

SPELARUTBILDNINGSPLAN



IF Centern
VERSION 1.1 2025

INNEHÅLL

Förväntningar	3
Förväntningar på Spelare (Aktiva Barn & Ungdomar).....	3
Förväntningar på ledare	3
Förväntningar på Vårdnadshavare	4
Riktlinjer För Barn- och Ungdomsverksamheten	5
Så Spelar och Tränar vi i IF Centern	5
3-mot-3 (6-7 år) Individuellt spel	5
5-mot-5 (8-9 år) Kollektivt spel med få spelare	7
7-mot-7 (10-12 år) Kollektivt spel med få spelare	9
9-mot-9 (13-14 år) Kollektivt spel med flera spelare	10
11-mot-11 (15-19 år) Kollektivt spel med många spelare.....	12
Vanliga frågor och diskussionsämnen	14
Lika Speltid För Alla	14
Delade ålderskullar.....	14
Toppning och Selektion.....	15
Nivåanpassning	15
Inlåning av spelare från annan trupp till match och träning	15
Målvaktsträning	16
Ledarutveckling	16
Ledarrekrytering.....	16
Nya spelare och stora trupper	17
Sjukdomar och skador	18
Sjukdomar.....	18
Skador.....	18
Försäkring.....	18
Om NI inte är överens	18
Länkar:	19

Spelarutbildningsplan

Syftet med denna utbildningsplan är att ge ledare, föräldrar och spelare en bild av vår verksamhet för barn- och ungdomsfotboll, från 5 år upp till 16 år (*barnfotboll 5-12 år, ungdomsfotboll 13-16 år*). Utbildningsplanen bygger på en progression i lärandet där spelare och ledare successivt utmanas att utveckla sina färdigheter och kunskaper inom fotbollen och fotbollens ledarskap. Vi ska jobba för att utveckla, fostra och utbilda våra spelare och hjälpa dem att uppnå sin fulla potential både som fotbollsspelare och som människor.

Utbildningsplanen ska vara ett stöd för ledarna och en trygghet för spelare och vårdnadshavare.

Utbildningsplanen utgår från Svenska Fotbollsförbundet *Spelarutbildningsplan* och *Fotbollens Spela, Lek och Lär* – som i sin tur bland annat utgår från FN:s konvention om barns rättigheter, kort kallad ”barnkonventionen”. Särskilda artiklar att ta hänsyn till i vår verksamhet:

2: Alla barn har samma rättigheter och lika värde.

3: Barnets bästa ska beaktas vid alla beslut som rör barn.

6: Alla barn har rätt till liv och utveckling.

12: Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad.

15: Barn har rätt att starta och delta i föreningar och organisationer.

31: Varje barn har rätt till lek, vila och fritid.

Målet är att vi ska engagera

”så många som möjligt, så länge som möjligt”

Förväntningar

IF Centerns målsättning med barn- och ungdomsfotbollen är att alla ska trivas, känna sig trygga, inkluderade och ha roligt i vår förening. Vi tror på att trygghet och trivsel skapar framgång, både för individen och för gruppen. IF Centern är och ska vara en breddförening – en klubb för alla, oavsett bakgrund, nivå och ambitioner. Vi vill att alla i IF Centern ska vara goda ambassadörer och representanter för föreningen.

Ni kan läsa mer om förväntningar och värdegrund i dokumentet Vägen Framåt.

Förväntningar på Spelare (Aktiva Barn & Ungdomar)

-  Följer värdegrundsdokumentet Vägen Framåt både inom och utanför fotbollen
-  Representerar alltid föreningen när spelaren bär IF Centerns kläder och emblem
-  Gör sitt bästa under träning och match
-  Agera respektfullt mot ledare, medspelare, motspelare och övriga i och runt fotbollen

