, 6-7 år

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

Mariebo IK följer Svenska FFs rekommendationer i hur träning och match ska bedrivas.

Allsidig träning

Långsam resultatförbättring

Bred motorisk bas

Minskad skaderisk

Stor sannolikhet att spelaren fortsätter

I barnfotbollen bör träningen vara allsidig och varierande.

Det leder bland annat till att spelarna utvecklar god koordination och på så vis får lättare att anpassa sig till oväntade och nya utmaningar senare i karriären. Att träna allsidigt i unga år minskar även risken för skador.



Lek



Fysisk utveckling

- Koordination
- Styrka
- Snabbhet
- Rörlighet
- Uthållighet



Psykisk utveckling

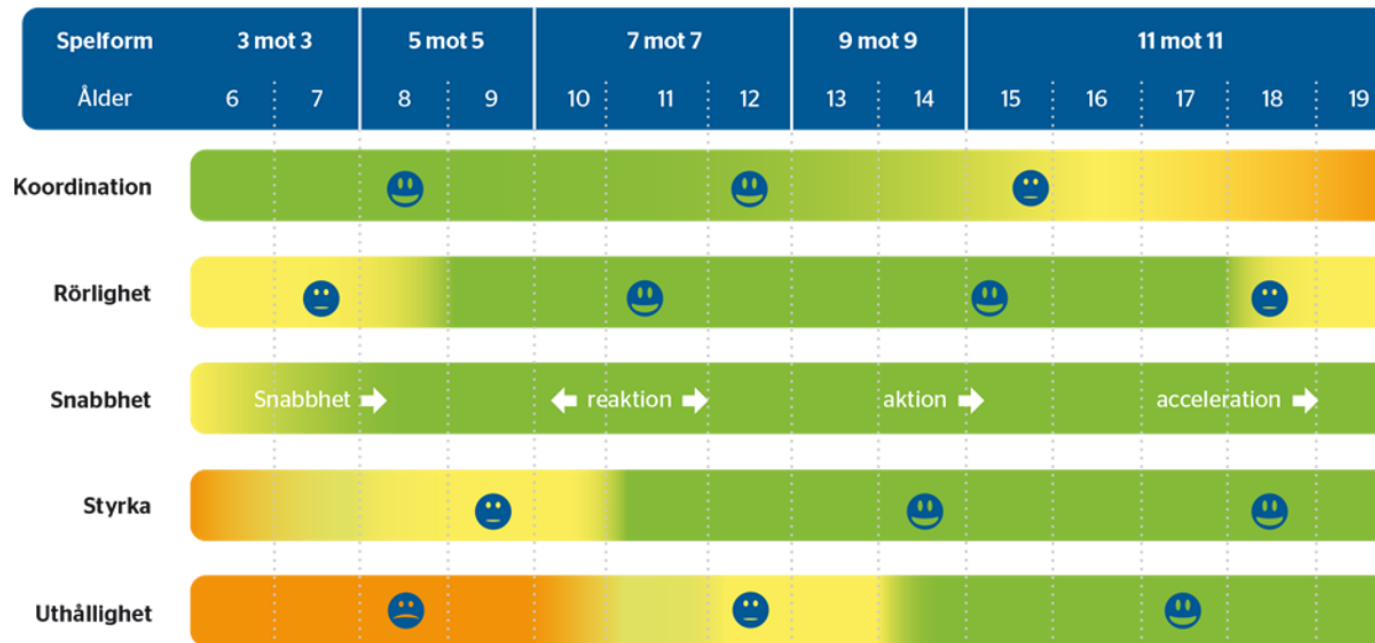
- Bidrar till en positiv självbild
- Ökar koncentrationen
- Stimulerar uppfattningsförmågan



Social utveckling

- Olika roller
- Samarbete
- Empati

Prioritering av fysiska grundkvaliteter



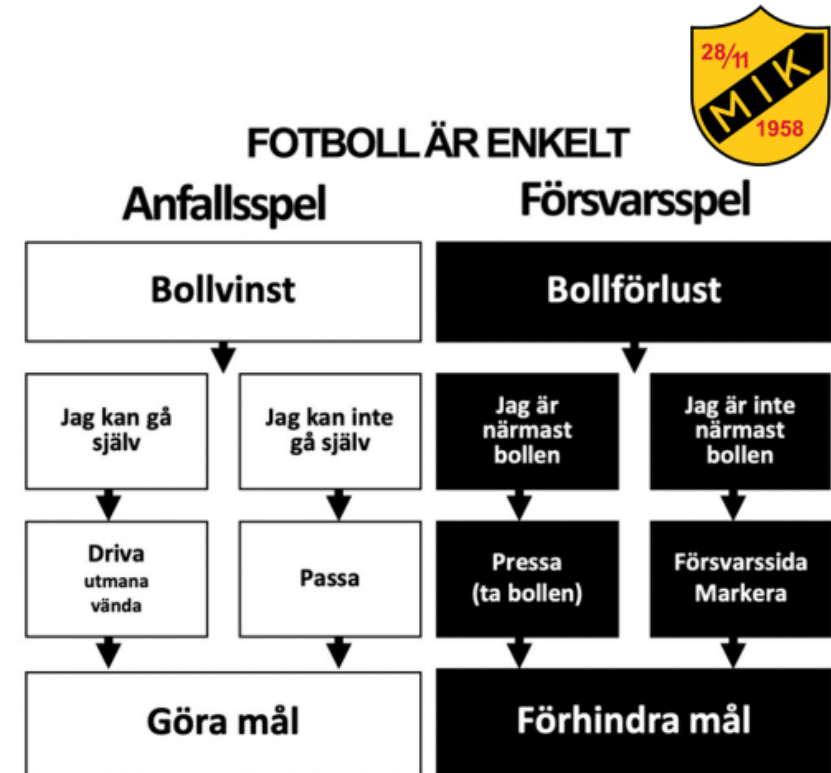
Det finns fem fysiologiska grundkvaliteter som alla idrottare behöver utveckla för att kunna prestera bra och minska risken för skador.

Olika fysiska grundkvaliteter bör prioriteras olika mycket och tränas på olika sätt i olika åldrar.



Grönt = Ska tränas Gult = Kan tränas i viss mån Orange = Ska EJ tränas

Spelet 3 mot 3



<https://youtu.be/DOYUoLfKj9M>

Tack alla föräldrar!

Vi ser fram emot
en fantastisk säsong!