

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Fotboll



Riktlinjer för Guldhedens IK



Spelarutbildningsplan fotboll beslutades av styrelsens för Guldhedens IK 2025-12.10

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

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen Verkar för att:	Flickor och pojkar har samma förutsättningar	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare
	Alla ska få vara med och spela		Det ska vara kul att spela	Vi uppmuntrar multiidrott	Vi respekterar varandra på planen
	Ingen nivåindelning				Vi använder ett vårdat språk

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
	Vi hälsar på varandra	Vi lyssnar på tränarna	Vi vinner tillsammans	Kunskap om sömnvanor	Vi spelar alltid schysst när vi representerar GIK
	Tränarna ser alla spelare	Vi lyssnar på spelarna	Vi förlorar tillsammans	Kunskap om kost	
	Vi berömmar prestationen, inte resultatet	Vi ger spelarna möjlighet att påverka hur laget tränar och spelar	Vi planerar träningar i god tid och kommer förberedda till träningsplanen	Kunskap om allsidig träning	
	Vi tillåter att man gör misstag och lär oss av misstagen				

Så spelar och tränar vi 3 mot 3



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.

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen**
ska vi snabbt...

Pressa bollhållaren.

i **Förhindra speluppbyggnad**
ska vi...

Markera

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.



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta

Vända

Färdigheter för spelaren

Bryta

Markera

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: att en spelare berömmar 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



Anfallsspel		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...
Uppfylla *grundförutsättningarna.	Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	Pressa bollhållaren.	
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		Färdigheter för laget Kollektivt presspel Markera motståndare	
	Spelbarhet Passningsspel	Rörelse		
	Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren Bryta Pressa Markera	
	Driva Skjuta Ta emot bollen	Vända Passa Utmana, finta och dribbla		
	Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig	
	Rulla bollen	Kasta bollen		

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Knäkontroll

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: 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 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 spelar och tränar vi 7 mot 7



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

- Uppfylla grundförutsättningarna.

i **Kontringar**
ska vi snabbt...

- Erbjuder speldjup framåt/bakåt.

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

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

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.



Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning

Täckning
Nedflyttning
Markeringsspel



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen
Inkast

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa
Tackla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Palming
Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka

2

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



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor.	i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer.		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.

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	- Täckning - Nedflyttning - Överflyttning
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	- Pressa - Tackla - Blockera
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		- Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	- Palming - Bryta djupledspassning - 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: att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2-3
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 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

Anfallsspel		Försvårsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer.	i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.	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 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.		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.

 Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning - Positionsbyten	Försvårssida Uppflyttning Centrering Understöd	Täckning Nedflyttning Överflyttning
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Bryta Markera Nicka	Pressa Tackla Blockera
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen Utspark	Kasta bollen	Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen	Palmning Bryta djupledsspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, 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 2 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.

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

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

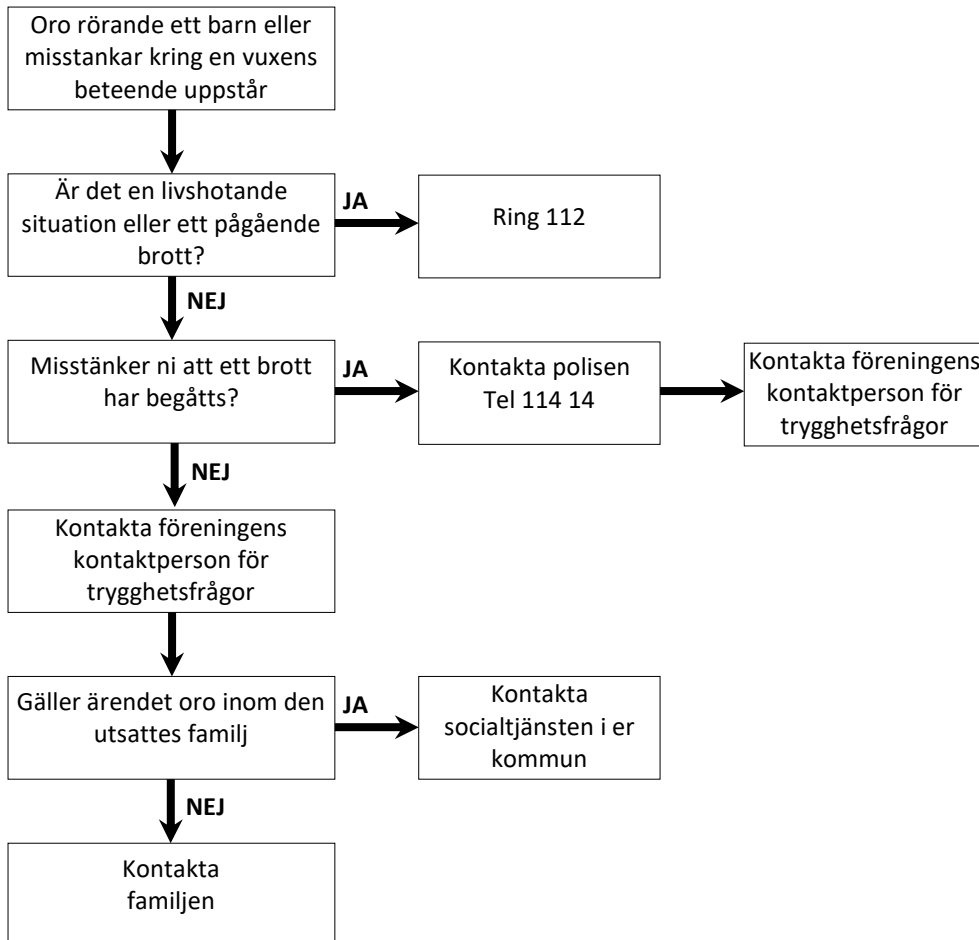
Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Anna Hansson

0739 744 809

ansvarig-barn@fotboll.guldhedensik.se

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 Riksidrottsförbundets 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.