



FÖRÄLDRATRÄNARE I MIK

Alla Mälarhöjdens IK Fotbolls tränare ska följa föreningens ledstjärnor för tränare:

- Tränaren ska vara ett föredöme för barnen genom att ha ett vårdat språk. Inte skrika eller höja rösten utom i uppmuntrande syfte.
- Tränaren ska inte detaljstyra spelarna på match utan lära dem ta egna beslut.
- Avstå alkohol och cigaretter i samband med träning och match.
- Aktivt motarbeta mobbning och utanförskap i laget.
- Tränaren ska se till att alla i laget uppträder sportsligt och är med och tackar domaren och motståndarna efter matchen oavsett resultat. Detta gäller alla som representerar Mälarhöjdens IK Fotboll i matcher och även föräldrar och andra som är åskådare.
- Tränare som representerar föreningen ska använda Mälarhöjdens IK Fotbolls träningskläder/jacka m m.
- Vara ett föredöme för spelare och andra ledare och alltid uppträda korrekt mot motståndare och matchfunktionärer.
- Följa riktlinjerna i MIK-modellen, den Rödvita tråden.
- Följa föreningens utbildningsstege för att alltid kunna ge spelarna rätt möjligheter att utvecklas.
- Aktivt jobba mot droger, mobbing, rasism och könsdiskriminering.
- Verka för Rent Spel och Stockholms Fotbollsförbunds (StFF:s) nolltolerans mot grovt språkbruk i fotbollssammanhang.
- Påtala vikten av att sköta sin hygien vid match och träning.
- Skapa goda kontakter med motståndare och matchfunktionärer.

- Instruera spelarna på ett positivt sätt under träning och match.
- Se till spelglädje och individuell utveckling före matchresultat och tabellplacering.
- Bära klädsel i enlighet med föreningens materialpolicy i de sammanhang de företräder föreningen.
- Låta alla som tränar bli uttagna till match och se till att alla som blir uttagna till match får speltid.
- Delta i de två årliga ledarträffarna vår/höst som föreningen arrangerar.

SPELIDÉ

Mälarhöjdens IK Fotboll har en uttalad målsättning att spela en offensiv, teknisk och publikvänlig fotboll, från 5-mannaspel till seniorlagen. Vi tror att det är viktigt att det finns en gemensam spelidé som inspiration och identitet för föreningens aktiva. Det handlar inte om att låsa sig i ett visst spelsystem, utan några grundförutsättningar att knyta verksamheten kring. Ledare och spelare bestämmer alltid själv utifrån lagets förutsättningar vad som är möjligt att genomföra.

I Mälarhöjdens IK Fotboll spelar vi fotboll - vi sparkar inte boll

Ledarna uppmuntrar att vi spelar oss ur situationer i så lång utsträckning som möjligt, istället för att "tjonga" på säkerhet.

I Mälarhöjdens IK Fotboll uppmuntrar vi kreativitet

Med kreativitet menar vi spelarens rätt att uttrycka sig på planen. Om vi ska få fram tekniska spelare som kan bryta mönstret måste vi tillåta misslyckanden och uppmuntra modet att våga göra det oväntade.

I Mälarhöjdens IK Fotboll vårdar vi bollen

För att vi ska kunna föra spelet är det viktigt att alla spelare vill och vågar vårda bollen, även när de är utsatta för press från motståndare. Hellre täcka och hålla i än panikpass i blindo.

Mälarhöjdens IK Fotboll prioriterar vi ett snabbt passningsspel

Ett passningsspel med få tillslag är en förutsättning för ett snabbt anfallsspel. Vi slår på ett tillslag om vi kan, två eller tre om vi måste.

I Mälarhöjdens IK Fotboll har vi inga låsta positioner på planen

För att vi ska kunna hålla bollen inom laget gäller det att medspelarna hela tiden rör på sig. Vi ska alltid sträva efter att ha minst tre passningsalternativ för bollhållaren, vilket blir möjligt genom rörelse mellan positionerna.

I Mälarhöjdens IK Fotboll rullar målvakten ut bollen så mycket han/hon kan med hänsyn till spelsituationen.

Varje gång målvakten tvingas göra utspark är det ett resultat av för dålig rörelse bland utespelarna och laget har nu max 50 % chans att vinna bollen. Om vi gör oss spelbara så att målvakten kan rulla ut bollen är det bättre förutsättningar för att vårda bollen och skapa ett snabbt passningsspel.

FOTBOLL FÖR ALLA ÅLDRAR

Sammanfattning

Redan som 4-åring är man välkommen till oss. Då spelar man i Minikul. Vi försöker ha verksamhet i närheten av där barnen bor, vilket innebär att verksamheten kan bedrivas på flera olika ställen.

När barnen fyller 6 år delas de in i färggrupper i huvudsak efter bostadsort så att det ska vara fortsatt nära till träningen. Nu börjar man spela vissa matcher och från 8 års ålder börjar spel i S:t Erikscupen (Sanktan). Färggrupperna behålls till och med 9 års ålder. I den här åldern 6-9 år sker inte någon utvecklingsindelning på match, men på träning kan från 9 års ålder vissa övningar utvecklingsindelas.

När barnen fyller 10 år går hela årskullen samman i en gemensam trupp. Denna trupp tränar så långt det går på samma fotbollsplan för att skapa gemenskap. Truppen delas även in i någorlunda jämnstarka baslag som ställer upp i Sanktan på en lätt till medelhög nivå. För att kunna möta samtliga spelare med rätt utbildning börjar vid denna ålder träningarna att utvecklingsindelas. Även matchspel erbjuds på olika nivåer för att bättre kunna svara mot allas individuella utveckling.

Från 13 års ålder spelas matcher på olika nivåer där spelare tas ut varje vecka till respektive match. Har klubben så många spelare att det räcker till fyra 11 spels lag så behåller vi baslagen. Viktigt att betona är att lagen inte är fasta över säsongen utan tas också ut per vecka baserat på individuell spelstyrka, närvaro och attityd i första hand.

Vid 15 år går pojkarna över i en gemensam U-17-trupp för 15-16 åringar och från 17 års ålder bedrivs verksamheten i en gemensam U-19 trupp för 17-18 åringar. (U står för "under"). Flickorna går vid 16 års ålder samman i en gemensam 16-19-trupp för 16-19-åringar.

Från ca 17 års ålder finns det sedan möjlighet att ta steget upp till A-laget. Mälarhöjdens A-lag är en naturlig del av ungdomssektionen och ska erbjuda en kvalificerad möjlighet för ungdomar att spela seniorfotboll som kan bidra till deras fotbollsmässiga utveckling.

Lagindelning flickor

Flickorna bildar en permanent träningsgrupp redan under första årets Minikul (4-5 år). Om träningsgruppen är stor anmäls så småningom flera lag till S:t Erikscupen och turneringar, men samtliga flickor i årskullen fortsätter dock att träna tillsammans. Detta beror på att antalet barn i flickornas årskullar brukar uppgå till ca en tredjedel av antalet barn i pojkarnas årskullar. Får vi större flickgrupper går vi över till pojkarnas modell (se nedan). Skillnaden mot modellen för pojkar är att flickorna börjar samarbeta tidigare mellan årskullarna. Detta sker vanligtvis från 10 års ålder beroende på hur stora kullarna är. Hur och när detta ska ske bestäms årligen av Sportkommittén.

Utvecklingsindelade matcher och nivåanpassad träning görs på samma sätt som för pojkar från och med 10-års ålder.

