**Välkommen till Mälarhöjdens IK Fotboll P09**

Här följer lite allmän info om klubben och laget som kan vara bra att veta.

Träningstider och platser

Inomhussäsongen pågår ca december-mars och utomhussäsongen ca april-november. Justeringar kan ske beroende på snö- och väderläge. Vi har normalt uppehåll under skolloven och vid storhelger.

Utomhus tränar vi på konstgräsplan. Vi har tre träningstider på 70 minuter. Vi tränar som utgångspunkt oavsett väder, men kan ställa in med kort varsel. Håll koll på mailen!

Under inomhussäsongen tränar vi i gymnastiksal i någon av de omkringliggande skolorna. Inomhusträningen är av utrymmesskäl mer fokuserad på teknik. Det är helt okej att ta uppehåll eller träna mer sporadiskt under innesäsongen om man t.ex. vill fokusera på andra mer vinterbetonade sporter.

MIK erbjuder utöver vår egen lagträning från tid till annan teknikträning och målvaktsträning. Info om detta kommer via laget.se och finns i vår kalender där när det är aktuellt.

Träningstider utesäsong 2019:

Tisdag 17-18:10

Onsdagar 17-18:10

Torsdagar 15:50 – 17.

Kommunikation

Vi kommunicerar via vår lagsida på [www.laget.se/mikfotbollp09](http://www.laget.se/mikfotbollp09). Barnet och minst en förälder läggs in som medlem på sidan. Det är dock endast barnet och ledarna som syns på sidan. En del information lägger vi ut som nyheter. Dessa kan läsas av vem som helst som går in på sidan. En del information görs som utskick och kommer då per mail till de som är medlemmar på sidan. Det går att i sin profil på laget.se välja om man vill ha notiser per mail om nyheter och annat som läggs upp på sidan. Vi rekommenderar att ha notis för nyheter så att man inte missar någon info. Notis för bilder och kommentarer är valfritt men inte nödvändigt. En bra idé är att ladda ner laget.se-appen. I den kan man enkelt ta del av info, svara på kallelser, hitta kontaktuppgifter etc. Ledarna kan visa hur ni använder laget.se.

Lägg gärna in en bild på ert barn på laget.se. Då lär vi oss namnen snabbare. Instruktion finns sist i detta brev. Lägg också gärna in era mobiltelefonnummer i er profil på laget.se. Detta bl.a. för att vi ska kunna ringa er om ni lämnat barnet på träning eller match eller om vi av någon annan anledning vill nå er. Allmän info om klubben finns på klubbens hemsida [www.mikfotboll.se](http://www.mikfotboll.se) och klubbsidan på [www.laget.se/malarhojdensikfotboll](http://www.laget.se/mikfotboll)

Ordningsregler

Kom i tid, gärna fem minuter innan samlingen ska börja så hinner man heja på kompisarna, knyta

skorna, vid behov pumpa bollen etc. innan vi börjar. Samlingen är en viktig del av både träning och match. Då kollar vi närvaro och går igenom vad vi ska göra under träningen eller matchen och värmer upp.

Föräldrar får gärna peppa men hetsa inte. Låt tränarna instruera. Vid match vill vi att föräldrar (som inte hjälper till med coachning) och annan publik står på motsatt sida av planen i förhållande till spelarna och ledarna. Endast ledarna och barnen ska delta i samling och eftersnack. Inga fula ord till barnen, motståndarna eller till domarna. Tänk på att domarna i de flesta fallen också är barn, om än lite äldre än våra.

Inför varje träning och match skickar vi ut en särskild kallelse via laget.se, den kommer per mail. Särskilt vid match är det mycket viktigt att ni snarast svarar JA eller NEJ så att vi kan planera laguppställning etc. i förväg och vid behov kalla ytterligare spelare. Svarar man ja och får förhinder ska man snarast meddela sin lagledare. Det är inte okej att svara ja och sedan inte dyka upp.

Som förälder avgör du själv om du följer med ditt barn till träningen eller om barnet kommer själv. Vi närvaroregistrerar barnen men bockar inte av att de blir hämtade eller tar sig hem när träningen är slut. Det ansvarar du som förälder själv för. Om barnet kommer själv eller om du lämnar barnet är det viktigt att du har lagt in ditt telefonnummer i din profil på laget.se så att vi kan nå dig om något skulle hända.

Under inomhusträning vill vi av utrymmesskäl att föräldrarna inte är med inne i själva hallen. Det går dock oftast bra att vänta i omklädningsrummet om man vill vara på plats.

Mer om föräldrarollen i MIK fotboll kan läsas på [www.laget.se/malarhojdensikfotboll](http://www.laget.se/malarhojdensikfotboll) under fliken Mer/föräldrarollen.

