

**Röda tråden**

**MARIESTADS BK**





# Vår historia



## MARIESTADS BOLLKLUBB 90 ÅR 1929 – 2019

Missnöje med den lokala fotbollens standard och med ledningen för Mariestads Allmänna Idrottsförening (Maif) drev ett trettiotal idrottsintresserade Mariestadsbor att vid ett möte i juli 1929 bilda Mariestads Bollklubb (MBK). Av de närvarande anmälde sig 17 omgående som medlemmar i den nya föreningen. Flera av dem hade ett förflutet som spelare i Maif:s A- och juniorlag. I lokalpressen formulerades tveksamheter. Fanns det verkligen utrymme för två fotbollsklubbar i lilla Mariestad? Kunde man ana politiska motiv bakom initiativet?

Utvecklingen under 1930- och 1940-talen gav ett kraftfullt ja, som svar på den första frågan. MBK klättrade ikapp och med tiden förbi Maif i seriesystemen. Mariestadsfotbollen nådde nya nivåer. Lokaldarbyna lockade inte sällan mer än 1 000 åskådare runt Vänerhofs gräsplan. I början av 1930-talet föddes ytterligare en fotbollsförening i Mariestad, Krontorps IK. Vad gäller politiska syften, bör frågan sättas in i sitt sammanhang. 1920- och 1930-talen var en tid av öppna motsättningar mellan skilda samhällsklasser. Under 1920-talet hade arbetarrörelsen i Mariestad vuxit kraftigt och utmanat stadens gamla makthavare. I MBK var inte bara fotbollsspelarna utan också de flesta styrelsemedlemmarna arbetare. I Maif satt disponenten för pappersbruket, stadens största industri, som ordförande i början av tjugotalet och även i övrigt hade personer ur den lokala överheten stort inflytande i föreningen. Bollklubben kom mot den bakgrunden att under åtskilliga årtionden betraktas som stadens arbetarklubb.

Mest för att hålla igång under den kalla årstiden startade MBK 1930 ett bandytag. Periodvis, med dåtidens mått, förhållandevis framgångsrikt. Bland annat 1939 då klubben vann Västra Skaraborgsserien i konkurrens med lag som Sjödalens IK och Villa BK. De senare besegrades den 28 januari 1939 på bortais med 2-1. Med bygget av en modern idrottshall 1939, Vänerhofshallen, kom intresset under vintertid att allt mer koncentreras till handboll. Bandy övergavs och efter några läroår i början av 1940-talet avancerade klubbens handbollslag i seriesystemet. Under åren 1967, 1968 och 1969 höll laget till i division två, då landets näst högsta handbollsserie. Knappt tio år senare, 1977, ledde framförallt spelarbrist till beslutet att lägga ned handbollsverksamheten. MBK har därefter varit en renodlad fotbollsklubb.

Fotbollen är också den röda tråden under de 90 åren. När Västergötlands fotbollförbund firade 75-årsjubileum 1993 framställdes en maratontabell över västgöta klubbarnas deltagande i distriktsserierna under de 75 åren. På herrsidan rörde det sig om totalt 451 föreningar. Bland dessa hamnade MBK på fjortonde plats, med totalt 55 säsongers medverkan i serierna och 1 194 inspelade poäng. Under de hittills tillryggalagda 90 åren har klubben utöver spel i distriktsserier, under sex säsonger spelat i fotbollens division 3; 1944/45, 1946/47, 1959, 1964, 1977 och 1990.

Koncentrationen på en sport har gett förutsättningar för en allt mer omfattande ungdomsverksamhet. Klubben har också tack vare många medlemmars ideella arbete utvecklat anläggningarna. Den 3 augusti 1996 invigdes en klubbstuga. Två år senare var gräsläggning och breddning av huvudplanen klar. Träningsplanen, tidigare grus, förvandlades 2002 till en gräsplan. År 2009 tog klubben, via ett avtal med kommunen, över skötseln av Vänerhof. En särskild anläggningsgrupp renoverade 2009 och 2010 läktare och den bredvid belägna omklädningsbyggnaden.