Förväntningar på Ledare

-  Följer IF Centerns värdegrundsdokument "Vägen Framåt"
-  Utgår alltid från varje barns perspektiv
-  Representerar alltid föreningen när ledaren bär IF Centerns kläder och emblem
-  Är intresserad av barns utveckling och idrott samt är engagerad, lyhörd och en bra förebild
-  Har eller skaffar sig kravställda och relevanta utbildningar, med stöd av föreningen
-  Planerar och genomför verksamheten enligt spelarutbildningsplanen för respektive ålderskull
-  Skapar kontakt med spelarna och berömmar bra aktioner och beteenden
-  Fokuserar på spelarnas individuella utveckling och mående
-  Står för ärlighet och öppenhet i dialogen med andra ledare, spelare, föräldrar och andra lag i föreningen
-  Arrangerar och leder föräldramöte, minst en gång per år. Ta gärna stöd av styrelsen
-  Skapar goda relationer till motståndarföreningar och dess ledare, till exempel genom kontakt innan match
-  Vårdar föreningens anläggning och material
-  Skapar rutiner för samlingar – ordning och reda innebär trygghet för barnen
-  Lämnar årligen in ett utdrag från belastningsregistret till föreningen

-  Informerar nya ledare, spelare och föräldrar om IF Centerns värdegrundsdokument "Vägen Framåt" och spelarutbildningsplanen (detta dokument)
-  Uppmuntrar spontanidrott och multiidrottande

Förväntningar på Vårdnadshavare

-  Följer IF Centerns värdegrundsdokument Vägen Framåt
-  Deltar i IF Centerns och lagets aktiviteter vid behov
-  Ansvarar för att barnet inte tränar när hen är sjuk
-  Ansvarar för att barnet kommer i tid till träning och match samt att barnet bär rätt utrustning
-  Uppmuntrar sitt barn till ett livslångt intresse för idrott/fotboll
-  Fokuserar på prestation/ansträngning, **inte resultat**, på ett positivt sätt
-  Undviker individuell belöning för exempelvis mål då det kan motverka samspelet, prestationsfokus och ledarnas instruktioner
-  Respekterar att spelare spelar matchen, ledare leder laget och domare dömer matchen
-  Hejar på och uppmuntrar alla barn, från motsatt sida från där ledarna leder laget
-  Deltar på föräldramöten

Riktlinjer För Barn- och Ungdomsverksamheten

Riktlinjerna utgår från Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn och ungdomar.

-  Fotboll För Alla
-  Barn och Ungdomars Villkor
-  Fokus på glädje, ansträngning och lärande
-  Hållbart idrottande
-  Fair Play

Man kan läsa mer om dessa riktlinjer i *Fotbollens Spela, Lek och Lär*.

Så Spelar och Tränar vi i IF Centern

IF Centerns riktlinjer för träning och match i barn- och ungdomsverksamheten utgår från Svenska Fotbollförbundets riktlinjer i *Fotbollens Spela, Lek och Lär* och *Spelarutbildningsplan*. Dessa hittar ni på förbundets hemsida och de delas också ut vid tränarutbildningar. I dessa riktlinjer kan man förkovra sig ytterligare i spelarutbildning och varje spelform.

3-mot-3 (6-7 år)

Individuellt spel

Introduktion:

Det är barnens första tid som ofta avgör om nyfikenheten och intresset består eller avtar. Ledarna har en stor roll i att se till att träningarna är glädjefyllda samtidigt som man tillsammans med andra ges möjlighet att prova något nytt.

Träningarna ska blandas av en mix av lek och fotboll i olika övningar för att bevara intresset hos barnen. Barnen ska ges chansen att testa på fotboll på ett lekfullt sätt. När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem.

I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel. Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Riktlinjer för träning	Riktlinjer för matcher
 Gemensam samling  1-2 träning, 60 minuter, i veckan  Fokus på lek och rörelseglädje  Undvik långa instruktioner och köbildning  Prioritera många bollkontakter och eget umgänge med bollen  Smålagsspel, 1-mot-1 upp till 3-mot-3	 2–5 poolspel/cuper per spelare och år  Rekommenderat antal spelare per lag: 6 st  Alla barn spelar lika mycket – variera vilka som startar  Spelarna spelar, ledarna observerar och hejar på  Vi tackar motståndare och domare efter match

Läs mer om spelformen i SvFF:s *Spelarutbildningsplan*.

Introduktion:

Det är viktigt att barnen fortsatt får möjligheten att bekanta sig mycket med boll för att bli tryggare och mer tekniskt säkra med bollen.

Ledarna har en stor roll i att se till att träningarna är glädjefyllda samtidigt som man tillsammans med andra ges möjlighet att prova på saker som man ännu inte kan. Träningarna ska fokusera på fotboll, med inslag av lek, med olika övningar för att bevara och utveckla intresset hos barnen.