VERKSAMHET BARN 4-12 år

MINIKUL – 4-5 år

- Inbjudan att delta skickas ut till alla barn i aktuell ålder inom Mälarhöjdens IK Fotbolls upptagningsområden. Inbjudningar delas också ut på förskolor i upptagningsområdet och dessutom sker affischering på lämpliga platser i närområdet.
- Träning 1 gång per vecka. Alla barn tränar i en stor grupp. Fokus är lek med boll. Inget närvarokrav.
- En huvudansvarig ledare för årskullen utses. Träningen sker med hjälp av föräldratränare som genomgått föreningens introduktionsutbildning.
- Från och med det år barnen fyller 5 år spelas internmatcher bl a på MIK-dagen.

FÄRGGRUPPER - 6-9 ÅR

- Inbjudan att delta skickas ut till alla barn i aktuell ålder inom Mälarhöjdens IK Fotbolls upptagningsområden. Inbjudningar delas också ut på förskolor i upptagningsområdet och dessutom sker affischering på lämpliga platser i närområdet.
- Pojkarna delas vid 6 års ålder upp i kvarterslag efter geografisk tillhörighet. Grupperna bildas så långt som möjligt efter skol, fritids och bostadsområden. Detta för att barnen ska känna trygghet och ges möjlighet att spela fotboll med sina kamrater samt för att skapa en naturlig förutsättning för "spontanidrott" på fritiden. Varje grupp får en färgbeteckning ("färggrupper"). Målsättningen är att det ska vara ca 20-25 spelare per färg samt att när matchspelet i S:t Erikscupen börjar vid 8 års ålders så anmäls ca 2 lag per färggrupp, exempelvis Lag Röd 1, Lag Röd 2, Lag Blå 1, Lag Blå 2 etc.
- Flickorna bildar en permanent gemensam träningsgrupp redan under första årets Minikul (4-5 år). Om träningsgruppen är stor anmäls så småningom flera lag till S:t Erikscupen och turneringar, men samtliga flickor i årskullen fortsätter dock att träna tillsammans även i åldern 6-9 år. Detta beror på att antalet barn i flickornas årskullar brukar uppgå till ca en tredjedel av antalet barn i pojkarnas årskullar. Får vi större flickgrupper går vi över till pojkarnas modell (se nedan). Skillnaden mot modellen för pojkar är att flickorna börjar samarbeta tidigare mellan årskullarna. Detta sker vanligtvis från 10 års ålder beroende på hur stora kullarna är. Hur och när detta ska ske bestäms årligen av Sportkommittén. Utvecklingsindelning och nivåanpassad träning görs på samma sätt som för pojkar från och med 10-års ålder.
- En årskullsansvarig tränare utses.
- Varje färggrupp ska ha minst två ansvariga föräldratränare (gärna tre), varav en huvudansvarig, samt en lagledare

- Föreningens ambition är att den årskullsansvarige tränaren samt huvudansvarig föräldratränare för varje färggrupp ska ha genomgått minst första nivån på SvFFs utbildningsstege, nivå C.
- Träning 1-2 gång per vecka. Fokus är lek med boll. Ingen utvecklingsindelning på match, men på träning kan från 9 års ålder vissa övningar utvecklingsindelas vid behov. Utvecklingsindelningen ska inte vara permanent.
- I möjligaste mån ska samtliga färggrupper inom en och samma årskull träna vid samma tider och på en gemensam plan så att de får utbyte av varandra samt för att underlätta för huvudtränaren och den årskullsansvarige. Föreningen uppmuntrar till samverkan och utbyte mellan färggrupperna och mellan lagen inom varje färggrupp.
- Indelningen i färggrupper behålls till och med det år spelarna fyller 9 år.
- Justeringar av färggrupper och lag görs vid behov, exempelvis om spelare slutar eller om det behövs av annat skäl.

Matchspel för färglagen

- Matchspel för 6-åringar sker främst genom internmatcher. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher.
- Matchspel för 7-åringar sker genom internmatcher, träningsserie mot närliggande klubbar, vid intresse externa cuper samt föreningens egen MIK Future Stars Cup. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher.
- Matchspel för 8-9-åringar sker genom S:t Erikscupen, 5-mannaspel, träningsmatcher, vid intresse externa cuper samt föreningens egen MIK Future Stars Cup. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher, men hög träningsnärvaro premieras.
- För 9-åringar erbjuds träningsmatcher i 7-mannaspel.

Årsplanering

- Varje årskull ska fr.o.m. 7-års ålder senast den 15 oktober varje år lämna in en årsplanering för hela nästkommande år till Sportkommittén. Sportkommittén ska tillhandahålla en mall för årsplanering.

BASLAG - 10-12 ÅR

- På hösten inför det år spelarna fyller 10 år upphör färglagen och åldersgruppen slås ihop till en gemensam träningsgrupp.
- Alla spelare får en tillhörighet i ett av flera jämnstarka baslag. Vid indelningen i baslag strävas efter att ungefär lika många spelare som har uppnått en viss fotbollsmässig mognad ska finnas i varje baslag. Varje baslag kommer därför att innehålla ungefär lika många spelare som klarar av svår nivå och ungefär lika många som klarar medelnivå

och ungefär lika många spelare som håller lätt nivå. Vid indelningen strävar man även efter att ta social hänsyn och låta kompisar spela med varandra.

- Årskullen/samtliga baslag kan sedan samarbeta genom att ställa upp med lag på andra nivåer som överensstämmer med spelarnas mognad. Syftet är att skapa lagom utmanande matcher. Årskullarna kan därför anmäla lag på extra lätt, svår och extra svår nivå, om förutsättningarna finns i gruppen.
- Indelningen i baslag samt utvecklingslag fyller flera funktioner:
 - Dels skapar systemet med baslag en gemenskap över nivågränserna. I baslagens matcher spelar framförallt de spelare som ligger på genomsnittsnivån, men alla spelare, både dem som håller högre och lägre fotbollsmässig nivå, kallas med jämna mellanrum till spel i sina baslag. Därigenom skapas en plattform där alla träffas som hjälper till att bygga en lagtillhörighet som går tvärs genom de fotbollsmässiga nivåerna och som minskar den stigmatisering som kan uppstå som en följd av utvecklingsindelning.
 - Dels möjliggör systemet med baslag att man undviker att bygga vattentäta skott mellan de olika lagen/nivåerna. Istället skapas förutsättningar för en sund rörlighet som kan hjälpa till att utmana och gynna spelarnas fotbollsmässiga utveckling. Spelare som satsar och utvecklas positivt, kan lätt ges möjlighet att prova på spel på en högre nivå. Likaså kan spelare som klarar en högre nivå få spela på en lättare nivå för att t.ex. få utveckla vissa egenskaper. Det blir även lättare att anpassa lagets nivå till motståndarlagets nivå.
- Varje baslag bör ha mellan 15-20 spelare. Lite beroende på kullarnas storlek. Sportkommittén kan hjälpa till vid årsplaneringen.
- Det ska fortsatt finnas en årskullsansvarig tränare. Föreningens ambition är att den årskullsansvarige tränaren fr.o.m. 10 års ålder ska vara en extern tränare. Varje baslag ska ha två ansvariga föräldratränare, varav en huvudansvarig, samt en lagledare. Föräldratränarna agerar vanligtvis matchcoacher till baslagen.
- Föreningens önskemål är att den årskullsansvarige externa tränaren ska ha utbildning motsvarande nivå 2 på SvFFs utbildningsstege, exv. diplom B Ungdom, samt att huvudansvarig föräldratränare för varje baslag ska ha genomgått minst första nivån på SvFFs utbildningsstege, nivå C.
- Justeringar av baslagen görs vid behov, exempelvis om spelare slutar eller om det behövs inför att 9-mannaspelet börjar vid 12-års ålder.
- Träning 2-3 gånger per vecka. Alla spelare, oavsett hur lång de kommit i sin fotbollsmässiga utveckling, erbjuds och uppmuntras att träna vid samtliga träningstillfällen. Se mer om träning nedan.

