

SPELARUTBILDNINGSPLAN



KONYASPOR KIF | FOTBOLL

3 mot 3

Riktlinjer för KONYASPOR KIF



Konyaspor KIF riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen definierar vad de ska verka för inom respektive riktlinje.

Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

Varje lag i Konyaspor KIF 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
Föreningen verkar för att:	Flickor och pojkar behandlas lika	Lagen varierar gruppsammansättningen i träningar och matcher	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott	Omklädningsrum lämnas städade
	Oavsett kunskap och nivå		Tränarna blir förebilder för barnen och för andra ledare		Fotbollsplanen är redo inför träning och matcher
	Oavsett etnisk bakgrund				
	Oavsett ambitionsnivå				
	Oavsett Ekonomiskt bistånd				

Vårt lag:	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Vi lyssnar alltid på den som pratar	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare



3 mot 3

Så tränar och spelar vi

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.

 Färdigheter för laget Samarbete		Färdigheter för laget Samarbete	
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända		Färdigheter för spelaren Bryta	
 Extra färdigheter för målvakten/sista man Sätta i gång spelet		Extra färdigheter för målvakten/sista man Försvara	

Spelet

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

Laget	Spelaren
I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst. Ett sätt att göra spelarna delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar hur de kan passera motståndare i anfallsspel och ta bollen i försvarsspel. Spelarnas svar kan sedan bli tema för match och träning. - Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen. - Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.	Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel passar. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match. Spelarens möjligheter - anfallsspel Spelaren har följande möjligheter i anfallsspelet: - driva - vända - skjuta Spelarens möjligheter - försvarsspel Spelaren har följande möjligheter i försvarsspelet: - bryta

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

- Rulla, kast och fånga bollen
- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Genom fotbollskarriären är det viktigt att spelarna kan välja att göra saker som är bra för långsiktig utveckling och motivation. För spelare i sex- och sjuårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast.

Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den.

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

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör vara att spelet ska komma i gång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet. Alla fasta situationer startar med att en spelare driver eller passar bollen efter marken. Avståndet till motståndarlaget är alltid minst 3 meter.

- Avspark
- Sidlinjespark
- Frispark.

Spelformen 3 mot 3 (5-6 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Lekar, samspel, grundläggande fotbollskunskaper, stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 träningsmatch/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	3 ledare / 15 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

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

Hasan Uludag

072 8585 571

hasan.uludag@konyaspor.se

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

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

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

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens
kontaktperson för
trygghetsfrågor

NEJ

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

Kontakta föreningens
kontaktperson för
trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta
socialtjänsten i er
kommun

NEJ

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.

Kontakta
familjen