

# GulBlå linjen



## Table of Contents

|                                                                       |           |
|-----------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>Om Oss .....</b>                                                   | <b>3</b>  |
| <b>Vad vi förväntar av varandra .....</b>                             | <b>5</b>  |
| Förväntningar på spelare .....                                        | 5         |
| Förväntningar på ledare .....                                         | 6         |
| Förväntningar på föräldrar .....                                      | 9         |
| <b>Spelaren i centrum - Nivåanpassning och rotationsträning .....</b> | <b>11</b> |
| Nivåanpassning .....                                                  | 11        |
| Rotationsspel .....                                                   | 12        |
| Permanent uppflyttning av spelare .....                               | 12        |
| <b>Nya spelare och Provträning .....</b>                              | <b>13</b> |
| Spelterminer .....                                                    | 13        |
| Information vid avslut eller byte av förening .....                   | 13        |
| <b>Ekonomi i laget .....</b>                                          | <b>15</b> |
| <b>Spelformer .....</b>                                               | <b>15</b> |
| 5-7 år (3 mot 3) .....                                                | 15        |
| 8-9 år (5 mot 5) .....                                                | 17        |
| 10-12 år (7 mot 7) .....                                              | 19        |
| 13-14 år (9 mot 9) .....                                              | 21        |
| 15-19 år (11 mot 11) .....                                            | 23        |
| <b>Ord och termlista: .....</b>                                       | <b>26</b> |

## Om Oss

IFK Klagshamn bildades 1921 och har i dag cirka 650 medlemmar. Av dessa är cirka 400 barn och ungdomar under 25 år. Dessa utgör föreningens viktigaste tillgång. Föreningen ser det därför som en grundläggande och prioriterad uppgift att på ett ansvarsfullt sätt ta hand om sina unga medlemmar samt att stödja deras utveckling till goda förebilder och ansvarstagande samhällsmedborgare.

IFK Klagshamn är en flersektionsförening som bedriver flera idrottsverksamheter. Detta skapar förutsättningar för bredd, samverkan och långsiktig utveckling samt ger fler möjlighet att hitta sin plats inom föreningen. Samtliga sektioner verkar gemensamt utifrån föreningens fastställda värdegrund och gemensamma föreningsmål.

### **Vision**

IFK Klagshamn ska vara en trygg, inkluderande och utvecklande förening där barn och ungdomar ges möjlighet till ett livslångt idrottande och där föreningskänslan och dess glädje står i centrum.

### **Värdegrund**

IFK Klagshamns verksamhet vilar på följande värdeord:

#### **Glädje – Stolthet – Gemenskap**

Dessa ska genomsyra all verksamhet, från barn- och ungdomsidrott till ledarskap och föreningsarbete.

### **Övergripande mål**

- Att bedriva en långsiktig, hållbar och kvalitativ barn- och ungdomsverksamhet
- Att erbjuda en trygg och positiv miljö fri från diskriminering, kränkningar och osunda prestationskrav
- Att utveckla både individ och inkludering snarare än kortsiktiga resultat
- Att stärka föreningsengagemanget bland ledare, aktiva och vårdnadshavare

### **I vår förening:**

- Skall alla känna sig välkomna, trygga, känna glädje och gemenskap. Alla skall uppmuntras till aktivitet så länge som möjligt.
- Värdesätter vi att vara en självklar mötesplats där man träffar andra människor och delar ens gemensamma passion, idrotten.
- Skapar vi en klubbkänsla där utövare och ledare känner stolthet och därmed agerar som goda förebilder på och utanför planen.
- Vill vi genom idrott förmedla en trygghet i att alla som vill får delta, våga försöka, våga misslyckas och våga vara sig själva. Alla skall behandlas lika och acceptera varandras olikheter.
- Skall vi uppmuntra och uppmärksamma prestationer som ger oss en större gemenskap. Vi värnar om varandras välbefinnande och är stolta över varandras utveckling. Vi gör varandra bättre!

### **Barn- och ungdomsverksamhet**

Barn- och ungdomsverksamheten är föreningens kärnverksamhet. IFK Klagshamn arbetar utifrån principerna om allas rätt att vara med, glädje till idrotten och utveckling utifrån individens förutsättningar. Träning och tävling ska ske på ett åldersanpassat sätt där fokus ligger på lärande, rörelseglädje och gemenskap.

### **Föreningen strävar efter att:**

- Lära, utveckla och behålla så många barn och ungdomar som möjligt så länge som möjligt inom idrotten
- Utbilda och stödja ledare i deras roll som förebilder
- Skapa en trygg lagmiljö där respekt och laganda genomsyrar verksamheten

# Vad vi förväntar av varandra

## Förväntningar på spelare

I IFK Klagshamn tror vi att barn mår bra av tydliga ramar och förväntningar eftersom det ger trygghet, förutsägbarhet och en känsla av att vuxna tror på deras förmåga att lyckas.

Forskning visar att tydliga förväntningar är bra för barn:

- **Trygghet och förutsägbarhet**  
*Tydliga ramar skapar trygghet eftersom barnet då vet vad som gäller och vad som förväntas av dem.*
- **Stärker självkänslan**  
*När barn upplever att vuxna har höga, men realistiska, förväntningar på dem, signalerar det att man tror på deras förmåga att lyckas, vilket bygger upp deras självkänsla.*
- **Motivation och självförtroende**  
*Genom att sätta mål som är möjliga att uppnå, men som också kräver lite ansträngning, får barnet motivation och en känsla av stolthet när de lyckas.*
- **Utveckling av självständighet**  
*Tydlighet och struktur gör det lättare för barn att agera självständigt eftersom de förstår de gränser och möjligheter som finns.*

Förväntningar som sätts i laget ska spegla åldern. Det ska aldrig innan 13 års ålder sättas förväntningar från resultat i form av antal mål i en match, att vinna matcher eller placering i tabell.

