



Spelarutbildningsplan

**Fotbollsskolan
6-9 år**

Reviderad 2025

Innehåll

1. INLEDNING.....	2
Syftet med Nässjö FF:s spelarutbildningsplan.....	2
Vår värdegrund.....	2
Att vara fotbollsspelare i Nässjö FF	2
Mål med spelarutbildningsplanen.....	3
Utgångspunkt ur vår spelidé.	3
2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN.	4
Långsiktigt perspektiv.....	4
Prestation framför resultat!	4
3. FRÅN FOTBOLLSSKOLA TILL A-LAG.	5
Nässjö FF organisationsstruktur	5
Nivå 1: Fotbollsskola 6–7 år.....	6
Nivå 1: Fotbollsskola (8–9 år)	8
4. RIKTLINJER VID TRÄNING OCH MATCH	10
Ledaren som coach.....	10
Matchklimat	10
5. CUPDELTAGANDE	11
Syfte med Cupdeltagande	11
Riktlinjer vid cupdeltagande 6-7 år	11
Riktlinjer vid cupdeltagande 8-9 år	11
Anmälningpolicy vid cuper.....	11
6. SÄSONGSPLANERING.....	12
Nässjö FF kan erbjuda träning utanför vår högsäsong.....	12
7. FOKUS MÅLVAKT	13
Målvaktsträning.....	13
Målsättning målvakter 8-9 år	13

1. INLEDNING

Syftet med Nässjö FF:s spelarutbildningsplan.

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi ska utbilda fotbollsspelare i Nässjö FF. Det är också en trygghet för de spelare och föräldrar som väljer att komma till klubben för sin fotbollsutbildning.

Svenska FF:s spelarutbildningsplan är grunden för Nässjö FF:s fotbollsutbildning men därutöver har vi kompletterande riktlinjer för hur vi vill bedriva vår spelarutbildning.

Vi tar hänsyn till barn och ungdomars mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till varje individs nivå och förutsättningar. Individanpassning inkluderar alla på rätt sätt: ”Individer är olika - olika är rättvist”

Nässjö FF:s verksamhet bygger på ett barnrättsperspektiv och utgångspunkten är barns rättigheter och lika värde. Alla barn ska få Nässjö FF i sitt hjärta och det ska alltid vara kul att komma till en fotbollsaktivitet med Nässjö FF.

Styrelsen i Nässjö FF har tagit beslut på att Nässjö FF varje år ska erbjuda våra ledare svenska fotbollsförbundets tränarutbildning SvFF D och för de som önskar UEFA C. Målet med ledarutbildning är att alla ledare från år 2 i fotbollsskolan (7år) går SvFF D och att minst 1 ledare i varje lag går UEFA C inför året med seriestart (10år)

Vår verksamhet ska i glädje och gemenskap ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas till fotbollsspelare och Nässjö FF skall i Småland vara känt för välutbildade spelare och lag som spelar en kreativ och positiv fotboll.

Vår värdegrund

Oavsett bakgrund och värderingar är vi alla lika. När bollen rullar och med Nässjö FF märket på bröstet är du en god förebild. För oss i Nässjö FF är det självklart att

- Vi bemöter funktionärer, motståndare och publik med vänlighet och respekt.
- Vi värnar om ungdomars sociala fostran med fokus på laganda, gemenskap, samarbetsförmåga och respekt för andra.
- Alla människor är lika mycket värda och vi tar avstånd från all form av rasism, diskriminering, våld och hot.

Att vara fotbollsspelare i Nässjö FF

- Som spelare försök man alltid göra sitt bästa varje gång. Rätt inställning, engagemang och fokus på både träning och match leder till positiv anda för dig själv, dina lagkamrater och ledare.
- Som spelare lyssnar man när andra pratar, visar respekt och behandlar alla lika.
- Som spelare ska man kunna ta emot instruktioner och följa dessa.
- Som spelare representerar man alltid Nässjö FF. Du är en bra kompis och förebild på alla aktiviteter med Nässjö FF men även på fritiden.
- Vi stöttar och hjälper varandra och är uppmuntrande i med och motgång.
- Vi fokuserar på lärande och ständig utveckling istället för resultat. Den egna prestationen, inställningen och insatsen kan vi påverka och förbättra.
- Vi respekterar tider och kommer i god tid väl förberedd till träning, match, cuper och andra aktiviteter med Nässjö FF.

