



# SPELARUTBILDNINGSPLAN

## IFK UMEÅ FOTBOLL

IFK Umeås fotbollssektion har en gemensam spelarutbildningsplan. Den finns till för att visa vilka gemensamma riktlinjer våra lag ska förhålla sig till gällande den idrottsliga utvecklingen.

# Förord

I detta dokument beskrivs IFK Umeås spelarutbildningsplan. IFK Umeås riktlinjer bygger på Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Synen om vad som är viktigt, vad som ska prioriteras och hur aktiviteter kan utföras skiljer sig dock nästan alltid åt mellan barn, föräldrar, ledare och klubben. Syftet med dokumentet är att:

- Ge stöd och trygghet för ledare, barn och föräldrar.
- Beskriva föreningens syn på idrottslig utveckling.
- Göra ställningstagande för jämställdhet och mångfald.
- Ge tydlighet om vilka värden och ställningstaganden som klubben står för, och varför ledarna gör som de gör.
- Ge riktlinjer för hur man ska agera om man anser sig bli orättvist behandlad (diskriminerad).

## Verksamhetsidé

### **Idrottsföreningen för alla, hela livet!**

IFK Umeå ska vara en förening som kännetecknas av idrottslig mångfald och som erbjuder människor gemenskap och utveckling genom hela livet. Basen är en bred barn- och ungdomsverksamhet med elit som en naturlig förebild. Vi vill få våra medlemmar att må bra och utvecklas genom idrotten och bidra till att idrottsintresset finns med genom hela livet. För att klara detta ska vår verksamhet präglas av ideella insatser innehållande ett gott och engagerat ledarskap.

## Vision

### **Tillsammans förverkligar vi idrottsdrömmar**

- ✦ Det är till oss man kommer om man har en dröm, oavsett om drömmen handlar om en idrottskarriär, om gemenskap, om en ny anläggning eller om en ny idrott.
- ✦ Vi arbetar tillsammans i flera idrotter.
- ✦ Vi ligger i framkant och vågar försöka oss på sådant som är nytt i vår strävan att vara Sveriges attraktivaste idrottsförening.
- ✦ Genom vårt fokus på öppenhet, passion och kvalitet har vi förmåga att förverkliga drömmar.

## Värdegrund

### **Öppenhet, Passion, och Kvalitet**

- |                        |                     |                    |
|------------------------|---------------------|--------------------|
| ✦ Vi är öppna          | ✦ Vi är engagerade  | ✦ Vi har ordning   |
| ✦ Vi är toleranta      | ✦ Vi vill utvecklas | och reda           |
| ✦ Vi erbjuder trygghet | ✦ Vi visar glädje   | ✦ Vi är pålitliga  |
|                        |                     | ✦ Vi är trovärdiga |

## Riktlinjer för IFK Umeå

IFK Umeås riktlinjer bygger på Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll.

| <b>Riktlinjer Svenska Fotbolls-förbundet</b> | <b>IFK Umeå verkar för att:</b>                                         | <b>Vårt lag:</b>                                             |
|----------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| Fotboll för alla                             | Flickor och pojkar har samma förutsättningar                            | Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher |
| Barn och ungdomars villkor                   | Träningsinnehåll följer spelarutbildnings plan                          | Vi lyssnar alltid på den som pratar                          |
| Fokus på glädje, ansträng och lärande        | Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än den kortsiktiga resultatet | Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher             |
| Hållbart idrottande                          | Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs                              | Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse       |
| Fair Play                                    | Vi visar alltid respekt för domare och motståndare                      | Vi visar alltid respekt för domare och motståndare           |

# Så spelar och tränar vi 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per vecka: 1st

Träningens längd: 60 min

Träningens innehåll: Stationsträning med hög aktivitet

Antal matcher per vecka: 2-5 sammandrag/cuper per spelare och år

Speltid: Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet: 1 ledare/6 spelare

Ledarutbildning: SvFF D

## Träningen

### karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Enkla övningar
- Små ytor
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

### Tränarstil för nivån:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

## Fotbollsfys

- Rulla, kasta och fånga bollen
- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Vända
- Bryta

## Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling: t.ex. att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig
- Göra nästa aktion: t.ex. att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den
- Göra lagkamrater bättre: t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen

# Så spelar och tränar vi 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per vecka: 1-2 st

Träningens längd: 60-75 min

Träningens innehåll: Stationsträning med övningar som följer ett tema

Antal matcher per vecka: 2-6 sammandrag/cuper per spelare och år

Speltid: Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet: 1 ledare/8 spelare