## Förväntningar på spelare i IFK Klagshamn, oavsett ålder;

- Vi uppmuntrar och har en vänlig ton till varandra
- Vi utgår från att alla gör sitt bästa
- Vi kommer i tid, med rätt utrustning (Kläder efter väder, skor, benskydd och vattenflaska)
- Vi samlas (gärna sittande för de yngre åldrarna) på av ledarna, angiven plats innan utsatt träningstid.
- Vi är tysta under samling, lyssnar på ledare, räcker upp handen om vi har något att säga
- Vi gör alltid vårt bästa

- Vi saboterar inte träningar eller matcher genom att sparka bort bollen, trotsa ledarens instruktioner eller allmänt “tramsar”.
- Vi tränar inte vid feber, förkylning eller annan sjukdom som kan förvärras av idrottsaktivitet
- Vi fokuserar på eget spel och accepterar alla domslut.

När en spelare avviker från de gemensamma förväntningar ovan agerar ledarna omgående. Syftet är alltid att hjälpa spelaren att förstå varför dessa förväntningar finns och hur de bidrar till ett positivt lagklimat och en fungerande lagsport.

Särskilt viktigt är att snabbt hantera beteenden som påverkar andra spelare negativt. Om sådana beteenden får fortsätta riskerar det att skapa en otrygg eller osund kultur, vilket i sin tur kan leda till att spelare tappar motivation eller söker sig till andra idrotter eller föreningar.

Om avvikelserna fortsätter trots ledarens åtgärder ska vårdnadshavare informeras och involveras i processen. Skulle det avvikande beteendet ändå kvarstå efter detta kan ytterligare disciplinära åtgärder bli aktuella.

#### **Disciplinära åtgärder som kan fattas av ledare på eget initiativ:**

- Tillrättavisande
- Time-out under pågående träning/match
- Samtal med föräldrar
- Bortvisning från den aktuella träningen eller matchen (Om det gäller yngre barn som inte har en vårdnadshavare på plats får inte barnet släppas iväg utan tillsyn.)

#### **Disciplinära åtgärder som kräver skriftligt godkännande från styrelsen:**

- Avstängning från en eller fler kommande tränings- och eller match-tillfällen
- Uteslutning från laget eller från föreningen

## **Förväntningar på ledare**

IFK Klagshamn är en ideell förening, och ledare och tränare består i all huvudsak av ivriga föräldrar som har olika erfarenheter från både fotbollen, idrott i allmänhet, och föreningslivet.

Förutom att ge barn och ungdom fysisk träning och en fotbollsutbildning ger man också spelarna en social arena där de lär sig om gruppdynamik och laganda, och hur man

förhåller sig till motspelare, domare, medgång och motgång. Det axlas därför ett stort ansvar på ledare att tillgodose en god arena för utvecklingen, och därför jobbar föreningen aktivt för att utbilda och coacha ledare så att förutsättningarna för detta finns.

### **Roller inom lagen**

Det är viktigt att ha en fungerande organisation runt lagen och att tidigt få med sig föräldrarna. Föreningen har i barn- och ungdomsverksamheten riktlinjer för antal tränare per antal barn (se mer under kapitlet "Spelformer"). Utöver 1-2 huvudtränare + hjälptränare rekommenderar föreningen att man även har en uttalad Lagledare i laget.

### **Huvudtränare**

Huvudtränaren/huvudtränarna har som huvuduppgift att arbeta med det som sker PÅ planen, till exempel spelarutveckling utifrån de riktlinjer som föreningen satt upp under kapitlet "Spelformer". Detta görs utifrån de tillfällen gruppen träffas, d.v.s. vid träning och match. Huvudansvarig tränare ansvarar även för planeringen av lagets fotbollsverksamhet.

Som huvudansvarig tränare ska man delta på de träffar föreningen kallar till samt ha god kunskap om föreningens riktlinjer.

Föreningens ambition är att alla huvudtränare ska vara utbildade för den nivå laget spelarna på.

### **Huvudtränare har ansvar för att**

- Planera och genomföra träningspass
- Ta ut lag till match
- Agera matchcoach
- Tillsammans med lagledaren se till att närvarorapportering sköts löpande
- Genomföra regelbundna ledarträffar inom gruppen.
- Närvara på möten som föreningen kallar till

### **Hjälptränare**

För att klara av att hantera gruppen behöver den/de huvudansvariga tränaren/tränarna assistans. Att vara hjälptränare innebär främst att man agerar på uppdrag av den huvudansvariga tränaren genom att hjälpa till på träningar och match.

Rollen definieras i detalj i samråd med övriga ledare inom respektive gruppering.

## **Lagledare**

Lagledaren är precis som tränarna oftast en förälder till någon av spelarna inom gruppen. Lagledarens huvudsakliga uppgift är att arbeta nära tränarna med planering av gruppens verksamhet kopplat till träningar och matcher samt ansvara för all administration runt omkring. Lagledaren ansvarar för allt som sker UTANFÖR planen.

Lagledaren ser till att det finns lotteriansvariga, kioskansvariga, klädesansvariga, och kassör samt att eventuella andra roller tillsätts. Lagledaren ansvarar ofta för anmälning och planering av cuper, samt administration runt matcher. Utöver detta definieras rollen i detalj i samråd med övriga ledare inom respektive gruppering.

Lagledarrollen kan med fördel fördelas på fler föräldrar.

## **Förväntningar på ledare i IFK Klagshamn, oavsett roll;**

- Agerar som en förebild, vilket också innebär att man efterlever föreningens till varje tid gällande policys.
- I alla sammanhang agera utifrån IFK Klagshamns värderingar
- Utveckla individen i första hand.
- Se till att alla spelare känner sig sedda och välkomna.
- Vara stöttande, ha tålamod, ställa tydliga och rimliga krav och alltid kommunicera på ett respektfullt sätt.
- Se matchen som ett viktigt träningspass
- Fokusera på prestationen snarare än resultatet
- Alltid uppträda med respekt för att du representerar IFK Klagshamn
- Respektera domarna och deras beslut.
- Rapportera till ledare, ungdomsansvarig eller klubbchef om det förekommer trakasserier i någon form

## **Utdrag ur belastningsregistret**

Alla IFK Klagshamns ledare måste varje år visa upp ett utdrag från belastningsregistret när kansliet efterfrågar detta. Det ska vara registerutdrag för "Utdrag för arbete med barn i annan verksamhet än skola och barnomsorg". Läs mer här <https://polisen.se/tjanster-tillstand/belastningsregistret/barn-annan-verksamhet/>

## Förväntningar på föräldrar

Vår verksamhet består till stor del av föräldraengagemang, och ofta har föräldrarna till de verksamma barnen viktiga roller i föreningen, som exempelvis ledare i våra barn- och ungdomsgrupper.

