



IFK SIMRISHAMN

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Tillsammans skapar vi en rolig, trygg och lärande miljö för våra barn

 GLÄDJE

•

 KAMRATSKAP

•

 UTVECKLING



Våra tre ledord – i varje lag, varje dag

🕒 Varför en spelarutbildningsplan?

- **Röd tråd:** Skapa en tydlig, långsiktig och sammanhängande progression i spelarnas fotbollsutbildning
- **Kvalitet:** Ge våra ledare starkt stöd i att bygga en trygg, rolig och utvecklande miljö
- **Gemensam riktning:** Skapa en samsyn och kultur kring hur vi vill utbilda spelare och bedriva fotboll i föreningen



GLÄDJE

Fotboll ska upplevas med glädje – för alla oavsett nivå



KAMRATSKAP

Vi stöttar varandra, välkomnar alla och bygger stark laganda



UTVECKLING

En lärande miljö där alla får utvecklas efter sina förutsättningar

*Skapar en miljö där spelaren vågar* **Skapar glädje**

Vi ser till att fotboll är roligt och ger energi

 Bygger kamratskap

Vi stöttar och respekterar varandra alltid

 Uppmuntrar mod

Vi vågar prova – även när vi inte vet om det fungerar

 Låter spelaren tänka

Vi ställer frågor, utmanar och låter spelaren hitta egna lösningar

 Accepterar misstag

Vi ser misstag som en naturlig del av utvecklingen

 Gör spelaren bättre

Vi ger stöttande feedback som hjälper spelaren i nästa situation



En enkel regel – genom kommunikation och kroppsspråk: Gör dig själv och andra bättre

FOTBOLLSSPELAREN

- Vågar ha bollen och tar initiativ
- Vågar fatta egna beslut på planen
- Försöker hitta kreativa lösningar i spelet
- Gör sitt bästa – även i motgång
- Vågar misslyckas för att lära sig
- Vill lära och utvecklas varje dag

LAGKAMRATEN

- Visar respekt för alla
- Gläds åt lagkamraters framgångar
- Pratar positivt och stöttande på och utanför plan
- Tar ansvar för laget och gemenskapen



DEL 3

IFK-FÖRÄLDERN

Målet är att barnen ska komma förberedda till träning och match för att ha: roligt, våga försöka, göra sitt bästa och vara bra lagkamrater

Stötta barnets inställning

- **Peppa & lyssna:** Uppmuntra barnet att prata positivt, lyssna på ledare och vänta på sin tur
- **Gör ditt bästa:** Peppa att kämpa i både anfall/försvar och våga prova saker
- **Visa respekt:** Lär barnet att respektera kompisar, motståndare och domare

Föräldraroll på träning och match

- **Låt ledarna leda:** Stötta och heja, men coacha inte från sidlinjen
- **Fokusera på glädje:** Fråga "Hade du roligt?" istället för att fokusera på resultat
- **Heja på alla:** Skapa en positiv stämning för samtliga spelare

Accepteras inte

- **Klagomål:** Inga negativa kommentarer mot lagkamrater eller motståndare
- **Domarprotester:** Vi protesterar aldrig mot domarens beslut
- **Att ge upp:** Vi accepterar inte att man slutar kämpa

 I de yngre lagen: Fråga ledaren om det finns behov av hjälp med materialhantering eller annat stöd i träning och match



Spela • Tänk • Våga • Utvecklas

Vi tror att spelare lär sig fotboll genom att spela fotboll:

Därför vill vi ha:

- Mycket spel
- Många egna beslut
- Eget tänkande
- Mod att prova och försöka
- Samarbete i grupp
- Utveckling mot självständiga spelare

Självständiga spelare:

- Vi vill att spelarna ska hitta egna lösningar istället för att alltid vänta på tränarens svar
- Vi vill utveckla spelare som kan se, tänka, välja och agera själva

Lärandeprocessen mentalt

Prova > Misslyckas > **Lär** > Prova igen

Lärandeprocessen träningsutförande

Spela > Tänk > **Våga** > Utvecklas

*Spel först*

SPEL I OLIKA FORMER SKA VARA EN STOR DEL AV TRÄNINGEN

I träningen har vi:

- Spelövningar med anfall, försvar och omställning
- Övningar där spelaren får se, tänka, välja och agera
- Frågor från ledaren istället för färdiga svar
- Fokus på att hjälpa spelaren att förstå, inte bara göra
- Förberedda träningsplaner så vi utnyttjar varje minut till aktiva barn

I träning, låt spelaren:

1. SE

2. TÄNKA

3. VÄLJA

4. AGERA

Så ofta som möjligt!**Fråga före svar:**

Ställ frågor istället för att ge färdiga svar, till exempel:

"Vad såg du?"