P09 har tre motton/regler som vi försöker repetera med barnen på varje träning:

1. Alltid lyssna på tränaren

2. Vara en schysst fotbollskompis (nolltolerans mot våld och fula ord, inte skratta när någon missar, säga förlåt osv.)

3. Göra sitt bästa

Avgift och betalning

Nya barn får provspela några gånger innan man bestämmer om man vill fortsätta. Vill man fortsätta gäller följande:

**MIK Medlems och träningsavgift, 1 700 kr per kalenderår** (+ 10 kr i fakturaavgift) (gäller 2019).Detta är den avgift MIK tar ut för barn som är 10-12 år och fakturan kommer per mail genom laget.se/billogram i början av året. Dessa 1 700 kr (som består av medlemsavgift 200 kr och träningsavgift 1 500 kr) går till klubben och finansierar administration, hallhyra, utrustning, matchkläder m.m.

**MIK avgift för extra tränare, 450 kr per termin.**

Det är MIK centralt som hanterar dessa fakturor och vi lagledare är inte inblandade. Lagmedlemmar som börjat i laget efter det att fakturan skickats får fakturan senare. Medlemsavgiften är densamma oavsett när under året man börjar medan träningsavgiften är hel eller halv beroende på när man börjar under året. Har man frågor kring denna faktura får man i första hand vända sig till klubben. Betald årsavgift är en förutsättning för att vara med på matchspel.

Mer info om vad avgiften går till finns på [www.laget.se/malarhojdensikfotboll](http://www.laget.se/malarhojdensikfotboll) under fliken Mer/årsavgiften.   
  
**P09 lagavgift på 500 kr per år** som betalas till P09:s konto i vår ekonomiansvarige Jenny Viklunds namn. Avgiften har höjts med 100 kr under 2019 då bland annat cuper blir dyrare när barnen blir äldre. Lagavgiften går till laget P09 och används för att betala cuper, lagutrustning, avslutningsfika och dylikt. Betalningsinstruktioner för denna avgift kommer per mail när det är dags att betala.

För en spelare i laget som är med hela året blir där med avgiften **3100 kr per år.**

Utrustning

Vi önskar att alla tar med boll och vattenflaska (märk med barnets namn och P09). Vi har ett fåtal lånebollar men rekommenderar att alla skaffar egen boll. När man är 10 år spelar man med bollstorlek 4.

Benskydd bör användas på träning och SKA användas på match. Utan benskydd får man enligt fotbollsförbundets regler inte spela match.

Se till att barnen är ordentligt klädda. När det är kyligare ute kan det vara bra med underställ, mössa och vantar. Vid inomhusträning ska barnen ha inomhusskor (vanliga gympadojor går bra men de ska vara rena). Det ska inte vara skor med dobbar inomhus.

MIK står för matchställ (t-shirt, shorts och strumpor) till alla betalande spelare. Detta ska användas på match. Matchstället ska hålla i minst två säsonger så vårda det med omsorg. Strumporna och shortsen får man behålla men tröjan återlämnas till MIK och går i arv när den har växts ur. Bl.a. därför ska matchstället **inte** användas på träning utan **bara** vid matchspel. Slutar man i laget ska matchtröjan återlämnas.

Klubbkläder i övrigt (t.ex. träningsoverall och träningströja) är valfritt och beställs och bekostas av var och en. På butiken Intersport i Kungens Kurva shoppingcenter finns provexemplar. Kläderna beställs på nätet på följande adress: <https://team.intersport.se/team/malarhojdens-ik/>

Antal barn och ledare

Inskrivna barn i P09 är runt 60 stycken som under en period varit uppdelade i två träningsgrupper (1 och 2). Under 2019 kommer vi att börja träna alla tillsammans. MIK har som policy att inte säga nej till några nya barn. Vi har alltså ingen kö och kan inte välja att ha det. Det innebär att det regelbundet kommer nya barn medan vissa i laget har spelat sedan vi startade 2013. Det betyder att nivån i laget ofta varierar stort.

Laget har följande ledare:

Lagledare: Camilla

Föräldratränare/hjälptränare: Anna, Camilla, Erik, Fredrik, Henrik A, Henrik E, Jonas, Marcus, Marie, (sköter även vissa administrativa uppgifter), Martin, Micael och Olle

En materialförvaltare/ekonomiansvarig: Jenny

Alla ledare är själva föräldrar till barn i laget och alla gör detta helt ideellt på sin fritid. Ingen ersättning eller reducerad avgift utgår till ledarna.

Tränare från MIK:

Alban, Klas, Jaffar och Lukas.

Sedan våren 2019 har vi hjälp från klubben av utbildade tränare samt ungdomstränare (Lukas) som håller i träningar och planerar träningsupplägg. Alban och Lukas hjälper till på Tisdagar. Klas, Jaffar och Lukas håller i träningen på Onsdagar och Torsdagar.

Att vara ledare

**Föräldratränarna** hjälps åt att planera träningsupplägget i de fall detta inte görs av tränarna från klubben. De är ansvariga för laguppställning och coachning vid match. Tränarna ansvarar också för att skicka kallelser till match. Man ska som tränare i princip vara med på tränarmöten (ca 4 ggr per år) och deltar i lagets generella planering.

