

SPELARUTBILDNINGSPLAN 11-11



Tenhults IF

Riktlinjer för Tenhults IF

Tenhults IF:s riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer, se nedan. Tenhults IF utvärderas och revideras nedan åtgärder på årlig basis.

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
Föreningen verkar för att:	Att ha kvar spelare så länge som möjligt.	Låta ungdomarna vara med och besluta i föreningen.	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Föräldrar och spelare har kunskap om kostens och sömnens betydelse.	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare
	Att alla ska utvecklas så långt det går.	Ha trygghetscoacher.	Föräldrar stöttar, men inte coachar.	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs.	Alla spelare ska känna sig trygga, sedda och respekterade.
	Att alla tränare ska vara välutbildade (minst ha gått Svff D)	Ha en trygghetspolicy.	Ledare uppmuntrar försök och ansträngning snarare än utfall.	Skador förebyggs och behandlas.	Matchmiljön är positiv och tillåtande.
	Tränarna ska vara av god kvalitet.	Ha fadderverksamhet.	Lagens ska delta i cuper, både egna och andra.	ANT-frågor diskuteras för de äldre ungdomslagen.	Arbeta med konceptet Heja Fotboll.
	Ha anläggningsförutsättningar att kunna bedriva högkvalitativa träningar. Utveckla tränare internt.	Ha en spelarutbildningsplan.	Lagen genomför andra aktiviteter än fotboll.		Träningsmiljön är positiv och tillåtande.
		Öka trivseln i lagen.			

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

Så spelar och tränar vi 11 mot 11

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. - 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.	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	- Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd	- Täckning - Nedflyttning - Överflyttning
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka	- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla - Uppmuntra att använda båda fötterna	- 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	- 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, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.
 Använd Fifa 11 +

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	2–3 st
Träningens längd	75–90 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
Avbytare	3
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 kontaktpersoner i trygghetsfrågor

Sofie Bernstig Magnusson
0735-35 44 27
bernstig0505@gmail.com

Erika Bjerring
0704-00 21 98
ickan_roos@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 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