

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Barn och ungdomsverksamheten från 6-19 år
- från individuellt spel till kollektivt spel med hela laget.

Riktlinjer för Råtorps IK barn- och ungdomsfotboll

Råtorps IK riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Riktlinjerna är bestående över tid och föreningen verkar för att dessa utvärderas och revideras på årlig basis. Varje lag i föreningen ska årligen komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhetsberättelse för året. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla är välkomna i vår barn- och ung-domsverksamhet	Föreningen ska verka för att alla ska känna sig trygga inom vår verksamhet.	Vi främjar en utvecklingsmiljö där fokus är på den långsiktiga utvecklingen snarare än på kortsiktiga resultat.	Vi utvecklar och tränar människan, fotbollen är en del av en helhet.	Alla föräldrar ska utbildas i Fotbollens spela, lek och lär.
	Flickor och pojkar har samma möjligheter till utveckling	Vi arbetar aktivt med kamratskap och gemenskap på och utanför planen	Vi fokuserar alltid på glädje till fotboll, ansträngning och lärande.	Dubbelidrottande spelare deltar på sina villkor. Vi samverkar med andra idrottsföreningar. Dubbelidrottande ger en allsidig träning vilket är bra för den långsiktiga utvecklingen	Vi har matchvärdar på alla hemmamatcher
	Alla får vara med oavsett fotbollsmässig utveckling	Barn och ungdomar ska känna delaktighet i föreningens verksamhet	Vi strävar efter att utbilda lagens tränare i SvFF:s tränarutbildning.	Skadeförebyggande träning vävs in i ordinarie träning.	Vi visar respekt för varandra, motståndare och domare.
	Ingen permanent nivåindelning	Vi strävar efter att ha tillräckligt många ledare i varje lag för att kunna ge uppmärksamhet till alla spelare	När vi kommunicerar utåt tänker vi på att fokusera på den långsiktiga utvecklingen, gemenskapen och engagemanget snarare än sportsliga resultat.	Vi kommunicerar kring råd och vård för idrottsskador.	Diskriminering och mobbning tillåts ej och ska motverkas direkt.
		Vi följer spelarutbildningsplanen för att anpassa verksamheten efter spelarnas ålder.		Vi har alltid med en sjukvårdsväska med rätt materiel vid både träning och match	Ledare och vuxna är förebilder och ska uppträda korrekt.
					Vi tänker på att vi företräder hela föreningen och inte bara det egna laget.

Vårt lag: **(görs tillsammans med spelarna i respektive lag)**	Tex: Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Tex: Vi lyssnar alltid på den som pratar	Tex: Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Tex: Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse	Tex: Vi visar alltid respekt för domare och motståndare

Dokumenthistorik

Version	Datum	Utfärdare	Status	Kommentar
0.9	25-02-16	Martin Bengtsson	Utkast klart inför barn- och ungdomsledarmöte	
1.0	25-04-29	Martin Bengtsson	Slutlig version klar för styrelsebeslut	

Innehåll

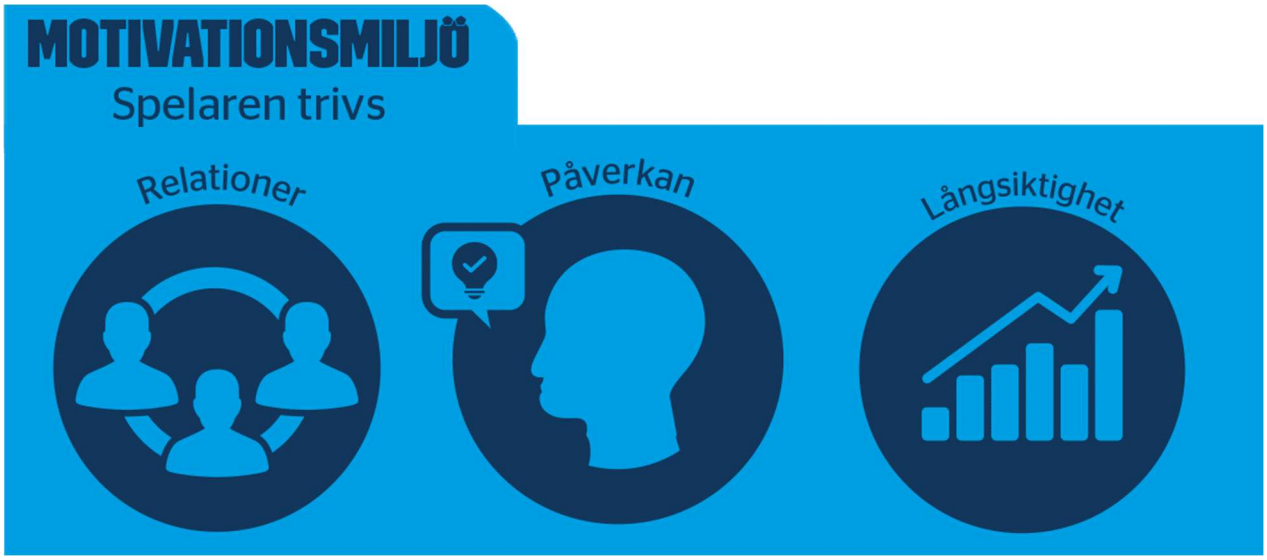
Riktlinjer för Råtorps IK barn- och ungdomsfotboll 1
Dokumenthistorik 2
Inledning 4
Spelet 5
Spelformer 5
Spelets skeden 6
Fotbollsaktionen och informationsprocessen 7
Fotbollspsykologi 8
Fotbollsfys 8
Planens indelning 9
Spelsystem 10
Möjligheter i spelet 11
Lagets verksamhet 12
Planering 12
Träning 13
Match 14
Så här spelar och tränar vi i spelformen 3 mot 3 (6-7 år) 15
Så här spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (8-9 år) 16
Så här spelar och tränar vi i spelformen 7 mot 7 (10-12 år) 17
Så här spelar och tränar vi i spelformen 9 mot 9 (13-14 år) 18
Så här spelar och tränar vi i spelformen 11 mot 11 (15 år-) 19
Trygg fotboll 20
Spelarsamtal 21

