



Föräldramöte Mariebo IK F13

2026-04-01

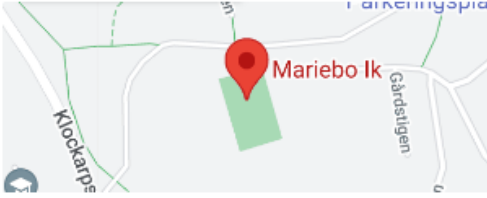
Agenda – Välkommen!

- Om Mariebo IK – vision och värdegrund
- Om vårt lag
- Information om säsongen
- Hjälp från föräldrar
- Försäljningar och arbetsuppgifter 2026
- Tränings- och utvecklingsfilosofi

Mariebo IK

- Mariebo Idrottsklubb (MIK) startades 1958
- Runt 900 medlemmar
- Ca 25 ungdomslag i föreningen
- Seniorlag: Två Damlag + Damjuniorlag (div 2 och 3 + **F17 Juniorallsvenskan**) - och Herrlag i div 4.
- Föreningen leds av en styrelse, och har dessutom tre sektioner (dam, herr, ungdom)
- Vi söker alltid drivna personer som vill engagera sig i föreningen, t.ex. sponsring, anläggningsgrupp, café-grupp. Vid intresse hör av dig till tränarna eller kansliet. Du behöver inte ha fotbollskunnande. Ex. grönyteskötsel, sponsring (stort och smått)

Kontaktinformation



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.

Specifika värdeord för ålder 13-14 år!

Kul – Trivsel – Utveckling – Kamratskap – Hjälpas åt - Föreningsstolthet

Mariebo IK arbetar utifrån barnkonventionens grundläggande och principer.

Mariebo IK arbetar utifrån Riksidrottsförbundets värdegrund och Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer.

Laget – våra spelare & ledare

- Spelare – Idag har vi ca 31 registrerade spelare i laget (plus/minus)
- Tränare – ledare
 - tränare planerar och genomför träningar, teoripass, cuper, lagadmin och matcher
 - Lisa Flender, Tobias Fredlund Blixt, Isa Persson, Fredrik Mejving, Sigfrid Antonsson, Tobias Dahlberg, Johan Gustafsson
- Lagföräldrar
 - Hanterar aktiviteter utöver träningar, som administration av försäljning och uppdrag

2024 - Anna-Carin Hegenlid, Emma Göransson & Karolina Wenström

2025 – Johan Nyblom, Tobias Dahlberg, Peter Ernskog

Säsongen 2026

Exempel på diskussionsfrågor från vårt ledarmöte

- *Vad är fokus i år för utvecklingen? Individuellt och som lag? Vad säger Mariebos utb.plan?*
- *Vad blir då viktigt vid träningar/planering av träning? (Färdighet-/Spelövningar). Vid match?*
- *Målvaksfrågan? Finns actions att ta här? MV-utvecklare, samträning, alla ska träna MV osv.*
- *Hur får vi så många som möjligt att fortsätta?*
 - *Spelarna påverkan, engagemang (resonera) blir viktigt, i relation att de ska fortsätta länge. Inv. möten sätta lite mål – finns material. Input till oss tränare och de kan få påverka/bli sedda.*
 - *God stämning och hur agerar spelare mot varandra? – inför, under, efter – hur bygga relationer – kamratskap och inkludering! Säga hej, bjuda in, gemensam start, undvika subgrupper.*
 - *Olika motivation till varför spela fotboll. Träna, spela, umgås.*
 - *Utmana/hitta rätt på olika nivåer av personlig och fotbollsmässig utveckling (ind. utmana)*
- *Fysisk utveckling, vad bör undvikas vs vad bör alltid vara en del av tränings/förberedelseträning etc.*
 - *Ta hand om kroppen, vila, mat, sova, ont. Hur hantera – utbilda kring detta. Även träningsvariation – (ex rehab/prehab måndag – tempo tisdag och spelförberedande torsdagar). Utöver annan planering.*
 - **Spänst (specifik) – styrka (förebygg) – snabbhet (alltid) – koordination (bollövningar) – kondition (spelövningar)**

Föräldramöte:

- Träningar
- Matcher
- Cuper & andra aktiv. (lagkassa)
- Regler och beteende
- Vår spelidé + spelarutb. plan
- Föräldrauppdrag / Lagförälder
- Kiosk/transport
- Tjejernas utveckling/skador/stöd hemifrån/hälsa/kost/sömn

Ha dialog med tränare/ledare om sådant som är utmanade kring inkludering/trivsel/motivation osv. Vi kommer jobbat aktivt med det som sker i vår miljö men vet inte allt som tjejerna har med i bagaget till träningen. Samt även stort föräldraansvar att hantera ex. det som sker i social medier. Vi kommer dock agera på det vi får till oss och det tas upp på ex. upptakten.