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad och spelarna fokuserar fortfarande på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Det är i denna ålder Fair Play som begrepp bör introduceras och även fast många barn i denna ålder fortfarande lägger mycket fokus på sig själv är det ett viktigt och långsiktigt arbete där ledarna har ett stort ansvar som kräver ett stort tålamod. Att berömma och hjälpa varandra på och utanför planen skapar en miljö att arbeta i och kommer hjälpa barnen i deras utveckling och att motivera dem.

Barnen har fortfarande ett stort rörelsebehov och skillnaderna mellan olika barn kan variera när det kommer till öga-fot-koordinationen och finmotorik. Detta beror bland annat på av tidigare erfarenhet av fotbollsspelande men även av den fysiska utvecklingen som skiljer sig mycket åt mellan olika barn. Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt.

Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare. Uppmuntra barnen till spontanfotboll och att prova på andra idrotter för att få en så allsidig träning som möjligt. Träning i annan idrott räknas som fotbollsträning.

Riktlinjer för träning	Riktlinjer för matcher
2 träningar, 60-90 minuter, i veckan - Gemensam samling där dagens träning och syfte går igenom, viktigt att alla spelare och ledare blivit sedda för att skapa en så trygg och tydlig miljö som möjligt. - Undvik långa instruktioner och köbildning - Prioritera många bollkontakter och eget umgänge med bollen - Smålagsspel, 1-mot-1 upp till 3-mot-3 - Implementera knäkontroll i början av träning	2-6 poolspel/cuper per spelare och år - Rekommenderat spelare per lag: 7-9 st - Alla barn spelar lika mycket – variera vilka som startar - Alla som tränar får delta i match - Lag från samma träningsgrupp är jämna och varierade, toppning förekommer ej. - Matchen är ett utbildningstillfälle, vi spelar som vi tränar - Långsiktig utveckling går alltid före kortsiktiga resultat - Alla försvarar och alla anfaller - Spelarna provar alla positioner och spelar lika mycket försvarare som anfallare - Spelarna spelar, ledarna observerar och hejar på. Coacha inte bollhållande spelare utan uppmuntra egna beslut - Vi tackar motståndare och domare efter match

Läs mer om spelformen i SvFF:s *Spelarutbildningsplan*.

Introduktion:

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar alltmer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga. I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse.

Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen. Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

Riktlinjer för träning	Riktlinjer för matcher
2-3 träningar, 6-90 minuter, i veckan - Gemensam samling där dagens träning och syfte går igenom, viktigt att alla spelare och ledare blivit sedda för att skapa en så trygg och tydlig miljö som möjligt. - Undvik köbildning - Prioritera många bollkontakter och eget umgänge med bollen - Smålagsspel, 1-mot-1 upp till 5-mot-5 - Matchlika övningar med hög aktivitet - Implementera knäkontroll i början av träning	- Max 1,5 matcher per spelare och vecka i snitt under säsongen - Rekommenderat spelare per lag: 9-10 st - Alla barn spelar lika mycket – variera vilka som startar - Alla som tränar får delta i match - Lag från samma träningsgrupp är jämna och varierade, toppning förekommer ej. - Matchen är ett utbildningstillfälle, vi spelar som vi tränar - Rekommenderat system: 1-2-3-1/1-2-1-3 - Långsiktig utveckling går alltid före kortsiktiga resultat - Spelarna uppmuntras att spela på alla positioner och specialiserar sig inte på en - Spelarna spelar, ledarna observerar och hejar på. Coacha <i>inte</i> bollhållande spelare utan uppmuntra egna beslut - Vi tackar motståndare och domare efter match

Läs mer om spelformen i SvFF:s *Spelarutbildningsplan*.

Introduktion:

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare. Håll också koll på det psykiska måendet, det händer mycket i kroppen i den här åldern.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern.

Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när det gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll. Spelarnas utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

Riktlinjer för träning	Riktlinjer för matcher
2-3 träningar, 75-90 minuter, i veckan - Gemensam samling där dagens träning och syfte går igenom, viktigt att alla spelare och ledare blivit sedda för att skapa en så trygg och tydlig miljö som möjligt. - Undvik köbildning - Prioritera många bollkontakter - Smålagsspel, 1-mot-1 upp till 7-mot-7 - Matchlika övningar, övervägande spelövningar och spel - Knäkontroll i början av träning	- Max 1,5 matcher per spelare och vecka i snitt under säsongen - Rekommenderat spelare per lag: 12-14 st - Alla ungdomar spelar lika mycket – variera vilka som starta - Alla som tränar får delta i match - Lag från samma träningsgrupp är jämna och varierade, toppning förekommer ej. - Matchen är ett utbildningstillfälle, vi spelar som vi tränar - Långsiktig utveckling går alltid före kortsiktiga resultat - Spelarna provar olika positioner, men kan börja specialisera sig på ett par positioner - Vi tackar motståndare och domare efter match

Läs mer om spelformen i SvFF:s *Spelarutbildningsplan*.