"Vilka alternativ hade du?"

"Var finns ytan?"



GÖR DITT BÄSTA

Fotboll går upp och ner - ibland lyckas vi, ibland misslyckas vi
Vi kan inte alltid styra resultatet, men vi kan alltid styra vår inställning och prestation

Vi vill att spelarna ska:

- Försöka i alla lägen
- Kämpa och ställa upp för varandra
- Våga ta plats och agera på planen
- Hjälpa laget i både med och motgång
- Komma igen med nästa aktion efter ett misstag

BRA SNACK – En bra lagkamrat säger:

"Bra försök!"

"Kom igen!"

"Jag hjälper dig!"

"Nästa!"

Vi pratar MED varandra – inte EMOT varandra.

SPELFORMER



GLÄDJE

KAMRATSKAP

UTVECKLING



I 3v3 lägger vi grunden för IFK:s sätt att spela. Alla ska vara delaktiga, få ha mycket boll och våga agera efter sina egna beslut.

Vi vill att spelaren:

- Gör sitt bästa – alltid
- Är en bra kompis och hjälper andra
- Vågar driva eller passa när vi anfaller
- Hjälper till att vinna tillbaka bollen vid försvar
- Tar egna beslut, vågar prova för att lära

IFK Spelidé:

ANFALL

Alla hjälps åt att anfalla – driva eller passa

FÖRSVAR

Alla hjälps åt att försvara – försöka vinna boll

MENTALITET

Våga försöka. Gör ditt bästa. Var en bra lagkamrat

Tips träning

- Försök att ha en ledare per sex spelare
- Stationsträning med mycket spelmoment 1v1/2v2/3v3
- Korta samlingar mellan övningarna
- Börja/avsluta träning med något lekfullt

Tips match

- Engagera föräldrarna
- Lika speltid för alla
- Cirka 1–3 avbytare
- Byten sker företrädesvis i paus



Rek tränarutb

SvFF D
SFU 3v3



I 5v5 utvecklar vi samspelet. Spelaren börjar förstå hur man kan hjälpa bollhållaren och hur flera spelare tillsammans kan ta sig framåt.

Vi vill att spelaren:

- Vågar ha bollen och försöker hitta lösningar
- Kan driva, passa, ta emot och avsluta
- Gör sig spelbar och hjälper bollhållaren
- Spelar genom eller runt motståndaren
- Vinner tillbaka bollen direkt efter bolltapp

Vi vill att målvakten:

Deltar i spelet, är modig och tränar på grundläggande teknik med fötter och händer.

IFK Spelidé:

ANFALL

Spela genom/runt motståndaren. Flera nära bollen för samarbete

FÖRSVAR

Försök vinna tillbaka bollen direkt

OMSTÄLLNING

Bolltapp: Direkt återerövring

Bollvinst: Spela framåt eller behåll boll

MENTALITET

Våga försöka. Gör ditt bästa. Var en bra lagkamrat

Tips träning

- Minst en ledare per åtta spelare
- Stationsträning med mycket spelmoment 1v1/2v2/3v3/4v4/5v5
- Korta samlingar mellan övningarna
- Börja/avsluta träning med något lekfullt

Tips match

- Engagera föräldrarna
- Lika speltid för alla
- Lagen varieras om föreningen har mer än ett lag i samma ålder
- Byten sker företrädesvis i paus



Rek tränarutb

SvFF D
SFU 5v5
SvFF MV D



I 7v7 blir spelet mer komplext. Spelaren behöver förstå hur egna beslut påverkar laget och hur flera spelare samarbetar med och utan boll.