Inledning

Spelarutbildningsplanen är ett verktyg för att skapa struktur och kontinuitet i föreningens utbildningsverksamhet och är till stor del baserad från Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan, från liknande föreningars planer samt från Råtorps IK:s ledares erfarenheter. Syftet med planen är att förenkla arbetet för föreningens ledare om hur spelarna ska utbildas men fungerar också som en trygghet för spelarna genom en ökad förutsägbarhet i utbildningen. Spelarutbilningsplanen skapar också nödvändiga förutsättningar för samverkan mellan åldersgränserna.

Så många som möjligt, så länge som möjligt och i en så bra miljö som möjligt.

Spelarutbildningen ska prioritera glädje, ansträngning och lärande före resultat. Ledare inom Råtorps IK ska sträva efter att skapa en god utvecklingsmiljö för alla spelare. Inom SvFF:s ledarutbildningar diskuteras sex viktiga principer inom spelarnas motivations- och lärandemiljö som är viktiga för deras utveckling. Genom att följa dessa skapar vi goda förutsättningar för; *”så många som möjligt, så länge som möjligt och i en så bra miljö som möjligt”.*



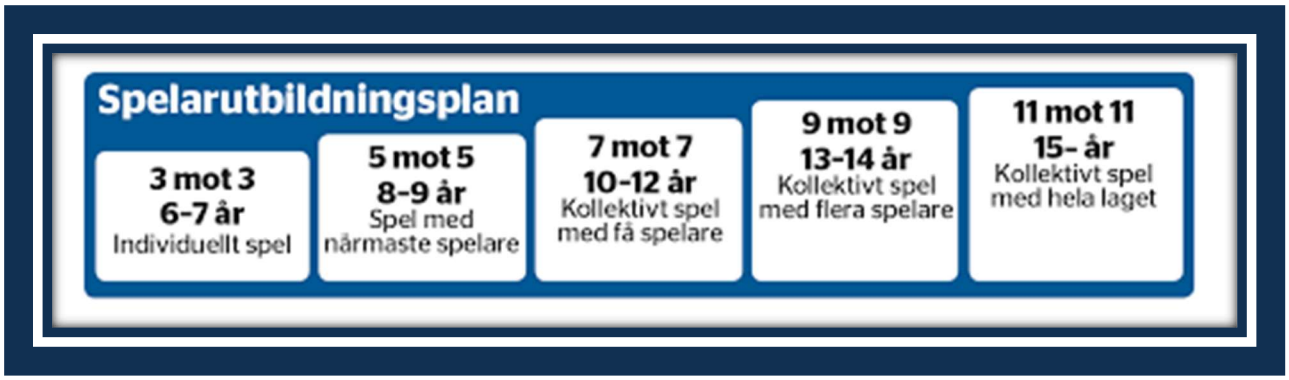


Detta dokument kompletteras med specifika spelarutbildningsplaner för respektive spelform.

Spelet

Spelformer

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande. Följande spelformer gäller:



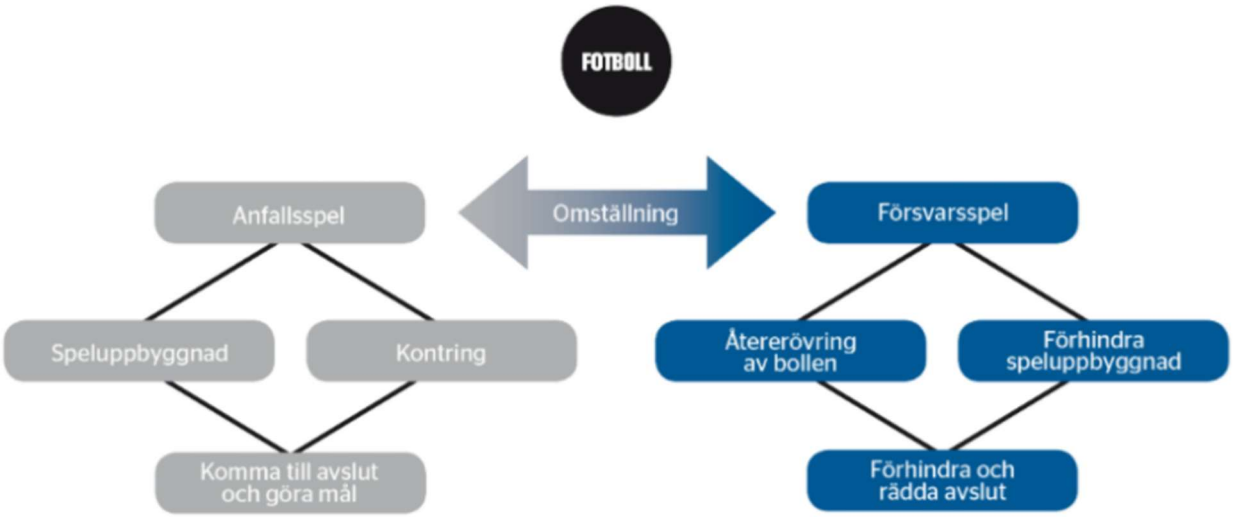
- **Spelformen 3 mot 3** Sex- och sjuåringar har ett stort rörelsebehov och när de spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen.
- **Spelformen 5 mot 5** I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.
- **Spelformen 7 mot 7** I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.
- **Spelformen 9 mot 9** I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.
- **Spelformen 11 mot 11** I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare.