11-mot-11 (15-19 år) spelare

Kollektivt spel med många

Introduktion:

I åldern 15–19 år har spelarna god förmåga att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar.

Spelare som går igenom sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av gruppsyck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra.

Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen. I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

Riktlinjer för träning	Riktlinjer för matcher
2-4 träningar, 75-90 minuter, i veckan - Gemensam samling där dagens träning och syfte går igenom, viktigt att alla spelare och ledare blivit sedda för att skapa en så trygg och tydlig miljö som möjligt. - Undvik köbildning - Prioritera många bollkontakter - Smålagsspel, 1-mot-1 upp till 7-mot-7 - Matchlika övningar, övervägande spelövningar och spel - Knäkontroll i början av träning	- Max 1,5 matcher per spelare och vecka i snitt under säsongen - Rekommenderat spelare per lag: 14-16 st - Alla spelare spelar minst halva matchen - Alla som tränar får delta i match - Lag i samma årskull är jämna och varierade, toppning förekommer ej. - Matchen är ett utbildningstillfälle, vi spelar som vi tränar - Långsiktig utveckling går alltid före kortsiktiga resultat – men resultat får ta större plats - Vi tackar motståndare och domare efter match

Läs mer om spelformen i SvFF:s *Spelarutbildningsplan*.

Vanliga frågor och diskussionsämnen

Lika Speltid För Alla

IF Centern är en breddförening* vilket innebär att alla som kontinuerligt tränar fotboll i vår barn- och ungdomsverksamhet har rätt att delta i match. Ha stort fokus på att även match är ett träningstillfälle.

I spelformerna 3-mot-3 till och med 9-mot-9 gäller lika speltid för alla och att man varierar vilka som startar matchen. I 11-mot-11 ska varje uttagen spelare spela minst halva matchen.

Utgå från riktlinjerna på antal spelare per spelform och anmäl så många lag som behövs för att alla ska få en chans att spela. Ibland hamnar man i situationer där man upplever att man har för många spelare för att kunna ta ut alla. Även här måste man utgå från "lika speltid för alla". Ungdomssektionen finns som stöd om problem uppstår som man vill diskutera.

Från och med ungdomsfotbollen (9-mot-9) kan träningsnärvaro, vid behov, användas som ett verktyg för uttagning vid match.

Godtagbart undantag från "lika speltid för alla" är om spelaren själv, på eget initiativ, uttrycker att hen vill spela mindre eller inte alls.

**"Breddförening" innebär att alla är välkomna att spela fotboll i IF Centern efter sina förutsättningar. Vi ska i största möjliga mån skapa förutsättningar för de som vill satsa på sin fotboll att utvecklas, med högkvalitativ träning ledd av utbildade ledare. Men man är också välkommen i IF Centern om man har andra motivationsfaktorer, exempelvis att hänga med kompisar, eller bara för motionens skull.*

Delade åldersskullar

I IF Centerns barn- och ungdomsverksamhet har pojksidan rena årskullar och tjejerna två årskullar per trupp, exempelvis P2014 och F2014/2015.

Killar spelar sammandrag, serier och cuper i den åldersgrupp och spelform man tillhör. Har man underlag för mer än ett lag blandar man dessa jämnt och anmäler lagen till den nivå man bedömer passa bäst.

På tjejsidan utgår vi ifrån de äldstas spelform och blandar jämna lag. Här kan man dock ha en viss flexibilitet beroende på exempelvis hur många det finns i varje årskull. Tänk på att följa Hallands Fotbollförbunds och cupers regler kring dispenser och överåriga.

TIPS! Finns underlag för mer än ett lag och ledarna gör bedömningen att de hamnar på en nivå mitt emellan kan man anmäla lagen till olika, men närliggande, nivå (exempelvis lätt och medel). Här får ingen permanent nivåindelning förekomma, utan lagen varierar så spelarna får en lite tuffare utmaning ena veckan och en liten lättare utmaning den andra.

