

# Mullsjö Idrottsförening

## Kick-Off 2026-03-26





# Agenda för kvällen

- Dunross & Co – Jan Juhlin
- Kaffe och fralla
- Mullsjö IF 2026
- Förväntningar på ledare
- Utvecklingsmiljö och motivationsmiljö
- Ledarteam och planering
- Trygg fotboll och matchvärdar
- Övriga frågor





## Diskutera vid borden

- Tankar om föreläsningens innehåll?
- Finns det intresse av att delta på Dunrossdagen i Göteborg 14-15/11?
  - Föreningen täcker kostnader för mat, boende och resa



# Mullsjö IF 2026

- Hemsidan och ledarsidan – Bli medlem för nya spelare
- Nya robotgräsklippare från Husqvarna på A + B-planen
- Nya avbytarbås på C-planen + renoverad väg ner till planen
- Renoverat ledarrum – ”Boka” via gästboken + aktivitet
- Stolpar för målen vid C-planen – Flytta målen
- Material och klubbstuga – Gemensamt ansvar
  - Matchställ – Materialförråd 24 st stl 4 & 12 st stl 5
- Cupbidrag: 1 cup/år för seriespelande lag (lagavgiften)
  - 2 cuper/år för 6-9 års lag
- Gåfotbollturnering, Fotboll För Alla, Tipspromenader
- Fotografering i maj
- Fotbollsresa 6/4 till Borås – 74 anmälda spelare och ledare



Armor Mini 20T Pro  
03/25/2026 17:04:02



Armor Mini 20T Pro  
03/26/2026 15:34:11







Något mer ni tänker på som saknas eller som kan förbättras?



# Träningschema 2026

Plan	Tid	Måndag	Tisdag	Onsdag	Torsdag	Fredag	Lördag	Söndag
A-plan 11 v 11	17:00-18:30	FFA P2010/2011		F10/11/12	P2019/2020 F2019/2020			Herrlag
	18:30-20:00	Herrlag	Damslag	Herrlag	Damslag			
B-plan plan 1 5 v 5/7 v 7 Närmast parkeringen	17:00-18:30	F2017/2018			P2015/2016			
	18:30-20:00							
B-plan plan 2 3 v 3/5 v 5/7 v 7 Norra delen mot sjön	17:00-18:30	P2017/2018	F2015/2016	F2017/2018	P2017/2018			
	18:30-20:00							
C-plan 9 v 9/11v11	17:00-18:30	F10/11/12	F2013/2014	P2013/2014	F2013/2014			
	18:30-20:00	P2012	P2010/2011	P2012	P2010/2011			
C-plan 7 v 7	17:00-18:30	P2013/2014	P2015/2016		F2015/2016			
	18:30-20:00							



## Förväntningar på ledare

- Arbeta för tryggt, positivt klimat – Matchvärdar
  - Bra ledarskap där alla aktiva trivs med ledarna
- Följa Mullsjö IFs policys, riktlinjer och spelformer
  - Följa spelformerna och träna därefter.
- Svara på kallelser och delta på ledarträffar
- Kommunicera tydligt
  - Inom laget mellan ledarna
  - Mellan lagen (ex lån av spelare – kontakt med ledare)
- Vara i tid och förberedd
- Planera och genomför träningar med kvalitet
  - Vad ska vi göra på träningen idag? Syftet med dessa övningar?



## ”Framgångsrika lag”

- Föräldramöten – Förväntningar och information
- Gemensamma aktiviteter med laget och hela föräldragruppen från tidig ålder flera gånger per år.
- Åka på ex cuper, läger etc. Samla in pengar eller arbeta ihop pengar
- Nyfikenhet till att utveckla träningarna – Utbildning och ny kunskap. ”Tränar på rätt saker vid rätt ålder”.



Lagkassor enbart påfyllda av sportlotten och julkalendrar:

- P2017/2018
- P2015/2016
- P2013/2014
- P2010/2011

- F2017/2018
- F2015/2016
- F2010/2011/2012

Antal lag med minst en aktiv försäljning:

- P2012
- F2013/14

Varför sportlotter och  
julkalender?



## Lagkassan F2009/2010

- Kostnad Gothia Cup: 59 470 kr
- Försäljningsintäkt: 31 724 kr
- 2021: 4 806 kr
- 2023: 9 323 kr
- 2024: 17 595 kr
- Kiosk 2020, bidrag RF 2018 och 2019, Sportlotten och julkalendrar
- Bidrag MIF: 7 155 kr
- Uttag lagkassa: 3 st utöver betalning till Gothia cup

# 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



# Den goda utvecklingsmiljön



## MOTIVATIONSMILJÖ

Spelaren trivs

Relationer



Påverkan



Långsiktighet



## LÄRANDEMILJÖ

Spelaren utvecklas

Upptäcka



Engagemang



Hjälp



Tränarens främsta uppgift är att skapa en bra miljö för att spelarna trivs och har roligt. Detta ger förutsättningar för ett livslångt idrottsintresse.