Råtorps IK strävar efter att bedriva verksamhet inom alla spelformer för flickor och pojkar.

Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar. I spelarutbildningsplanen introduceras samtliga skeden först i spelformen 7 mot 7.

I spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5 är skedena färre för att spelet ska vara enklare att förstå – det kan vara svårt för unga spelare att skilja mellan exempelvis kontring och speluppbyggnad.



Anfallsspel	Försvarsspel
Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.	***Förhindra speluppbyggnad*** är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.
Kontring är skedet när laget erövrat bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.	***Återerövring*** är skedet när motståndarlaget erövrat bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.
Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.	***Förhindra och rädda avslut*** är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Spelets skeden är utgångspunkten för våra träningar och övningar. I planering av spelövningar och under matcher lägger vi fokus på ett eller flera av spelets skeden.

Fotbollsaktionen och informationsprocessen

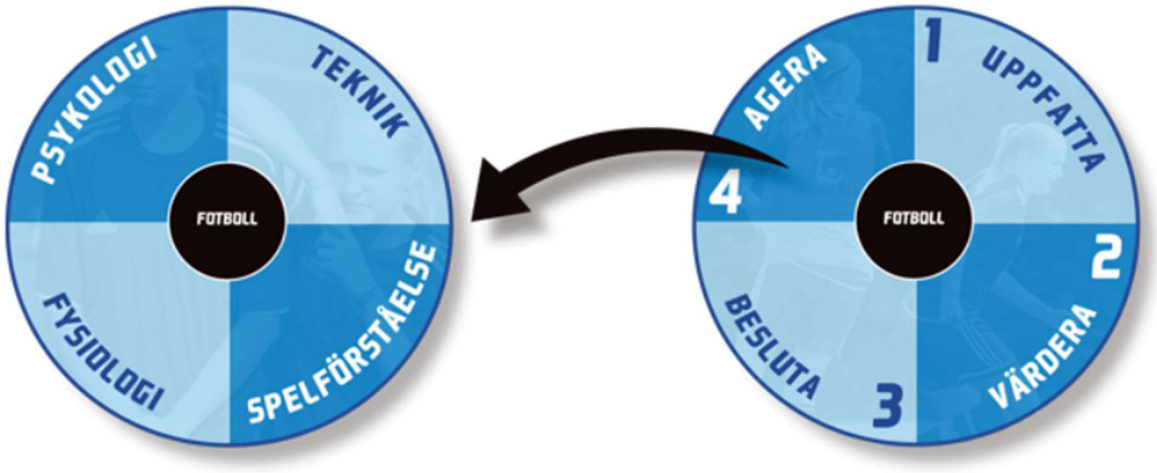
Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.

Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelartyper.

Om spelarnas beslutsfattande styrs av andra kan det leda till att de inte får träna på att ta egna beslut. Ledarnas uppgift är att uppmuntra spelarnas försök samt att samtala om olika situationer före och efter träningar och matcher, till exempel genom att ställa frågor om situationerna.

Spelarutbildningsplanen presenterar olika saker som laget och de enskilda spelarna kan använda för att lösa situationer, oavsett lagets spelsystem. Antalet saker som spelarna kan behärska ökar genom spelformerna i takt med att spelarna får mer erfarenhet av fotboll och mognar både fysiskt och psykiskt.

Varje spelares utveckling är unik, och det kan finnas spelare som löser situationer på planen genom att göra saker som i spelarutbildningsplanen presenteras först i en senare spelform. Detta är positivt och något som tränaren kan berömma. Däremot bör planeringen av träningar och matcher vara inriktad på att utveckla de saker som finns presenterade för den aktuella spelformen. På så vis blir spelarna ännu bättre på de sakerna innan laget går vidare till nästa spelform och då fokuserar på flera saker.



Vi låter våra spelare ta egna beslut på planen – utan rädsla för att misslyckas.

Fotbollspsykologi

Fotbollspsykologi är en viktig del av en fotbollsaktion. Det är även betydelsefullt för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet med lagkamrater. Därför är det viktigt att fotbollspsykologiska färdigheter tränas och utvecklas. I spelarutbildningsplanerna för respektive spelform ges förslag på färdigheter som kan utvecklas för respektive ålder.

De fotbollspsykologiska färdigheterna delas in i tre områden:

Långsiktig utveckling innebär att spelarna ska kunna ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.

