Tegs SK Fotbolls
Spelarutbildningsplan

- en förening där vi spelar med hjärna, hjärta och mod

+90
Spelare

20
Ledare

+130
Medlemmar

+ 400
aktivitets-
tillfällen/år

Uppdaterad 2025-11-15

Innehållsförteckning

Inledning **1**
Riktlinjer **1**
Utvecklingsplan **3**
Utvecklingsplan för lag **3**
Utvecklingsplan ledare **3**
Övergripande 3
Träning & match 4
Utvecklingsplan för spelare **4**
Uppträdande/uppförandekod 4
Rutiner 5
Miljöträning **5**
Så vill Tegs SK spela fotboll **5**
Tegs SK Fotbolls rekommendationer för respektive spelform **6**
Så spelar och tränar vi spelformen 11v11 (15-19 år) **7**
Läroplan 15–19 år **8**
Så spelar och tränar vi spelformen 11v11 (senior) **9**
Läroplan senior **10**
Skadeförebyggande program och fysisk träning **11**
Trygg Fotboll **12**

Redaktör: Tegs SK Fotboll
Text och innehåll: Emil Vedin

Inledning

I Tegs SK Fotboll bedriver vi fotbollsverksamhet för junior och senior spelare för killar och män från 15 år och uppåt. Vi erbjuder en trygg och glädjefylld idrottsmiljö med fokus på individens idrottsliga och personliga utveckling. Vi vill att våra aktiva medlemmar ska må bra, ha roligt och vilja stanna kvar länge i vår förening. Hos oss ska alla känna sig välkomna, respekterade och få möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Tegs SK Fotboll är en breddförening, men som också erbjuder spets. Vi vill vara en av Umeås mest attraktiva fotbollsföreningar, kända för vår positiva inverkan på våra spelare. Det grundläggande målet är att så många som möjligt ska välja att vara en del av fotbollsvärlden så länge som möjligt – antingen som spelare, ledare, domare eller någon annan ideell roll.

Spelarutbildningsplanen innehåller mål och riktlinjer framtagna för Tegs SK Fotbolls fotbollsverksamhet för att skapa en tydlig tråd genom föreningens arbete med våra junior och seniorlag. Den bygger på SvFFs spelarutbildningsplan för 11v11, föreningens värdegrund och andra policydokument.

Riktlinjer

Det finns flera olika sätt att bedriva en fotbollsverksamhet och se på hur lagen ska spela. Vi i Tegs SK Fotboll tycker därför att det är viktigt att vi som förening är tydliga med vilka riktlinjer och beteenden som är viktiga för att vara aktiv i vår förening.

Föreningens riktlinjer bygger på de fem övergripande riktlinjer Svenska fotbollsförbundet tagit fram, samt vår värdegrund.

- Fotboll för alla
- Fair play
- På våra aktivas villkor
- Hållbart idrottande
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande

Med en konkret spelidé hoppas vi kunna hjälpa ungdomsledarna inom föreningen att skapa en röd tråd på träningarna och genom barnens utvecklingsresa inom föreningen.
Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjerna betyder för dem och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet.

Tegs SK Fotbolls riktlinjer för junior och seniorer

	Fotboll för alla	På våra aktivas villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla i vår förening har samma förutsättningar	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen	Vi har roligt tillsammans	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare
	Alla ska känna sig välkomna och inkluderade i laget såväl som föreningen	Vi anpassar vårt sätt att träna utifrån de aktivas förutsättningar, ambitioner och viljor	De aktiva får ta egna beslut, där de lär sig av fram- & motgångar	Bedriva en allsidig träning med hög aktivitet	Ledare, föräldrar och aktiva är goda förebilder
		Vi har en trygg idrottsmiljö där olikheter ses som styrkor och varje individ känner sig sedd och hörd	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Bidra till att skapa hälsosamma levnadsvanor hos de aktiva	Bedriva en drog- och alkoholfri verksamhet
		Inkluderar spelarna i de frågor som rör dem och deras utveckling.			

