

Mullsjö Idrottsförening

Informationsträff F/P 2019/2020 den 19 mars 2026





Kvällens program

Välkomna!

- Mullsjö Idrottsförening
- Anläggningen Gruveredsvallen
- Idrottsrörelsen idag
- Varför idrottar barn?
- Att vara förälder och ledare i Mullsjö IF
- Avgifter och inkomstbringande verksamhet
- Tidplan framåt
- Övriga frågor



Vilka är vi?

Emil Fritzell

Mullsjö IF, Ordförande
Jönköpings BK, tränare Herr Div-3
Husqvarna FF, Akademichef
Djurgårdens IF, Akademitränare
Tränarutbildare Smålands FF &
Stockholms FF
Bosön Idrottsfolkhögskola 3 år

UEFA A Diplom via GIH Stockholm
UEFA MV B

Nicki Windh

Fd. spelare Mullsjö IF Damlag
Ungdomsledare 2015 –
Ungdomsgruppen Mullsjö IF

Tränarutbildning C
Spelformsutbildning





Verksamheten

- Bildad: 10 februari 1919
- Klubbfärger: Gult och svart
- Fotboll utomhus på gräs mellan April – September
- Korpensektion – Basket och pingis i motionsform
- Över 550 medlemmar
- Ca 320 spelare från 8 år
- Ca 70 ledare
- Som medlem är du med och påverkar

- Damlag Div-3 + Div-5
- Herrlag Div-6
- Gåfotboll och FFA – Fotboll För Alla
- Totalt 14 olika lag och träningsgrupper



Gruveredsvallen

- Föreningen äger och underhåller anläggningen. Medlemmarna äger föreningen = Medlemmarna äger gemensamt anläggningen och varje medlem är delägare i Gruveredsvallen.
- Energismart Klubbstuga och entré
- Tre fullstora gräsfotbollsplaner 11 mot 11
- En gräsplan 7 mot 7
- En grusplan 11 mot 11
- Elbelysning på grusplanen samt en 11 mot 11 plan
- Bevattningsystem på alla gräsplaner
- Robotgräsklippare på A- och B-planerna



Trygg och inkluderande idrott

Fri från osunda träningsmetoder

Fri från diskriminering

Fri från mobbning

Fri från kränkningar

Fri från våld

Fri från övergrepp

Trygg fotboll



Idrottsrörelsen i Sverige?

Vision

**“Så många som möjligt, så länge som
möjligt, så bra som möjligt”**

Vad vill idrotten?