Föreningen anser att våra barn och ungdomar är vår mest värdefulla tillgång. Det är därför en angelägen uppgift att vi tar hand om våra barn och ungdomar på rätt sätt och hjälper till att göra dem till goda förebilder, och inte minst till att de ska bli goda samhällsmedborgare.

För att lyckas med det ställer det krav på entusiastiska och välutbildade ledare, men det ställer också krav på ett stort föräldraengagemang i våra grupper. Föräldraengagemang innebär att det ska köras till matcher, säljas fika, gå på föräldramöten, hjälpa till på våra arrangemang, hjälpa till på cuper, etc.

Vi vill därför att alla föräldrar och målsmän tar del av vår policy för att få en kännedom om vilka krav och vilka förväntningar som ställs på dig som förälder. Det krävs ett nära samarbete och en god dialog mellan ledarna och föräldrarna och därför är det av yppersta vikt att du som förälder ger stöd till barnen och ledarna.

- Som förälder tar du ansvar för att betala in medlems- och aktivitetsavgift i tid.
- Som förälder tar du del av ledarnas och föreningens information, du tar även ansvar för att svara på kallelser till både match och träning.
- Som förälder beställer du själv träningskläder till ditt barn via [www.ifkklagshamn.com](http://www.ifkklagshamn.com), matchkläder beställs via klädansvarig i laget.
- Som förälder förväntas du hjälpa till på föreningens arrangemang, säljuppslag eller annat som styrelsen beslutar ska genomföras. Detta gäller alla föräldrar till utövare som är aktiva i föreningen.
- Som förälder hjälper du till med ansvarsområden som laget tilldelas, som Åshöjden Cup, cafeteria etc.
- Som förälder förväntas du sprida positiva kommentarer om laget och ledarna. Negativa kommentarer på ex. sociala medier skadar laget, ledarna och föreningen.
- Om du som förälder har synpunkter på verksamheten i laget, lämnas de i första hand till ledarna i laget. Uppstår frågor eller problem som inte går att lösa med ledarna i laget vänder ni er till föreningens kanslipersonal.

### **Som förälder i IFK Klagshamn:**

- Accepterar du rollfördelningen att ledarna motiverar, utbildar, coachar och låter utövarna ha roligt medan ni föräldrar hejar på från sidlinjen.
- Ansvarar du för att barnet inte tränar när barnet är sjuk eller skadad.
- Ansvarar du för att barnet kommer i tid med rätt utrustning vid träning och match.
- Deltar du i att skapa förutsättningar för en bra verksamhet.
- Förstår och ser du föreningens långsiktiga mål med verksamheten, finns att ta del av på hemsida.
- Förväntas respektera och ha trevlig attityd mot domare, båda lagens ledare och utövare samt övrig publik.
- Föräldrar ansvarar för att barnen får god kost och sömn, även utanför verksamheten. Kost och sömn är en viktig del för att era barn ska få rätt förutsättningar att utvecklas.
- Inspirerar och uppmuntrar du alla i laget, i med- och motgång samt hjälper till att trösta när det behövs.
- Ser och uppmuntrar du goda prestationer framför resultat

### **Som förälder kan du stötta ledarna genom att:**

- Följa med ditt barn på träningar och matcher, gäller främst i våra yngre grupper.
- Ge utrymme för ledarna att leda barnen vid träning och match. Detta kan som exempel göras genom att hålla sig på ett så pass lämpligt avstånd från träningen så barnets uppmärksamhet inte dras ifrån ledaren under aktiviteten.
- I första hand låta ledarna ombesörja ev. skador eller situationer som kan uppstå.
- Låter ledarna sköta taktisk och konstruktiv feedback till alla utövare i laget.
- Om du ser barn avvika från träningen hjälper du ledarna att lotsa tillbaka dem till träningen, det hjälper ledarna att behålla fokus på själva träningen.

# Spelaren i centrum - Nivåanpassning och rotationsträning

## Nivåanpassning

IFK Klagshamn är en breddförening där det finns utrymme för alla, oberoende av kunnande och ambition.

Vi lever efter mottot "Så många som möjligt, så länge som möjligt", vilket ibland skapar en svår balans på hur vi får med oss både de där kunnande och/eller ambition inte inträffat än, samtidigt som vi behåller förmågan att erbjuda en attraktiv förening för de som hunnit längre.

Kunnande och ambition är individuellt, och något som hela tiden utvecklas i olika takt beroende på individ. Det är därför ett stort ansvar som ligger på ledarnas axlar i att se individen, och att tillgodose alla spelares utveckling.

Eftersom spelaren står i centrum, så jämför vi inte spelare med andra när det gäller utveckling. Utveckling ska ta utgångspunkt i spelaren själv - vilket gör att det inte finns en enkel lösning som passar alla.

I IFK Klagshamn tror vi därför på att ge våra ledare möjlighet att arbeta med nivåanpassning för att säkerställa en positiv utveckling av spelare. Detta tror vi kommer innebära att vi kan arbeta mer effektivt med att behålla spelare i idrotten och föreningen. Nivåanpassning innebär konkret att några övningar/delar av träning sker i grupper baserade på nivå.

I de fall man använder sig av nivåanpassning ska bedömningen av grupperna ske löpande, och syftet ska **inte** vara att varigt dela upp lagen i ett "A" och "B".

Hänsynen till individen ska vägas upp mot hänsynen till gruppen, och effekten det ger att ha med avancerade spelare i övningar för motivation och inspiration för spelare med mindre kunnande och/eller ambition.