Vårt 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

Utvecklingsplan

Vi har delat upp vår utvecklingsplan i tre olika segment, *Laget, Ledare och Spelare*. Där vi kortfattat går igenom vad vi som förening, utifrån våra egna styrdokument vill sträva emot inom dessa områden.

Utvecklingsplan för lag

Första året man kommer till TSK strävar vi efter att hålla ihop åldersgruppen, efter det kan man hamna i samtliga av våra träningsgrupper utifrån nivå, ambition mm. En träningsgrupp bör inte vara mindre än 20 spelare. Det skall finnas matchmiljö för alla spelare på juniorsidan I TSK. Det är dock okej att ha både en ”svårare” serie/matchmiljö där man kan fokusera mer på uttagning och resultat, samt en matchmiljö där speltid skall ges till dem som inte blir uttagna till den ”svårare” serien/matchmiljön om möjlighet för detta finns. Alla får då fortsatt möjlighet att utvecklas efter sin egen nivå/ambition. Om detta inte är möjligt, tex pga, för få spelare i truppen skall alla garanteras matchtid i den serie laget är anmäld till.

Varje lag bör ha en organisation med följande funktioner:

- **Lagledare** (ansvarar för administrationen runt laget och samarbetet med föreningen).
- **Huvudtränare** (ansvarar för utveckling av laget)
- **Hjälptränare** (genomför tillsammans med huvudtränaren träningar)
- **Materialansvarig** (ansvarar för lagets utrustning och inköp)
- **Lag kassör** (ansvarar för lagförsäljningar och lagkassa)
- **Försäljningsansvarig** (kontaktperson mot styrelse och föräldrar vid olika försäljningsaktiviteter eller föreningsjobb som föreningen anordnar. Mer relevant i juniorlagen)

En person kan ha en eller flera av dessa roller. Ledarna får sedan hjälp av föreningen att genomgå nödvändiga ledarutbildningar, både föreningsinterna och utbildningar via Västerbottens Fotbollsförbund.

Utvecklingsplan ledare

Genom att vara ledare i Tegs SK får du som ledare möjligheten att vara en del av, och skapa en givande gemenskap med ungdomarna och seniorerna i laget och föreningen. Som ledare har du uppdraget att stödja utövarna i deras utveckling som fotbollsspelare och individer. Det är du som ledare som ansvarar för att skapa en sund och utvecklande miljö inom ditt lag.

Övergripande

Vi strävar efter att erbjuda en nivåanpassad träning till våra spelare. För att kunna erbjuda detta måste vi också utbilda våra ledare. Föreningen uppmuntrar sina ledare att delta i de föreningsinterna utbildningar och ledarträffar som anordnas, med syfte att utbyta övningar och idéer, samt gå tränarutbildningar via Västerbottens fotbollsförbund, vilka föreningen står för kostnaden.

Att vara ledare för juniorer och seniorer medför ett stort ansvar. Tegs SK ställer därför också ett antal krav på våra ledare. Du som ledare ska:

• Behandlar alla spelare med respekt och betraktar alla som lika mycket värda.
• Se till att alla kan utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.
• Inkluderar spelarna i de frågor som rör dem och deras utveckling.
• Arbetar aktivt med att stärka gemenskapen i laget genom samtal om värdegrunden.
• Förbereder spelare för seniorfotbollen i syfte att ta steget upp till representationslaget.
• Är en förebild som representerar föreningen och agerar därmed i enlighet med föreningens värderingar.
• Skapa en respektfull och inkluderande miljö där samtliga spelare och ledare känner sig välkomna och accepterade.
• Ha kunskap om, följa och utbilda i föreningens värdegrund i träning och match.
• Bära föreningens proflkläder i största möjliga utsträckning i de tillfällen då föreningen representeras.
• Delta på de ledarträffar föreningen anordnar.
• Genomföra minst ett spelarmöte varje år, samt interna ledarträffar inom det egna ledarteamet mist en gång inför och efter säsong.