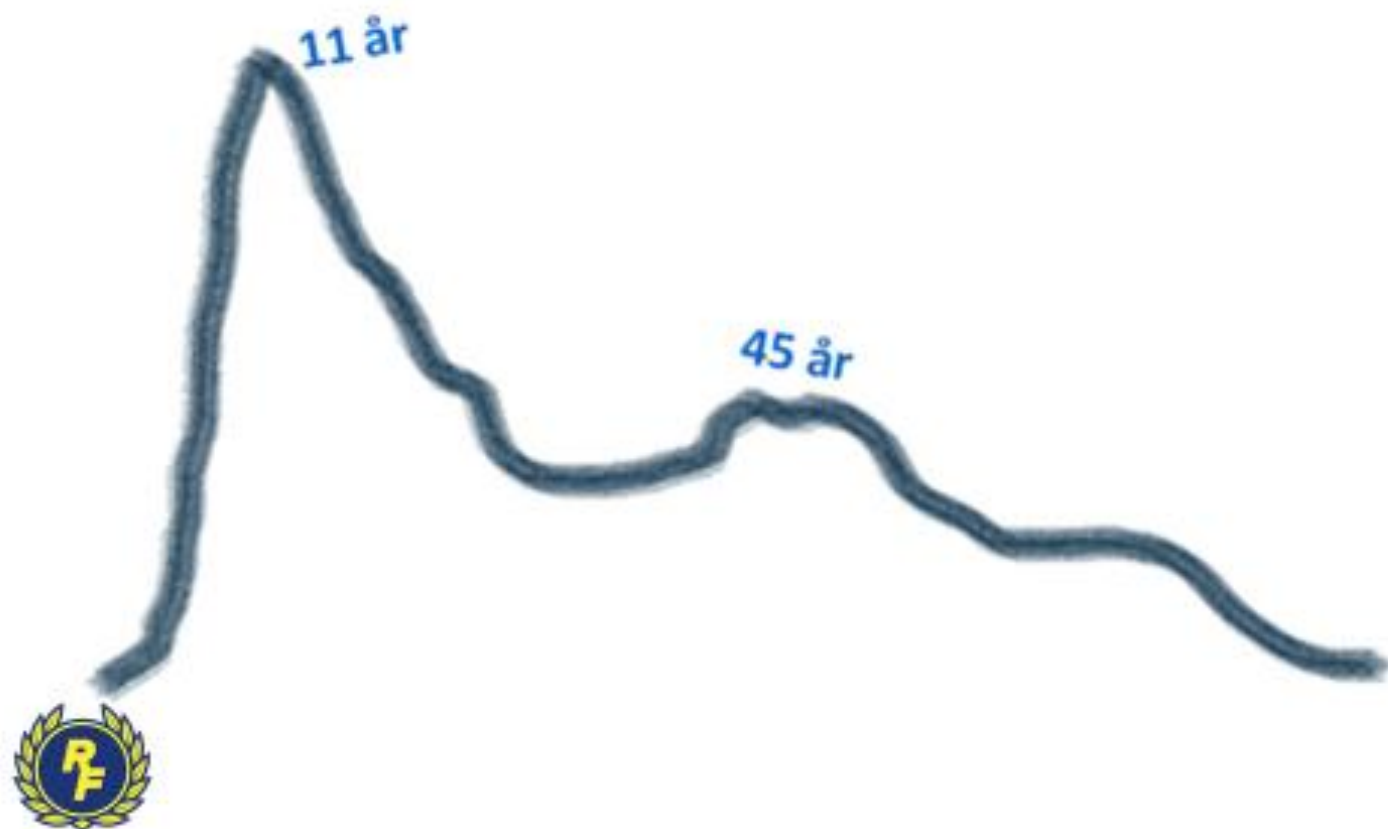
Livslångt Idrottande – Svensk idrott ska vidareutveckla verksamheten så att barn, unga, vuxna och äldre väljer att idrotta i förening under hela livet.

Idrottens utamningar?

Barn idrottar som mest vid 11-års ålder.

Få fler att idrotta längre oavsett förutsättningar och ålder i en idrottsförening.

Elvaårspuckeln



Vad upplever barn är viktigt i fotboll?

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match





Ungdomsbarometern

15-24 år

Hösten 2024

Knappt 3 000 svar

De fem roligaste sakerna med idrott enligt Sveriges ungdomar:

1. Att få känna sig fysiskt och psykiskt stark
2. Att röra på sig och använda kroppen
3. Att lära sig nya saker och utvecklas
4. Att få kroppsliga utmaningar
5. Att få vara en del av en gemenskap

Barn och ungdomar idrottar för att ha roligt och för att träffa kompisar. Att tävla och vinna är av mindre betydelse.

Varför idrottar barn? Varför idrottar vuxna?



Förändringsresa

- Få fler att idrotta längre
- På barnens villkor
- Barnidrott – lägg undan era förväntningar och mål med barnens idrottande
- Prestation före resultat
- Varierad träning – gärna flera idrotter
- Inte coacha där vi slutade spela själva
- Utbildningar ”Träna på rätt saker vid rätt ålder”



Utbildning

- Tränarutbildning SvFF-D, Mv-D, Mv-C och UEFA-C
- Spelformsutbildningar 3v3, 5v5, 7v7, 9v9 och 11v11
- Domarutbildning grundkurs barn och ungdom 3-3, 5-5 och 7-7
- Domarutbildning grundkurs ungdom 9-9 och 11-11
- Utbildning för fotbollsskolans ledare
- Ledarträffar och Kick-Off

Spelformer och spelarutbildningsplan



"Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner."



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



Förälder i Mullsjö IF

- Föräldrapolicy – www.mullsjoif.se
- Jag är en positiv förälder, som stödjer alla spelare, tränare, domare och respekterar våra motståndare i med- och motgång.
- Tar del av aktuell information på hemsidan och andra medier.
- Deltar på de föräldramöten som ledare inbjuder till några gånger per år.
- Ansvarar för att mitt barn tar sig till och från fotbollsplanen både vid träning, hemma- och bortamatcher.
- Hjälper till med: Tvätt, körning, kiosk, försäljning etc.
- [Vilken idrottsförälder vill jag vara?](#)