### Nivåanpassning:

- Ska göras med hänsyn både till varje spelare och till gruppen:
  - Ibland kan det vara bra att låta mindre erfarna spelare träna tillsammans med de som kommit längre, eftersom det kan ge motivation och inspiration till hela laget.
  - Ibland kan det vara bra att låta en spelare prova på en högre nivå, för att utmana sig själv och därigenom skapa motivation och drivkraft

- Kan ske efter både kunnande, ambition, fysik eller en kombination av dessa
- Får inte ske innan laget spelar 5-manna, och ska användas med försiktighet även på 7-manna
- Ska inte dela upp i varaktiga "A" och "B" lag utan det bör alltid finnas en viss rotation inom grupperna. Om möjlighet finns är det att föredra att ha tre nivåer, där det naturligt blir att merparten roterar mellan A-B alternativt B-C.
- Får endast ske i övningar där det ger en klar positiv mening och inte i exempelvis uppvärmningsövningar eller individuella övningar.

## Rotationsspel

Som ett komplement till nivåanpassning önskar föreningen att lagen samarbetar och låter spelare testa att träna med andra åldersgrupper för att utmana de spelarna som ligger längst fram i sin fotbollsutveckling. Spelare från yngre lag kan undantagsvis också spela matcher med äldre lag. För rotationsspel (både träning och match) är det de yngre laget som bestämmer vilka spelare de anser är redo för en sådan utmaning, och i de fall det är fler spelare som är redo ska tillfällena fördelas jämt bland dessa spelare

- Det äldre laget får inte kontakta yngre spelare eller vårdnadshavare till dessa direkt, utan all kommunikation går genom det yngre lagets huvudtränare.
- För att vara aktuell för rotationsspel behöver spelaren visa högt kunnande, höga ambitioner, god attityd på träning och match, samt ha hög träningsnärvaro.
- I de fall yngre lag anser att de har spelare som skulle ha en bättre utveckling av rotationsspel ska det äldre laget facilitera för detta.
- Uppstår oenigheter kring rotationsspel är det förening/styrelse som avgör frågan.
- Inlåning av yngre spelare i åldrarna 5–12 år får inte ske på bekostnad av egna spelare i syfte att "toppa laget" i matchspel.
- För lag i åldrarna 13 år och uppåt får man låna in spelare till specifika positioner om lämpliga alternativ i eget lag på denna position saknas till matchspel.

## Permanent uppflyttning av spelare

I utgångspunkten ska spelare spela med spelare i samma ålder. Vid särskilda tillfällen, där det är aktuellt med en permanent uppflyttning av en spelare skall detta skriftligen godkännas av föreningen.

## Nya spelare och Provträning

IFK Klagshamn är en breddförening, där det finns plats till alla oberoende av kunnande och ambition. Föreningen välkomnar därför nya spelare som söker sig till fotbollen.

- I åldrarna 5–8 år välkomnas spelare in, och kommer omedelbart gå in i spelartruppen tillsammans med befintliga spelare.
- I åldrarna 9–12 år välkomnas spelare in till provspel vid tre träningstillfällen. Efter avslutat provspel välkomnas spelaren in i föreningen, men en dialog med spelaren och vårdnadshavare skall ske för att etablera samsyn i spelarens kunnande och ambition.
- För spelare 13 år och äldre välkomnas spelare in till provspel vid tre träningstillfällen. Efter avslutat provspel för ledarna en dialog med spelaren och vårdnadshavare för att etablera samsyn i spelarens kunnande och ambition. Denna samförstånd dokumenteras, och skickas tillsammans med en eventuell dokumenterad åtgärdsplan över till spelare och vårdnadshavare för accept innan spelaren eventuellt bjuds in till laget.

SvFF har klara regler för spelarvärvning, och inom barn- och ungdomsverksamheten får ingen aktiv värvning av spelare från andra föreningar förekomma.

## Spelterminer

Perioder omfattande 1 mars – 30 juni, 1 juli – 31 oktober samt 1 november – 28 februari.

Under en termin får spelare endast representera en förening. Har spelaren representerat annan förening vid match/cup så kan spelare inte representera ny förening under samma speltermin utan kommer behöva invänta att ny speltermin börjar. Möjlighet finns att söka dispens hos förbundet som godkänns vid särskilda anledningar.

## Information vid avslut eller byte av förening

Spelare som väljer att lämna IFK Klagshamn ska meddela detta till lagets ledare. Om spelaren ansluter till en ny förening under pågående speltermin, är det målsmans ansvar att informera den nya föreningen om övergången. Det är inte tillåtet att representera två föreningar i matchspel under samma speltermin.

För att bytet ska kunna genomföras korrekt, måste den nya föreningen skicka in en dispensansökan. Denna ska först godkännas av IFK Klagshamn och därefter av Skånes Fotbollsförbund innan spelare kan delta i tävlingsverksamhet för den nya föreningen.

# Ekonomi i laget

## Spelformer

### 5-7 år (3 mot 3)

#### **Information:**

Fotboll ska alltid vara roligt och under den första introduktionen för sporten så är glädjen det absolut viktigaste. Därför är det så otroligt viktigt att vi ser till att varje träning i denna åldersgrupp blir en lek och att vi bjuder på den glädje som fotbollen ska vara. Bollen ska samtidigt alltid vara i centrum för leken.

#### **Träningsupplägg:**

Träningarna går ut på att ge varje barn en glädje med fotbollen och samtidigt låta dem bekanta sig med bollen så mycket som möjligt. Träningarna bör därför bestå av lekar och smålagsspel (1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3) till absolut största del.

Träningarna har enbart fokus på anfallsspel (alltså med boll) med teknik och bollkontroll som de viktigaste delarna. Vi får här inte glömma att det bästa sättet att lära sig teknik och bollkontroll är genom att låta barnen spela och leka fotboll så mycket som möjligt och inte genom att endast isolera enskilda tekniska moment. Rörlighet och koordinationsövningar vävs även det in i fotbollsövningarna och får även gärna ta sin form i olika typer av lekar. Försök att maximera antalet bollkontakter, och minimera övningar som bildar långa köer.

#### **Träningens struktur:**

Barnen har 1 timmas träning i veckan när de är 5 och 6 år. Detta kan stegras när barnen fyller 7 år till 2 träningar i veckan á 1,5 timma per tillfälle. Detta för att göra det möjligt för de barn som vill utöva flera idrotter att göra det och ändå kunna träna fotboll ett pass i veckan. En träning bör bestå av en enklare uppvärmning som utförs med boll i en lekfull utformning, för att sedan gå över i ett smålagsspel.