Träning & match

Ledare ska sträva efter att planera träningarna i förväg. Till hjälp för att hitta lämpliga övningar och träningsinnehåll tillhandahålls det digitala verktyget SportAdmin träningsplanering. Där hittar ni samtliga övningar från SvFFs träningsbank.

Några saker att tänka på:

• Hälsa välkomnande på spelarna när de kommer. Alla ska känna sig sedda och välkomna
• Berätta om vilka moment som ingår i dagens träning/match och vad de syftar till
• Följa spelarutvecklingsplanen genom att ge individuell feedback och stödja lagets och spelarnas utveckling
• Hälsa på motståndarna, domarna och tacka efter matchen

• Upp till 18-års ålder ska samtliga spelare erbjudas en matchmiljö inom föreningen

Utvecklingsplan för spelare

I Tegs SK har du som spelare goda möjligheter att utvecklas både som fotbollsspelare och människa. Du kommer kunna uppleva gemenskap med gamla som nya kompisar i laget och föreningen i stort.

Utbildning/träning av spelare pågår kontinuerligt där inriktningen är både spelteknik, kondition, laganda, kamratskap och ledarskap. Vi vill i denna beskrivning ge de grundläggande förutsättningarna, och en plattform för er ledare i de olika lagen att stå på när ni utbildar/tränar era spelare. Mångsidighet uppmuntras och därför också deltagande i andra idrotter.

Uppträdande/uppförandekod

Som spelare i Tegs SK är du en ambassadör för föreningen och ska alltid uppträda enligt föreningens värderingar. Tänk på att du representerar föreningen så snart du har Tegs SK:s profilkläder på dig - detta oavsett om du är på väg till träning/match eller om du använder kläderna i andra sammanhang. Som spelare i Tegs SK har du ett ansvar att alltid följa föreningens värdegrund och uppförandekod. Det gäller såväl vid lagets aktiviteter som vid hantering av till exempel sociala medier.

Rutiner

Som spelare har du ett eget ansvar att vara förberedd för att träningar och matcher ska bli så bra som möjligt. Därför är det viktigt att du är väl bekant med nedanstående rutiner.

- Kom på utsatt tid för samling till lagets aktiviteter
- Se till att du har med dig rätt utrustning vid varje tillfälle
- Svara i tid på kallelser till träning/match
- Meddela ledare i god tid om du är förhindrad att delta
- Om möjligt, bär alltid föreningens profilkläder vid lagaktiviteter
- Visa alltid hänsyn till andra lag och håll dig på avstånd från planen tills din träningstid börjar
- Heja alltid på föreningens spelare, både i ditt eget lag och i andra lag inom föreningen, såväl i med- som motgång
- Tar ansvar för din egen utveckling, både för din egen och lagets skull.
- Sätter laget före jaget – i långa loppet skapas en idrottsmiljö som gagnar alla, även dig.
- Deltar i föreningsarbete som genererar intäkter och tar ansvar för att hålla nere kostnader för att bidra till långsiktigt hållbar ekonomi för föreningen.

Miljöträning

Tegs SK strävar efter att ge alla våra spelare möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. För att stödja detta vill vi skapa möjligheter för miljöträning mellan våra lag inom föreningen, vilket innebär att spelare kan träna och spela match med både äldre och yngre lag. Vid miljöträning gäller följande:

- Det är spelarnas val, ingen ska tvingas upp/ned, men drivet/önskan kan med fördel komma från tränare
- En första dialog ska alltid ske mellan tränare för respektive lag
- Miljöträningen sker primärt en grupp upp/ned, med vissa undantag.