Mål med spelarutbildningsplanen

Vår spelarutbildningsplan är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Nässjö FF:s övergripande mål i spelarutbildningen är att så många som möjligt har intresse för fotboll så länge som möjligt

I Nässjö FF skapar vi en miljö för både bredd och spets.

I Nässjö FF utvecklar vi individen – träning och match ska anpassas till varje individs nivå och förutsättningar

Nässjö FF skall i Småland vara känt för välutbildade spelare som spelar en kreativ, positiv och passningsinriktad fotboll där alla är delaktiga.

I Nässjö FF vill vi inför varje ny säsong lyfta minst 2 talanger från ungdomsverksamheten till våra A-trupper

Utgångspunkt ur vår spelidé.

Nässjö FF:s grundläggande ledord i både spelidé och utbildningsplaner är **vår Vision:**

Nässjö FF ska vara en ledande fotbollsförening på höglandet och bedriva elit och breddverksamhet som är attraktivt för ledare och spelare att utvecklas i

Verksamheten ska baseras på en kultur som präglas av ansvar, glädje, gemenskap och inkludering

Vår fotbollsfilosofi i Nässjö FF är att spela en passningsinriktad fotboll som kännetecknas av stort bollinnehav. Vi vill spela en konstruktiv, kreativ och offensiv fotboll genom alla lagdelar där alla är delaktiga vilket leder till att vi alltid försöker rulla/kasta ut boll från målvakt i vår speluppbyggnad istället för långa utsparkar.

Fokus för vår fotbollsverksamhet är spelarutbildning där vi vill fostra bolltrygga fotbollsspelare med väl utvecklade individuella och kollektiva färdigheter.

Utifrån denna spelidé och våra ledord bygger vi vår spelarutbildning.

2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN.

Långsiktigt perspektiv

Som ledare måste vi inse att det tar lång tid att utbilda barn och ungdomar till välutbildade fotbollsspelare. Många ledare (och spelare) förväntar sig att man ska vara som bäst i 17–18 års ålder vilket är en stor missuppfattning. Man brukar säga att fotbollsspelare når sin peak någon gång i åldrarna 25–30 år och målvakter något senare.

Som ledare måste vi anta ett långsiktigt perspektiv och skynda långsamt. Vi kan aldrig i tidig ålder säga VEM som kommer sluta på topp. För att spelarna ska nå en långsiktig utveckling är det grundläggande att ledaren skapar självbestämmande motivation, passion för fotboll samt välmående hos spelarna.

Att vinna matcher i ungdomsfotboll är många gånger väldigt enkelt genom att till match bara ta ut de spelare som kommit längst i sin fysiska mognad – Relativa ålderseffekten (RAE).

Relativa ålderseffekten (RAE)

Forskare har under lång tid observerat att idrottsutövare födda det första och andra kvartalet redan tidigt på ungdomsnivå är överrepresenterade. Detta benämns som relativ ålderseffekt (RAE).

En del menar att urvalsprocessen tidigt premierar barn som är födda tidigt på året då dessa oftast är mer fysiskt mogna, vilket leder till att de ofta får mer speltid, ett större intresse för sin idrott och helt andra förutsättningar.

Konsekvensen av detta blir att barn födda tredje och fjärde kvartalet selekteras bort och många väljer då att sluta med sin idrott

Prestation framför resultat!

Barn och ungdomar gillar många gånger det man är duktig på och tycker det är kul att utvecklas, inte i förhållande till andra utan till sig själv. Det är viktigt att lära barn att bli bättre på sin idrott och ge en hållbar utveckling, till alla, som drivs av lust.

I Nässjö FF vill vi fokusera på prestation istället för kortsiktiga segrar. Resultat är naturligtvis inte oviktigt och **barn ska få tävla** men vi får inte blanda inte ihop rangordning och tävling. Rangordning är konsekvensen av tävling och det ska vi akta oss för.

Vi tror att långsiktig utveckling handlar om:

1) Egen insats

Som spelare har man **alltid eget ansvar** och vi fokuserar på vår egen insats för det kan vi påverka. Vi försöker göra vårt bästa varje gång. Rätt inställning, engagemang och fokus på både träning och match leder till positiv anda för dig själv, dina lagkamrater och ledare.

2) Lärande

Vi jämför oss inte med någon annan. Vi fokuserar på lärande och ständig utveckling utifrån varje individs nivå och förutsättningar. Det viktigaste att vi lär oss något och förbättrar oss. Vi använder träningar och matcher till att lära ut fotbollens färdigheter.