Information om säsongen

- Prel. träningar på plan, A, B-plan + ibland Margit Nilsson, från slutet av april
 - Mån 18.15-19.30 (teknik, förebyggande)
 - Tis. 17-18.15 (tempo, intensivare)
 - Tors. 17-18.15 (matchförberedande)
- Säsongen med träning och matcher 1 april-1 oktober, 3 träningar (ca 4 & fystid)
- Semesteruppehåll juli – ca halva aug (utöver cup) – kommer bli någon form av träning att hålla igång med (egenträning/enstaka träningar). Glöm inte fotbollsskolan!
- Vinterträning från oktober-mars: Frivilligt för de som inte har annan träning!
- Mariebo IK ingår i samsyn Småland och uppmuntrar till att barn och ungdomar ska hålla på med fler idrotter.
- Medlemsavgift & träningsavgift: faktureras under våren

Laget – matcher 9vs9 och cuper .m.m

- Matchspel i två serier – i år med poäng i tabell. (Laget delas i fyra grundgrupper som sedan kommer varvas i kallelse olika matcher).
- En serie med lite längre avstånd – ex. Malmbäck.
- Upptakt 18/4 (13-16 på Mariebo) (värdegrund, lära känna, teori, kul)
- Cup i Ulricehamn 19/4
- Första seriematch(erna) 3 maj (+ träningsmatch 11/4)
- Sommarcup 31/7-2/8, Oddebollen, Uddevalla (kallelse kommer)

Upplägg:

- Alla ska få möjlighet att spela lika mycket över tid
- Visst samarbete med F2014 och FDj15

Regler:

- Mobiler (från samlingstid – mobiler bort), trevligt beteende mot varandra etc., benskydd, kom i tid, smycken (lämna hemma)

Laget – information och kallelser

- All information läggs upp på laget.se www.laget.se/ MIK F-13
 - Information till spelare och vårdnadshavare
 - Kallelser till träningar, matcher etc. (träningskallelser till veckans träningar under grässäsong skickas ut samtidigt ex. lördag eller söndag)
 - Info från klubben kommer den här vägen.
- 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 tränarna

Laget - lagförälder

- Hjälper till med praktiska saker runt laget
 - Kontaktpersoner vid försäljningar
 - Kalla/påminna föräldrar till städvecka, bilbingo, bemanning av kiosk under dammatcher och uppdrag vid egna matcher.
 - Utöka med nya ex försäljning/saker som ger intäkt till laget.
- Vi behöver ca 3 lagföräldrar

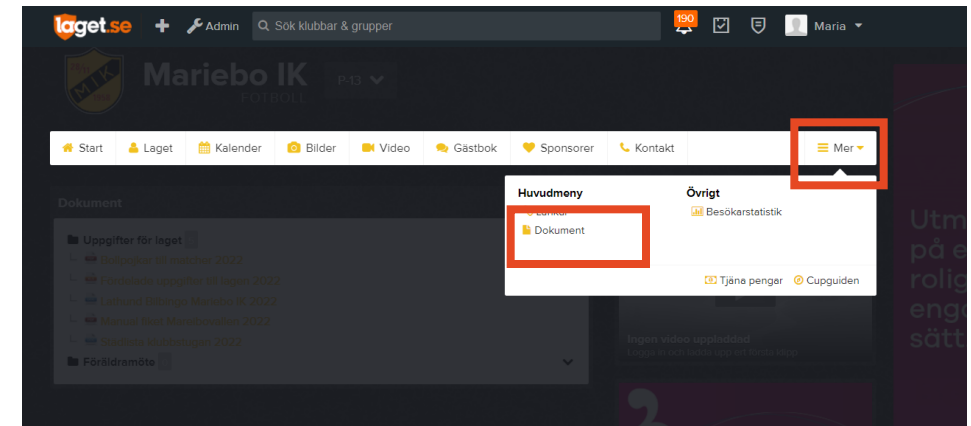
-

Uppgifter föräldrar under året

- Gemensam arbetsfördelning för hela föreningen.
Rullande schema för alla lag. Ta gärna med era ungdomar!
- Café och bollflickor vid damlagens matcher
 - Ansvara för försäljning i kafeterian (5 föräldrar)
 - Bollflickor till matchen (ca 8 tjejer)
 - Städning av klubblokalen, ca 2 föräldrapar per tillfälle
-Två veckor under året, rullande schema för alla lag.
- Mariebodagen tillkommer + Bilbingo

Instruktioner och mer info finns på
www.laget.se/lagsida/dokument.