Så vill Tegs SK spela fotboll

I Tegs SK vill vi utveckla bolltrygga och spelintelligenta spelare som vågar ta ansvar på planen. Vår ambition är att vara ett spelförande lag – ett lag som har mycket bollinnehav, kontrollerar matchbilden och skapar fler målchanser än motståndaren.

För att nå dit bygger vi vår verksamhet på en tydlig idé om hur vi vill spela fotboll. Det handlar inte bara om resultat, utan om att utbilda spelare som förstår spelet, kan fatta egna beslut och spelar med självförtroende.

Vi ser bollinnehav som ett verktyg för att skapa fördelar i spelet. Genom att vårda bollen, spela med tålamod och rörelse, samt använda hela lagets kompetens, bygger vi vårt spel från grunden – oavsett ålder eller nivå. Det är viktigare för oss *hur* vi spelar än att bara vinna matcher.

Samtidigt är det lika viktigt att vi skapar en trygg, trivsam och utvecklande miljö för både spelare och ledare. Hos oss är glädje, gemenskap och individuell utveckling alltid i centrum. Vi tror att de bästa prestationerna kommer när spelare känner sig trygga, delaktiga och har roligt tillsammans.

Det här är Tegs SK:s väg – en förening där vi spelar med hjärna, hjärta och mod.

Tegs SK Fotbolls rekommendationer för respektive spelform

Rekommendationer	Herrjunior 16 11v11	Herrjunior 18 11v11	Utvecklingslag 11v11	Representationslag 11v11
Antalet träningar i veckan för spelare	3	3	3	3–4
Träningens längd (min)	60-90	60-90	90	90
Antal matcher (spelare/vecka)	1.5	1.5	1	1
Spelarutbildning	Kost	Kost	Kost	Kost
	Tegs SK:s värdegrund & psykisk hälsa, samtliga block			
Ledarutbildning	FSLL FIU SvFF D UEFA C SvFF D Mv NPF	FSLL FIU SvFF D UEFA C SvFF D Mv NPF	FSLL FIU SvFF D UEFA C SvFF D Mv NPF	FSLL FIU SvFF D UEFA C Ev. UEFA B SvFF D Mv NPF
Ledartäthet/spelare	1/8-10	1/8-10	1/8-10	1/10
Föräldrautbildning	FSLL Kost	FSLL Kost		

Ordlista:

FSLL = Fotbollens spela, leka och lär
FIU = Föreningsinterna utbildningar
SVFF D = Svensk Fotbollförbundets grundläggande tränarutbildning - Genomförs av Västerbottens fotbollsförbund
UEFA C = UEFA:s tränarutbildningar, som är nästa steg efter SvFF D - genomförs av Västerbottens fotbollsförbund
SvFF D Mv = Svenska Fotbollförbundets grundläggande målvaktstränarutbildning – Genomförs av Västerbottens fotbollsförbund
NPF = Utbildning inom Nueropsykiatriska funktionsvariationer
Kost = = Läran av kostens betydelse kopplat till prestationsförmågan

Så spelar och tränar vi spelformen 11v11 (15-19 år)

- Kollektivt spel med hela laget

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…
Uppfylla grundförutsättningarna Ha spelbarhet i alla spelytor Spelvändningar Djupledsspel framåt	Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Snabbt vara spelbara i flera korridorer		Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Hålla ihop lagdelar	Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. Kommunikation mellan spelarna Press på bollhållare
för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… Ha de flesta av avsluten i och runt straffområdet. Genom t.ex. väggspel, direktskott, avledande rörelser eller instick genom god kommunikation och samarbete, samt vinna returer.			för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… Förhindra avslut i och runt straffområdet. Vara snabba och vinna eventuella returtagningar genom god disciplin, samarbete och kommunikation	