MATCHSPEL I BASLAG OCH UTVECKLINGSINDELADE LAG 10-12 ÅR

- Matchspel för 10-11-åringar sker genom S:t Erikscupen, 7-mannaspel. 12-åringar spelar 9-mannaspel i S:t Erikscupen. I övrigt sker matchspel genom träningsmatcher, externa cuper samt i föreningens egen MIK Future Stars Cup. Alla som vill ska erbjudas att spela matcher, men hög träningsnärvaro premieras. I de utvecklingsindelade lagen spelar varje spelare på sin nivå.
- Fr.o.m. det år barnen fyller 10 år införs utvecklingsindelning av seriespelet i S:t Erikscupen - "Extra lätt", "Lätt", "Medel", "Svår" och "Extra Svår". Det innebär att föreningen måste anmäla på vilken nivå i S:t Erikscupen som respektive baslag skall spela. Anmälningar sker redan under hösten och säsongstart äger rum under våren.
- Nivåerna på baslagen, dvs om de ska spela i "medel" eller "lätt" serie i S:t Erikscupen och hur många baslag och utvecklingsanpassade lag (mer därom nedan) det ska finnas totalt och på respektive nivå bestäms utifrån intresse och förutsättningar från årskull till årskull. Föreningen förordar dock att baslagen som huvudregel anmäls antingen till "Lätt" eller "Medel" serie och att hänsyn då särskilt tas till baslagets genomsnittliga spelstyrka och företräddelsevis de spelare som ligger något under genomsnittlig nivå så att baslaget anmäls till en rimligt nivå (inte för svår) och att vi på så sätt möjliggör individuell utveckling även för de spelarna.
- För de som vill spela fler matcher ges möjlighet för alla spelare från 10 års ålder att, utöver spel i sitt baslag, dessutom spela med utvecklingsindelade lag.
- Varje utvecklingsindelade lag ska ha en lagledare. Det är normalt den årskullsansvarige externa huvudtränaren som agerar matchcoach till de utvecklingsanpassade lagen, men om det finns flera sådana lag inom en och samma årskull kan den årskullsansvarige tränaren behöva ta hjälp genom att utse exempelvis en föräldratränare till matchcoach för ett eller flera utvecklingsanpassade lag.
- Avsikten med utvecklingsindelade lag är att varje spelare ska få spela på den nivå som spelaren behöver spela på för att ha roligt och kunna utvecklas. Vi har därför olika nivåer, men vi har inga täta väggar mellan dem. I de utvecklingsanpassade lagen ingår spelare från hela årskullen.
- Uttagning till utvecklingslagen sker av lagledning eller delegerat till huvudtränaren (extern). Närvaro och motivation ska vara huvudkriterier för att spela extra matcher, både gällande svårare och lättare matcher. Lagledningen är ansvarig för att det inte uppfattas att det blir lag-i-laget pga dålig omsättning i de extra lagen.
- Under hösten efter avslutad S:t Erikscup undersöker den årskullsansvarige av intresset från spelarna i hela årskullen angående att, utöver spel i baslaget, även spela utvecklingsanpassade matcher i S:t Erikscupen samt externa cuper m m. Med utgångspunkt i det intresset anmäls utöver baslagen även ett lämpligt antal

utvecklingsanpassade lag på olika nivåer för årskullen i S:t Erikscupen i syfte att skapa bra och roliga utmaningar för alla. De utvecklingsanpassade lagen kan även spela externa cuper. Det är då viktigt att alla får chans att spela cup, om än på olika nivåer. Beslut om på vilken nivå de utvecklingsanpassade lagen i varje årskull ska spela bestäms av föreningens Sportkommitté tillsammans med respektive lagledningen, varje år.

- Vid krock mellan matcher i baslag och utvecklingsanpassade lag så är föreningens erfarenhet att detta i de flesta fall går att lösa genom att flytta matcher. Om det undantagsvis inte är möjligt att lösa rekommenderar föreningen att spelare som berörs av krocken i första hand spelar match med det utvecklingsanpassade laget och att baslaget (som oftast har tillgång till ett större antal spelare) plockar in en annan spelare alternativt får hjälp av spelare från annat lag inom årskullen. Det får dock endast ske i undatagsfall.

GEMENSAM UTVECKLINGSINDELAD TRÄNING 10-12 ÅR

- Träning ca 3 gånger per vecka. Alla spelare, oavsett hur lång de kommit i sin fotbollsmässiga utveckling, erbjuds och uppmuntras att träna vid samtliga träningstillfällen.
- Träningen sker i möjligaste mån gemensamt med hela årskullen och bedrivs nivåbaserat, exempelvis i nivåerna "svår", "medel" och "lätt", beroende på vad som är lämpligt och vad som blir roligast och bäst för gruppen.
- Syftet med den utvecklingsindelade träningen är inte att stänga ute någon spelare eller att cementera grupperingar utan snarare att skapa möjligheter till individuell utveckling och utmaning för samtliga spelare. Målsättningen är att alla spelare, både på match och träning, ska få möjlighet och våga röra så mycket boll som möjligt och därigenom utveckla sin teknik och fotbollsmässiga färdigheter.
- Träningen ska ske på gemensam plan, vilket underlättar rotation och utbyte mellan olika nivågrupperingar. Träningen ska som huvudregel inledas och avslutas gemensamt. Gemensamma övningar görs när det passar.

Årsplanering

- Varje årskull, innefattande samtliga baslag jämte utvecklingsanpassade lag, ska senast den 15 oktober varje år lämna in en årsplanering för hela nästkommande år till Sportkommittén. Sportkommittén ska tillhandahålla en mall för årsplanering. Vid planeringen av aktiviteter bör lagledare se till att undvika krockar mellan baslag och nivålagen.

VERKSAMHET UNGDOM 13-19 ÅR

Föreningen har två sportchefer, en med ansvar för flickor och en för pojkar. Sportcheferna ansvarar för samordningen mellan samtliga ungdomslag 13-19 år på flick- respektive pojsidan.

UTVECKLINGSINDELADE LAG – 13 ÅR

- När spelarna fyller 13 år upphör baslagen. Från 13 års ålder spelas matcher på olika nivåer där spelare tas ut varje vecka till respektive match. Föreningens bedömning är att det är rimligt att från 13 års ålder införa ett förstalag, ett andralag, ett tredjelag etc. Viktigt att betona är att lagen inte är fasta över säsongen utan tas också ut per vecka baserat på individuell spelstyrka, närvaro och attityd i första hand.
- Är kullen så stor att det räcker till fyra 11mannaspel lag behålls baslagen och nivålag.
- Träningen sker i möjligaste mån gemensamt med hela årskullen och bedrivs nivåbaserat. Träningen ska ske på gemensam plan, vilket underlättar rotation och utbyte mellan olika nivågrupperingar. Träningen ska som huvudregel inledas och avslutas gemensamt.
- Det ska fortsatt finnas en årskullsansvarig huvudtränare samt tränare och matchcoacher för respektive lag.
- Matchspel för 13-åringar sker genom S:t Erikscupen, 9-mannaspel. I övrigt sker matchspel genom bl a träningsmatcher och externa cuper.