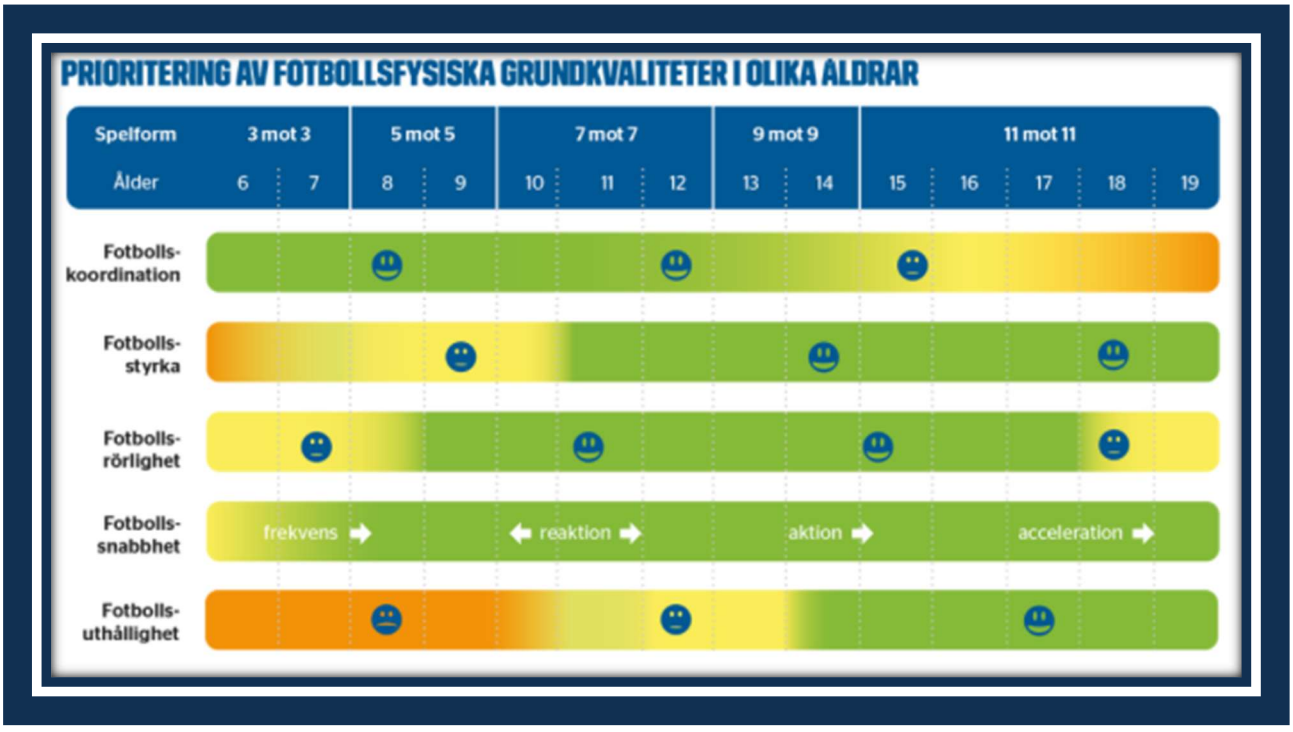
Göra nästa aktion handlar om att spelarna ska kunna genomföra en fotbollsaktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare. Detta är generellt kopplat till möjligheterna i spelet för respektive spelform.

Göra lagkamrater bättre innebär att spelarna ska kunna berömma och uppmuntra lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation i syfte att utveckla sig själva, lagkamraterna och samarbetet i laget.

De fotbollspsykologiska färdigheterna utvecklas främst på fotbollsplanen, och träningen av dessa färdigheter bör integreras i fotbollsövningar. Föräldrar känner sina spelare bäst och därför bör samtliga vårdnadshavare introduceras i de psykologiska färdigheterna för respektive spelform och fungera som lagets ”psykologiska hjälptränare” inför och efter träning och match.

Fotbollsfys

Fotbollsfys är en viktig del av en fotbollsaktions kvalité. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningsändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. Spelarna bör därför kunna utföra fotbollsaktioner där de fysiologiska grundkvaliteterna ligger på en hög nivå. Detta är viktigt inte bara för kvaliteten på aktionerna utan också för att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktionerna på ett säkrare sätt och därmed undvika skador.



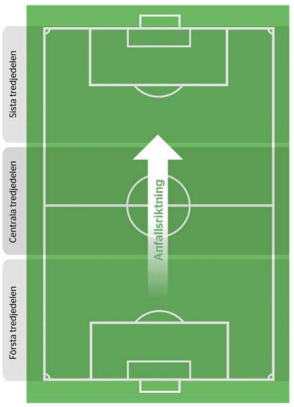
Fotbollsfys integreras i alla träningar enligt devisen ”lite men ofta”.

Lekar kan i alla åldrar vara ett bra sätt att träna någon eller några av de fysiska grundkvaliteterna. Leken har störst betydelse inom barnfotbollen, men används gärna även i ungdomsfotbollen. När spelarna blir äldre förändras förhållandet till leken men även bland ungdomar och seniorer är det viktigt att fotbollen uppfattas som avslappnad, lustfylld och rolig.

Genom väl anpassad allsidig och skadeförebyggande träning kan många skador förebyggas. Övningar från till exempel knäkontrollprogrammet, FIFA 11+ Kids eller FIFA 11+ bör finnas med i fotbollsuppvärmningen/förberedelseträningen. Detta förbereder kroppen för det aktuella träningspasset men är också en del i den långsiktiga skadeförebyggande träningen.

Planens indelning

För att kunna strukturera och förklara lagets spelsystem kan ledaren använda planens indelningar. Dessa bör introduceras succesivt i spelarutbildningen.



Tredjedelar

Tredjedelarna kan användas som riktmärken i spelet. I försvarsspelet kan laget exempelvis börja pressa i den centrala tredjedelen. I anfallsspelet kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna. Laget kan till exempel välja att ta större risker i spelet när spelarna är i tredjedelen närmast motståndarnas mål jämfört med när de är i tredjedelen närmast det egna målet.

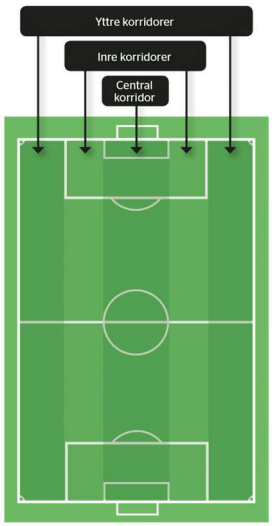
SvFF rekommenderar att planens tredjedelar introduceras i spelformen 7 mot 7 eftersom spelarna då kan använda retreatlinjerna som ungefärliga riktmärken för tredjedelarna.



Spelytor

Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. Det innebär att spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled. Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut. Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelyta framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor.

SvFF rekommenderar att spelytor introduceras i spelformen 9 mot 9 eftersom offsideregeln gör att spelytorna framgår tydligare.



Korridorer

Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.