I Tegs SK ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning och match

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
Spelbarhet Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse Korslöpning	Speldjup Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Motrörelser Avledande rörelse	Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd	Täckning Nedflyttning Överflyttning
Färdigheter för spelaren		**Färdigheter för spelaren**	
Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Proprioception	Vända Passa Utmana, finta och dribbla 1 mo1 1	Bryta Markera Nicka 1 mot 1	Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter för målvakten		**Extra färdigheter för målvakten**	
Rulla bollen Kasta bollen Utspark	Vara spelbar för försvarare Starta uppspel genom att driva upp bollen	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: 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 förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Läroplan 15–19 år

Målsättning Individ – Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

Att utbilda bolltrygga spelare genom:

- Att kunna utföra flera fotbollsaktioner med båda fötterna och lyft blick
- Ha förståelse för hur och varför dessa aktioner och kvalitéer används
- Att teoretiskt och praktiskt förstå förutsättningar för olika positioner och enklare spelsystem
- Att kunna förstå varför och hur vi tränar fysträning

Arbetssätt – Hur vill Tegs SK spela fotboll

- Ha störst bollinnehav och skapa flest målchanser genom att; (1) driva bollen framåt (2) passa till fri medspelare som kan driva bollen framåt
- Förhindra och minimera motståndarnas bollinnehav och målchanser genom att; (1) ta tillbaka bollen (2) förhindra motståndarna från att driva/passa bollen framåt

Riktlinjer ledare

- Följa Tegs SK:s spelarutbildningsplan
- Alltid hälsa på alla
- Var först på plats och sist därifrån, samt ha med rätt utrustning
- Ha kännedom om Tegs SK:s värdegrund och uppförande kod
- Fokus ligger på spelarna individuella samt lagets utveckling och prestation
- Börja introducera positionsspecialisering

Ledarskap i träning och match

- Genom rolig och meningsfull träning och matchmiljö på ”sin” nivå stimulera och utveckla spelarens fotbollskunskaper
- Uppmuntra spelare och ge individuell och kollektiv feedback både vid lyckade och misslyckade försök
- Vidareutveckla spelarnas förmåga att lyfta blicken och orientera sig på planen
- Var lyhörda för de aktivas åsikter och tankar
- Spelaren ska träna på att använda båda fötterna

Riktlinjer spelare

- Att alltid göra sitt bästa under träning/match, utifrån sina egna förutsättningar
- Kom i tid och ha rätt utrustning med sig
- Var en bra lagkamrat, hälsa alltid på alla
- Känna till Tegs SK:s uppförandekod för spelare

Ledarstöd

- Tegs SK:s Spelarutbildningsplan
- Träningsplaneraren
- Läroplanen
- Förenings/förbundsutbildningar

Lärandemetoder

- **Guided discovery** – Jobba med att ställa öppna frågor och låta spelarna svara
- **Guided discovery** – Jobba med att låta spelarna ta egna beslut och själva upptäcka vad som fungerar och inte
- **Modellinlärning** – Visa för spelarna hur det ska göra se dem ser, och låt dem sedan ”härma”
- **Instruktionsinlärning** – Beskriv utförandet muntligt och låt sedan spelarna testa utföra övningen/rörelsen/leken

Försök växla mellan de tre inlärandemetoder under träning/match

- Jobba med individuell feedback till spelare
- Samla alla spelare och gå igenom träningen för att sedan snabbt komma i gång. Avsluta alltid med en samling och sammanfatta kortfattat träningen
- Koppla förstärkningar till tema/syfte ni tränar på

Så spelar och tränar vi spelformen 11v11 (senior)

- Kollektivt spel med hela laget

Omställningar

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi…

Uppfylla grundförutsättningarna
Ha spelbarhet i alla spelytor
Spelvändningar
Djupledsspel framåt

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 och runt straffområdet. Genom t.ex. väggspel, direktskott eller instick genom god kommunikation och samarbete. Vara snabba på returer

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt…

Pressa bollhållaren.
Förhindra passningsalternativ.
Hålla ihop lagdelar

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi…

Samla laget i lagdelar.
Förhindra spel genom lagdelarna.
Kommunikation mellan spelarna