Genom modellen ökar chanserna för god trivsel och utveckling.



# Motivationsmiljön

Spelaren trivs



Långsiktighet



Relationer



Påverkan



Motivationsmiljön består av tre principer:

1. Tränaren är tydlig med att den **långsiktiga utvecklingen** är viktigast.
2. Tränaren skapar **positiva relationer** mellan ledare/lagkamrater.
3. Tränaren ger spelarna **möjlighet att påverka** inom givna ramar.



# Spelformer och spelarutbildningsplan



## Fotboll

- Gemensamma spelformer i hela landet
- Spelarutbildningsplanen visar vad man kan prioritera i varje spelform
- Avsluta en spelform innan en nästa påbörjas



**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

# Övningsalternativ



Många repetitioner

Färdighetsövningar med kort vila



Spelövningar med få spelare



Mindre  
matchlikt

Matchlikt



Färdighetsövningar med lång vila



Spelövningar med många spelare

Få repetitioner

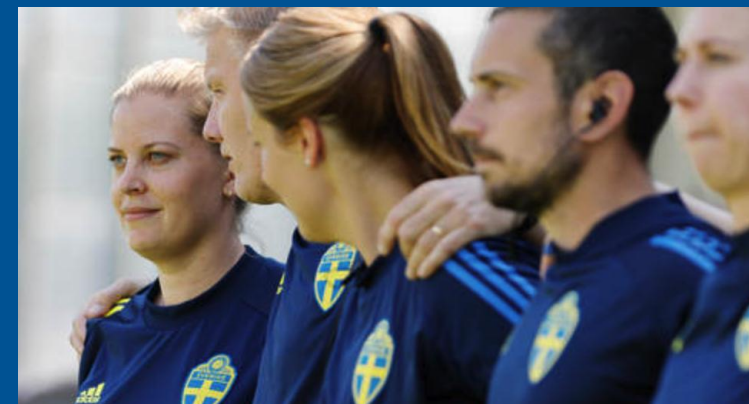
# Planera tillsammans i teamet



**Motivationshöjande att jobba ihop**



**Mindre belastning för individen**



**Delaktighet**



**Förstärka gemensamma budskap**



**Rollfördelning**

- Schemalägg tid för planering
- Innan/efter träning
- Istället för träning ex 1 gång/månad
- Planera innan träningsprogrammet börjar

# Samtala och reflektera



- Hur ser våra planeringar ut idag? Är alla delaktiga i planeringen?
- Hur vi skapa eller hitta fler tillfällen att planera verksamheten tillsammans? Hur, när och var?



# 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



## Heja fotboll Smålands FF

Heja Fotboll är Smålands Fotbollförbunds värdegrundsarbete för att skapa god stämning på våra matcher för spelare, ledare, domare och publik.

- Spelare respekterar domare, ledare och båda lagens spelare
- Ledare agerar föredömligt mot spelare, domare och ledare
- Domare dömer och alla respekterar domsluten
- Publik heja på ett positivt sätt med vårdat språk

Inför säsongen 2025 ska varje förening ha en eller flera utsedda matchvärdar på sina hemmamatcher.



## Trygg fotboll & matchvärdar

- Alltid visa respekt och vara goda förebilder för varandra
- Nolltolerans mot mobbning, trakasserier, diskriminering.
- Bra dialog mellan föräldrar och spelare/ledare vid matcher.
- Matchmöte innan matchen mellan matchvärd, ledare hemma/borta och domare

# MATERIAL

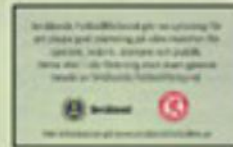
## Matchskylt



Skylt i hårdplast 40 x 60 cm som sätts upp av föreningen utomhus på anläggningen

*1-2 skyltar per förening*

## Matchkort



Visitkort med samma text som på skylten och läses upp av matchvärderna innan matchstart

*Delas ut till publik under match*

## Matchväst



Reflexväst med Smålands FF:s logotyp på bröstet och texten "matchvärd" på ryggen

*Ersätts ev. av Kompisligans väst*



**Tips på konlinje för att få publik längre ifrån planen  
Spelare och ledare på en långsida, publiken på den andra**

Tack för visat intresse och lycka  
till under säsongen!