**Hjälptränarna** är med och hjälper till på plan under träningen och i ”båset” på matcher men har inget planeringsansvar. Man får vara med på tränarmöten men måste inte. Man behöver inte kunna något om fotboll.

Tränare och hjälptränare får om man vill gå utbildning på MIK:s bekostnad.

**Administratören** har i huvudsak ansvar för att uppdatera medlemsförteckningen, är kontaktperson för nya barn samt uppdaterar detta välkomstbrev. Administratören ansvarar även för att skicka kallelser till träningar.

**Materialförvaltaren/den ekonomiansvarige** ansvarar för lagets bankkonto, driver in lagavgiften, betalar räkningar åt laget och köper in material till bollsäckar m.m.

Från tid till annan har vi i viss utsträckning också använt föräldrar som hjälpt till som **matchcoacher**. Att vara matchcoach innebär att man tar hand om laget på match, dvs. värmer och snackar upp, sköter byten, fördelar positioner, tackar motståndarlaget etc. Man behöver inte vara med på träning utan det handlar just om själva matchtillfällena, då man kanske ändå ofta är där med sitt barn.

Föräldragrupp

Vi ser gärna att fler föräldrar engagerar sig i en föräldragrupp som kan ansvara för avslutning/ kick off och sociala aktiviteter, ordna med café/ försäljning till lagkassan mm. Vi har sett flera andra lag som har kunnat åka iväg på roliga cupper som Piteå Summer games och sänka avgifterna rejält genom engagemang i tillexempel försäljning. Möjligheten till att göra dessa saker avgörs mycket av hur engagerade föräldrar och spelare är att samla in pengar till lagkassan.

**Vill du vara med och hjälpa till?** Anmäl dig i så fall till någon av tränarna.

Vårt upplägg och lite bakgrund

Vårt lag har växt mycket sedan vi startade hösten 2013 och vi har blivit tvungna att hitta lösningar för att hantera den stora gruppen. Fram t.o.m. augusti 2016 tränade alla på en och samma tid på liten plan, vilket när gruppen blev större fick till följd att träningarna blev ganska röriga och innehöll mycket väntetid för barnen. Hösten 2016 delade vi upp laget på två olika träningstider. I nuläget tränar båda grupperna åter på samma tid.

Matchspel

Sankt Erikscupen är Stockholms fotbollsförbunds matchserie och deltagande i den innebär match för laget i princip en gång per helg i Stockholmsområdet ungefär under perioden mitten av april till månadsskiftet september/oktober (med uppehåll under sommarlovet). År 2017 var första året barn födda 2009 kunde vara med i Sankt Erikscupen och alltså vår första säsong med seriespel. Matchspelet innebar de två första åren femmannaspel (fyra utespelare och en målvakt). Under 2019, det år barnen fyller 10 år, är det sjumannaspel som gäller (sex utespelare och en målvakt). Cupen är även från detta år indelat i nivåerna Lätt, Medel och Svår. P09 har valt att anmäla 4 ”lag”, Ett till Lätt serien, två till Medel och ett till Svår. För att lättare kunna administrera matcherna samt öka möjligheten för pojkarna att bli samspelta har vi delat in laget i tre jämnbördiga grupper, ca 21-23 barn i varje. Vi har sedan fördelat Lätt och Medel matcherna jämt mellan dessa grupper. För de som vill finns det möjlighet att spela svårmatcher. Är barnet intresserad av detta finns det möjlighet att anmäla intresse via en länk på Laget.se. Grupperna är fördelade med hänsyn till kompisar och att vi har velat blanda de barn som tidigare har varit i grupp 1 och grupp 2.

Vår utgångspunkt för matchspelet har hittills varit att alla som vill ska få spela match varje helg. Det har i huvudsak fungerat bra. Vissa helger kan det bli två matcher och vissa ingen alls. Kallelse till match kommer ca en vecka före match. I den mån vi behöver kalla extra spelare kan kallelse komma senare och ibland mycket nära inpå matchen. För att kunna få ihop matcherna är det *mycket viktigt* att man svarar JA eller NEJ på kallelsen så snart som möjligt. En allmän förutsättning för att bli kallad till match är att man kommer på träning (vi utgår från träningsnärvaro på 2 tillfällen i veckan) och att man dyker upp när man har svarat ja på en kallelse.

Utöver seriespelet förekommer det att vi spelar träningsmatcher mot närliggande lag och deltar i olika cuper några gånger per år.

Kontakt

Har ni frågor? Vänd er till Camilla ([camillaqvick@gmail.com](mailto:camilla.qvick@gmail.com)), Marie ([marieramsay900@hotmail.com](mailto:marieramsay900@hotmail.com)) eller någon annan av tränarna.

/Ledarna i P09