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…

Förhindra avslut i straffområdet.
Vara snabba och vinna eventuella returtagningar

I Tegs SK ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning och match

Färdigheter för laget

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

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning
Centrering
Understöd
Täckning
Nedflyttning
Överflyttning

Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen
Nicka
Proprioception
Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla
1 mo1 1

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera
Nicka
1 mot 1
Pressa
Tackla
Blockera

Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Utspark
Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

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: 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 förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Läroplan senior

Målsättning Individ – Mål för ledare att uppnå med sin verksamhet

Att utbilda bolltrygga spelare genom:

- Att kunna utföra flera fotbollsaktioner med båda fötterna och lyft blick
- Ha förståelse för hur och varför dessa aktioner och kvalitéer används
- Att teoretiskt och praktiskt förstå förutsättningar för olika positioner och spelsystem
- Att förstå varför och hur vi tränar fysträning

Arbetssätt – Hur vill Tegs SK spela fotboll

Att utifrån individuella färdigheter uppnå lagets arbetssätt:

- Ha störst bollinnehav och skapa flest målchanser genom att; (1) driva bollen framåt (2) passa till fri medspelare som kan driva bollen framåt
- Förhindra och minimera motståndarnas bollinnehav och målchanser genom att; (1) ta tillbaka bollen (2) förhindra motståndarna från att driva/passa bollen framåt

Riktlinjer ledare

- Följa Tegs SK:s spelarutbildningsplan
- Alltid hälsa på alla
- Var först på plats och sist därifrån, samt ha med rätt utrustning
- Ha kännedom om vår värdegrund och uppförande kod
- Fokus ligger på spelarnas individuella samt lagets utveckling och prestation

Ledarskap i träning och match

- Genom rolig och meningsfull träning och matchmiljö på ”sin” nivå stimulera och utveckla spelarens fotbollskunskaper
- Uppmuntra spelare och ge individuell och kollektiv feedback både vid lyckade och misslyckade försök
- Vidareutveckla spelarnas förmåga att lyfta blicken och orientera sig på planen
- Var lyhörda för de aktivas åsikter och tankar
- Spelaren ska träna på att använda båda fötterna

Riktlinjer spelare

- Att alltid göra sitt bästa under träning/match, utifrån sina egna förutsättningar
- Kom i tid och ha rätt utrustning med sig
- Var en bra medspelare, hälsa alltid på alla
- Känna till Tegs SK:s uppförandekod för spelare

Ledarstöd

- Tegs SK:s Spelarutbildningsplan
- Träningsplaneraren
- Läroplanen
- Förenings/förbundsutbildningar

Lärandemetoder

- **Guided discovery** – Jobba med att ställa öppna frågor och låta spelarna svara
- **Guided discovery** – Jobba med att låta spelarna ta egna beslut och själva upptäcka vad som fungerar och inte
- **Modellinlärning** – Visa för spelarna hur det ska göra så dem ser, och låt dem sedan ”härma”
- **Instruktionsinlärning** – Beskriv utförandet muntligt och låt sedan spelarna testa utföra övningen/rörelsen
- Jobba med individuell feedback till spelare
- Samla alla spelare och gå igenom träningen för att sedan snabbt komma i gång. Avsluta alltid med en samling och sammanfatta kortfattat träningen
- Koppla förstärkningar till tema/syfte ni tränar på

Skadeförebyggande program och fysisk träning

FIFA 11+ - Ett program utvecklat av FIFA och baserat på variation av koordination-, styrke-, hopp- och löpövningar som med fördel kan användas i förberedelseträningen. Programmet reducerar de vanligaste skadorna i fotboll med 30–50 procent under förutsättning att det används minst 2 gånger i veckan.