Toppning och Selektion

Toppning, selektion och permanent nivåindelning tillåts inte i IF Centerns barn- och ungdomsverksamhet.

Har truppen underlag för mer än ett lag ska dessa delas in i jämna lag med stor variation från matchtillfälle till matchtillfälle. Tänk på att även fullt ut variera vilka som startar.

RF:s definition av begreppen:

Selektion: Att välja ut de för tillfället bästa – eller de som i framtiden bedöms bli de bästa – till matcher, läger, lag eller träningsgrupper.

Toppning: En form av selektion som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.

Nivåanpassning

Med nivåanpassning menas att man på träning delar in truppen i grupper där spelarna inom gruppen håller samma nivå. Metoden kan stimulera spelare på alla nivåer, men var noga att alltid använda metoden med barnets och ungdomens bästa i fokus och enbart när det har ett tydligt syfte.

Syftet med nivåanpassning ska vara:

-  Att få så många som möjligt att spela fotboll så länge som möjligt.
-  Att spelarna ofta ska få kännas att de lyckas och få en positiv upplevelse av fotboll.
-  Att ha ett individuellt fokus på i träning och därigenom skapa förutsättningar för varje spelare att utvecklas på sin nivå.

Exempelvis kan man som ledare välja ut en eller ett par övningar under ett träningspass där man nivåanpassar, för att sedan gå tillbaka till att jobba med varierade och blandade grupper.

Var noga med att dessa nivåindelningar varierar ständigt. En riktlinje kan vara 25-50-25-metoden, vilket innebär att spelaren ska utmanas något över sin nivå 25 procent av tiden, på sin nivå 50 procent och något under sin nivå 25 procent.

Behöver ni ledare vägledning i frågan kring nivåanpassning, kontakta gärna ungdomssektionen på ungdom@IFCentern.se.

Inlåning av spelare från annan trupp till match och träning

Spelare prioriterar match och träning med den trupp man tillhör. Att spelare får spela match och träna med företrädevis äldre lag uppmuntras med syfte att stimulera spelare som exempelvis vill träna mer och utmanas.

Detta ska ske i dialog mellan de båda lagens ledare där spelarens ordinarie lags ledare rekommenderar spelare.

Efter rekommendation och beslut kontaktar ledaren i spelarens ordinarie lag spelaren och/eller vårdnadshavaren.

Det är viktigt med variation kring vilka spelare som tas ut och det uppmuntras att det minst är två spelare vid samma tillfälle, för ökad trygghet för barnet eller ungdomen i den nya miljön.

Det kan föreligga särskilda skäl, exempelvis sportsliga och sociala, till att spelare permanent byter årskull. Detta prövas hos ungdomssektionen.

TIPS! Spontanfotboll och egen träning har många fördelar då spelaren ofta tränar andra egenskaper och samtidigt tar stort eget ansvar för sin träning. Extraträning måste inte alltid ske med annat lag.

Målvaktsträning

IF Centern har som ambition att erbjuda separat målvaktsträning för spelare från och med spelformen 7-mot-7. Information om detta mejlas ut inför varje uppstart.

Målvaktsträning bör introduceras, med enkla medel, redan från spelformen 5-mot-5. Alla bör testa på för att lära sig grunderna och få förståelse för positionen. Alla bör också uppmuntras att testa positionen i matchspel.

Har ni spelare som önskar specialisera sig som målvakter ska dessa spelare inte tas ut från ordinarie träning, utan delta i alla moment och testa olika positioner. Den specialiserade målvaktsträningen sker en kort stund under träning eller utanför träning, helst med en specialiserade målvaktstränare (*se ovan*).

Ledarutveckling

Ledare måste ha utbildning för gällande spelform för att få leda laget i match. Dessa utbildningar finns på Hallands Fotbollförbunds hemsida.

IF Centern uppmuntrar och stöttar de ledare som vill förkovra sig ytterligare. Ofta kommer vi att anordna ledarutbildningar på Kärlekens IP. Prata med föreningen innan du anmäler dig till en tränarutbildning. Även dessa utbildningar finns på Hallands Fotbollförbunds hemsida.

Minst en i varje ledarstab bör, så snart som möjligt, gå en av följande utbildningar: *SvFF D* eller *SISU Grundutbildning för tränare*.