#### **Spelkoncept 3-manna:**

Under de matchtillfällen som finns så är resultatet oviktigt. Spelarna skall hela tiden

uppmuntras och få positiv feedback på det de utför.

Spelarna skall uppmuntras till att jobba med de delar som spelarutbildningsplanen önskar utbilda inom. I första hand bollkontroll (ofta genom att driva boll) och i andra hand genom att passa bollen till sina medspelare. Att utgå från den senaste träningen och de delar som tränades på där och ge instruktioner och feedback i matcher utifrån det är att föredra.

### **Speltid**

Vid matchspel skall det "bytas på klockan", och alla kallade spelare ska ha samma speltid vid matchspel. Alla kallade spelare ska spela minst 50% av matchtiden, vilket gör att max 6 spelare kallas till varje lag / match. Anmäl därför så många lag som krävs för att ge alla speltid.

### **Utgångspositioner:**

Vi har inga utgångspositioner på våra spelare i dessa åldrar.

### **Individuell utveckling**

Den individuella utvecklingen är hela tiden det primära målet. Individerna skall lära sig moment som de själva upplever som utvecklande och gynnsamma för sitt fotbollsspelande.

Individerna skall alltid få förklarat för sig varför dessa moment är viktiga att kunna i fotboll och hur hen kommer att ha nytta av dem i sitt framtida fotbollsspelande.

Ledarna skall alltid vara positiva och uppmuntrande mot alla spelarna. Det skall alltid ges möjlighet till individuell feedback och instruktioner till varje spelare, detta så att varje spelare skall känna sig sedd och uppskattad. Instruktioner i övningar skall variera mellan individuella instruktioner och i grupp.

### **Antal ledare och utbildningsnivå**

Det rekommenderas att man i denna åldern har 1-2 huvudtränare + så många tillgängliga hjälptränare som krävs för att man vid varje träningstillfälle har max 5 spelare per vuxen.

I matchspel rekommenderas det att man är minst två tränare.

Vi har inget krav på utbildningsnivån för våra ledare i dessa åldrar.

## 8-9 år (5 mot 5)

### Information

Varje spelare skall fortsatt få bekanta sig mycket med bollen, i syfte att bli tryggare och mer tekniskt säker. Passningsspelet skall mer och mer introduceras som ett alternativ för spelarna, men fokus skall fortfarande ligga på att hitta lösningar genom att driva bollen.

### Träningsupplägg

Träningsarna består till största del av lek **med boll** och smålagsspel.

Träningen är till största del inriktad mot anfallsspel där vi framför allt fokuserar på det tekniska där färdigheten som i första hand tränas är bollkontroll. Vikt på att hela tiden få med moment där spelarna får träna sin trygghet med bollen vid fötterna. Spelförståelse-/speluppfattningsmässigt så skall vi börja trycka på att spelarna börjar driva bollen in i ytor och att de som inte har boll gör sig spelbara för passning och för att öppna ytor åt spelaren med boll. Uppmuntra spelarna till att lösa situationer med bollen vid fötterna, inte passa/sparka iväg den så fort som möjligt.

I försvarsspelet skall fokus ligga på att vinna tillbaka boll vid bolltapp, vilket inkluderar introduktion i pressteknik, brytningsteknik och hemjobb. Spelarna skall även introduceras för viktigheten av termen "rätt sida".

Positionsspel blir en ökande del av träningen, där fokus ligger på att få spelarna att förstå vilka "uppgifter" som följer varje position. Inga har "fasta" positioner, utan det roteras på positionerna – även målvakt. Det förväntas från föreningens sida att spelare på sikt ska kunna spela i minst två olika positioner, varför det krävs att lagen aktivt jobbar för att spelare inte låses fast i positioner för tidigt.

### Träningens struktur

Man tränar 2 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen består fortfarande av en del lek **med boll** i uppvärmning för att få spelaren att känna glädje.

Träningen bör delas in i Färdighetsträning (Teknik), Temaspel och Smålagsspel. Alla skall ges utrymme under varje träning. Det är av vikt att ledare sätter de olika träningsmomenten i sammanhang med matchspel, och spenderar tid att förklara syftet med övningarna både innan och under övningarna. Avsätt gärna ca 5 minuter efter avslutad träning för att sammanfatta vad de tränat på och varför.

## **Spelkoncept 5-manna**

När antalet matchtillfällen nu ökar så ges det nu än mer möjligheter att utveckla och utbilda i match. Resultatet i matchen är i sig oviktigt men spelarna skall uppmuntras till och glädjas av att lyckas - dels med individuella moment och dels som lag.

I de fall spelare fokuserar på resultat så är det ledarnas uppgift att skifta fokus från själva resultatet till de bakomliggande faktorerna till resultatet genom frågor som "Varför vann vi?" eller "Varför förlorade vi?". Denna reflektion är viktig för spelarnas lärande, och ger spelarna en möjlighet att knyta resultat till insats.

I anfallsspelet så trycker vi på de delar som utbildningsplanen strävar efter att utbilda i under dessa åren. Drivning och bollkontroll är fortfarande primärt och spelarna skall uppmuntras att lösa situationer med dessa egenskaperna samtidigt som passningsspelet kopplas in som ett alternativ. Vi skall med våra utgångspositioner försöka skapa trianglar och diamanter i vårt spel för att ge bollhållaren flera alternativ i sitt beslutsfattande. När motståndaren har bollen så spelar vi försvarsspel med samma utgångspositioner som i Anfallsspelet. Vi jobbar aktivt med press på bollhållare och lägger också in momentet brytning. Med brytningen så vill vi uppmuntra spelarna att vid möjlighet till erövring av boll behålla bollen i spel för att sedan kunna spela anfallsspel.

## **Utgångspositioner**

1-1-2-1 (1 målvakt - 1 back – 2 mittfältare - 1 anfallare).

Målvakten har hög utgångsposition för att vara spelbar när vi har boll. Backen skall ges utrymme att kliva fram centralt i planen. Mittfältarna skall ligga ganska brett isär för att hela tiden bilda trianglar med backen och anfallaren. Anfallaren skall ha hög utgångsposition centralt för att vara spelbar när backen, mittfältarna eller målvakt har bollen i vårt anfallsspel.