Årsplanering

- Varje årskull ska senast den 15 oktober varje år lämna in en årsplanering för hela nästkommande år till Sportkommittén. Sportkommittén ska tillhandahålla en mall för årsplanering.

UTVECKLINGSINDELADE LAG – 14 ÅR

- Verksamheten för 14-åringarna bedrivs på samma sätt som för 13-åringarna. Se ovan. Matchspel för 14-åringar sker dock genom 11-mannaspel.

FLICKOR 15 ÅR

- Verksamheten för 15-åringarna bedrivs på samma sätt som för 13-14 åringarna. Se ovan.

POJKAR U-17-TRUPP – 15-16 ÅR

- Vid 15 års ålder går spelarna över i en gemensam U-17-trupp för 15-16 åringar.

- De spelare som fyller 16 år bildar stommen i U-17-truppen. De spelare som fyller 15 år och som bedöms mogna flyttas upp i U-17-truppen (avgörs av huvudtränare i U17/U19 och A-lag tillsammans).
- Den uttagna U-17-truppen ska spela U17 kval till Ungdomsallsvenskan (beslut varje år av Sportkommittén).
- Övriga spelare i åldern 15-16 år spelar kvar i S:t Erikscupen.
- Fast extern tränare och assisterande tränare.

FLICKOR 16-19-TRUPP – 16-19 ÅR

- Flickorna följer samma struktur som pojkarna om det finns tillräckligt med spelare annars hålls truppen för flickor i åldern 16-19 år ihop till en trupp.

POJKAR U-19-TRUPP – 17-18 ÅR

- Vid 17 års ålder går spelarna över i en gemensam U-19-trupp för 17-18 åringar.
- De spelare som fyller 18 år bildar stommen i U-19-truppen. De spelare som fyller 17 år och som bedöms mogna flyttas upp i U-19-truppen (avgörs av huvudtränare i U17/U19 och A-lag tillsammans). Det kan också ske löpande under säsongen.
- Den uttagna U-19-truppen ska spela U19 kval till juniorallsvenskan (beslut varje år av Sportkommittén).
- Övriga spelare i åldern 17-18 år spelar kvar i S:t Erikscupen.
- Fast extern tränare och assisterande tränare.
- Från ca 17 års ålder finns det sedan möjlighet att ta steget upp till föreningens A- eller B-lag. Detta sker successivt under säsongen.

SENIORLAGEN

- På seniorsidan är målsättning på ca sju till tio års sikt att två tredjedelar av spelarna i A-lagstruppen på såväl dam- som herrsidan ska ha spelat minst tre säsonger som barn/ungdomsspelare i Mälarhöjdens IK Fotboll.
- Vår målsättning är vidare på ca sju till tio års sikt att A-laget för damer ska ha etablerat sig i division 2 eller 3 samt att herrarnas A-lag har etablerat sig i division 3.
- Spelare från föreningens ungdomsverksamhet flyttas upp successivt till A-laget då tränarna anser dem mogna.
- Fast extern tränare och assisterande tränare.
- Beslut om B-lag, både på dam- och herrsidan fattas årligen av Sportkommittén (beroende av truppen och seriesystemet)

MIK SOUND

MIK Sound är Sveriges första 5-a-side fotbollslag för spelare med synnedsättning. Laget startades i augusti 2014 och bygger på samarbete mellan SRF Stockholms & Gotlands län, Parasport Stockholm och Mälarhöjdens IK Fotboll. Målgruppen är unga vuxna och vuxna (ålder 15+) med synnedsättning.

MIK SOUND JUNIOR

MIK Sound Junior är Sveriges första 5-a-side fotbollslag för barn och unga med synnedsättning. Laget är mixat tjejer och killar och riktar sig till spelare i åldern 8-15 år. Laget startades i mars 2015.

MIK ALL STARS

MIK All Stars är ett fotbollslag för barn och unga med intellektuell funktionsnedsättning. Laget är mixat tjejer och killar, startades i augusti 2014 och bygger på ett samarbete mellan FUB Stockholm och Mälarhöjdens IK Fotboll. Spelarna är i åldern 8-15 år och kommer från hela Stockholmsområdet. Att integrera såpass unga spelare är relativt ovanligt. Syftet med laget är att aktivera så många lågt och icke-fysiskt aktiva barn och unga med intellektuella funktionsnedsättningar som möjligt i ordinarie föreningsverksamhet. Ett vanligt lag helt enkelt. Målet för spelare är att alla ska ha kul. Träningsmetoden bygger på individuell utveckling, delaktighet och glädje.

MÅLVAKTERNA

Mälarhöjdens IK Fotboll rekommenderar att så många som möjligt i åldern 5-10 år provar på målvaktsspelet, både på träning och på match. Från 10 års ålder ska Mälarhöjdens IK Fotbolls målvakter erbjudas speciell målvaktsträning regelbundet under utomhussäsongen.

Eftersom målvaktens arbetssätt i en match skiljer sig avsevärt från de andra spelarnas, så krävs det också en annan form av träning. Förutom ren grundträning som teknik, koordination, rörlighet, styrka, spänst, snabbhet och kvickhet, kan målvakterna dessutom träna på givna situationer under matchliknande former.

Trots att målvakten har en speciell funktion i laget är det viktigt att han eller hon får träna att både passa och skjuta, dels för att träna sitt eget spel med fötterna, dels för att få en idé om hur en anfallare tänker och spelar.

Den åldersmässiga grundträningen kan se ut så här:

7-9 år - under den här perioden bedrivs ingen målvaktsträning för enskilda spelare. Vid några träningstillfällen per månad ska däremot träningen innehålla en viss del målvaktsträning för samtliga spelare. Många övningar kan också användas som uppvärmning och uppmjukning. Alla som vill bör också få prova på målvaktsspel under en match.

10-12 år - Nu bör intresserade spelare få speciellt utformad målvaktsträning 1 gång per vecka. Det kan vara flera i ett lag som deltar i träningen och samma spelare bör inte agera målvakt hela tiden. För den egna utvecklingen är det viktigt att de även spelar matcher som utespelare.

13-16 år - Nu bör spelarna välja om de ska vara målvakter eller utespelare. Målvakterna ska få både spelmomentsträning med utespelarna och ren specialträning.

17 år - Nu bör det finnas 2 målvakter i varje lag. De ska lära sig de sista grunderna samtidigt som de vidareutvecklar övriga moment. Målvaktsträningen bör ske i samarbete med seniortruppernas målvakter och målvaktstränare.

ÖVRIGA RIKTLINJER GÄLLANDE DEN SPORTSLIGA VERKSAMHETEN

Spelarutvecklingsplan

Spelarutvecklingsplanen är under utveckling och kommer att presenteras när den är klar. Sportkommittén är ansvarig och den ska vara klar inför säsongen 2018.

Träningstider

Mälarhöjdens IK Fotboll är en stor förening med många lag vilket får som konsekvens att anläggningarna utnyttjas till bristningsgränsen. För att underlätta fördelningen av tider inom föreningen gäller följande:

Medlemsavgifterna ska vara betalda i tid;

Äldre lag går före yngre;

Yngre lag ska träna på tidiga kvällstider och äldre lag på senare;

Lag med fler spelare går före lag med färre spelare (för tillgång till stor plan); och

Flera lag delar plan om nödvändigt.

Flytt av lag mellan olika åldersgrupper

Alla lag ska spela i den ålderskategori där de hör hemma för att gagna individens utveckling. Föreningens Sportkommitté kan besluta om undantag i särskilda fall.