Alla behöver ställa upp på ovanstående aktiviteter!



Lagets försäljningar till MIK under året

Dessa två kommer stödja klubbens renoveringsbehov av ex. konstgräset

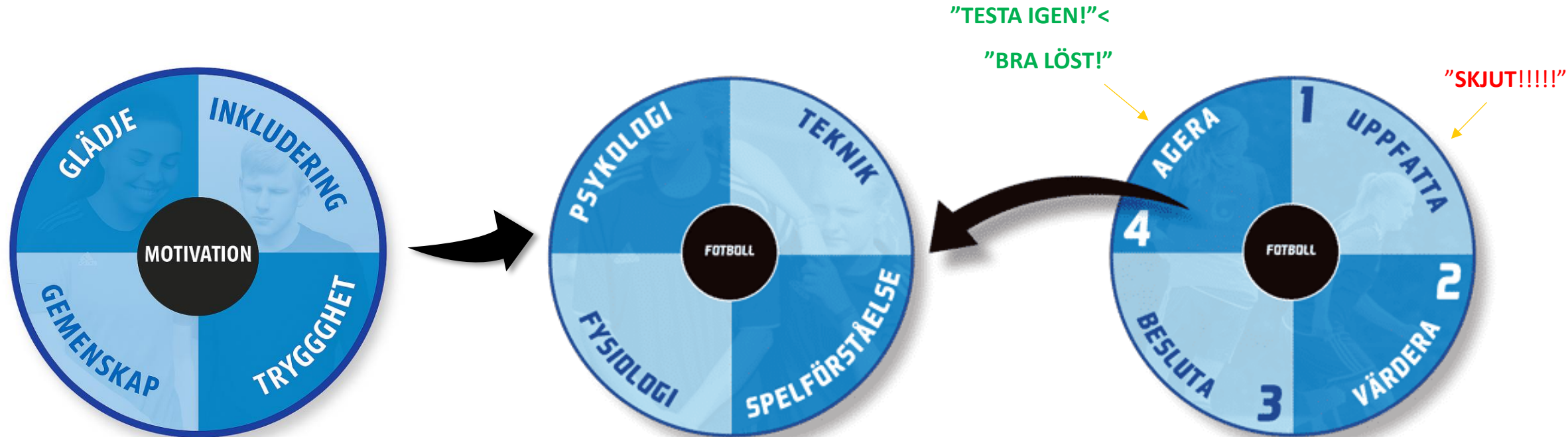
- Newbody försäljning under hösten.
- Bingolottoförsäljning senhöst.
- Alla behöver ställa upp på ovanstående aktiviteter. Dessa försäljningar gör att vi kan hålla nere medlems- och träningsavgifter och genererar viktiga intäkter till klubben.
- Till lagkassan – Jönköping Marathon
- Vad mer kan vi göra för att samla in pengar över tid?
 - Finns det mål om att åka ex. till större turnering om några år etc.

Matcher - hjälp från vårdnadshavare

- Vid matcher
 - Stötta och uppmuntra SAMTLIGA spelarna, domare och andra funktionärer vid och på planen.
 - Befinn er vid sidan av planen (kom gärna till några träningar)
 - Transport till match – samåkning och körschema längre bortamatcher men kom gärna till match.
 - Kiosk hemmamatcher + matchvärdar – anges i kallelse – ni kommer se planen från kiosken.
- Kom ihåg att:
 - Svvara snabbt på kallelser etc. från laget.se

Tänk på att vi alla representerar klubbmärket i alla lägen. Vi är positiva, glada och behjälpliga!