3) Misstag

Med prestationsfokus är man inte rädd att göra misstag. Man ser det som en oundviklig del av förbättringsprocessen. Man kan helt enkelt inte lära sig nya avancerade färdigheter utan att begå misstag på vägen. Frågan man kan ställa sig är ”Gjorde jag mitt bästa”

3. FRÅN FOTBOLLSSKOLA TILL A-LAG.

Nässjö FF organisationsstruktur

Svenska FF:s har i sin spelarutbildningsplan olika nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare.

Med grund för SvFF nivåer (se bild) har Nässjö FF byggt en organisation med 3 nivåer där krav och kunskapsnivåer kommer öka succesivt.

Nivå 1: 6–9 år	Fotbollsskola
Nivå 2: 10–12 år	Barn utbildning
Nivå 3: 13–18 år	Ungdom Utveckling

Från 13 år (Utveckling) kommer individen vara i fokus för att förberedas för seniorfotboll. I takt med detta kommer det ställas högre krav på spelaren/ledare och bredden kommer tydligare gå mot spets.



Nivå 1: Fotbollsskola 6–7 år.

Spelform 3 mot 3

Individuellt spel (utan målvakt)

Vi använder inget spelsystem alls. Låt helt enkelt barnen spela själva!

Hur vill Nässjö FF bedriva fotboll för 6 och 7 åringar?

För att vi ska kunna bedriva fotboll för 6-7 åringar behövs föräldrar och ideellt engagemang.

I denna ålder ansvarar föräldrar för all träning med stöd från föreningen.

Viktigast av allt är fotbollsglädje och lägga grund till ett livslångt fotbollsintresse och långvarighet i Nässjö FF. Fokus ligger nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. Genom lek med boll aktivera barnen, och ge dem en allsidig motorisk träning.

I åldern 6-7 år gör vi ingen selektering utan alla som vill spela fotboll gör det på lika villkor och grunder. Observera att vi har maxtak i våra grupper.

Målsättning

- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler
- Rekrytera ledare, och föräldrar till ungdomsverksamheten i NFF och erbjuda dem en grundkurs för fotbollsledare, tränarutbildning SvFF D
- Att kunna bedriva både pojk och flicklag för åldern 6-7 år.

Riktlinjer

"Träning"

- En gång i veckan inomhus för 6 åringar.
- En gång i veckan utomhus för 7 åringar.
- Maxtak för gruppen 45 spelare
- En ledare / sju barn.
- Vinterträning kan erbjudas inomhus 1 gång i veckan.
(läs mer under stycket säsongsplanering s.12)

"Match"/ Poolspel

- Vi utgår från Svenska Fotbollsförbundets rekommendationer (se nästa sida).
- Vid möjlighet kan laget åka på 1-2 poolspel/sammandrag under säsongen
(läs mer under stycket cupdeltagande s.11)

Förutsättningar

	Storlek planyta 15 x 10-12m	15 x 10 m med sarg/nät.
	Storlek mål Max 1,6 x 1,15 m.	1,5 x 1 m.
	Storlek boll 3.	Boll av god kvalitet.
	Speltid Speltid 4 x 3 minuter.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
	Antal spelare 3 spelare per lag på planen (Ingen målvakt).	3 avbytare per lag.
	Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
	Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Regler

	Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark): Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.	
	Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.	Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.
	Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 4 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 4 spelare.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3 6-7 år Individuellt spel.	5 mot 5 8-9 år Spel med närmaste spelare.	7 mot 7 10-12 år Kollektivt spel med få spelare.	9 mot 9 13-14 år Kollektivt spel med flera spelare.	11 mot 11 15- år Kollektivt spel med hela laget.
---	--	---	--	---

Nivå 1: Fotbollsskola (8–9 år)

Spelform 5 mot 5

Spel med närmaste medspelare - Rekommenderat Spelsystem 1-2-2

Hur vill Nässjö FF bedriva fotboll för 8 och 9 åringar?

För att vi ska kunna bedriva fotboll för 8-9 åringar behövs föräldrar och ideellt engagemang. I denna åldern ansvarar föräldrar för all träning med stöd från föreningen.

Viktigast av allt är fotbollsglädje och lägga grund till ett livslångt fotbollsintresse och långvarighet i Nässjö FF.

Koordination är en viktig fysisk grundförutsättning att träna i dessa åldrar. Förmågan att samarbeta är begränsad, spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.

Betoning på lek och funktionell teknik samt introduktion av anfallsspel genom mycket spelövningar.