Ledarutbildning: SvFF D - SvFF MV D

## Träningen

### karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Enkla övningar
- Små ytor
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder

### Tränarstil för nivån:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

## Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling: t.ex. att en spelare väljer en egen lösning under övning
- Göra nästa aktion: t.ex. att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen
- Göra lagkamrater bättre: t.ex. att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater

## Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Ta emot bollen
- Vända
- Passa
- Utmana, finta, dribbla
- Bryta
- Markera
- Pressa

## Färdigheter för laget

- Spelbarhet

# Så spelar och tränar vi 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per vecka: 1-3 st

Träningens längd: 60-90 min

Träningens innehåll: Matchlika övningar som följer ett tema under träningen

Antal matcher per vecka: max 1,5 per spelare under säsongen

Speltid: Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet: 1 ledare/10 spelare

Ledarutbildning: UEFA C - SvFF MV D

## Träningen

### karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Enkla övningar
- Positioner under spelträning
- Små ytor
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

## Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning

## Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling: t.ex. att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match
- Göra nästa aktion: t.ex. att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång
- Göra lagkamrater bättre: t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara

## Tränarstil för nivån:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

## Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Ta emot bollen
- Vända
- Passa
- Utmana, finta, dribbla
- Bryta
- Markera
- Pressa
- Tackla

## Färdigheter för laget

- Spelbarhet
- Spelbredd
- Speldjup
- Spelavstånd
- Positionering
- Spelvändnings
- Väggspele
- Djupledsspel
- Försvarssida
- Täckning

# Så spelar och tränar vi 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per vecka: 1-4 st

Träningens längd: 60-90 min

Träningens innehåll: Matchlika övningar som följer ett tema under träningen

Antal matcher per vecka: max 1,5 per spelare under säsongen

Speltid: Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet: 1 ledare/10 spelare

Ledarutbildning: UEFA C - SvFF MV D

## Träningen

### karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Enkla övningar
- Positioner under spelträning
- Små ytor
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

## Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning
- Löpning med hastighets- och riktningssförändringar

## Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling: t.ex. att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match
- Göra nästa aktion: t.ex. att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång
- Göra lagkamrater bättre: t.ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater

## Tränarstil för nivå:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande

## Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Ta emot bollen
- Vända
- Passa
- Utmana, finta, dribbla
- Bryta
- Markera
- Pressa
- Tackla

## Färdigheter för laget

- Spelbarhet
- Spelbredd
- Speldjup
- Spelavstånd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspele
- Djupledsspel
- Försvarssida
- Täckning
- Centrering

# Så spelar och tränar vi 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per vecka: 1-7 st

Träningens längd: 60-90 min

Träningens innehåll: Matchlikt och positionsanpassat

Antal matcher per vecka: max 1,5 per spelare under säsongen

Speltid: Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva matchen

Ledartäthet: 1 ledare/10 spelare

Ledarutbildning: UEFA C - SvFF MV D

## Träningen

### karaktäriseras av:

- Korta samlingar
- Spelträning
- Enkla övningar
- Positioner under spelträning
- Små ytor
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa
- Taktisk träning förekommer

## Fotbollsfys

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med egna kroppen som belastning
- Löpning med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar

## Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling: t.ex. att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match
- Göra nästa aktion: t.ex. att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång
- Göra lagkamrater bättre: t.ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater

## Tränarstil för nivån:

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas egna beslutsfattande
- Låt spelarna analysera och utvärdera

## Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Ta emot bollen
- Vända
- Passa
- Utmana, finta, dribbla
- Bryta
- Markera
- Pressa
- Tackla

## Färdigheter för laget

- Spelbarhet
- Spelbredd
- Speldjup
- Spelavstånd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspele
- Djupledsspel
- Försvarssida
- Täckning
- Centrering



# ÖPPENHET PASSION KVALITET

**Adress**  
**IFK Umeå**  
**Hyggesvägen 19**  
**903 46 Umeå**  
**Sverige**

**Telefon**  
**090-773708**  
**E-post**  
**[kansliet@ifkumea.com](mailto:kansliet@ifkumea.com)**  
**Webbadress**  
**[www.ifkumea.com](http://www.ifkumea.com)**

**Organisationsnr.**  
**894000-0634**  
**Bankgiro**  
**603-1421**

