



Kvarnsvedens IKs Spelarutbildningsplan

Fastslagen 2025, reviderad 2026-02-23



SYFTE OCH MÅL

Syfte och mål med en spelarutvecklingsplan är att skapa en strukturerad och effektiv väg för både spelare och tränare att utvecklas inom fotbollen. Planen är avsedd att säkerställa att alla involverade växer och utvecklas på ett sätt som är anpassat efter deras ålder, kunskapsnivå och behov.

RIKTLINJER FÖR KVARNSVEDENS IK

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns här.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. 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
Flickor och pojkar behandlas lika i hela verksamheten.	Träning och match anpassas efter barnens ålder, mognad och utvecklingsnivå.	Tränare uppmuntrar mod, kreativitet och egna lösningar.	Föreningen skapar förutsättningar för att kombinera fotboll med andra idrotter.	Alla i föreningen visar respekt för domare, motståndare, lagkamrater och ledare.
Alla barn som vill spela fotboll är välkomna oavsett nivå, bakgrund eller ambition.	Sen fysisk utveckling ska aldrig missgynna en spelare	Beröm ges främst för ansträngning, försök och utveckling – inte bara resultat.	Tränings- och matchbelastning anpassas för att minska skaderisk och psykisk press	Fult språk, fusk och osportsligt beteende accepteras inte
Ingen ska sluta på grund av bristande speltid, bemötande eller ekonomiska hinder	Tävlingsresultat prioriteras inte före långsiktig utveckling i barn- och ungdomsfotboll	Misstag ses som en naturlig del av lärandet	Spelare uppmuntras till långsiktigt idrottande snarare än tidig specialisering.	Vi vinner och förlorar med respekt



Bollek & 3vs3

Så tränar vi och spelar vi

Bollek & 3vs3

Anfallsspel

I Speluppbyggnad ska vi...

I Kontringar ska vi snabbt...

-

-

För att Komma till avslut och göra mål ska vi...

-

Försvarsspel

I Återerövrigen ska vi snabbt...

I Förhindra speluppbyggnad ska vi...

-

-

För att Förhindra och rädda avslut ska vi...

-

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

Färdigheter för laget

-

Färdigheter för spelaren

Driva

Vända

Skjuta

Extra färdigheter för målvakten

-

Färdigheter för laget

-

Färdigheter för spelaren

Bryta

Extra färdigheter för målvakten

-

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (5-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1 träning i veckan under fotbollssäsong (april-september)
Träningsnärvaro	Ingen förväntad närvaro
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	0-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	Minst en ledare har gått utbildningen SvFF D eller grundutbildning för tränare via SISU
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3 – Fotbollens Spela, Lek och Lär
Avgifter	Medlemsavgift + eventuell vinterträningsavgift



Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

- *Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.*
- *Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.*
- *Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.*





5vs5

Så tränar vi och spelar vi

5vs5

Anfallsspel

I Speluppbyggnad ska vi...

I Kontringar ska vi snabbt...

-

-

För att Komma till avslut och göra mål ska vi...

-

Försvarsspel

I Återerövrigen ska vi snabbt...

I Förhindra speluppbyggnad ska vi...

-

-

För att Förhindra och rädda avslut ska vi...

-

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

Färdigheter för laget
Spelbarhet

Färdigheter för spelaren

Driva Passa
Vända Ta emot bollen
Skjuta Utmana, Finta
Dribbla

Extra färdigheter för målvakten

Utrullning Kasta bollen
Målvaktens roll
i anfallsspel
Kasta bollen

Färdigheter för laget

-

Färdigheter för spelaren

Bryta Markera
Prensa

Extra färdigheter för målvakten

Greppa bollen Fallteknik
Målvaktens roll Positionsspel
i försvarsspel

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

Antal träningar per spelare och vecka	2 träningar under fotbollssäsong (april-september)
Träningsnärvaro	Ingen förväntad närvaro
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-8 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	Minst en ledare har genomgått UEFA C
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 5vs5 - Fotbollens Spela Lek och Lär
Avgifter	Medlems-, verksamhets- & eventuell vinterträningsavgift



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.





7vs7

Så tränar vi och spelar vi

7vs7

Anfallsspel

I **Speluppbyggnad** ska vi...

- Uppfylla de fyra grundförutsättningarna

För att **Komma till avslut** och göra mål ska vi...