För den som är intresserad av mer detaljerad historik över MBK rekommenderas:  
*Mariestads Bollklubbs idrottshistoria 1929 – 1949*, av Ingemar Helgesson, och  
*Mariestads Bollklubb under 60 år, Idrott och föreningsliv i ett Mariestad under förändring*,  
av Per Falk & Björn Tropp, utgiven 1989



# Verksamhetsidé

Foto: Bildbyrå

- Att skapa en meningsfull och aktiv fritid för alla med mycket glädje och god gemenskap
- Barnfotboll
- Ungdomsfotboll
- Seniorfotboll
- Motionsfotboll

**Målmedveten**

**Breddfotboll**

**Kamratskap**

# Riktlinjer för föräldrar

- Följ med på träning och match – ditt barn sätter stort värde på det.
- Skapa god stämning vid träning och match.
- Uppehåll dig vid ena sidlinjen och var lugn. Låt barnen spela.
- Uppmuntra alla spelarna i laget, inte bara ditt eget barn, i både med- och motgång.
- Respektera ledarnas beslut. Sätt dig in i föreningens policy.
- Respektera domarens beslut och se henne/honom som en vägledare under utbildning.
- Uppmuntra ditt barn att delta – pressa inte.
- Fråga barnen om matchen var rolig, spännande, just eller om spelet var bra – fokusera inte på resultatet.
- Stöd föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
- Kom ihåg att det är ditt barn som spelar – inte du själv.
- Passa tider till alla samlingar meddela i god tid om ditt barn har förhinder.





# Riktlinjer för spelare

Foto: Bildbyrå

- Delta aktivt och alltid göra sitt bästa på träningar och lagets övriga verksamhet.
- Respektera ledare, medspelare, motståndare och domare.
- Hejar alltid och stöttar föreningens olika lag.
- Lämna omklädningsrum och andra utrymmen i samma skick som innan användandet.
- Kom förbered till träning och match, slarva inte med mat, dryck och sömn.
- Passa tider till alla samlingar, meddela i god tid om man inte kan vara med/blir sen till alla samlingar.
- Spelar ärligt och följer fotbollens regler.
- Vara en god kamrat och uppmuntra övriga spelare.
- Motarbeta och inte acceptera någon form utav mobbning, trakasserier och retfulla kommentarer (använder ett vårdat språk).
- Bollar och material som tas ut till träning eller match plockas tillbaka in igen.
- All form utav smycken såsom klockor, halsband, armband, ringar, piercing, örhängen, hårspännen etc. skall inte användas vid träning eller match.



# Riktlinjer för tränare

- Är en förebild och etablerar goda normer, värderingar och attityder.
- Motverkar så att resultatet inte blir så viktig att spelare känner sig utfrysta och mindre värda (motverkar toppning).
- Bidrar till spelarnas spelförståelse och värderingsförmåga genom att låta spelarna själva lösa spelsituationerna (ger inte instruktioner i pågående spelsituationer).
- Har en öppen kommunicerar och lyhördhet i eventuella konflikter och löser detta med de som det berör.
- Fördelar det administrativa arbetet mellan varandra.
- För närvarokort/LOK-stöd/SISU-listor för samtliga träningar, matcher, cuper, gemensamma aktiviteter och rapporterar detta.
- Ansvarar för det material som används.
- Ansvarar för att omklädningsrummet städas efter träning eller match, ser till så att det är släckt och låst.
- Stöttar ungdomsdomarna.
- Inspirera spelaren för en bra prestation - inte resultat.
- Ser och lyssnar på barnen och ungdomarna.
- Att använda matchresultat som prestationsmått leder ofta till en sämre utveckling hos spelarna i ett lag. Titta istället på hur ni lyckas med moment ni tränat på och bedöm insatsen efter detta. Att vinna är naturligtvis en drivkraft hos oss alla men målet är att vi ska vinna på rätt sätt.

# Policy

Foto: Bildbyrå

## Droger och doping

- Rökning är totalt förbjuden på vår idrottsplats/klubbens lokaler.
- Vi kan inte förbjuda våra ledare att bruka vare sig snus eller tobak, men ser naturligtvis ett stort värde ur fostranssynpunkt att inte bruka dessa i närvaro av våra barn och ungdomar eller i samband med engagemang inom Mariestads BK
- Det är inte tillåtet av ledare och spelare att använda cigaretter eller alkohol när de representerar klubben under träning eller match.
- Vid föreningens event följer vi den lag som gäller vid försäljning och servering av alkohol.
- Att handskas med narkotika är ett brott enligt svensk lag och accepteras inte i någon form i Mariestads BK.
- All fotbollsverksamhet är drogfri i Mariestads BK, vilket innebär att ingen narkotika eller alkohol förekommer i verksamheten.
- Personer med förtroendeuppdrag/ledare i Mariestads BK ska arbeta för att spelarnas uppväxt är drogfri.



