



Föräldramöte Mariebo IK P13

25 mars 2024


Agenda

- Om Mariebo IK och oss
- Träningsupplägg
- Matcher (cuper och serier)
- Hjälp från föräldrar

Mariebo IK

- Runt 750 medlemmar
- 21 ungdomslag. Två seniorlag: Dam och Herr
- Föreningen leds av styrelsen. Tre sektioner (dam, herr, ungdom)
- Certifierad som Kvalitetsklubb. Årets förening i Småland 2022
- Vi 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.

Kontaktinformation



Namn Mariebo IK

Adress Sprängkullevägen 10

Postadress 55446 Jönköping

Telefon 036-712247

E-post kansli@marieboik.org

Mariebo IKs 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.

Svenska fotbollsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll

- 1. Fotboll för alla**
 - Tillgängligt och attraktivt oavsett individuella förutsättningar
- 2. Barn och ungdomars villkor**
 - Utgår från FNs barnkonvention
- 3. Fokus på glädje, lärande och ansträngning**
 - Långsiktig utveckling i fokus
- 4. Hållbart idrottande**
 - Lusten att spela fotboll ska finnas länge
- 5. Fair play**
 - Empati och glädje – gäller spelare, ledare och åskådare

Vårt lag

- **Cirka 42 spelare**
 - Några nytillkomna: Alfred H, Aston, Noel, Rigo
 - Några som lämnat
- **Sex tränare**
 - Alexander (huvudtränare), Erik, Fredrik, Johan, Roland, Tobias
 - Josefin har tyvärr lämnat laget
- **Fyra lagföräldrar**
 - Anders, Maria, Samina, Sofia
 - Hanterar aktiviteter utöver träningar, t.ex. försäljningar, inköp, administration av obligatoriska uppdrag från klubben

Fin utveckling 2023!

- **Många vill träna och spela med oss**
- **Fin fotbollsutveckling**
 - Både individuellt och kollektivt
- **Bra stämning**
 - Killarna pushade varandra bra
 - Positivt engagemang från föräldrar och ledare
- **Vi tränare utvecklades mycket**

- **Några utmaningar – särskilt under våren 2023**
 - Återkommer på senare bild

TRÄNING

Spelformen 7 mot 7, 10-12 år

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

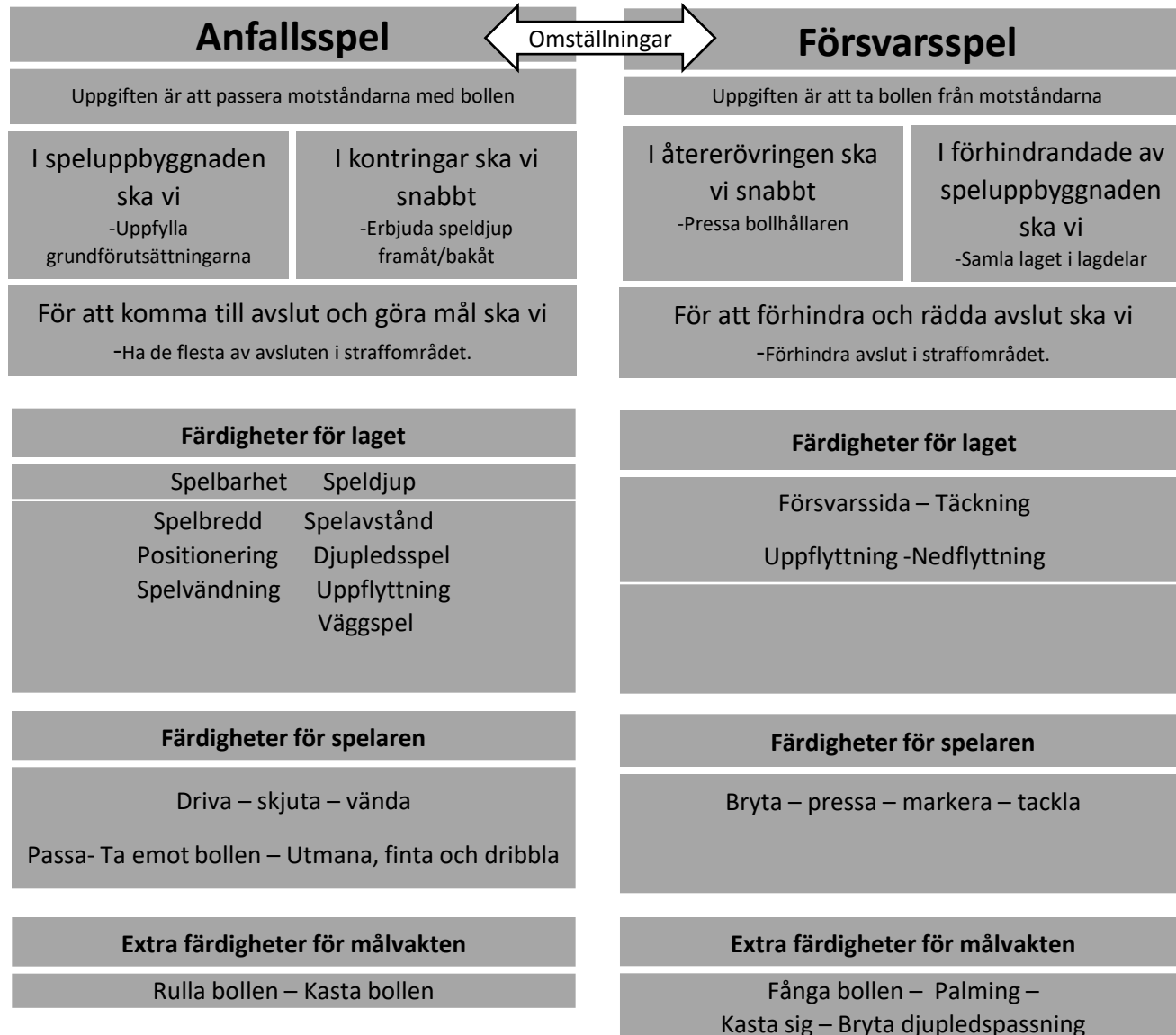
7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