## **Speltid**

Alla kallade ska fortfarande ha lika speltid, och alla kallade ska ha minst 50% speltid. Dvs att max 9 spelare får kallas till varje match, men föreningen rekommenderar 7 spelare per match för att säkerställa mycket speltid.

## **Individuell utveckling**

I de yngsta åren så är den individuella utvecklingen absolut det viktigaste. Men när de börjar närma sig 7- manna fotbollen så bör spelaren också mer och mer introduceras till fördelarna med att använda sig av sina medspelare i både försvar och anfallsspel. Ledarnas inställning ska alltid vara positiv och uppmuntrande. Man ska se och ge alla

spelarna en möjlighet till feedback och instruktion för att lösa uppgiften. Instruktionerna bör variera från att vara för såväl gruppen som den individuella spelaren.

### **Antal ledare och ledarnas utbildningsnivå**

Det rekommenderas att man i denna åldern har 1-2 huvudtränare + så många tillgängliga hjälptränare som krävs för att man vid varje träningstillfälle har max 5 spelare per vuxen.

I matchspel rekommenderas det att man är minst två tränare.

Minst hälften av ledarstaben skall ha gått "Tränarutbildning D" eller motsvarande utbildning.

## **10-12 år (7 mot 7)**

### **Information**

Medspelarna blir nu en större del av spelarnas utveckling och färdighetsförståelse.

Vi tillrättavisar aldrig en spelare som väljer att driva bollen istället för att passa, men vi uppmuntrar och berömmar passningsförsök i en större utsträckning.

### **Träningsupplägg**

Träningsarna och övningarna skall nu fokusera mer på laget och spelarna skall nu tillsammans med sina medspelare lösa situationen. Passningsspelet tar överhand i våra spelövningar och blir de tydliga instruktionspunkterna i att uppnå anfallsvapen i temaspellet.

Vi jobbar inte bara med isolerade färdighetsövningar i passningsspelet utan försöker även utveckla detta i olika spelformer. Spelarna är dock långt ifrån färdiga och bör därför få bekanta sig så mycket som möjligt med bollen så övningar med många bolltouch är fortfarande premierade. Träningen bör därför fokusera på följande delar - passningsspel, bollkontroll och avslut.

I försvarsspelet fortsätter vi prioritera direkt återerövring som försvarsmetod samt fortsätta träna på att hamna på försvarssida i olika övningar. Pressteknik skall fortsätta utvecklas och kombineras med styrning till medspelare som har täckning. Vi börjar nu också introducera spelarna i försvarsteknik så som närkamper men endast i moment som också involverar spelförståelse.

## **Träningens struktur**

Man tränar fortsatt 2 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen bör delas in 4 olika delar med färdighetsträning blandat med koordinationsövningar och tema- samt smålagsspel. Den isolerade färdighetsträningen är fortsatt till för att ge spelarna en förståelse för den nya färdigheten, vi tränar på och utvecklar färdigheten i spel. Vi försöker vid möjlighet också anpassa smålagsspelet så att det följer träningens syfte som vi tränat på i temaspellet.

## **Spelkoncept 7-manna**

I vårt spelkoncept för åldrarna 10-12 år lägger vi oerhört stor vikt vid att ha ett stort bollinnehav i de matcher vi spelar. Vi vill uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet (spelbredd, spelbarhet, spelavstånd och speldjup). Passningsspelet skall sträva efter att alltid vara efter marken och att med kombinationsspel alternativt drivning nå in i respektive spelyta.

## **Utgångspositioner**

1-2-3-1 (1 målvakt - 2 backar - 3 mittfältare - 1 anfallare) där backarna har ett brett utgångsläge och målvakten alltid finns som alternativ i speluppbyggnaden. 3 mittfältare där vi försöker jobba på att de har bra avstånd till varandra och jobbar med att spela i trianglar och förhålla sig efter varandra i vinklar. Anfallaren ska i första hand sträva efter att bli spelbar i spelyta 2 för att därefter hitta rättvänd mittfältare - i andra hand bli spelbar i djupled genom att få passning in i Spelyta 3.

I försvarsspel gäller samma utgångspositioner (1-2-3-1).

## **Speltid**

Alla kallade spelare ska ha speltid, och lagen ska sträva efter att speltiden fördelas jämt bland de kallade spelarna. Naturliga undantag från detta kan vara att man byter mer fysiskt krävande positioner oftare, men man skall inte favorisera spelare i syfte att vinna matcher.

## **Individuell utveckling**

När spelarna kliver in i 7-manna fotbollen så blir laget viktigare för de individuella spelarna. Den individuella tekniken har fortfarande hög prioritet men spelarna skall nu uppmanas att använda sig av sina medspelare i både anfallsspelet och försvarsspelet i en betydligt högre grad. Vi ser det aldrig som fel om en spelare väljer att driva bollen istället för att passa men premierar och uppmuntrar spelarna att använda

passningsalternativen som finns. Vi lär spelarna att förhålla sig till sina medspelare i försvarsspelet.

Det förväntas från föreningens sida att spelare ska kunna spela i minst två olika positioner, varför det krävs att lagen aktivt jobbar för att spelare inte låses fast i positioner för tidigt, utan att det roteras på samtliga positioner, även målvakt.

### **Antal ledare och ledarnas utbildningsnivå**

Det rekommenderas att man i denna åldern har 1-2 huvudtränare + så många tillgängliga hjälptränare som krävs för att man vid varje träningstillfälle har max 7 spelare per vuxen. I matchspel rekommenderas det att man är minst två tränare.

Majoriteten av ledarstaben skall ha gått "Tränarutbildning D" eller motsvarande utbildning.

## **13-14 år (9 mot 9)**

### **Information**

Passningsspelet och spelförståelsen är nu det centrala i utbildningen. Vi jobbar med spelövningar i olika former för att utveckla dessa delar hos våra spelare.

### **Träningsupplägg**

Passningsspelet och spelförståelsen blir nu verkligen det centrala i utbildningen. Träningarna består nu till absolut störst del av spelövningar som ska vara så matchlika som möjligt utifrån träningens syfte. Vi försöker integrera våra utgångspositioner och grundförutsättningarna i anfallsspelet i våra spelövningar och temaspel. Spelarna skall uppmanas att lösa alla situationer på planen med hjälp av att spela eller driva bollen.