- Ha de flesta avsluten i straffområdet

I **Kontringar** ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup både framåt och bakåt

Försvarsspel

I **Återerövringen** ska vi snabbt... I **Förhindra** speluppbyggnad ska vi

- Pressa bollhållaren
- Samla laget i lagdelar

För att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet

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

Färdigheter för laget

Spelbarhet Speldjup
Spelbredd Spelavstånd
Positionering Djupledsspel
Spelvändning Uppflyttning
Väggspel

Färdigheter för laget

Försvarssida Täckning
Uppflyttning Nedflyttning

Anfallsspel

Försvarsspel

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

Färdigheter för spelaren

Driva Passa
Vända Ta emot bollen
Skjuta Utmana, Finta
Dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta Markera
Pressa Tackla

Extra färdigheter för målvakten

Utrullning Igångsättning
Målvaktens roll i anfallsspel genom kast
Delaktighet i Speluppbyggnad

Extra färdigheter för målvakten

Greppa bollen Fallteknik
Målvaktens roll i försvarsspel Blockering
Positionsspel vid fasta situationer Positionsspel
Spelyta 3
Kommunikation

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 träningar i veckan under fotbollssäsong (april-september)
Träningsnärvaro	Minst 66 %, gärna upp till 80 %
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 2 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	Minst en ledare har genomgått UEFA C / Mv C. SvFF D/Mv D
Föräldrautbildning	Spelformutbildning 7vs7 - Fotbollens Spela Lek och Lär
Avgifter	Medlems-, verksamhets- & eventuell vinterträningsavgift

Fotbollsfys

- Koordinationsovningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
- Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.





9vs9

Så tränar vi och spelar vi

9vs9

Anfallsspel

I **Speluppbyggnad** ska vi...

- Uppfylla de fyra grundförutsättningarna
- Ha spelbarhet i alla spelytor

I **Kontringar** ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup både framåt och bakåt
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3

För att **Komma till avslut** och göra mål ska vi...

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

Försvarsspel

I **Återerövringen** ska vi snabbt... I **Förhindra** speluppbyggnad ska vi

- Pressa bollhållaren
- Samla laget i lagdelar
- Förhindra passningsalternativ
- Förhindra spel genom lagdelarna

För att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet
- Vara snabba på returer

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

Färdigheter för laget

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

Färdigheter för laget

Försvarssida Täckning
Uppflyttning Nedflyttning
Centrering Överflyttning
Understöd



Anfallsspel

Försvarsspel

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

Färdigheter för spelaren

Driva	Passa
Vända	Ta emot bollen
Skjuta	Utmana, Finta
Nicka	Dribbla

Extra färdigheter för målvakten

Utrullning	Igångsättning
Liggande boll	genom kast /
Roll i	utspark
anfallsspelet	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Markera
Pressa	Tackla
Nicka	Blockera

Extra färdigheter för målvakten

Greppa bollen	Fallteknik
Greppa eller boxa	Blockering
bollen i lufterum	Positionsspel
Positionsspel vid	Kommunikation
fasta situationer	Roll försvarsspel

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2-4 träningar i veckan under fotbollssäsongen (april-september)
Träningsnärvaro	Minst 75 %
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 2 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Minst en ledare har genomgått UEFA C /SvFF Mv C. Övriga SvFF D/Mv D
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 9 mot 9 - Fotbollens Spela Lek och Lär
Avgifter	Medlems-, verksamhets- & eventuell vinterträningssavgift

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

- 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.





11vs11

Så tränar vi och spelar vi

11vs11

Anfallsspel

I Speluppbyggnad ska vi...

- Uppfylla de fyra grundförutsättningarna
- Ha spelbarhet i alla spelytor
- Ha spelbarhet i alla korridorer

I Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup både framåt och 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 avsluten i straffområdet
- Vara snabba på returer
- Ha många löpningar in i straffområdet

Försvarsspel

I Återerövringen ska vi snabbt... **I Förhindra** speluppbyggnad ska vi

- Pressa bollhållaren
- Samla laget i lagdelar
- Förhindra passningsalternativ
- Förhindra spel genom lagdelarna
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen
- Samla laget i de tre korridorerna närmast bollen

För att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet
- Vara snabba på returer
- Försvara ytor i straffområdet



Fotbollsträning

Anfallsspel

Försvarsspel

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

Färdigheter för laget

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

Färdigheter för spelaren

Driva	Passa
Vända	Ta emot bollen
Skjuta	Utmana, Finta
Nicka	Dribbla

Extra färdigheter för målvakten

Igångsättning genom utrullning	Igångsättning genom kast
Igångsättning liggande boll	Igångsättning genom utspark

Tydligt börja förstå sin i anfallsspelet
Jobba med detaljer

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Markera
Pressa	Tackla
Nicka	Blockera

Extra färdigheter för målvakten

Greppa bollen	Fallteknik
Greppa eller boxa bollen i luftrum	Blockering
Positionsspel vid fasta situationer	Positionsspel
	Kommunikation

Tydligt börja förstå sin roll i försvarsspelet
Jobba med detaljer



Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-4 träningar i veckan under fotbollsäsongen (april-september)
Träningsnärvaro	Minst 80 %
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. Speltiden är individuell anpassas efter matchens förutsättningar samt lagets och individens behov i den aktuella matchen.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Minst en ledare har genomgått UEFA B/Mv B – Övriga minst SvFF D
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 11 mot 11 - Fotbollens Spela Lek och Lär
Avgifter	Medlems-, verksamhets- & eventuell vinterträningsavgift



Fotbollsphys

- 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.