Spelsystem

Ett lags spelsystem består av formation, arbetssätt, roller och spelartyper. Spelsystemets olika delar bör introduceras och utvecklas successivt genom spelformerna. I SvFF:s spelarutbildningsplan introduceras spelsystem som begrepp i spelformen 7 mot 7.

Formation anger antal spelare per lagdel i utgångsposition. Formationen är ofta kopplad till skedena speluppbyggnad och förhindra speluppbyggnad. En del lag har samma formation hela tiden medan andra lag har olika formationer i olika skeden av spelet. Det är utvecklande för spelarna att spela på olika positioner i formationen.

Arbetssätt beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden till exempel markerings- eller positionsförsvar i skedet förhindra speluppbyggnad. Ju tydligare lagets arbetssätt är, desto lättare blir det för spelarna att fatta beslut. Spelarna måste därför få träna så som de ska spela och det är viktigt att skapa övningar utifrån lagets arbetssätt.

Roller är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.

Spelartyper avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

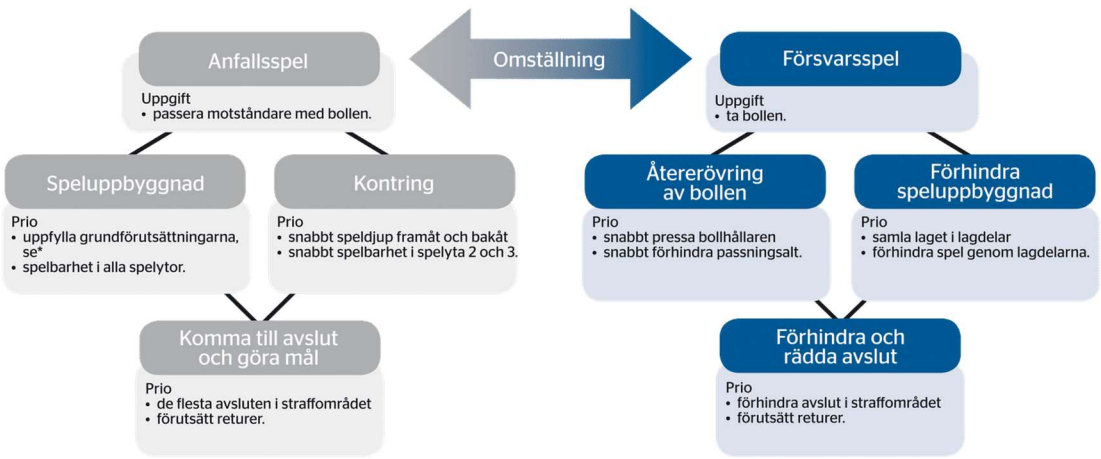
Spelsystemet kan variera mellan spelets olika skeden. Ett exempel är att ett lag prioriterar bollinnehav i speluppbyggnad men spelar mer direkt i kontring. I anfallsspel spelar laget 1-4-3-3 men i försvarsspel 1-4-5-1.

I spelarutbildningsplanen presenteras inte några detaljer för spelsystem då det är utvecklande för ledare och spelare att tillsammans forma sina egna spelsystem utifrån föreslagna prioriteringar för respektive spelform – men Råtorps IK rekommenderar följande formationer för att underlätta samarbeten mellan olika åldersgrupper och för att följa en röd tråd i verksamheten:

- 5 mot 5: 1-2-2
- 7 mot 7: 1-2-3-1
- 9 mot 9: 1-4-3-1
- 11 mot 11: 1-4-3-3

Spelarutbildningsplanen ger förslag på några grundläggande uppgifter och prioriteringar som alla lag i föreningen kan förhålla sig till i respektive spelform och skede av spelet. Varje lag utvecklar sedan ett eget spelsystem för att genomföra uppgifterna och följa prioriteringarna.

Exempel på spelets skeden med prioriteringar för spelformen 9 mot 9:



Möjligheter i spelet

Spelarnas beslut på planen bygger på **informationsprocessen** (s.7), där de själva behöver värdera och hantera spelets situationer utan störningar från vuxna under själva beslutsprocessen. För att underlätta detta bör deras omgivning stötta dem genom en tillåtande miljö, kunskap om lagets spelsystem, god uppfattningsförmåga och utvecklat beslutsfattande.

- **Tillåtande miljö**: En miljö som är tillåtande och där misstag accepteras som en del av spelet ökar möjligheterna för att spelarna ska kunna fatta bra och kreativa beslut.
- **Kunskap om lagets spelsystem**: Att ha kunskap om och förståelse för lagets arbetssätt och den egna rollen gör det lättare för spelarna att samverka och förutse varandras beslut
- **Uppfattningsförmåga**: Förmågan att uppfatta vad som händer i spelet och ta beslut enligt detta är en viktig egenskap i fotboll som utvecklas över tid. Få situationer är exakt lika i fotboll, men ju mer fotboll spelarna har spelat, desto flera situationer känner de igen sig i.
- **Beslutsfattande**: Förbättras bäst i matchlika övningar där ytor och antalet spelare kan anpassas för att skapa fler beslutssituationer.

Spelarnas möjligheter

Alla fysiska aspekter av spelet innehåller någon form av teknik som *driva, passa, ta emot, nicka, vända, utmana, finta och dribbla, skjuta, bryta, markera, tackla, pressa*. Som tränare kan du ge feedback på detaljer i tekniken, men du bör inte styra varje detalj i det tekniska utförandet.

Lagets möjligheter

Grundförutsättningarna i anfallsspel är *spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd.*

Grundförutsättningarna i försvarsspelet är *press, markering, täckning och understöd.*

Det finns två typer av försvarsspel: *positionsförsvar* och *markeringsförsvar.*

Bland äldre spelare på högre nivå är det även vanligt att spela med en kombination av de olika typerna av försvarsspel, så kallat kombinationsförsvar.