Vi vill att spelaren:

- Gör sig spelbar och skapar alternativ för bollhållaren
- Förstår bredd, djup och närhet till bollen
- Kan spela genom eller runt motståndarens lagdelar
- Vågar spela framåt när möjligheten finns
- Förstår grunderna i hög press och samlat försvarsspel

Vi vill att målvakten:

Är aktiv i uppbyggnadsspelet, vågar ta plats i straffområdet och utvecklar sin teknik med både fötter och händer.

IFK Spelidé:

ANFALL

Många spelare nära bollen för samarbete framåt och målchans

FÖRSVAR

Hög & aggressiv press först. Annars samla laget tillsammans

OMSTÄLLNING

Boltapp: Direkt återerövring
Bollvinst: Spela framåt eller behåll

MENTALITET

Våga försöka. Gör ditt bästa. Var en bra lagkamrat

Tips träning

- 1 ledare/10 spelare
- Matchlika övningar
- Vi bygger in enkla, skadeförebyggande övningar regelbundet i uppvärmningen
- Många olika spelmoment tex 1v1/2v2/4v4/7v7
- Börja/avsluta träning med något lekfullt

Tips match

- Alla spelar lika mycket
- Lagen varierar om föreningen har mer än ett lag i seriespel i samma ålder
- Spelarna turas om att starta matcher



Rek tränarutb

UEFA C
SFU 7v7
SvFF MV D



I 9v9 blir ytorna större och ställer högre krav på förståelse. Spelaren behöver se både sin egen situation och lagets behov.

Vi vill att spelaren:

- Löser situationer genom att driva, passa vända eller kombinera
- Spelar genom, runt eller över lagdelar
- Deltar i hög press tillsammans med laget
- Förstår press, täckning och försvar av farliga ytor
- Håller korta avstånd mellan lagdelarna

Vi vill att målvakten:

Agerar som en extra utespelare i speluppbyggnaden, styr försvaret aktivt och är en trygg sista utpost.

IFK Spelidé:

ANFALL

Spela genom/runt/över. Många nära bollen för att kunna samarbeta framåt och skapa målchanser

FÖRSVAR

Hög press förstahandsval. Annars samlat lag och täckning av ytor

OMSTÄLLNING

Bolltapp: Direkt återerövring – annars samlat lag och täckning av ytor
Bollvinst: Spela framåt eller behåll

LAGET

Håll ihop lagdelarna och undvik stora avstånd

MENTALITET

Våga försöka. Gör ditt bästa. Var en bra lagkamrat

Tips träning

- 1 ledare/10 spelare
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- Variera antal spelare och storlek på ytor
- Vi bygger in enkla, skadeförebyggande övningar regelbundet i uppvärmningen

Tips match

- Minsta speltid för spelare i matchtrupp: halva speltiden
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna



Rek tränarutb

UEFA C
SFU 9v9
SvFF MV C



11v11 – mest komplexa spelformen. Spelaren ska kunna använda sina individuella kvaliteter inom lagets spelidé och anpassa sina beslut efter situation.

Vi vill att spelaren:

- Löser situationer genom att driva, passa vända eller kombinera
- Spelar genom, runt eller över lagdelar
- Förstår hur spelare nära bollen kan samarbeta för att skapa målchans
- Deltar i hög press tillsammans med laget
- Förstår när laget behöver samla sig och försvara ytor
- Håller korta avstånd mellan lagdelarna

Vi vill att målvakten:

Agerar som en extra utespelare i speluppbyggnaden, styr försvaret aktivt och är en trygg sista utpost.

IFK Spelidé:

ANFALL

Spela genom/runt/över. Många nära bollen för att kunna samarbeta framåt och skapa målchanser

FÖRSVAR

Hög press förstahandsval. Annars samlat lag och täckning av ytor

OMSTÄLLNING

Bolltapp: Direkt återerövring – annars samlat lag och täckning av ytor
Bollvinst: Spela framåt eller behåll

LAGET

Håll ihop lagdelarna och undvik stora avstånd

MENTALITET

Våga försöka. Gör ditt bästa. Var en bra lagkamrat

Tips träning

- 1 ledare/10 spelare
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- Variera antal spelare och storlek på ytor
- Vi bygger in enkla, skadeförebyggande övningar regelbundet i uppvärmningen

Tips match

- Minsta speltid för spelare i matchtrupp: en tredjedel av speltiden
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna



Rek tränarutb

UEFA B
SFU 11v11
SvFF MV C
UEFA Youth B