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.

Så här spelar och tränar vi 7 mot 7



Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Skadeförebyggande!

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.

Träning maj–september

- **Nuvarande träningstider gäller till 30 april** – om inte annat meddelas
- **Träning maj–september: två vardagkvällar** (match på helgen)
 - Tisdagar och torsdagar 17.45–19.15
 - Första 15 min uppvärmning utanför planen med löparskor
- **Omklädningsrum** finns för den som önskar
- **Fotbollsskola** på Mariebovallen v. 27 (1–5 juli) 09.00-14.00
 - Se separata utskick för detaljer

Förändringar från 2023

Utmaningar, särskilt under våren

- Något stökigt på vissa träningar
- Vissa killar klagade på "för dåliga träningar"
- Några andra killar kände sig dåliga eller pressade

Våra lösningar (efter rekommendationer från SvFF och MIFs fotbollsutvecklare)

- Nivåindelning på vissa typer av övningar (ej selektering, ej toppning, ej statistiska grupper)
- Mer anpassning av matchtrupper, utifrån motstånd och för att fler ska få mer ansvar på planen
- Mer jobb med värdegrund och social sammanhållning
- Individer som stökar får gå åt sidan en stund
- Kontakta gärna oss tränare om ni har frågor eller funderingar kring dessa lösningar

MATCH

Giff-cupen i Tidaholm 27-28 april

- **Syfte: Kick-off för säsongen! Bygga sammanhållning!**
- **Vi har tre lag anmälda**
 - Alla som vill kommer få delta
 - 48 lag anmälda i P13
- **Alla lag spelar både lördag och söndag**
 - Tre matcher per dag och lag; vi återkommer med tider och spelschema
 - Speltid 2x12min
 - Lagens matcher sker inom cirka 4 timmar respektive dag
- **Ingen övernattning. Inga måltider etc. ingår**
- **Samåkning uppmuntras**

Seriespel

- **Maj-juni och augusti-september**
- **Matcher lördag och söndag**
 - Fredagskvällar kan förekomma
- **Mariebo P13 har tre lag**
 - 48 matcher totalt
 - Lagen spelar i tre olika serier
 - Vi tar normalt ut 10-11 spelare per match. Spelarna roterar mellan lagen.
- **Samling i omklädningsrummet 60 min före matchstart**
 - Gemensam dusch efteråt! För att lära "helheten" kring fotboll.
- **Samåkning uppmuntras** – men vi gör inget schema, kontakta varandra eller oss tränare vid behov