Ledarrekrytering

Ledarrekrytering är en ständigt återkommande utmaning för många fotbollsföreningar, och IF Centern är självklart inget undantag. I barn- och ungdomsverksamheten är föräldrarna den naturliga basen för ledarrekrytering.

I de yngsta åldrarna är en ledartäthet **1 ledare per 5–7 spelare** att föredra för maximal kvalitet på träningen. Det behovet minskar något med åren. Är det svårt att få vårdnadshavare att ställa upp att vara med på träningsplanen är det ofta någon som kan hjälpa till med delar av den administration som annars hamnar på ledarna.

IF Centern uppmanar ledare att ta kontakt med äldre spelare för att fråga om de vill hjälpa till. Prata exempelvis med äldre lags ledare för att få tips på ungdomar som kan tänka sig att ställa upp.

Nya spelare och stora trupper

Det kan vara utmanande som ledare med en nybörjare som har svårt att nå upp till övriga lags nivå. IF Centern är en förening för alla. **Att barn vill spela fotboll hos oss är enbart positivt.**

Följande riktlinjer finns för nya spelare i IF Centern.

-  Alla intresseanmälningar ska ske via IF Centerns hemsida ([IF Centern](#))
-  Förutsatt att alla uppgifter är rätt ifyllda hör tränare/ledare för det aktuella laget, alternativt föreningskoordinatorn av sig med information om nästa steg för spelaren
-  Inom barn och ungdomsverksamheten får ingen aktiv värvning av spelare från andra föreningar förekomma
-  Dialog måste tas med lämnande förening innan provträningar och övergången verkställs
-  IF Centern följer HFF:s rekommendationer för övergångar där övergångar endast görs inför en ny speltermin. Särskilda skäl kan förekomma.
-  Tre spelterminer, 1 mars – 30 juni, 1 juli – 31 oktober & 1 november – 28 februari.

Det är individuellt hur lång tid det tar för en spelare att vara redo för match. Till och med spelformen 5-mot-5 kan spelaren involveras direkt. Från 7-mot-7 rekommenderas att sätta en plan med spelaren och dess vårdnadshavare för hur introduktionen ska gå till. Tänk på att det är barnets perspektiv som gäller i första hand, alltså vad barnet vill. En generell rekommendation kan vara 8–10 träningar innan spelaren bör kunna vara matchredo.

Behöver ni ledare vägledning i frågan kring nya spelare, kontakta gärna ungdomssektionen på ungdom@IFCentern.se.

Sjukdomar och skador

Sjukdomar

Det är viktigt att tränare/ledare informeras om spelaren har någon sjukdom, allergier eller medicinering för att kunna agera om något händer. Träna inte vid sjukdom som kan smitta eller som kan förvärra tillståndet.

Skador

Det finns ingen match som är så viktig att en spelare ska spela skadad.

Om olyckan är framme under match eller träning. Laget skalla alltid bära med sig en fullt utrustad medicinväska, är det något som saknas kontakta kansliet.

Vid akuta skada i match:

-  Ta det lugnt
-  Prata med spelare
-  Om det är möjligt, ta ut spelaren från planen
-  Vid huvudskada ska spelaren INTE spela mer i matchen
-  Ta kontakt med vårdnadshavare och informera om vad som hänt
-  Om möjligt följer vårdnadshavare med till sjukhus, är inte vårdnadshavare tillgänglig följer en ledare tills vårdnadshavare är på plats. Vi lämnar inte spelaren ensam.

Försäkring

Alla aktiva medlemmar är försäkrade genom SvFF:s försäkringsbolag Folksam, om ni blir skadade på träning eller match kontaktar ni Folksam.

Råd och Vård för idrottsskador, 020-44 11 11.

Läs mer på [Folksam.se](https://www.folksam.se)

Om NI inte är överens

Om en spelare eller vårdnadshavare upplever att ledarna inte följer föreningens spelarutbildningsplan eller riktlinjer bör man påpeka detta för ledarna i första hand. Om man av någon anledning inte vill göra detta eller ha vidare stöd kontakta ungdomssektionen på ungdom@IFCentern.se.

Länkar:

[Barnkonventionen](#)

[SvFF:s Fotbollens Spela Lek och Lär](#)

[Övergångspolicy](#)

Spelarutbildningsplan

[Vägen Framåt](#)