## Trafiksäkerhet

- I grunden ligger Riksidrottsförbundets policy, finns under dokumentbank på [www.rf.se](http://www.rf.se).
- Vid transport utav ungdomslag bör föraren haft körkort i minst två år.
- Övningskörning får inte ske när det gäller transporter i klubbens regi.
- Tänk på att du som förare ansvarar för passagerarna under transport till och från match/träning.
- Du som ledare eller förälder medverkar till en gemensam hållning gällande användandet av cykelhjälm och följer den lag som gäller ungdomar och cykelhjälm.
- Vid verksamhet i trafiknära situationer skall varselväst bäras, exempelvis vid löpning.
- Vi värnar om miljön och uppmanar till samåkning.

# Policy

## Kost och hälsa

- Ingen energidryck i samband med träning och match upp till 15 år.
- Inför träning eller match är det viktigt att spelarna har ätit och druckit i god tid. Detta för att uppnå bästa resultat. Kroppen förbrukar mycket energi under fysisk prestation. Speciellt viktigt är det under träning eller match under varma sommardagar. Då är det extra viktigt med påfyllning av vätska.
- Spelarna rekommenderas att börja dricka **vatten** i god tid före träning/match så att man startar med ett vätskeöverskott. Man bör också med fördel ta med någon frukt till träning eller match att äta efteråt. Självfallet ska man som spelare äta en varierad och näringsrik kost med mycket kolhydrater. Det har en positiv inverkan på prestationsförmågan. Detta gäller oavsett vilken nivå man spelar på. Får man inte köpa det innan 15 år så ska vi inte använda det i Mariestads BK innan 15 år.
- Sjukvårdsväska ska finnas med vid träning och match.
- Vid penicillinbehandling är träning eller match totalt förbjudet.
- Vid feber och/eller förkylning ska man inte träna eller spela match.
- Vid skada är det viktigt att behandla förebyggande snabbt.
- Det är ledarens uppgift att så snabbt som möjligt se till att skadad spelare kommer under läkarvård, kontaktar föräldrar och som vid behov anmäler skada till försäkringsbolaget (FOLKSAM).
- Det är läkare/sjukvårdspersonal som ansvarar för skadad spelares fortsatta behandling och även tala om när spelaren får börja spela igen.



## Krishantering

- Krishanteringsplan finns på kansliet.



# Cupstege/utbildning Mariestad ungdom

Foto: Bildbyrå

## Cupstege

- P7-P9: 4 st sammandrag + Nabben Cup
- P10: 2 st Ulvacupen
- P11: 2 st Ulva cupen + Norlanders cup Futsal
- P12: 2 st Ulva cupen + Norlanders cup Futsal
- P13: 2 st Skadevi cup + Oddebollen eller Eskilscupen + Norlanders cup Futsal
- P14 DM: 2 st Skadevi cup + Oddebollen eller Eskilscupen + Norlanders cup Futsal
- P15: Skadevi cup + Gothia cup + 2 st Futsal cuper



## Utbildning

- Föreningen rekomderar
- 6-9 år C-diplom
- 10-12 år C-diplom, C-målvakt
- 13-16 år B-diplom, C-målvakt
- Minsta kravet att ansvarig har rätt utbildning



## Mariestad Ungdom

- Från och med hösten 2017 samarbetar Mariestads BK och IFK Mariestad från P16 under namnet "Mariestad ungdom"
- Föreningen anser vidare att fotbollsutbildning och fotbollsutveckling kan göras effektivare tillsammans med andra lokala fotbollsföreningar