I försvarsspelet fortsätter vi prioritera direkt återerövring som försvarsmetod samt noggrannhet i att hamna på försvarssida i olika övningar. Pressteknik i kombination med styrning till medspelare som har täckning skall även det fortsätta tränas. Försvarsteknik är en viktig del som inkluderas i våra spelövningar.

### **Träningens struktur**

Vi uppmanar nu att laget tränar 3 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen bör delas in i 3 olika delar med teknik/koordinationsövningar och tema- samt smålagsspel. De isolerade färdighetsträningarna är fortsatt till för att ge spelarna en förståelse för nya

färdigheter, vi tränar fortsatt på och utvecklar färdigheten i spel. Vi försöker vid möjlighet också anpassa smålagsspelet så att det följer träningens syfte som vi tränat på i temaspellet.

### **Spelkoncept 9-manna**

Vårt spelkoncept är fortsatt inriktat på bollinnehav. Vi vill hela tiden uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet, där vi också jobbar extra på att hitta våra trianglar inom laget. Passningsspelet skall sträva efter att alltid vara efter marken och vi skall med hjälp av våra lagkamrater försöka lösa alla situationer med passningsspel eller att driva boll. Vi vill uppmana alla spelare att ha en tanke med varje aktion och att våga utmana sig själva. Att misslyckas är en del av utvecklingen och något vi alltid uppmuntrar.

### **Speltid**

Även om speltid speglar kunnande, ambition och träningsnärvaro ska alla spelare som kallas till match få speltid.

### **Utgångspositioner**

1-3-2-3 (1 målvakt - 3 backar - 2 mittfältare - 3 anfallare) där ytterbackarna går brett i anfallsspelet men går ihop centralare i försvarsspelet. En alternativ tolkning av detta är 1-3-4-1 (1 målvakt - 3 backar - 4 mittfältare - 1 anfallare) beroende på hur man nyttjar sina 2 yttermittfältare, men syftet är fortfarande det samma.

Mittbacken är första uppspelspunkt men roterar med de centrala mittfältarna i uppspelsfasen. De centrala mittfältarna jobbar på att ha ett bra spelavstånd till varandra och ser till att förhålla sig i trianglar med övriga lagdelar. Introduktion av spelpositionerna "6:a", "8:a" och "10:a" får med fördel användas. Yttrarna ser till att ha bredden i utgångspositionen men söker sig längre in i banan för att öppna upp åt ytterbackarna. När de ligger brett ska de söka spelyta 3 i djupled för ett inlägg eller spel snett inåt bakåt. Ligger de centralare skall de söka spelyta 3 i djupled för att gå på avslut.

Anfallaren ska i första hand sträva efter att bli spelbar i spelyta 2 för att därefter hitta rättvänd mittfältare - i andra hand bli spelbar i djupled genom att få passning in i Spelyta 3. I försvarsspel gäller samma utgångspositioner (1-3-2-3 / 1-3-4-1).

## **Individuell utveckling**

Vi utvecklar fortfarande individer men nu blir utveckling mer beroende av laget. Vi förhåller oss hela tiden till vår omgivning och ser till att ge alternativ och understöd till våra lagkamrater. Vi utvecklar vår speluppfattning både i anfallsspelet och försvarsspelet genom detta förhållande. Varje individ skall ha möjlighet att utvecklas och testa sin utveckling inom laget. Vi uppmanar spelarna att testa och uppmuntrar dem oavsett om de lyckats eller misslyckats.

Det förväntas från föreningens sida att spelare ska kunna spela i minst två olika positioner, varför det krävs att lagen aktivt jobbar för att spelare inte låses fast i en enkel position.

## **Antal ledare och ledarnas utbildningsnivå**

Det rekommenderas att man i denna åldern har 1-2 huvudtränare + så många tillgängliga hjälptränare som krävs för att man vid varje träningstillfälle har max 7 spelare per vuxen.

I matchspel rekommenderas det att man är minst två tränare.

Minst en av ledarna skall under tiden gå "Tränarutbildning UEFA C" eller motsvarande. Majoriteten av den övriga ledarstaben skall ha gått "Tränarutbildning D" eller motsvarande utbildning.

## **15-19 år (11 mot 11)**

### **Information**

Våra spelare ska nu vara formade till att vara bekväma och trygga med bollen. Vi vill hela tiden utmana spelarna och höja tempot och intensiteten för dem.

### **Träningsupplägg**

Passningsspelet och spelförståelsen är det signum vi vill ha hos våra spelare och det ska fortfarande stå i fokus. Träningarna består fortsatt av matchlika spelövningar som anpassas efter träningens syfte. Tempo och intensitet är en viktig komponent i spelövningarna för att få spelarna att bli trygga i att ta snabba beslut under press. Även träningar med taktiska direktionser förekommer oftare desto äldre spelarna blir. I försvarsspelet är det fortsatt prioritering på direkt erövring och att hamna på försvarssida.

I denna ålder rekommenderas även minst 30 min skadeförebyggande styrketräning, samt 15 min konditionsstärkande träning per vecka.

## **Träningens struktur**

Man tränar fortsatt 3 tillfällen i veckan á 1,5 timme. Träningen bör delas in i 3 olika delar med teknik/koordinationsövningar och tema- samt smålagsspel.

Temaspelen kommer nu även innehålla taktiska moment som kan behöva testas isolerat i kortare övningar. Vi försöker vid möjlighet också anpassa smålagsspelet så att det följer träningens syfte som vi tränat på i temaspellet.

## **Spelkoncept 11-manna**

Vårt spelkoncept är fortsatt inriktat på bollinnehav och att dominera spelet. Vi vill hela tiden uppnå grundförutsättningarna i anfallsspelet, där vi också jobbar extra på att hitta våra trianglar inom laget. Passningsspelet skall sträva efter att vara efter marken men vi kan gå längre för att pressa ner våra motståndare. Vi skall med hjälp av våra lagkamrater försöka lösa alla situationer med passningsspel eller att driva boll. Vi vill uppmåna alla spelare att ha en tanke med varje aktion och att våga utmana sig själva. Att misslyckas är en del av utvecklingen och något vi alltid uppmuntrar.