Motståndare

- **Mariebo IK Vit**
 - Bankeryds SK
 - Habo IF
 - Ekhagens IF
 - Husqvarna FF
 - IK Tord
 - Ölmstad/Vista
 - Mullsjö IF
 - Måsarps IF
- **Mariebo IK Svart**
 - Bankeryds SK
 - Habo IF
 - Egnahems BK
 - IK Tord
 - Hovslätts IK
 - Ölmstad/Vista
 - Jönköpings Södra IF
 - Tenhults IF
- **Mariebo IK Gul**
 - Habo IF
 - Assyriska IK
 - Husqvarna FF
 - IFK Värnamo
 - Jönköpings Södra IF
 - IF Hallby
 - Tenhults IF
 - Tabergs SK

Detta gäller kring match!

- **Ingen gruppindelning (Excel...) som 2023**
 - Detta pga. behov av mer flexibilitet
 - Något mindre trupp än 2023. Innebär fler matcher per spelare – kika på kalendern, ha beredskap
- **Hög träningsnärvaro = Kallas oftare till match**
 - Träningsnärvaron räknas fr.o.m. 10 april
 - Närvaro i närtid spelar också roll
 - Närvaro förväntas på de två träningarna den vecka som matchen spelas
- **Kallelser SKA BESVARAS på utsatt tid (ett par dagar)**
 - Inget svar = Nej tack
 - Ja tack = Man kommer till matchen
 - Nej tack/ej svar = Man får inte spela även om man kommer till matchen
 - Vid sjukdom etc.: Kontakta ansvarig tränare snarast möjligt!
- **Viktigt att äta och sova ordentligt före match**

Laget.se

- www.laget.se/MIKP13
 - Nyheter
 - Kallelser till träningar, matcher etc.
 - Info från klubben
- Fungerar som närvarolista och medlemsregister
 - Alla barn ska vara registrerade
 - Kontaktuppgifter till förälder
- Vid förändringar, kontakta tobias.fridholm@gmail.com
- Försäkring: Folksam, direktnummer rådgivning vid skada 020-44 11 11



The screenshot shows the website for Mariebo IK Fotboll, P-13. The header includes the club logo and name, along with a 'Logga in' button. A navigation menu contains links for Start, Laget, Kalender, Bilder, Video, Gästbok, Sponsorer, Kontakt, Länkar, and Mer. The main content area features a large banner for a training match against Bankeryd SK on March 12th. Below the banner is a 'Nyheter' (News) section with three items: 'Klädinsamling/Klädutlämning', 'Inställd träningsmatch Bankeryd SK 12 mars.', and 'Inställd träning Tisdag 7e mars pga snö(o)väder'. On the right side, there is a 'På gång' (Upcoming) section with a calendar view showing training sessions and a parent meeting. At the bottom right, there is a promotional banner for 'laget.se Premium' and a Facebook link for Mariebo IK DAM.

Lagförälder

- **Hjälper till med praktiska saker runt laget**
 - Försäljning och aktiviteter för att stärka lagkassan
 - Schemaläggning vid aktiviteter så som kiosk/cafe, bingo, städvecka
 - Köper in fika till avslutning mm

- **Fler som vill vara med?**
 - Framförallt hjälpa till med schemaläggning aktiviteter

Lagkassa

- **Samlat in pengar till laget**
 - Försäljning av kaffe
 - Vägstädning
 - Jönköping Marathon
- **Användas för gemensamma aktiviteter och cuper** – förslag ska tas fram för att samla till konkret mål
- **Tar gärna in förslag** för hur vi kan samla in pengar

Uppgifter där anhöriga behövs

MIK:

- Kiosk på våra egna hemmamatcher
- Ansvara för café och bollkalle på Mariebovallen hemmamatch
- Bilbingo Barnarps gamla idrottsplats
- Städning av klubblokalen

MIK P13:

- Jönköpings Maraton
- Vägstädning (Förslag på datum, onsdag em/kväll eller lördag v 18)

Hjälp gärna Mariebo IK på andra sätt, t.ex. vid "fixardagar", fotbollsskola etc

Övrigt

- **Vid träningar och matcher**
 - Stötta och uppmuntra killarna
 - Stötta motståndare, domare och andra funktionärer
 - Befinn er på inte på den sida där vi har avbytarbänken