

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

IK Sättra



”En förening för alla”



Riktlinjer för IK Sättra



IK Sättras spelarutbildningsplan syftar till att skapa en gemensam förståelse bland spelare, ledare och föräldrar kring hur verksamheten ska bedrivas. Genom att ha en samstämmig plan underlättas arbetet för nya ledare och tränare i klubben. Planen används som ett verktyg vid planering av säsongen- och månadsvis samt för att informera spelare och föräldrar.

Detta dokument är baserat på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan. Denna spelarutbildningsplan är dynamisk och kommer att utvärderas årligen genom FUIF's enkäter till ledarna, spelarna och föräldrar. Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet genom spelformsträffar med FUIF och även under match och träningsbesök. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagets verksamhet.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Fotboll är för alla och vi inkluderar så många vi kan, både barn, ungdomar och föräldrar, funktionshindrade och andra vuxna. Föräldrar erbjuds utbildning i "Fotbollens lek och lär".	Fotboll bedrivs i trygga miljöer. Vi har trygghetsansvarig, trygghetsvårdar och ett samarbete med fältare och polis.	Misstag anses som en naturlig del av lärandet och tränare stöttar spelarna.	Fotboll bidrar till att skapa hälsosam livsstil. Fotboll ska vara rolig, exempelvis ska en del av träningen i veckan ägnas åt "lek" eller "fotbollsfys".	Vi vill varandras framgång. Vi visar våra medspelare och domare, motståndarlag med respekt.
	Alla barn oavsett etnicitet, kön, bakgrund, ålder, religion, sexuell läggning eller funktionshinder är välkomna att spela fotboll med oss.	Träning och match anpassas till barnens ålder, mognad och utveckling genom att följa riktlinjerna i spelarutbildningsplanen.	I spelet får spelarna ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar. Under träning och match är föräldrar stöttande och tränare coachande. Matchvärd bistår tränarna att uppehålla detta.	Vi uppmuntrar spelarna att utöva flera idrotter eller fritidsaktiviteter. Vi försöker aktivt inom fotbollen att kommunicera med andra sporter i vår förening: ishockey, innebandy, volleyboll.	Diskriminering, trakasserier och mobbing ska aktivt motverkas. Vi tar individuellt ansvar mot våra spelare när de agerar emot detta genom att ta av spelare från match eller träning och för sedan en dialog.
	Alla ska få vara med oavsett storlek på lag, antal tränare, ekonomiska svårigheter.	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen och svenska fotbollsförbundets övningsbank. Vi pratar fotbollsteori med spelarna som exempelvis: spelbredd, kontring, spelbarhet, spel djup, överlappning, uppflyttning under den spelform man är i.	Föräldrar uppmuntrar spelarna och tränarna genom att exempelvis ha ett "rullande" schema med hjälpföreläsare. Det åligger föräldrar att ta del av föräldraföreläsningarna.	Spelare uppmuntras till långsiktigt utövande än elit-satsning. Vår målsättning är att fler ska utöva idrott längre och vi arbetar aktivt för att tillgodose individens behov.	Alla inom fotbollen ska vara ett gott föredöme. Ett exempel är att vi inte "ropar kommandon" under match, vi hälsar på motståndarna, domarna före och efter match enligt fotbollens high-five.
		Tävlingsresultat ska inte fokuseras utan långsiktig utveckling prioriteras. Exempelvis att matchen är en förlängning av träningsveckan.			

Så spelar och tränar vi 3 mot 3



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända		Färdigheter för spelaren Bryta	
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

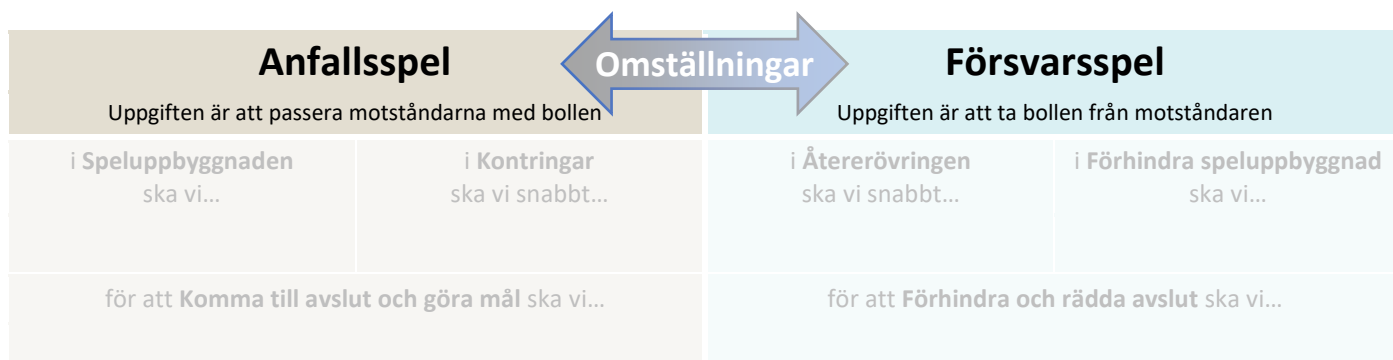
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/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 – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Så spelar och tränar vi 5 mot 5



För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget Spelbarhet	Färdigheter för laget
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa
 Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig

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.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/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 – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 7 mot 7



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjuder speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
Väggspe			
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
		Kasta sig	Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den 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.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
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 – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor.	i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.		i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspe Avledande rörelse *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspe Uppflyttning Överlappning	Färdigheter för laget Försvarssida Uppflyttning Centrering Understö Täckning Nedflyttning Överflyttning
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren Bryta Markera Nicka Pressa Tackla Blockera
 Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Utspark Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palming Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Vi försöker att alla spelar lika mycket baserat på träningsnärvaro och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer.			i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	
i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjuder speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Ha många löpningar in i straffområdet.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Försvara ytor i straffområdet.	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning - Positionsbyten	
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		- Kasta bollen - Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	
		- Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-5 st (vi erbjuder tre lag-träningar och möjlighet till bonusträning)
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Matchtruppen baseras på träningsnärvaro, attityd och prestation. Alla i matchtruppen ska få minst 20 minuter speltid.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Emma Rutström

070-273 03 14

trygghet@iksatra.se

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens
kontaktperson för
trygghetsfrågor

NEJ

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se*

Kontakta föreningens
kontaktperson för
trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta
socialtjänsten i er
kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta
familjen