# Samsyn Mariestad

- För att uppnå ovanstående mål har undertecknande föreningar avtalat om att följande verksamhetsinriktning ska gälla för "Samsyn för idrotten i Mariestad – delat idrottsår".
- 5-9 år: Ingen aktivitet under lågsäsong. Aktiviteter endast under högsäsong.
- 10-12 år: Aktivitet under lågsäsong i samplanering mellan idrotter.
- 13-16 år: Aktivitet under lågsäsong i samplanering mellan idrotter, träning för de som endast håller på med en idrott.
- 16 år och äldre: Aktivitet året om i huvudidrott men en öppenhet för individens önskemål.
- Cup- och tävlingsverksamhet utanför egen säsongstid (lågsäsong) måste alltid ske i samförstånd med ledare för lag/idrott i säsong (högsäsong). I åldrarna 5-9 år skall ingen cup eller löpande tävlingsverksamhet tillämpas.
- Vi ska alltid beakta vilka faktorer som är drivande för deltagande i cup- och tävlingsarrangemang utanför säsong och tänka på att krav på deltagande i cup- och tävlingsarrangemang kan orsaka stress hos de barn och ungdomar som är verksamma i andra idrotter samtidigt.
- Deltagande i cup- eller tävlingsarrangemang får aldrig ske på bekostnad av den idrott som är i säsong. Vi använder aldrig cuper och tävlingar som konkurrensmedel.
- Deltagande i cup- och tävlingsverksamhet utanför egen säsongstid ska inte föregås av särskild träning.
- Träning inför säsong ska ske i samråd med de idrotter som är i säsong.
- Träning utanför egen säsongstid får aldrig ske på bekostnad av den idrott som är i säsong.
- Vi minskar stressen och pressen på våra barn och ungdomars engagerade vårdnadshavare genom att inte kräva arbetsinsatser utanför säsong. Även vårdnadshavarna mår bra av delat idrottsår!
- SISU Idrottsutbildarna bjuder in samtliga idrottsledare i Mariestad två gånger om året (vår och höst) för vidareutbildning och samsyn för ovanstående verksamhetsinriktning.



# Spelarutbildningsplan

Foto: Bildbyrå

## Träningsinriktning

### 6-9 år: Träningsidé

- Skapa glädje, motivation och passion för fotbollen
- Lek och inslag av tävling i varje träning (tävling som del av leken)
- Korta samlingar, korta arbetsperioder, spelträning, variation, enkla övningar, små ytor
- Hög aktivitet och mycket bollkontakter, ha med boll i merparten övningar
- 1 till 2 träningar i veckan

### Spelare

- Anfallsspel: driva, vända, skjuta, utmana, finta, dribbla
- Försvarsspel: press
- Målvaktsspel: fånga bollen, kasta sig, kasta ut bollen
- Koordinations-, snabbhets-, balans- och rörelseövningar
- Enklare styrkeövningar med kroppen som redskap

### Lag

- Smålagsspel (2-2, 3-3), få spelare per lag, på begränsad yta
- Försvarsspel: försvarssida
- Grundläggande spelförståelse
- Lekmoment och tävlingar

### 10-12 år: Träningsidé

- Lek och tävling
- Träning som det viktigaste momentet för utveckling
- Korta samlingar, spelträning, variation, enkla övningar, små ytor
- Få spelare per lag, hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder och fokus på prestation och göra sitt bästa
- 2 till 3 träningar i veckan

### Spelare

- Anfallsspel: driva, vända, skjuta, passning, mottagning, utmana, finta och dribbla
- Försvarsspel: press, täckning
- Målvaktsspel: fånga bollen, kasta sig, kasta ut bollen, skjuta på volley, upphopp, förflytta sig
- Koordinations-, snabbhets-, balans-, rörelse-, perceptions och styrkeövningar i vilket den egna kroppen i huvudsak är redskap, knäkontroll, bålstabilitet
- Spelförståelse och att se spelet

### Lag

- Anfallsspel: spelbarhet, spelbredd, väggspel, understöd, speldjup, spelavstånd, spelvändningar, uppflyttning
- Försvarsspel: markera, täcka, försvarssida
- Smålagsspel på begränsad yta

# Spelarutbildningsplan

## 13-16 år: Träningside

- Små och stora ytor, korta samlingar, spelträning, variation, enkla övningar med fokus på kvalitet
- Få och flera spelare per lag, hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- 3 träningar i veckan

## Spelare

- Anfallsspel: driva, vända, skjuta, passning lång och kort, mottagning, utmana, finta och dribbla, nick
- Anfallsspel med tillägg av teoretisk förståelse om spelsystem, taktik
- Försvarsspel: tackling, brytning, press, understöd samt teoretisk förståelse om strategi, spelsystem, taktik
- Målvaktsspel: målvaktsteknik
- Koordinations-, snabbhets-, balans-, rörelse-, spänst- och styrkeövningar i vilket den egna kroppen i huvudsak är redskap, knäkontroll, bålstabilitet
- Konditionsträning med boll genom olika spelövningar
- Spelförståelse och att se spelet

## Lag

- Anfallsspel: väggspel, överlapp, spelbarhet, spelavstånd, spelbredd, speldjup, uppflyttning, spelvändning, djupledsspel, omställning
- Försvarsspel: försvarssida, centrering, överflyttning, retirering, markering, täckning
- Målvaktsspel: anfallsspel målvakt, försvarsspel målvakt – Smålagsspel (3-3, 4-4, 5-5) på begränsad yta





# Spelarutbildningsplan

Foto: Bildbyrå

## Matchinriktning

### 6-9 år

- I 5mot5 rekommenderas max 3 avbytare per match.
- Vid fler spelare ska ytterligare ett lag anmälas.