I åldern 8-9 år gör vi ingen selektering utan alla som vill spela fotboll gör det på lika villkor och grunder. Observera att vi har maxtak i våra grupper.

Målsättning

- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler
- Rekrytera ledare, och föräldrar till ungdomsverksamheten i NFF och erbjuda dem en grundkurs för fotbollsledare, tränarutbildning SvFF D
- Att kunna bedriva både pojk och flicklag för åldern 8-9 år.

Riktlinjer

Träning

- En till två gånger i veckan för 8 åringar.
- Två gånger i veckan för 9 åringar.
- Maxtak 45 spelare
- En ledare / sju barn.
- Smålagsspel är en viktig del i vår träning (3 mot 3 och 4 mot 4)
- Låt alla prova målvaktsspel.
- Vinterträning kan erbjudas inomhus 1 gång i veckan.
(läs mer under stycket säsongspanering s.12)

"Match"/ Poolspel

- Vi utgår Svenska Fotbollsförbundets rekommendationer (se nästa sida).
- Under säsongen provar man på olika positioner i laget.
- Vi rekommenderar att en spelare åker på max fem poolspel/sammandrag per säsong
(läs mer under stycket cupdeltagande s.11)

Förutsättningar



Storlek planyta
30 x 15-20 m.



Storlek mål
3 x 1,5-2 m.



Storlek boll
3.



Speltid
3 x 10 minuter, sammandrag.
3 x 15 minuter, enskild match.



Antal spelare
4 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

30 x 15 m med sarg/nät.

3 x 1,5 m.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.
Sammandrag (2-4 matcher).

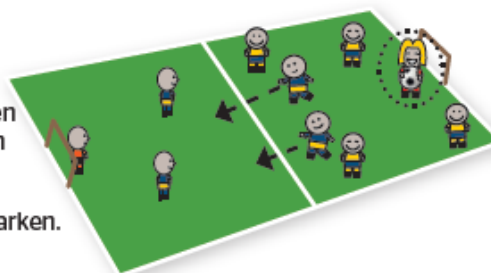
4 avbytare per lag.

Byten företrädesvis i paus.

Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.



Regler



Fasta situationer
(avspark, sidlinjespark, hörna, frispark):
Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.

Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.

Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.

Rekommendationer

Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.

Spela med 6 spelare.

Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel.

5 mot 5
8-9 år
Spel med närmaste spelare.

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel med få spelare.

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel med flera spelare.

11 mot 11
15-år
Kollektivt spel med hela laget.

4. RIKTLINJER VID TRÄNING OCH MATCH

Ledaren som coach

För att våra spelare ska lyckas i match och på träning är det viktigt att de får de rätta förutsättningarna från våra ledare. Vi lägger stor vikt vid hur spelare och ledare uppträder mot varandra. Vi stöttar och hjälper varandra och är uppmuntrande i med och motgång. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Det är viktigt att ledaren har tålamod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden.

Ledarens roll vid match är att utifrån tydliga prestationsmål se matchen som ett träningstillfälle. Ett viktigt delmål i vår fotbollsutbildning är att forma självständiga spelare som tar egna beslut ute på plan, och inte ta beslut åt spelarna genom att t.ex. instruera bollhållaren. Förutom vissa enkla påminnande direktiv så fokuserar ledare på positiv förstärkning.

"Talking too much is a big danger for a coach. The words get lost in the wind!"

Sir Alex Ferguson, Manchester United, manager.



Matchklimat

Svenska FF värnar om att alla föreningar tar sitt ansvar gällande matchklimat – trygg fotboll. Alla tar gemensamt ansvar för att matchen ska genomföras på bästa sätt för allas trivsel och trygghet. Vi skapar god stämning på våra matcher för spelare, ledare, domare och publik

Spelare	Respekterar domare, ledare och båda lagens spelare
Ledare	Agerar föredömligt mot spelare, domare och ledare
Domare	Dömer matchen och alla respekterar domsluten
Publik	Heja på ett positivt sätt med vårdat språk



5. CUPDELTAGANDE

Syfte med Cupdeltagande

I Nässjö FF ser vi cupdeltagande primärt som ett sätt att bygga laggemenskap och att erbjuda ett minnesvärt äventyr för våra barn. Målet är att vi anmäler så många lag till cuper att varje spelare som tränar kontinuerligt och erlagd medlemsavgift erbjuds att åka på cup

I barnfotbollen räknas inte tabeller i cuper och sammandrag som spelas. Det ger spelare och ledare bättre förutsättningar till att fokusera på glädje, ansträngning och lärande vid matcher där den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet.