Läs mer och hitta övningarna här:
https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/skadeforebyggande-program/

Knäkontroll & Knäkontroll + - Knäkontrollprogrammen minskar risken att drabbas av en främre korsbandsskada med 64% om du genomför programmet i samband med uppvärmning inför fotbollsträningen 10–15 min 2 ggr/vecka. Övningarna är anpassade för att kunna vävas in i ordinarie träning och kan individualiseras och stegras successivt. Knäkontroll+ är en vidareutveckling av ursprungsprogrammet Knäkontroll. Här finns fler övningar och stegringsnivåer för att ge ökad motivation och variation.

Läs mer och hitta övningarna här:
https://aktiva.svenskfotboll.se/spelare/halsa/skadeforebyggande-program/

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

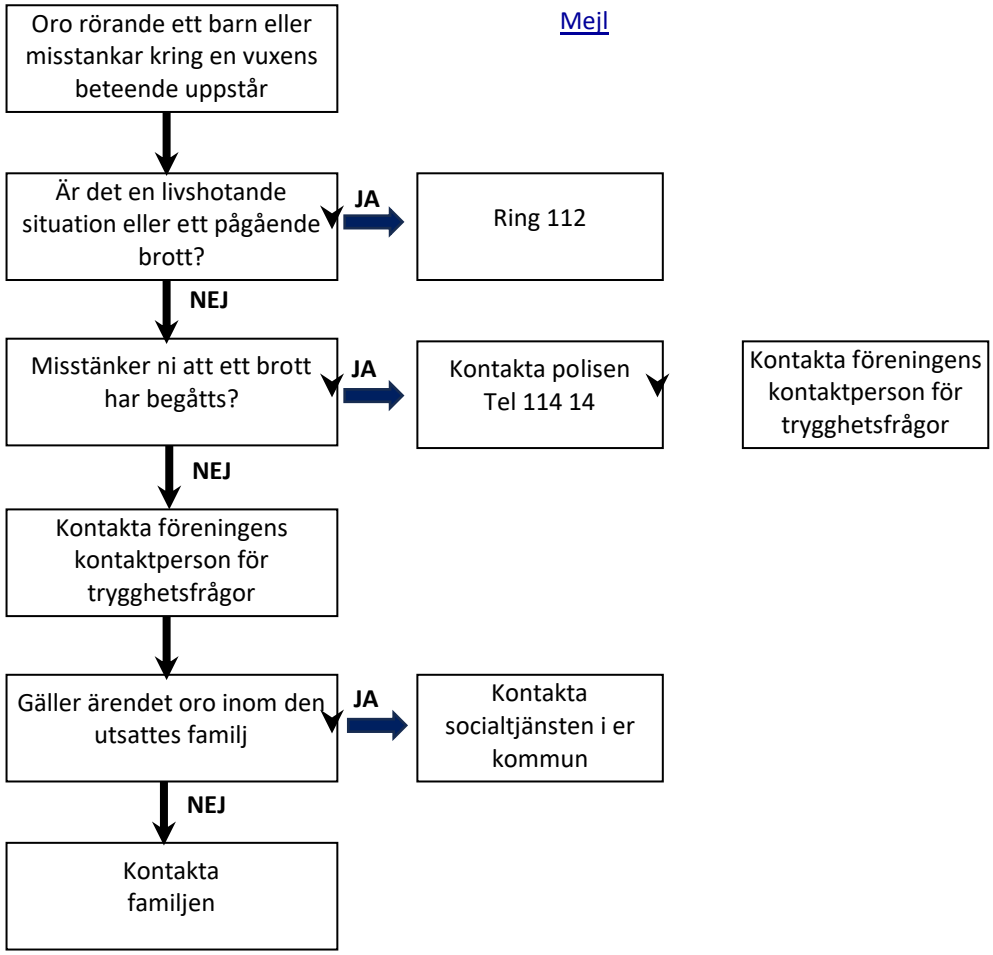
Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Vakant
Namn
Mobil
Mejl

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.