Stötta (långsiktig) utveckling – att tänka på

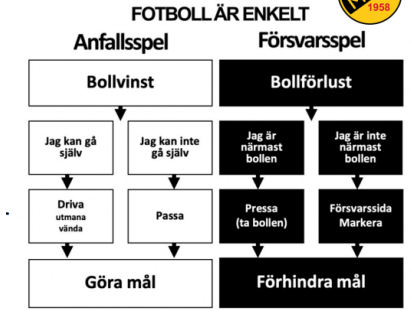


- Lagkamrat, på och utanför planen (stötta och värna om varandra)
- Olika drivkrafter
- Inkludera (bli sedd) och uppmuntra (varandra)
- Stöd hemifrån – lyssna och peppa!

- Varje fotbollsaktion består av dessa.
- Det är dessa vi tränar och utvecklar.
- Spelare har kommit olika långt inom olika områden.
- Psykologi och fysiologi!
- Tänk på skador/hälsa (belastning ökar, äta innan). Speciellt höfter/knä/häl.

- Spelare ska ta egna beslut och uppleva så många liknande situationer som möjligt. Våga.
- Spelövningar vs Färdighetsövningar

Arbetsätt 9vs9 2026 – ska återspeglas i träning/spelövningar/matchfokus



Anfallsspel

Uppgift:
Passera motståndare med bollen



Försvarsspel

Uppgift:
Ta bollen

Speluppbyggnad

Prio:

- Speldjup – pass på yta, rättvänd.
- Spelbredd – använd hela planen.
- Spelavstånd – undvik att stänga yta
- Spelbarhet – vi vill ha bollen

Kontring

Prio:

- Snabbt speldjup framåt (snabb uppfattning – ”gå och slå”.
- Längre ner i plan, försök hitta en säker pass mot våra yttre spelare

Återerövring av bollen

Prio:

- Vilja ha tillbaka boll – snabbt **pressa** bollhållare. Kamp och duell!
- Hur hjälper jag till – **understöd**/ta bort alternativ. Samt **markering**

Förhindra speluppbyggnad

Prio:

- Samla laget – tillbaka, i lagdelar (om vi inte vinner bollen högt).
- Skjuta en lagdel – följa efter.

Komma till avslut och göra mål

Prio:

- Flesta avslut i straffområdet (fyll)
- Alltid ”döda” bollen (retur).
- Våga skjuta

Förhindra och rädda avslut

Prio:

- Förhindra avslut (tillåt få skott utifrån) likväl som i straffområde.
- Rensa returerna.
- Närmare vårt mål = närmare din motståndare

Fortsatt individuell utveckling

Detta kan man träna på egen hand också

1. Teknik i fart

Driva boll med kontroll & blicken uppe

Utmana 1 mot 1, använd båda fötterna

2. Dueller och återerövring

Använd kroppen mer i kamp & återerövring

Snabbt in i duell – vinn bollen tillbaka

3. Passningskvalité och bollkontroll

Första touch: mjuk kontroll, rätt vinkel, båda fötter

Passningskvalitet: kraft, precision, rätt tillslag, minimera slarv

Variation i passningar & mottagningar (felvänd, på yta, titta upp)

4. Avslut & skotteknik

Avslut med aktion innan (driva, passa, skjut)