## **Speltid**

Även om speltid speglar kunnande, ambition och träningsnärvaro ska alla spelare som kallas till match få speltid.

## **Utgångspositioner**

När laget börjar spela 11-manna kan olika uppställningar nyttjas beroende på spelarmaterial och/eller anpassning till motståndare i taktisk syfte.

Som utgångspunkt rekommenderas spelformen nedan då utbildningen spelarna har gått genom i tidigare spelformer har riktats in för denna utgångspositionen på 11-manna. 1-4-3-3 (1 målvakt - 4 backar - 3 mittfältare - 3 anfallare).

En alternativ tolkning av detta är 1-4-5-1 (1 målvakt - 4 backar - 5 mittfältare - 1 anfallare) beroende på hur man nyttjar sina 2 yttermittfältare, men syftet är fortfarande det samma.

Laget spelar med en rak 4-backslinje. De spelare som inte pressar bildar alltid en trebackslinje bakom den som pressar. Bortre av 3 eller 4 i förhållande till bollen ansvarar för linjen. Den bortre av 2 och 5 får ej ligga nedanför djuptäckande 3 och/eller 4.

På centrala mittfältet kan finnas två balansspelare 6 och 8 var av en av dem har ett något mer offensivt ansvar vid bollinnehav samt en offensiv mittfältare 10 med ansvar för spel mellan motståndarens back- och mittfält (spelyta 2) samt djupspel bakom motståndarens backlinje (spelyta 3).

På kanterna på mittfältet finns 7 och 11. De båda blir vid bollinnehav mer att likna vid ytterforwards. De tillsammans med 2 och 5 ansvarar för spelbredd. Centralt i anfallet finns 9 med ansvar för bollmottagning, djupledslöpningar och sträva efter en bra position i straffområdet för avslut.

### **Individuell utveckling**

Vi slutar aldrig utveckla individer och det sker nu mer inom lagets ramar. Vi förhåller oss hela tiden till vår omgivning och ser till att ge alternativ och understöd till våra lagkamrater.

Vi fortsätter utveckla vår speluppfattning både i anfallsspelet och försvarsspelet på detta sätt men vi höjer tempot och intensiteten mer och mer. Varje individ skall ha möjlighet att utvecklas och testa sin utveckling inom laget. Vi uppmanar spelarna att testa och uppmuntrar dem oavsett om de lyckats eller misslyckats.

Det förväntas fortfarande från föreningens sida att spelare ska kunna spela i minst två olika positioner, varför det krävs att lagen aktivt jobbar för att spelare inte låses fast i en enkel position.

### **Antal ledare och ledarnas utbildningsnivå**

Det rekommenderas att man i denna åldern har 1-2 huvudtränare + så många tillgängliga hjälptränare som krävs för att man vid varje träningstillfälle har max 7 spelare per vuxen.

I matchspel rekommenderas det att man är minst två tränare.

Huvudtränaren skall ha "Tränarutbildning UEFA B" eller motsvarande. Övriga ledare skall ha "Tränarutbildning UEFA C eller SvFF D" eller motsvarande utbildning.

## Ord och termlista:

- *Färdighetsövningar* - Övning som har fokus på en specifik fotbollsfärdighet. Tex, pass, skott, överlapp, brytning.
- *Försvarssida* - är mellan motspelaren och det egna målet.
- *Försvarssida om bollen* / **[Rätt sida (ET)]** - mellanmotståndarens bollhållare och det egna målet.
- *Isolerad träning* - är att enbart träna på en sak i taget. Ex. Två spelare passar till varandra mellan
- *Koordinationsövningar* - Övningar som förbättrar den fysiska koordinationen. Ex rörlighet, balans, vändningar, "Snabba fötter", etc.
- *Omställning* - övergången från anfalls- eller försvarsspel till det andra.
- *Rikttningsbestämt* - innebär en aktivitet i bestämd riktning mot mål eller en "mållinje".
- *Smålagsspel* - är alla spelformer utom den nuvarande matchspelsformen. Tex 4 mot 4, 3 mot 3 ner till 2 mot 2, rikttningsbestämt mot två mål.
- *Spelformer* - 3 mot 3, 5 mot 5, 7 mot 7, 9 mot 9 och 11 mot 11.
- *Spelförståelse* - innebär att ha en bild av spelets idé kopplat till anfallsspelets och försvarsspelets grundförutsättningar.
- *Temaspel* - Träningsövningar som riktar sig mot specifika spelsekvenser som involverar spelarens beslutsfattande. Ex: "Försvarsspel", "Passningsspel", "Spelvändning".

### Anfallsspel

Grundförutsättningar i anfallet:

- *Spelavstånd* - avståndet mellan bollhållaren och övriga spelare.
- *Spelbredd* - att utnyttja planens bredd.
- *Speldjup* - att utnyttja planens längd. Både bakom och framför bollhållaren.

### Försvarsspel

Grundförutsättningar i försvarsspelet:

- *Markering* - att befinna sig på försvarssida om en motspelare
- *Närmarkering* - att befinna sig så nära en motspelare att den som markerar direkt kan bryta en passning eller vinna bollen av motspelaren.
- *Avståndsmarkering* - att befinna sig på (och prioritera) försvarssida om motspelaren, men inte så nära att den som markerar utsätter sig för risken att själv bli passerad av en eventuell passning till den markerade. Därmed fyller spelaren både en täckande och markerande funktion.
- *Press* - när en spelare i det försvarande laget "attackerar" (pressar) bollhållaren för att förhindra denne att driva eller passa bollen framåt. Avsikten är att fördröja motståndarnas anfall eller att styra spelet i en för egna laget gynnsam riktning eller bryta.

- *Täckning* - är en gardering i försvarsspelet som innebär att de försvarande bevakar sådana ytor som är attraktiva för motståndarna och är beredda att bryta, ta över markering eller inleda press.
- *Understöd* - är när en försvarsspelare hjälper den medspelare som pressar motståndarnas bollhållare. Om den som pressar blir överspelad ska den som ger understöd direkt kunna ingripa för att erövra bollen.