Samarbete mellan årskullarna

Från det år spelarna fyller 10 år (7-mannaspelet börjar) ska varje ålderskull hålla 2-3 platser lediga vid träningstillfälle en gång i veckan för yngre spelare som behöver en extra utmaning. Huvudtränaren för den yngre kullen bestämmer vilka spelare det gäller och stämmer av med den äldre kullens tränare. Även vid matchspel kan ett äldre lag låna yngre spelare vid behov och/eller om den yngre spelaren behöver en extra utmaning. Huvudtränaren för den yngre kullen bestämmer vilka spelare det gäller och stämmer av med den äldre kullens tränare. Match för spelarens egen åldersgrupp går som huvudregel först. Föreningens Sportkommitté kan besluta om undantag i särskilda fall.

Rotationsträning 11-spel

Mellan 11-mannalagen finns en regelbunden kontakt och en aktiv rotationsträning för att stimulera spelare som i sin egen grupp kommit långt i utvecklingen. Denna typ av stimulans finns från 13-årslagen och hela vägen upp till seniorlaget, samt mellan alla olika nivåer. Ledarna kommer överens om lämpliga tidpunkter och antalet träningspass som spelarna ska få möjlighet till rotationsträning. Genom denna träning får spelare med stark utveckling möjlighet att prova en tuffare omgivning.

Flytt av barn/ungdom mellan olika åldersgrupper

Flytt av barn eller ungdomar mellan olika åldersgrupper sker bara i undantagsfall och bestäms av Sportkommittén.

Ta in nya barn

Föreningen har som ambition att och vill kunna ta emot alla barn som vill spela fotboll. Får årskullen ett resursproblem får föreningskonsulenten hjälpa till att lösa det.

Spelarrekrytering

Mälarhöjdens IK Fotboll ska inte ägna sig åt aktiv rekrytering innan 17 års ålder. Inkommande

spelare i åldern 10-12 år bör i första hand spela klart sina matcher i det gamla laget, t ex under våren eller hösten, innan spelaren börjar i Mälarhöjdens IK Fotboll. Föreningen ska också alltid uppmana spelaren och dennes föräldrar att informera sin ursprungliga förening om att denne önskar byta till Mälarhöjdens IK Fotboll.

Lagens årsplanering

Lag ska lämna in sin årsplanering till Sportkommittén senast den 15 oktober året innan det kalenderår planeringen avser. Två sidor mall finns på hemsidan.

Träningsplanering och övningar

Se separat dokument på www.mikfotboll.se

Boll-Lisa/Boll-Kalle

Det är man fyller 13 år respektive och 14 år ansvarar lagen för var sin termin för Dam- respektive Herrlaget.

Domarinformation

Tillsättning 11 & 7-manna

Domare till alla 11- och 7-mannamatcher tillsätts av Stockholms Fotbollförbund. Sök information på deras web www.stff.se där Du hittar information om vilken domare som ska döma. Ta gärna kontakt med domaren någon dag före match för att säkerställa att han/hon kommer.

Tillsättning 5-manna

Domarna tillsätts av laget själva. Extern domare eller förälder.

Det brukar finnas MIK-ungdomar som vill döma 5-mannaspel. En lista med domare finns på www.mikfotboll.se. Om ni använder en utomstående domare (ej förälder) får ni tillbaka domarersättningen.

Domarersättning

Från 7-mannaspel tillsätter STFF domare om vi inte särskilt begär egna utbildade domare. Om vi begär att få tillsätta egna domare så måste det tas med i den årsplanering som nämns ovan. Domarna förväntar sig att få arvodet i samband med matchen. Lagkassan lägger ut för domararvodet och får tillbaka pengarna mot inlämnande av kvitto till kansliet.

Andra sporter

Föreningen tycker det är bra att barnen provar andra sporter och inte specialiserar sig för tidigt. Inom Mälarhöjdens IK finns det friidrott, orientering, tennis och innebandy. Vi har även ett bra samarbete med Cliff handboll.

CUPER OCH TRÄNINGSLÄGER

Att åka iväg på träningsläger och cuper skapar god gemenskap och laganda, samtidigt som man utvecklas som fotbollsspelare och som människa. Det är viktigt att man som ledare noga överväger vilken effekt ett deltagande i en viss turnering ger, med hänsyn taget till bland annat spelform, spelplats och turneringsupplägg. Som ett stöd och inspiration för lagledningen i respektive lag har föreningen satt samman följande rekommendationer för cuper och träningsläger.

Föreningen betalar avgifterna för S:t Erikscupen och lagen har rabatt på föreningens egna cuper, MIK Future Stars Cup och Vinterkicken. Föreningen bekostar också vissa delar av de cuparrangemang som särskilt nämns nedan. Föreningen rekommenderar att lagen åker på de gemensamma cuparrangemang som anges nedan bl a i syfte att stärka klubbkänslan, men det står varje årskull och lag fritt att planera deltagandet i cuper och turneringar. Det är dock viktigt att alla som vill ska få möjlighet att spela cup, både baslag och utvecklingsindelade lag. Detta bör planeras i årskullens årsplanering. Träningsläger, ytterligare cuper och turneringar, än de som föreningen särskilt anger att den stöttar ekonomiskt, bekostas av laget självt. Det är således viktigt att planera träningsläger och deltagande i cuper i god tid så att laget kan ges möjlighet att själva samla in pengar för att finansiera kostnaden.

5-6 år

Interna matcher. Ev utbyte med grannklubbar i 6-årsålder.

7 år

Gemensam serie med grannklubbar samt deltagande i lokala cuper och turneringar i kommunen.

8-9 år

Deltagande i S:t Erikscupen.

Deltagande i cuper i närområdet och angränsande distrikt. Ersan cup, 7 spel, för 9-åringar. Anmälan i september på Älvsjö AIK hemsida. Man bokar själv matcherna med motståndaren.

Träningsläger i regionen med exempelvis 2 övernattningar. Samordning mellan flera årskullar samt pojkar och flickor sker om möjligt.

10-11 år

Det rekommenderas att alla föreningens lag i åldrarna 10-12 år åker till Piteå Summer Games tillsammans. Lagen samlar själva in pengar. Föreningen betalar anmälningsavgiften till Piteå Summer Games och ett bidrag per lag.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

Träningsläger i regionen med exempelvis 2 övernattningar. Samordning mellan flera årskullar samt pojkar och flickor sker om möjligt.

12-13 år

Ersan cup, för 9 spel, för 12-åringar och 11 spel för 13-åringar. Man kan prova nästa nivå redan

på hösten efter Sanktan. Anmälan i september på Älvsjö AIK hemsida. Man bokar själv matcherna med motståndaren. För 12-åringar se även ovan under 10-11 år angående Piteå Summer Games.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

Träningsläger nationellt med exempelvis 4 övernattningar. Samordning mellan flera årskullar samt pojkar och flickor sker om möjligt.

14-16 år

Det rekommenderas att de som fyller 15 år spelar Gothia Cup. Föreningen betalar anmälningsavgiften till Gothia Cup och ett bidrag till lagen.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

Träningsläger nationellt och internationellt med exempelvis 5 övernattningar.

17-19 år

Det rekommenderas att de som fyller 18 år spelar Gothia Cup. Föreningen betalar anmälningsavgiften till Gothia Cup och ett bidrag till lagen.

I övrigt planerar årskullen själv vilka cuper lagen ska delta i.