Hemsidan laget.se

- Navet för medlemshantering
- Registrera på hemsidan
- Närvaro och kallelser
- Kontaktuppgifter
- Kommunikation
- LOK-stöd
- Fakturering av avgifter
- Anmäl ert barn på hemsidan
 - P19/20: 33 st F19/20: 16 st



Avgifter 2026

- Medlemsavgift: 250 kr för spelare, ledare, domare och övriga roller
- Familjemedlemskap: 600 kr
- Träningsavgift för aktiva spelare
- 6-9 år: 200 kr
- 10-14 år: 400 kr
- 15-19 år: 600 kr
- 20 år och äldre: 1 000 kr
- Samma träningsavgifter för barn och ungdomar sedan 2007
- Betalning sker genom fakturering av medlems- och träningsavgifter
- Medlemskort på appen Laget.se
- Avgiften går bland annat till matchställ, träningsmaterial, hall- och planhyror vintertid, domarkostnader, klubbstugan, skötseln av anläggningen, etc.



Vad får jag som
ledare i MIF?

1. Fritt inträde till representationslagens hemmamatcher herr/dam
2. Utbildningar inom Svenska Fotbollförbundets tränarutbildning
3. Ledartröja för Mullsjö IF:s räkning
4. Årskort på Nordic Wellness för 2 595 kr
5. Avslutningsmiddag för säsongen ca 200 kr/år
6. Inbjudan till ledarträffar samt internutbildningar
7. Utbildningar via RF-SISU Småland
8. Ledarpärm och stöttning från styrelsen



Vad får jag som ledare i MIF?

1. Jag får spendera mer tid med ditt barn
2. Jag får lära känna mitt barns kompisar
3. Jag får gemenskap i föreningen med andra ledare och spelare
4. Jag får träna och röra på dig
5. Jag får ett större socialt nätverk
6. Jag utvecklar flera färdigheter och förmågor – Personlig utveckling
7. Jag får möjlighet att vara en god förebild
8. Jag kommer att ha roligt!

För de yngsta lagen behöver du inte ens veta mycket om sporten, föreningen hjälper ledare med kunskap och utbildning.



Förväntningar på ledare

- Arbeta för tryggt, positivt klimat
- Följa Mullsjö IFs policys, riktlinjer och spelformer
- Svara på kallelser och delta på ledarträffar
- Kommuniera tydligt
- Vara i tid och förberedd
- Planera och genomför träningar med kvalitet



Hur mycket tid tar uppdraget?

Första året

- Ledarutbildning träff 1 och 2 á 90 min per tillfälle
- Träning en gång i veckan á 60 min maj-september
 - + ca 15-20 min innan och 10-15 min efter varje tillfälle
- 8-10 tillfällen på våren och 8-10 tillfällen på hösten
- Ledarträff i juni och lagmöte i september/oktober
- Administrationstid
 - Julkalendrar, ev. egen försäljning till lagkassan, kioskschema, cuper/poolspel etc.



Lagorganisation

- Tränare 7-8/lag
 - 1 ledare/3-5 spelare
 - Träningar, matcher, cuper, spelregler, värdegrund
- Lagledare/lagförälder (2-3/träningsgrupp)
 - Lagkassa, försäljning, hemsidan, administration, kör/tvättschewan
- Både män och kvinnor ska ingå i ledargruppen, så nära 50/50 som möjligt.
- Tränare och lagledare betalar medlemsavgift på 250 kr
- Tränare och lagledare ska visa upp utdrag från belastningsregistret



Innan första träningen

Träff 1: Praktisk information

Nycklar, kort, material, kontaktpersoner, rutiner, hemsidan mm.

Träff 2: Utbildning Mullsjö IF:s spelarutbildningsplan 3 mot 3

Hur vi tränar och spelar fotboll i MIF, hur ledare ska agera, vår värdegrund och Trygg fotboll. Teori och praktik på planen.

Hur håller vi i en träning och vad är anpassade övningar efter ålder?

Första träningen:

Preliminärt torsagen X:e maj kl 17:XX-18:XX



Tidplan framåt

- 25 februari – Nyhet om uppstart av nya ungdomslag
- 10 mars – Nyhet om informationsmöte
- 19 mars – Informationsmöte för föräldrar
- 19-31 mars – Rekrytering av ledare
- April – Två ledarträffar med kommande ledargrupp
- Maj – Första tillfället



Frågor?

Emil Fritzell

076-711 40 85

emilfritzell@hotmail.com

Nicki Windh

0705-40 90 24

windh87@hotmail.com

Tack för visat intresse!