#### Inriktning:

- Alla spelar lika mycket
- Turas om att starta matcher
- Spelar på olika positioner i laget
- Turas om att vara lagkapten
- Enkla rutiner och genomgångar
- Prioritera jämna matcher
- Mycket speltid för alla och få avbytare
- Spelarna löser matchsituationer
- Fair play
- Fokus på glädje, prestation och göra sitt bästa

### 10-12 år - Inriktning:

- Alla spelar lika mycket
- Enkla rutiner och genomgångar
- Prioritera jämna matcher
- Spela som vi tränar
- Turas om att starta matcherna
- Spelar på olika positioner i laget
- Turas om att vara lagkapten
- Spelarna löser matchsituationerna
- Fair play
- Fokus på lärande, prestation och att göra sitt bästa

### 13-16 år - Inriktning:

- Rutiner och genomgångar
- Jämna matcher
- Mycket speltid, få avbytare
- Spela som vi tränar
- Spelarna löser matchsituationerna
- Får turas om att starta matcher
- Spelar på olika positioner i laget men viss renodling börjar ske
- Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen ska spela
- Positiv inställning, kämparvilja och hög träningsnärvaro ska premieras med mer speltid
- Spela för att lära och fokusera på prestation och göra sitt bästa
- Fair play

Här pågår barnidrott, tänk på att:



Riksidrottsförbundet

## Här pågår barnidrott, tänk på att:

- Barn är inte små elitidrottare
- Domaren är mänsklig
- Ledarna är oftast ideella
- Föräldrar hejar på alla
- Barnidrott ska bygga på lek och glädje

# Om SISU Idrottsutbildarna

Foto: Bildbyrå

## SISU IDROTTSUTBILDARNA - VI ÄR DÄR NÄR IDROTTEN LÄR

SISU Idrottsutbildarna är idrottens studie- och utbildningsorganisation och vår verksamhet utgår från idrottens behov av utveckling. SISU Idrottsutbildarna arbetar för att stimulera människors lärande, stärker engagemanget och utvecklar idrottens verksamhet. Utbudet ska präglas av mångsidighet, flexibla metoder och hög pedagogisk kvalitet.

## VI UTBILDAR OCH UTVECKLAR IDROTTEN

SISU Idrottsutbildarna samverkar med den lokala idrottsföreningen genom dess styrelse, ledare, ungdomar, aktiva, föräldrar etc. Detta innebär att utifrån de behov som finns i föreningen ge möjligheten att för bildning, utbildning och utveckling använda folkbildningens olika arbetsformer. För SISU Idrottsutbildarna är folkbildningens bärande arbetsmetoder lärgruppen, föreläsningen, studiebesöket, kursen och mötet med andra kulturformer som till exempel teater och musik.

## LÄRGRUPP

En lärgrupp är att jämföras med studiecirkeln. Metodiken är självlärande grupper, där initiativ och planering görs gemensamt av varje grupp. Lärande sker i planerade studier över tid utifrån ett lärande material, vilket alla deltagare har tillgång till. Lärandet sker i lokaler anpassade för lärgruppens arbete.

För att räknas som en lärgrupp ska följande uppfyllas:

- Det ska finnas en inriktning/ett tema och en plan
- Minst tre deltagare inklusive lärgruppsledare
- Det ska finnas en av SISU Idrottsutbildarna godkänd lärgruppsledare
- Minst tre utbildningstimmar
- SISU Idrottsutbildarnas roll som anordnare ska tydligt framgå och kommuniceras till alla deltagare

[www.sisuidrottsutbildarna.se/vastragotaland](http://www.sisuidrottsutbildarna.se/vastragotaland)

  
Idrottsutbildarna

## Kontakta oss

### MARIESTADS BOLLKLUBB

Muggebovägen 11, 54233 Mariestad

[mariestadsbk@telia.com](mailto:mariestadsbk@telia.com)

[www.svenskalag.se/mariestadsbollklubb](http://www.svenskalag.se/mariestadsbollklubb)



Utbildning och utveckling  
i samarbete med:

  
Idrottsutbildarna