ÖVRIG VERKSAMHET

Fotbollsskolorna, Camper och Clinics

Utöver den traditionella barn-, ungdoms- och seniorverksamheten arrangerar föreningen årligen återkommande sommarfotbollsskolor, en vecka i juni och en vecka i augusti. Barn från 7 år kan mot en avgift delta i dessa populära dagläger och då få spela fotboll tillsammans med Mälarhöjdens IK Fotbolls duktiga instruktörer från morgon till eftermiddag.

På loven, t ex höstlov och påsklov, arrangerar föreningen från tid till annan, olika camper och clinics, där barnen mot en extra avgift kan få spela fotboll och utveckla och utmana sig själv inom olika områden.

MIK Teknik

Under terminerna ordnar föreningen löpande särskilda träningstillfällen där vi ger spelarna möjlighet att fokusera på och utveckla sin teknik.

Socialt engagemang

Mälarhöjdens IK Fotboll vill vara en viktig förening i vårt lokala samhälle. I vårt uppdrag som stor ungdomsförening vill vi verka för och ta egna initiativ för att stärka integration och jämställdhet och jobba mot droger och ungdomskriminalitet. Vi tror på fotboll som en enande kraft och ett sätt att röra på sig. **"Fotboll för alla genom hela livet"** är en av våra deviser. Därför börjar vi med Minikul och slutar med Gå-fotboll.

Ensamkommande barn och ungdomar

MIK har flera ensamkommande pojkar i våra lag och samarbetar med boende i vårt område. MIK har också ett projekt riktad mot flickors aktiviteter i samarbetet med ett gymnasium.

Transitboende

MIK spelar innebandy och fotboll med flera transitboenden i området. Det är ett projekt tillsammans med Stockholmsidrotten.

Fritids

MIK aktiverar barn i ett flertal sk. sarskolor i Stockholmsområdet. Det är ett projekt tillsammans med Idrottsförvaltningen.

Spontanfotboll

Tillsammans med Stena Fastigheter driver MIK spontanfotboll..

MIK Gå-fotboll

MIK har också startat fotboll för seniorer. Verksamheten är i sin linda men mer fokus kommer läggas på aktiviteten under 2018.

Ett koncept som bygger på Walking Football från England. Den som springer får gult kort! En trivsam, social och lagom fysisk aktivitet för nyfikna seniorer eller andra som inte vill springa och ändå vill spela fotboll.

För mer info om ovan aktiviteter se också dokument Fotboll-för-alla som finns på vår hemsida, www.mikfotboll.se

MIKs ungdomsfond

MIK har en Ungdomsfond där medlemmar kan söka bidrag för olika avgifter och utrustning.

PROJEKT AXELSBURG

Mälarhöjdens IK Fotboll och våra samarbetspartners i Projekt Axelsberg är fantastiskt stolta och glada över att Projekt Axelsberg nu i allra högsta grad blir verklighet. Under 2016 invigdes den nya blindsargen på Hägerstensåsens bollplan. Blindsargen möjliggör fotbollsspel för synskadade och är den enda i sitt slag i Sverige. Blindsargen har bl a finansierats med bidrag från Allmänna arvsfonden. Som en del av Projekt Axelsberg lyckades vi även under 2016 få till en omläggning av 7-mannaplanen på Hägerstensåsens bollplan till konstgräs samt en upprustning av omklädningsrummen.

Under september 2017 beräknar vi kunna inviga det nya konstgräset på 11-mannaplanen på Axelsbergs bollplan. Då beräknas även den nyanlagda parkour-banan, en multisportplan och toaletter stå klara. Detta innebär att den inledande delen av Projekt Axelsberg är avslutat och vi är ytterst tacksamma för att Stockholm Vatten i stora delar har bidragit till finansieringen av den nya anläggningen vid Axelsberg. Den officiella invigningen av Axelsbergs bollplan är planerad till mars 2018.

Mer information om Projekt Axelsberg finns på <https://sv-se.facebook.com/Projekt.Axelsberg/>

Projekt Axelsbergs fas 2

Till skillnad från de flesta andra fotbollsföreningar har Mälarhöjdens IK Fotboll inte någon naturlig hemmaplan och har således inte heller någon gemensam samlingsplats för sina medlemmar. Vi hoppas och vill nu att Axelsbergs bollplan och den kringliggande hälsoparken också ska bli Mälarhöjdens IK Fotbolls naturliga samlingsplats. Tillsammans med det övriga samhället kan vi skapa en samlingsplats för våra medlemmar, vilket bidrar till ökad klubbkänsla och fler engagerade medlemmar.

Mälarhöjdens IK Fotboll har idag ca 900 medlemmar och drivs huvudsakligen av ideella krafter. Föreningen tar ett stort socialt ansvar i stadsdelen Hägersten-Liljeholmen och sysselsätter massor av barn och ungdomar och ger dem en meningsfull fritid. Föreningen engagerar även barn och ungdomar från närområdet, exempelvis Sätra, Bredäng och Fruängen och bedriver även fotbollsverksamhet för barn och ungdomar med funktionsnedsättning, för synskadade, fotboll för flyktingar samt även för äldre motionärer, sk "gå-fotboll".

Mälarhöjdens IK Fotboll har genomfört en sk "benchmark" i förhållande till andra föreningar som har liknande barn- och ungdomsverksamhet och som har ungefär lika stor omsättning. Vi har då kunnat konstatera att en viktig faktor som skiljer Mälarhöjdens IK Fotbolls verksamhet och förutsättningar från andra klubbar är möjligheten till intäkter från caféverksamhet. Sådana intäkter skulle kunna skapa helt andra förutsättningar. Mälarhöjdens IK Fotboll har exempelvis som målsättning att skapa en bättre och mer effektiv organisation bl a för att därigenom kunna sysselsätta ännu fler barn och ungdomar samt utöka det sociala ansvarstagandet.

Styrelsen arbetar på olika fronter för att på sikt få till ett Allhus i anslutning till Axelsbergs bollplan, med bl a omklädningsrum och samlingslokal, och där många olika människor och aktiviteter ska kunna samlas. Vi välkomnar alla medlemmars engagemang i denna fråga.

UTBILDNING

Vi vill att våra tränare och ledare som är aktiva i föreningen ska vara välutbildade och erbjuder fortlöpande utbildning. Det bidrar till våra barn och ungdomars utveckling.

Tränarutbildningarna är kostnadsfria för Mälarhöjdens IK Fotbolls ledare och tränare och är obligatoriska att genomföra enligt följande utbildningsstege.

Tränarutbildning

Föreningens Sportkommitté bestämmer tidplanen för och när tränarutbildningen ska vara genomförd tillsammans med respektive ledare/tränare. Vi jobbar med en mix av interna utbildningar som genomförs av våra professionella tränare och STFF utbildningar, i Solna eller i föreningens egna lokaler.

Ungdomstränarutbildning

Mälarhöjdens IK Fotboll vill att de ungdomar som börjar vara tränare i föreningen ska genomgå STFFs C1 och C2 kursen innan de börjar träna barnen.

Föräldratränarutbildning

Mälarhöjdens IK Fotboll utbildar föräldrarna löpande via interna utbildningar. Vi ser gärna att även föräldratränarna även går C1-C2 och att några av dem fortsätter längs utbildningsstegen.

Domarutbildning

Klubben bekostar domarutbildning för våra medlemmar. Domarutbildningen genomförs i STFFs lokalen, anmälan på www.stff.se/kurser.