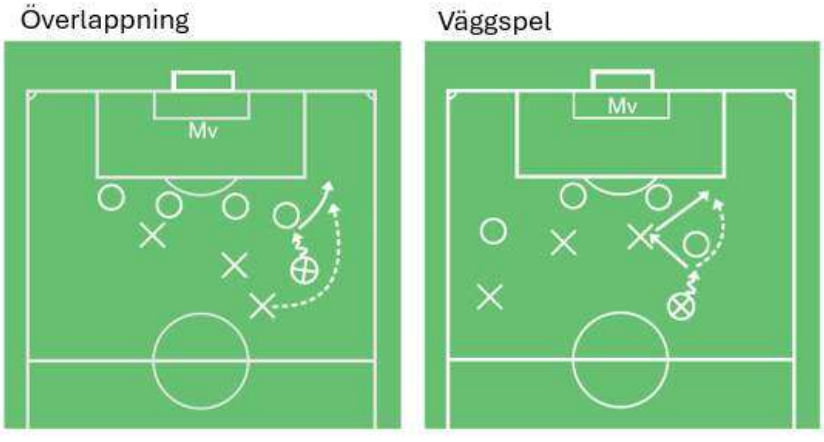
För att effektivisera både anfalls- och försvarsspel kan lag använda olika kollektiva metoder.

Kollektiva anfallsmetoder är *positionering, uppflyttning, djupledsspel, spelvändning.*

Kollektiva försvarsmetoder är *centrering, uppflyttning, nedflyttning, överflyttning*

Det finns olika sätt att passera en motståndare eller en lagdel individuellt och kollektivt. Ett samlingsnamn för metoder för att passera motståndare är **anfallsvapen**: *utmana, finta och dribbla, överlappning, väggspel, avledande rörelse och positionsbyten.*

Spelarutbildningsplanen ger rekommendation för när de olika möjligheterna ska ges prioritet utifrån spelformen.



Lagets verksamhet

Planering

	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
Antalet träningar i veckan	1	1-2	1-3	1-4	1-7
Träningens längd (min)	60	60-75	60-90	60-90	60-90
Antalet matcher	2-5 poolspel/cuper per år	2-6 poolspel/cuper per år	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsong
Antalet spelare per ledare	1 ledare/6 spelare	1 ledare/8 spelare	1 ledare/10 spelare	1 ledare/10 spelare	1 ledare/10 spelare
Ledarutbildning	SFU 3 mot 3 SvFF D	SFU 5 mot 5 SvFF D SvFF Mv D	SFU 7 mot 7 UEFA C SvFF Mv D	SFU 9 mot 9 UEFA C SvFF Mv C	SFU 11 mot 11 UEFA B SvFF Mv C UEFA Youth B
Föräldrautbildning	SFU 3 mot 3	FSLL	FSLL	FSLL	FSLL

En säsongsplanering av lagets verksamhet ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrar och spelare och mellan ledare. En tydlig och uttalat rollfördelning i ledargruppen underlättar både planering och genomförande, och troligt också möjligheten att rekrytera ytterligare ledare om så krävs.

En säsongsplanering bör ta höjd för spelarnas övriga aktiviteter, som t.ex. andra idrotter, skola med mera så att totalbelastningen inte blir för hög över tid. Det kan också göra det enklare att planera in t.ex. trivselaktiviteter som inte direkt är knuten till fotbollsträningen eller matchen. Säsongsplaneringen bör utarbetas efter spelets skeden (teman) och så att lagets- och spelarnas möjligheter (fokus) täcks utifrån prioriteringarna i spelformen.

Exempelvis:

Vecka	Tema	Lagets fokus	Spelarens fokus	Övrigt
19	Speluppbyggnad	Spelbarhet, spelavstånd	Passa, ta emot, driva	Föräldramöte
20	Speluppbyggnad	Spelbred, speldjup	Passa, ta emot, vända	Lagaktivitet/teambuilding

Veckoplaneringen detaljerar de teman som är planerade i säsongsplaneringen. Veckoplaneringen bör utarbetas på så sätt att tränarteamet vet vilka övningar som ska ingå och deras syfte redan innan träningens genomförande. Ett väl förberett tränarteam skapar engagemang, motivation och ger bättre träningar för våra barn och ungdomar.

Träning

Träningarna bör bestå av en blandning av spelövningar och färdighetsövningar som tar utgångspunkt i lagets spelsystem och följa ett tema där spelövningar ska vara minst 50% av den totala träningstiden. Spel på träning bör ske med de spelformer och det antal spelare som gäller för spelformen eller med mindre ytor och färre spelare. Övningarna bör utformas så att spelarna får många möjligheter att träna på det aktuella temat så matchlikt som möjligt.

I unga åldrar är många repetitioner och mycket bollkontakt viktig vilket gör att färdighetsövning med kort vila och i små grupper också bör prioriteras. ”Uptons diagram” visar sambandet mellan matchlikhet och repetitioner och hur färdighets- respektive spelövningar kan användas.



Det är bra om det finns många ledare på träningarna eftersom det ökar möjligheterna att ge alla spelare feedback och uppmuntran. Det är viktigt med en tydlig rollfördelning mellan ledarna för att använda ledarresurserna så effektivt som möjligt. Rollfördelningen kan bland annat ange vem som planerar träningen, vem som ansvarar för vilken övning och vilken ledare som har ett extra ansvar för att stötta målvakterna eller ge individuell feedback.

