**Välkommen till Mälarhöjdens IK Fotboll P09**

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

Träningstider och platser

Vintersäsongen pågår ca december-mars, vårsäsongen april-juli samt höstsäsongen augusti-november. Vi tränar som regel ute så mycket det går men justeringar kan ske beroende på snö- och väderläge. Vi har normalt uppehåll under skolloven och vid storhelger. Vi har inte tränat så mycket inomhus under förra säsongen, både på grund av Covid-19 och att det är dålig tillgång på hallar som fungerar att träna i. Aktiviteten i laget går där med ner under december till mars men vi försöker hålla igång så mycket det går.

Vi tränar på konstgräsplan och har tre träningstider på 70-80 minuter. Vi tränar som utgångspunkt oavsett väder, men kan ställa in med kort varsel. Håll koll på mailen!

Träningstider utesäsong 2021:

Måndagar 16:30-17:40 Mälarhöjdens IP (Myren)

Tisdagar 19:10-20:30 Mälarhöjdens IP (Myren)

Torsdagar 18:40 – 19:50 Axelsbergs BP  
Samling 10 minuter innan

Kommunikation

Vi kommunicerar via vår lagsida på [www.laget.se/mikfotbollp09](http://www.laget.se/mikfotbollp09). Spelaren och minst en förälder läggs in som medlem på sidan. En del information lägger vi ut som nyheter. Dessa kan läsas av vem som helst som går in på sidan. Den mesta informationen görs som utskick och kommer då per mail. 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. 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. 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 spelare

Kom i tid, gärna 10 minuter innan samlingen ska börja så hinner man heja på kompisarna, ta på sig skorna o.s.v.

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 till match och får förhinder ska man snarast meddela sin lagledare. Det är inte okej att svara ja och sedan inte dyka upp. Vid träning använder vi mest kallelsen för att se hur många spelare som kommer så vi vet på ett ungefär att vi har ledare och övningar som är anpassade för antalet barn.

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

1. Alltid lyssna på tränaren och fokusera på de instruktioner som ges

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

3. Göra sitt bästa

Ordningsregler förälder

Föräldrar får gärna peppa men hetsa inte. Låt tränarna instruera. Vid match vill vi att föräldrar 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 kommentarer till domarna är ok, tänk på att domarna i de flesta fallen också är barn, om än lite äldre än våra. Mer om föräldrarollen i MIK fotboll kan läsas på [www.laget.se/malarhojdensikfotboll](http://www.laget.se/malarhojdensikfotboll) under fliken Mer/föräldrarollen.

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** (+ serviceavgift).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. Mer info om vad avgiften går till finns på [www.laget.se/malarhojdensikfotboll](http://www.laget.se/malarhojdensikfotboll) under fliken Mer/årsavgiften.

**MIK avgift för extra tränare, 3000 kr per år** (+ serviceavgift)**.**

Denna är uppdelad på två och faktureras en gång på våren och en gång på hösten.

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.

**P09 lagavgift på 500 kr per år** som betalas till P09:s lagkassa. Denna har inte tagits ut under 2020 och 2021 eftersom vi på grund av pandemin inte kunnat åka på cuper och göra andra saker med laget vilket är det lagkassan avser. För 2022 kommer vi sannolikt ta ut en avgift. Betalningsinstruktioner för denna avgift kommer per mail när det är dags att betala. Vi har lagavgift eftersom Mälarhöjdens IK inte har någon caféverksamhet eller föräldragrupp anordnar aktiviteter som på andra sätt kan generera pengar till lagkassan.

För en spelare i laget som är med hela året blir där med avgiften 4700/**5200 kr per år.**

Utrustning

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

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 30 stycken som under en period varit uppdelade i två träningsgrupper. Gruppen är indelade med hänsyn till spelarnas utveckling men är inte fasta utan vem som är i vilken grupp kan variera. Vi fördelar antalet spelare jämt mellan grupperna så hur indelningen blir beror på vilka och hur många som kommer på träningen. Vi inleder generellt träningen med gemensamma övningar för att sedan dela in oss i grupper.

Laget har följande ledare:

Lagledare: Marie (Axels mamma) och Fredrik (Alfons pappa)

Föräldratränare: Micke (Pontus pappa)

Marie, (sköter även vissa administrativa uppgifter)

Ledarna gör detta helt ideellt på sin fritid. Ingen ersättning eller reducerad avgift utgår till ledarna.

Externa tränare från MIK:

Christoffer

Emil

De externa tränarna är betalda och finansieras till stor del av tränarfakturan.

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 ledarna.

Vårt upplägg och lite bakgrund

Vårt lag startade hösten 2013 och är ett bredd lag som försöker ge spelarna utmaning efter utvecklingsnivå och engagemang/ fokus. 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. Vi har under en tid varit så många som 60 inskrivna i laget men är i dag ca 30. Eftersom antalet spelare, spelarnas utvecklingsnivå och engagemang har varierat och vi anpassar vårt upplägg efter hur laget förändras. Vårt upptagningsområde är framförallt barn från Mälarhöjden, Bredäng och Västertorp och vi har spelare från flera olika skolor.

Nya spelare

Vi ser helst att nya spelare kommer till laget på våren eller på hösten innan match och cup start. Om man börjar mitt under säsongen kan man få vänta till nästa säsong innan man får spela match.

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). Cupen är indelat i nivåer. P09 har 2021 haft ett lag i Lätt serien, ett i Medel och ett i Svår. Vi har en grundstomme av spelare för varje nivå men inga fasta lag. Det innebär att pelare kan få spela matcher i olika nivåer.

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 eftersom vi behöver kalla ca 30 spelare varje helg. 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 och att man dyker upp när man har svarat ja på en kallelse.

Utöver seriespelet förekommer det att vi spelar träningsmatcher mot närliggande lag. Vi har ambitionen att alla ska få möjlighet att spela en cup per säsong. Vi har två lag anmälda till Futsal cup under vintersässongen.

Kontakt

Har ni frågor? Vänd er till Marie ([marieramsay900@hotmail.com](mailto:marieramsay900@hotmail.com)) eller någon annan av ledarna.

/Ledarna i P09