EKONOMI OCH ADMINISTRATION

Avgifter

Den årliga avgiften till Mälarhöjdens IK Fotboll består av två delar, *medlemsavgift* och *träningavgift*. Avgiften betalas i förskott och gäller för ett kalenderår. Märk inbetalningen med namn och lagtillhörighet. Betalas inte avgiften inom utsatt tid så gäller inte försäkringen och man kan då heller inte spela match i cup eller seriespel. Aktuella avgifter, betalningsvillkor samt konto för inbetalning finns på föreningens hemsida (www.mikfotboll.se).

Avgiften används bl a till följande:

Administration

- Idrottskonsulent/kansli
- Redovisningskonsult
- Revisor

Spel, träning och match

- Planhyror
- Domaravgifter
- Avgifter för inomhusspel(4-5-åringar). (Avgifter för inomhusspel bekostas av respektive lag fr.o.m. 6-år och uppåt.)
- Ledarhjälp vid uppstart av ny årskull
- Avgifter till S:t Erikscupen
- Diverse avgifter till Stockholms fotbollsförbund, licenser, registrering, spelarsystem mm
- Träning 1-3 ggr i veckan
- Målvaktsträning för alla våra målvakter (från 10 år)
- Teknikträning i klubbens regi (MIK Teknik från 10 år)
- Stöd till föreningens klubbtränare (Externa tränare bekostas dock av respektive lag. Se mer information nedan.)
- MIK-dagen varje år
- Matcher i S:t Erikscupen (från 8 år)

Lokaler

- Lokalhyror (klubblokal, förråd m m)

Material

- Ett matchställ (tröja, shorts och ett par strumpor) per spelare i åldern 8-19 år vartannat år. Tröjan skall återlämnas i bra skick vid byte till större storlek, ej tänkt för träning.
- Bollar för inomhus- och utomhusbruk, koner, annan utrustning, västar och sjukvårdsutrustning för träning och match till respektive lag.
- En träningsoverall, en funktions-t-shirt och en coachjacka till respektive tränare/ledare vartannat år (en uppsättning per tio barn).

Utbildning

- Utbildning för föräldratränare som startar och driver lagen
- Utbildning för ungdomstränare som sedan hjälper till med lagen, Fotbollsskolorna m m
- Utbildning för klubbtränare och eventuella externa tränare som knyts till klubben
- Domarutbildning för de ungdomar som vill bli domare

Evenemang

- Ledarträffar

Information/kommunikation

- MIK-bladet (självfinansierande till 80 %)
- Hemsidan (mikfotboll.se)

Övrigt

- Bidrag till hjälp med naprapat och sjukgymnast (Mälarhöjden Naprapatklirik)
- Spelarförsäkringar (gäller även ledare)

MIK ungdomsfond

Bidrag kan sökas via årskullens lagledning vid betalningssvårigheter. Man kan också dela upp betalningarna. Prata även då med lagledaren först. Lagledare pratar sedan med styrelsen som godkänner.

Spelare som börjar efter 1 augusti

Om en medlem börjar efter 1 augusti betalar man hela medlemsavgiften och 50 % av träningsavgiften till föreningen.

Spelare som slutar

Om en medlem väljer att sluta eller skadas kan halva avgiften återbetalas för nästkommande halvår, om detta inte har påbörjats. Om mer än halva kalenderåret har passerat återbetalas inget.

Extra träningar i föreningens regi

För de spelare som vill spela och träna lite extra erbjuder föreningen från tid till annan följande alternativ till en extra kostnad.

- Camper, t ex Sportlov, Påsklov, Höstlov, - avgift sätts in på pg 560991-2 vid anmälan.
- MIK Extra, - avgift sätts in på pg 560991-2 vid anmälan.
- Sommarfotbollskolan, Stora, Mini, Clinic, - avgift sätts in på pg 560991-2 vid anmälan.

Lagkassa

Lagkassor är lagens ansvar. Mälarhöjdens IK Fotboll tar inget ansvar för lagkassorna. Det finns dock en del erfarenhet om hur man bör handskas med lagkassorna bl a följande:

- Det är bra om minst två personer kan ha kontroll på kontot

- Se till att inte ha för mycket pengar på kontot. Vi större insamlingar kan det vara bra att använda två konton med olika personer som ansvariga
- Handskas så lite och så kort tid som möjligt med kontanter. Använd t ex iZettle och Swish.
- Var noga när ni väljer person som ska handha kassan, ta gärna någon form av referens.
- Vid större evenemang som startas av ett lag, som t ex Mälarhöjdsloppet, där också en del tillfaller klubben, kan ett plusgiro startas i föreningens namn.
- Spelarkonton kan vara en bra idé för att få en rättvisare fördelning av intjänade pengar

Lagkassor kan t ex användas till:

- Träningsstider under november tom mars, då de inte är subventionerade av Stockholms Kommun
- Extracuper förutom Sankt Erikscupen och de cuper som föreningen bekostar
- Träningsläger
- Kläder, overall och träningskläder
- Extra träningar
- Spelarkonton, där varje spelare eller förälder samlar pengar genom diverse arbeten.

Externa tränare som finansieras via lagkassan

Externa tränare finansieras via respektive lags lagkassa, dvs. ingår inte i den avgift till föreningen som beskrivs ovan.

Externa tränare ska dock betalas av respektive lagen till Mälarhöjdens IK Fotboll som i sin tur betalar tränaren och skickar kontrolluppgift och avgifter till Skatteverket. Laget får en faktura från föreningen och i den ingår sociala avgifter för den externa tränaren.

Lagsponsring

Maila företagsnamn, organisationsnummer, faktureringsadress och kontaktperson till föreningens kansli. Mälarhöjdens IK Fotboll fakturerar företaget som betalar till Mälarhöjdens IK Fotboll. Laget använder pengarna för materialinköp, cuper och liknande. Dessa utgifter betalas av föreningen mot faktura eller motsvarande. Laget kan alltså inte få sponsorpengar direkt insatta på sitt lagkonto. Den här konstruktionen är till för att hantera kravet på såväl bokföring som eventuell reklamskatt på korrekt sätt och för att inga oegentligheter ska kunna förekomma.

MIKs ungdomsfond

Ansökan från Ungdomsfonden går via ansvarig lagledare till kassören i MIK. Epost för dokumentation.

Lagledaren/lagledningen gör bedömningen av att stödet behövs.

Aktivitetsstödet

Kommunala och statliga bidrag är en förutsättning för att Mälarhöjdens IK Fotboll ska kunna bedriva ungdomsverksamhet. För att få dessa bidrag krävs att vi redovisar alla aktiviteter per spelare. Detta görs genom att fylla i närvaro via appen Laget.se, vid varje tillfälle, träning eller match.

Föreningen är ansvarig för att lämna in redovisning ett visst antal gånger per år. Kansliet meddelar inlämningsdatum till lagledarna för lagen. Lagledaren är ansvarig för att närvarokort redovisas.

Licenser och försäkringar

I samband med att lag anmäls till seriespel betalas också licensavgift och licensförsäkring av föreningen. Alla spelare som löst medlemsavgift i Mälarhöjdens IK Fotboll är försäkrade dels genom licensförsäkring som gäller från det år man fyller 15 år och uppåt, dels genom ungdomsförsäkring som gäller upp till det år man fyller 15 år. Försäkringarna gäller vid olycksfallsskada som inträffar under match eller träning samt under färd till och från match eller träning. Alla ledare i föreningen är försäkrade genom RF:s grundförsäkring. Vid skada ring Folksams Idrottsförsäkring 08-7728740. Informera även föreningens styrelse om skadan.

Straffavgifter

Straffavgifter som föreningen åläggs att betala för t.ex. dåligt uppträdande vid match, w.o. avgifter eller matchändringar bekostas av respektive lag eller spelare.