Förberedelseträning/uppvärmning

Förberedelseträningen bör ske med boll, exempelvis i form av en färdighetsövning som du delar upp i kortare intervaller där spelarna under vilan genomför olika fotbollsfysiska övningar. Stegra intensiteten, belastningen och svårighetsgraden gradvis. Ett lag som tränar tre gånger per vecka under 40 veckor, med 15 minuters uppvärmning vid varje tillfälle, har en sammanlagd uppvärmningstid på 30 timmar under en säsong. Uppvärmningen bör därför ses som en möjlighet att träna spelarnas fotbollsfysiska grundkvaliteter (sid.8) samtidigt som de blir varma och förbereder sig för fotbollsaktiviteterna. Kom ihåg nyckelfrasen ”*gör lite men gör det ofta*” och inkludera dessa övningar även under och efter träningen.

Övningar från forskningsbaserade och skadeförebyggande program som FIFA 11+ kids, FIFA 11+ och Knäkontroll är exempel på lämpliga övningar. Fotbollsuthållighet tränas framför allt genom spelövningar.

I de yngre åldrarna är leken ett bra sätt att få in flera av grundkvaliteterna på ett lustfyllt och roligt sätt.

Planering av träningspass

Arbetsmodellen används som verktyg för planering och genomförande av övningar. Fokus läggs på Vad, Varför och Hur. Vi strävar efter att ha korta genomgångar med tydliga budskap. Sammanfattning från ledarna och reflektion från spelarna efter övningen används för att förtydliga syftet med övningen.

I spelarutbildningsplanen för respektive spelform finns rekommendationer för hur träningar kan genomföras för just den spelformen.

ARBETSMODELLEN – GENOMFÖRANDE	
Organisation	Förbered övningen på planen – mål, bollar, koner och västar.
Vad?	Redogör för målsättningen.
Varför?	Redogör för syftet?
Anvisningar	Visa och beskriv kort-fattat övningen med spelarna i sina positioner.
Pröva	Låt spelarna pröva övningen.
Hur? *Återkoppling*	Ställ frågor, visa eller ge instruktioner.
Öva	Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen – ge återkoppling.
Sammanfattning	Summera tillsammans med spelarna.

Match

Matchen är en viktig del av spelarnas lärande då de får pröva att utföra sådant de har tränat på i verkliga matchsituationer.

Matchen bör bygga vidare på träningsveckans tema. Matchgenomgång, coachning under spelet och återkoppling i pausen och efter matchen ska följa en röd tråd. Även i samband med matchen är det viktigt att ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna. Några exempel på olika uppgifter under matchen är att hålla i matchgenomgången, uppvärmningen eller bytena. Andra exempel är att ansvara för helheten i spelet, för en särskild lagdel eller för individuell feedback.

Inför match

Det är du som tränare som tar ut laget inför matcher. I fotboll för barn och ungdomar bör alla som vill få vara med och spela. Samtidigt är det viktigt att alla får mycket speltid under matcherna. Därför kan det ibland vara bättre att låta spelarna turas om att stå över en match för att sedan få mycket speltid nästa match.

Matchgenomgång

Under matchgenomgången presenterar du spelarnas positioner och fasta situationer samt repeterar någon del från lagets spelsystem som är extra viktig i den aktuella matchen. Ett tips kan vara att spelarna ska ha tre fokusområden per match, ett fokus för när vi har boll, ett fokus när vi inte har boll samt en psykologisk färdighet som vi ska träna på. Spelarna bör få turas om att starta matcher och bör ha olika roller vid fasta situationer.

Matchuppvärmning (förberedelseträning)

Många lag vill ha samma rutiner inför varje match för att skapa trygghet för spelarna. Andra lag väljer att anpassa uppvärmningen till vad spelarna har tränat på i veckan och vill utveckla under matchen. Du bör då välja övningar som laget har gjort under den senaste veckan så att spelarna känner igen sig och även inkludera skadeförebyggande övningar från *FIFA 11+* och *Knäkontroll*.

En tumregel för förberedelse/uppvärmning är att barn och ungdomar behöver 5–15 minuter medan äldre ungdomar och seniorer behöver 15–25 minuter.

Under match

Det är viktigt att du som tränare uppträder på ungefär samma sätt oavsett om det är match eller träning och oberoende av ställningen i matchen. Att ha ett tydligt spelsystem och därmed tydliga och konkreta beteenden att titta efter under matchen kan göra det lättare för dig som tränare att hålla fokus på rätt saker.

Även under en match är det viktigt för spelarna med positiv förstärkning, uppmuntran och att få möjlighet att ta egna beslut. Du bör fortsätta att jobba enligt principerna i utvecklingsmiljön även under matcher. Det hjälper spelarna att känna glädje och motivation och våga testa nya saker utan att vara rädda för att misslyckas. Detta är positivt för den kortsiktiga prestationen men framför allt för den långsiktiga utvecklingen.

Efter match

Efter matchen ska lagen tacka varandra och domaren för god match. Detta är en del av SvFF:s satsning på fair play. Som tränare är du ansvarig för att detta görs på ett respektfullt vis. SvFF avråder från att tacka för match genom att spelarna till exempel skriker det egna föreningsnamnet. Proceduren ska gå ut på att visa respekt för motståndarna och domarna.

I spelarutbildningsplanen för respektive spelform finns rekommendationer för hur en match ska genomföras för just den spelformen.

Så här spelar och tränar vi i spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

- individuellt spel

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.

Möjligheter för laget	**Möjligheter för laget**
Möjligheter för spelaren Driva Skjuta Vända	**Möjligheter för spelaren** Bryta
Extra möjligheter för målvakten	**Extra möjligheter 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 berömmer 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 här spelar och tränar vi i spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

- spel med närmaste spelare

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.

Spelbarhet	Möjligheter för laget	Möjligheter för laget
	Möjligheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmana, finta och dribbla	**Möjligheter för spelaren** Bryta Markera Pressa
	Extra möjligheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen	**Extra möjligheter 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	60-75 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 här spelar och tränar vi i spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

- kollektivt spel med få spelare

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi…
- Uppfylla *grundförutsättningarna.

i Kontringar
ska vi snabbt…
- Erbjuda speldjup framåt/bakåt.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt…
- Pressa bollhållaren.