Riktlinjer vid cupdeltagande 6-7 år

- Föreningen ersätter inga cuper
- Laget kan åka på 1-2 poolspel/sammandrag under säsongen
- Uttagna spelare ska ha lika mycket speltid
- Vid spel med flera lag skall lagen vara jämbördiga.
- Anmälning till samtliga cuper sker efter föreningens anmälningspolicy

Riktlinjer vid cupdeltagande 8-9 år

- Föreningen ersätter inga cuper
- En spelare åker på max fem poolspel/sammandrag per säsong men målet är att erbjuda alla spelare lika många cuper
- Uttagna spelare ska ha lika mycket speltid
- Vid spel med flera lag skall lagen vara jämbördiga
- Anmälning till samtliga cuper sker efter föreningens anmälningspolicy

Anmälningspolicy vid cuper

- Rekommendationen är att endast delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i närområdet. Antalet cuper styrs av hur många spelare man har i sitt lag och hur många man behöver åka på för att kunna erbjuda alla att delta
- Lagens ledare skall i största möjliga utsträckning få en rättvis fördelning så att samtliga spelare vid säsongens slut har deltagit i lika många cuper.
- Lagens utgångspunkt är alltid att anmäla antal lag efter principen så många spelare som vill skall kunna delta.
- Om det endast finns plats för att erbjuda ett begränsat antal deltagare skall träningsnärvaro till viss del tillämpas vid anmälning, men vi lägger stort fokus på ”att vara fotbollsspelare i Nässjö FF” (se s.2)
- Om lagen inte blir fulltaliga kan yngre lag tillfrågas om hjälp med spelare.
- Om lagen inte fyllt upp kvoten vid sista anmälningsdatum för deltagare skall efteranmälning kunna ske, om inte administrationen sätter hinder. Här beslutar ledaren från fall till fall, men föreningens målsättning är alltid att så många som möjligt skall kunna delta, även om föräldrar slarvar med anmälning.



6. SÄSONGSPLANERING

Nässjö FF är för fleridrottandet och vi vill ge förutsättningarna för att barn och ungdomar ska kunna hålla på med flera idrotter högre upp i åldrarna. Här behöver vi som vuxna ledare i alla föreningar hjälpa våra barn och ungdomar att ta bra beslut.

Nässjö FF anser att fotbollens huvudsäsong/högsäsong startar 1 april och slutar i och med sista seriematchen (runt första helgen i oktober). Under fotbollens högsäsong anser vi att man upp till och med 14 år ska prioritera fotbollen i sin träningsnärvaro framför vinteridrotter.

På samma sätt anser vi att vinteridrott går före när fotbollen inte har högsäsong

Nässjö FF kan erbjuda träning utanför vår högsäsong

- Träningen ska inte ersätta högsäsongsträningen utan erbjuds i första hand för de som inte har någon aktivitet under vinterhalvåret.
- Ledarna ska ha kännedom om vilka som har annan idrott och visar tydligt att vi anser att högsäsongsidrotten ska prioriteras.
- Det får inte finnas krav eller förväntningar på träningsnärvaro och man kan inte tillgodose sig denna träningsnärvaro när fotbollen går in i sin högsäsong.
- Vi erbjuder 1 träning inomhus per vecka.
- Vår rekommendation är minst 15 barn och är man färre så går man med fördel ihop flera årskullar för att få större träningsgrupper.
- Varje träningstillfälle leds av minst 1 ledare som är ansvarig på plats.
- Samtliga träningar ska läggas upp i SportAdmin och närvaroregistreras

Riktlinjerna ovan stöds av "Samsyn Smålands" framtaget av RF SISI Småland

7. FOKUS MÅLVAKT

Målvaktsträning

I åldern 6-7 år spelar man 3 mot 3 utan målvakter.

Först från 8 år kan man som ledare börja introducera målvaktsträning till en bred grupp av spelare och i Nässjö FF har vi som målsättning att varje ungdomslag tidigt får in flera målvakter.

I unga år fokuserar vi mest på enkla övningar med grepp teknik, fall teknik och positionsspel.

Målsättning målvakter 8-9 år

- Målvaktsträning bedrivs för hela laget.
- Den som vill ska få stå i mål
- Rulla runt målvakterna i övning och på match.
- Grundläggande teknik kan ges till alla.
- Hela träningspass kan vara av typen målvaktsskolning för alla