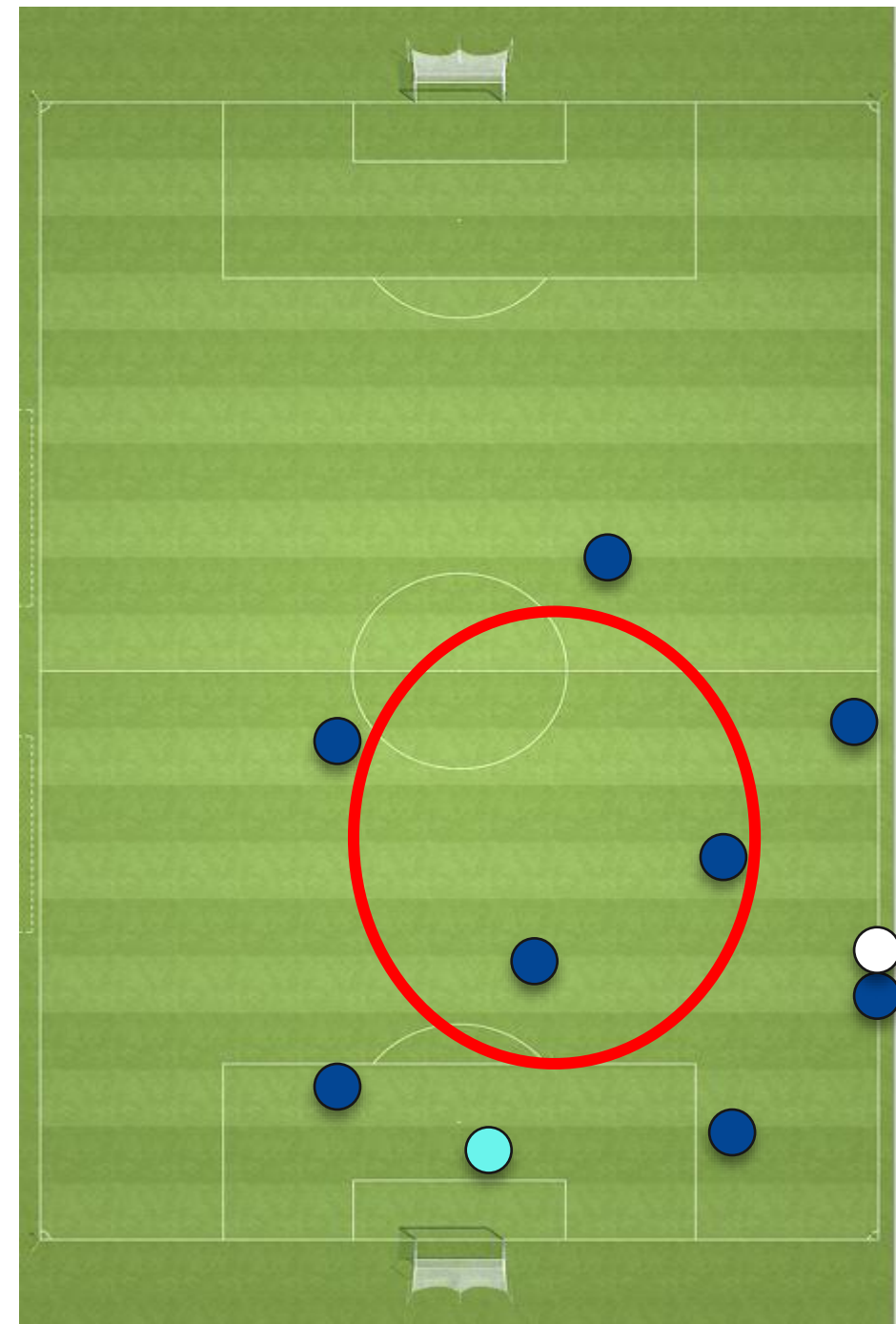
Volley/koordinationsövningar för inläggsspel

5. Fotbollsfys och tempo

Styrka & koordination: knäkontroll, höfter, bål

Snabbhet & spänst: sprint, riktningsförändringar, start/stop

Kondition: spelbaserat, högt tempo, korta pauser, inslag av sprint och längre löp



Mariebo IK - 9 mot 9

Spelarutb.planen innehåller mycket mer – metodiskt

Anfallsspel		Försvårsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndare	
I speluppbyggnaden ska vi	I kontringar ska vi snabbt	I återerövringen ska vi snabbt	I förhindrande av speluppbyggnaden
- Uppfylla grundförutsättningarna* - Ha spelbarhet i alla spelytor.	- Erbjuder speldjup framåt/bakåt - Vara spelbara i spelyta 2 & 3.	- Pressa bollhållaren - Förhindra passningsalternativ	- Samla laget i lagdelar - Förhindra spel genom lagdelarna
För att komma till avslut och göra mål ska vi		För att förhindra och rädda avslut ska vi	
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på retur		- Förhindra avslut i straffområdet - Vara snabba på retur	
Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
Spelbarhet Speldjup		Försvårssida – Täckning	
Spelbredd Spelavstånd Positionering Djupledsspel		Uppflyttning -Nedflyttning	
Spelvändning Uppflyttning Väggspe		Centrering – överflyttning - understöd	
Överlappning Avledande rörelse			
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva – skjuta – vända Passa- Ta emot bollen Utmana, finta och dribbla Nicka		Bryta – pressa – markera – tackla Nicka -blockera	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen – Kasta bollen - Utspark		Fånga bollen – Palmning – Kasta sig – Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen	



Tack alla föräldrar!

Vi ser fram emot
en fantastisk säsong!