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi…
- Samla laget i lagdelar.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…
- Förhindra avslut i straffområdet.

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



Möjligheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	

Möjligheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



Möjligheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla

Möjligheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla



Extra möjligheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen

Extra möjligheter för målvakten

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 berömmer lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 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

Så här spelar och tränar vi i spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

- kollektivt spel med flera spelare

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi…

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.

i Kontringar
ska vi snabbt…

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt…

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi…

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.

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.

Möjligheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	

Möjligheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

Möjligheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

Möjligheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera

Extra möjligheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra möjligheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	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	1-4 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	Alla spelar lika mycket 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

Så här spelar och tränar vi i spelformen 11 mot 11 (15 år-)

- kollektivt spel med hela laget

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi…

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Ha spelbarhet i alla korridorer.

i Kontringar
ska vi snabbt…

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
- Vara spelbara i flera korridorer.

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.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt…

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen.

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 **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.

Möjligheter för laget		Möjligheter för laget	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspel	Överlappning		
Avledande rörelse	Positionsbyten		

Möjligheter för spelaren		Möjligheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			

Extra möjligheter för målvakten		Extra möjligheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassning
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.
Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, 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	1-7 st
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	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

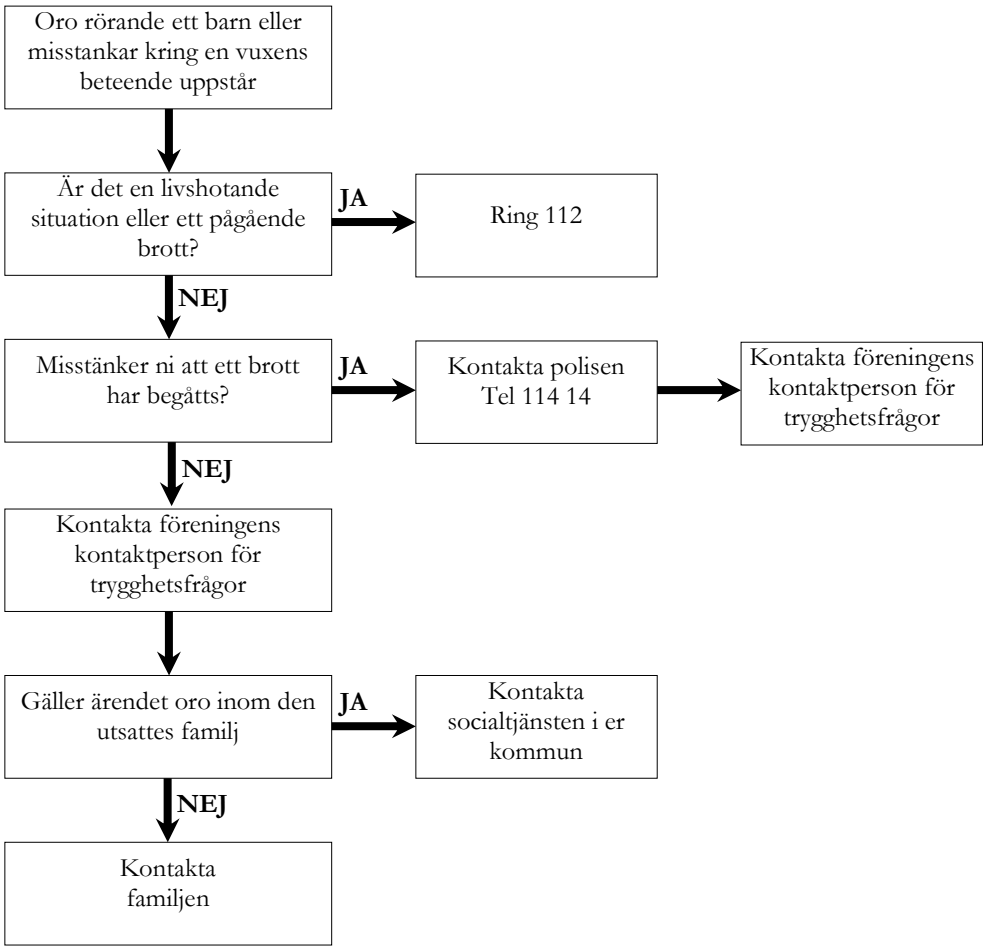
Trygg fotboll

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
Monica Asplund
monicawiking@hotmail.com

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



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

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

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.

Spelarsamtal

Spelarna bör bli uppmärksammade och få möjlighet att prata om sin situation. Detta bör ske kontinuerligt genom informella samtal. Från cirka 13 års ålder kan det vara lämpligt att lagens tränare kompletterar de informella samtalen med formella samtal med varje spelare en gång per år.

Före samtalet

- Avtala plats, dag och tid med spelaren, t ex i samband med en träning.
- Förklara att syftet med samtalet är att spelaren ska få komma till tals. Spelarens synpunkter kan användas för att utveckla verksamheten.
- Frågeställningarna i spelarsamtalet bör skickas med spelarna en tid innan samtalet äger rum så att de kan förbereda sig. Informera vårdnadshavare om samtalen och frågeställningarna.

Under samtalet

- Ställ öppna frågor.
- Ha ögonkontakt med spelaren, lyssna och ställ följdfrågor.
- Anteckna svar och reflektioner.

Efter samtalet

- Reflektera över om föreningen eller ledarna kan anpassa verksamheten eller ledarskapet för att spelaren ska trivas ännu bättre och utvecklas ännu mer.
- Följ upp samtalet genom informella samtal i samband med träningar och matcher

Mall för spelarsamtal finns på hemsidan