MATCHKLÄDER OCH MATERIAL

Att alla i laget och alla lag i föreningen klär sig lika förstärker klubbkänslan och sammanhållningen. Sortimentsprofilen finns att hämta på hemsidan under "Material". Allt material som lagen handlar ska hämtas från profilguiden och köpas från den leverantör som föreningen har avtal med. Syftet med samarbetet med specifik leverantör är att kunna erbjuda tränings- och matchkläder som håller hög kvalitet till ett konkurrenskraftigt pris. Medlemmarna kan också köpa privat på Intersport i Kungen Kurva. Anslut er till Intersport med klubbkort så får både medlemmar och Mälarhöjdens IK Fotboll bonus.

Materialpolicy

Mälarhöjdens IK Fotboll bekostar följande utrustning:

- 1 Matchställ (tröja shorts strumpa hemma) per betalande spelare och vartannat år (från det året man börjar spela i Sanktan) (kontrollera med sportchefen (Robban) om det finns tröjor att ärva.)

Matchställ ska hålla i 2 år innan man kan ta ut ett nytt.

Det Puma-matchställ som en spelare har växt ur skall lämnas tillbaka till föreningen. Innan beställning av nytt matchställ så kontrollerar lagledare med kansliet om det finns något ställ att ärva. Man får INTE trycka något på matchställ, vare sig namn eller reklam då andra årskullar ska kunna ärva dessa tröjor.

När spelare slutar så ansvarar lagledare för att matchtröjan lämnas tillbaka (shorts strumpor kan spelare behålla) och ser om den kan passa till någon ny spelare i laget. Om inte så lämnar man in tröjan till kansliet.

Från och med 11-mannaspel så är matchstället ett renodlat matchställ och inget man tränar i.

- Bollar får laget ta ut upp till 100 % av truppens storlek (1 boll per betalande spelare) varje gång man byter storlek på boll.

Uttag för flickor är det året man fyller 8 år stl 3, 10 år stl 4, 16 år stl 5.

Uttag för pojkar är det året man fyller 8 år stl 3, 10 år stl 4, 14 år stl 5.

- Ett par målvaktshandskar per anmält lag i S:t Erikscupen för maximalt 500 kr per par och säsong.
- Koner, västar och sjukvårdsutrustning får tas ut efter behov efter godkännande av föreningskonsulenten.
- 1 tränar-kit per 10 betalande spelare och varje gång laget byter storlek på boll. Från mer än 14 spelare så avrundas det uppåt och man får då 2 tränar-kit.

I ett tränar-kit ingår följande:

En jacka: Winter.

En träningsoverall, svart: Överdel Esquadra Trg Jacket, Underdel Training Pant SR

En T-Shirt Esquadra Trg Jsy Röd

Beställning via <http://www.teamintersportstockholm.se/Login.aspx>

Frågor angående material skickas till: MIK_Sportartiklar@telia.com

MÄLARHÖJDENS IK FOTBOLLS EGNA ARRANGEMANG OCH KALENDARIUM

Januari:

MIK Vinterkicken Cup för flickor och pojkar

Februari:

Utbildning, intern

Mars:

Utesäsongen börjar

Årsmöte i Mälarhöjdens IK Fotboll

April:

MIK Future Stars Cup (5- och 7-mannafotboll) för flickor och pojkar

Ledarträff

Två gånger om året (1 gång på våren, en gång på hösten) arrangerar Mälarhöjdens IK Fotboll ledarträffar. Där diskuteras bl a MIK-modellen och informeras om förändringar inför nästa säsong mm. Det är obligatoriskt att varje lag har minst en representant på ledarträffarna.

Maj:

Mälarhöjdsloppet

Juni-Augusti:

Sommarfotbollsskolan

Fotbollsskolan (Mini, Stora och Clinic) arrangeras av Mälarhöjdens IK Fotboll vid två tillfällen under sommarlovet, i juni och augusti, på Mälarhöjdens IP, Axelsbergs Bollplan och Mälarhöjdens skolplan . Den pågår dagtid under en vecka. Alla flickor och pojkar mellan 7-15 år är välkomna att vara med. Barnen delas in i grupper efter ålder och val av intensitet.

September:

Målvaktsskola

Minikul, ny årskull startar

Oktober:

MIK-dagen

Årsplanering från lagen in till kansliet (15 oktober sista dagen)

November:

Ledarträff

Två gånger om året (1 gång på våren, en gång på hösten) arrangerar Mälarhöjdens IK Fotboll ledarträffar. Där diskuteras bl a MIK-modellen och informeras om förändringar inför nästa säsong mm. Det är obligatoriskt att varje lag har minst en representant på ledarträffarna.

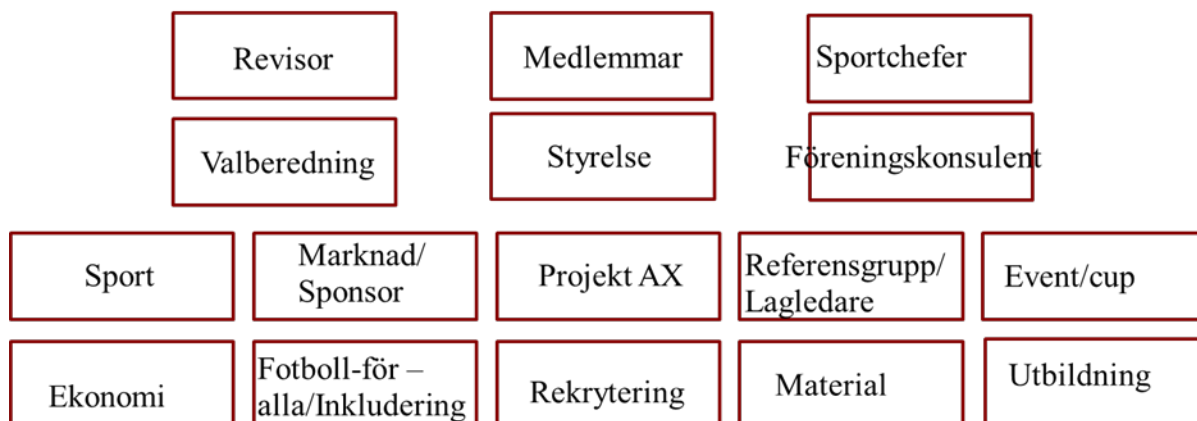
Utbildningar

Övrigt:

Föreningen har som ambition att ge ut MIK-bladet två gånger om året. I MIK-bladet kan du bl a läsa om våra lag och vad som är på gång i föreningen.

MÄLARHÖJDENS IK FOTBOLL ORGANISATION

För mer information se www.mikfotboll.se



I de tio arbetsgrupperna sitter en styrelsemedlem. Resterande deltagare i grupperna är föräldrar eller andra medlemmar i klubben. Vi tar gärna emot frivilliga i respektive grupp då dessa är viktiga för att driva klubben framåt och mot bättre kvalitet.

KONTAKTA OSS

Mälarhöjdens IK Fotboll
Box 456
12904 Hägersten
Telefon: 0708-61 88 82
Epost: info@mikfotboll.se
Ordförande: Klas Fältström

Hemsidan

Besök gärna vår hemsida www.mikfotboll.se
Där hittar Du den mesta relevant information kring Mälarhöjdens IK Fotboll

Hemsidor för lagen

Alla lag i Mälarhöjdens IK har en egen plats under föreningens domän
www.laget.se/malarhojdensikfotboll

Frågor och/eller kommentaren på Rödvita tråden skickas till ordforande@mikfotboll.se