



Den blå tråden - Spelarutbildningsplan

för barn och ungdomar i

Sjöbo IF

2020-04-22

INNEHÅLL

1. INLEDNING	1
1.1 Syftet med Den blå tråden	1
1.2 Utgångspunkt ur vår spelidé.	2
2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN	3
2.1 Prestation framför resultat!	3
2.2 Det är resan som gör mödan värd!	4
2.3 Så många som möjligt, så länge som möjligt!	4
2.4 Bredd och elit - Vår syn på talangutveckling	5
3. RIKTLINJER VID TRÄNING	6
3.1 Svenska FF:s utbildningsplan är grunden.	6
3.2 Utgå från matchen	6
3.3 Tydliga mål	6
3.4 Smålagsspel	7
3.5 Övningsbank	7
3.6 Pedagogikmetoder	7
3.7 Nivåanpassning vid träning	8
3.8 Fysträning i barn- och ungdomsfotboll	8
3.9 Knäkontroll	10
4. RIKTLINJER VID MATCH, CUP OCH TRÄNINGSLÄGER	11
4.1 Ledaren som coach	11
4.2 Fair play	11
4.3 Prestation framför resultat!	11
4.4 Riktlinjer vid serieanmälan	11
4.5 Riktlinjer vid laguttagning	12
4.6 Vi roterar positionen	13
4.7 Undvik övermatchning	13
4.8 Riktlinjer vid cupdeltagande	
4.9 Riktlinjer vid träningsläger	14
4.10 Riktlinjer vid STU-träffar	14
5. ÅLDERSINTEGRERING (HOSPITERING)	15
5.1 Syfte	15
5.2 Riktlinjer	15
6. SÄSONGSPLANERING	17
6.1 Antal träningar/matcher	17
6.2 Samsyn med andra idrotter	17
6.3 Vår syn på huvudsäsonger	17
7. SPELFORMER	19
7.1 Spelform 3 mot 3 (5-7 år, Bollskola)	19
7.2 Spelform 5 mot 5 (8-9 år)	20
7.3 Spelform 7 mot 7 (10-12 år)	22
7.4 Spelform 9 mot 9 (13-14 år)	24
7.5 Spelform 11 mot 11 (15-16 år)	26

8. MÅLVAKTSUTBILDNING

8.1 Inga målvakter förrän vid 9 år

27

8.2 Målvaktens gyllene regler

27

9. SPELSYSTEM I SJÖBO IF

28

BILAGA 1: SPELSYSTEM

29

SAMPLE

1. INLEDNING

1.1 Syftet med **Den blå tråden** – Spelarutbildningsplan för barn och ungdomar

Sjöbo IF är en av Skånes största fotbollsförening med över 200 aktiva ungdomar och drygt 40 ledare. Svenska FF:s spelarutbildningsplan är grunden för **Den blå tråden**, men därutöver har vi kompletterande riktlinjer för hur vi vill bedriva vår spelarutbildning. Syftet med vår spelarutbildningsplan är att alla ledare i föreningen skall ha samsyn kring hur vi ska utbilda fotbollsspelare i Sjöbo IF. Det är också en trygghet för de spelare och föräldrar som väljer att komma till klubben för sin fotbollsutbildning.

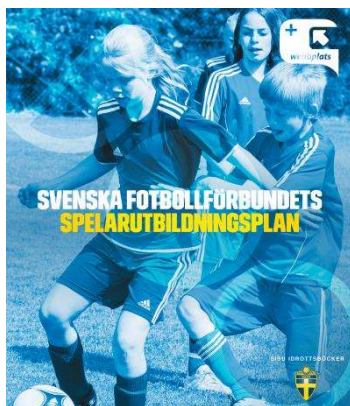
Vi tar hänsyn till barn och ungdomars mognadsnivå för att träning och match ska anpassas till exempelvis deras fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. Det synsätt som genomsyrar Sjöbo IF:s ungdomsverksamhet är i grunden samma som "Idrotten vill" och "Fotbollens Spela, lek och lär". Därigenom bygger Sjöbo IF:s verksamhet på ett barnrättsperspektiv, vilket innebär att barnet/ungdomens bästa alltid sätts i första rum och utgångspunkten är barns rättigheter och lika värde. Alla barn ska få Sjöbo IF i sitt hjärta och det ska alltid vara kul att komma till en fotbollsaktivitet med Sjöbo IF. Vår verksamhet ska i glädje och gemenskap ge barn och ungdomar möjlighet att utvecklas till fotbollsspelare och Sjöbo IF skall i Skåne vara känt för välutbildade spelare och lag som spelar en kreativ och positiv fotboll.

Den blå tråden är ett levande dokument som kontinuerligt kommer utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process. Sjöbo IF:s övergripande mål i spelarutbildningen är att så många som möjligt spelar fotboll så länge som möjligt. Och för de spelare som av någon anledning väljer att sluta spela själv, ser vi att de gärna fortsätter i andra roller i föreningen som t.ex. ledare eller domare eller kommer tillbaka till vår förening när de sedan kanske själva får barn.

Sjöbo IF skall vara ett naturligt val för ambitiösa spelare i vår kommun.

Sjöbo IF skall i Skåne vara känt för välutbildade spelare som spelar en kreativ och positiv fotboll.

Så många som möjligt så länge som möjligt!



Referensdokument:

Idrotten vill (Riksidrottsförbundet)

Spela, Lek och Lär (Svenska Fotbollförbundet)

1.2 Utgångspunkt ur vår spelidé

Sjöbo IF:s grundläggande ledord i både spelidé och utbildningsplaner är **glädje, gemenskap och fair play**.

Vår fotbollsfilosofi i Sjöbo IF är att spela en teknisk och passningsinriktad fotboll som kännetecknas av stort bollinnehav. Vi vill spela en konstruktiv, kreativ och offensiv fotboll genom alla lagdelar där alla är delaktiga. En tydlig konsekvens av detta synsätt är att vi i 7-manna fotboll **alltid försöker rulla/kasta ut boll från målvakt** i vår speluppbyggnad istället för långa utsparkar. (Vid enstaka tillfällen kan det finnas skäl att målvakten gör en utspark; t.ex. som snabb omställning eller om motståndarna har hög press.)

Vi lär våra barn och ungdomar att **inte ”rensa ” eller spela bollen över sidlinjen i trängda lägen.** I stället uppmuntrar vi till att spelarna ska våga hålla i bollen - antingen passar vi bollen eller utmanar vår motståndare. Vi **kritiserar aldrig en missad passning eller dribbling**, utan uppmuntrar försöken för att spelaren ska våga igen nästa gång!

Fokus för vår fotbollsverksamhet är spelarutbildning där vi vill fostra bolltrygga fotbollsspelare med väl utvecklade individuella och kollektiva färdigheter. Utifrån denna spelidé och våra ledord bygger vi vår spelarutbildning.



2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN

2.1 Prestation framför resultat

Som ledare måste vi inse att det tar lång tid att utbilda barn och ungdomar till färdigutbildade fotbollsspelare. Många ledare (och spelare) förväntar sig att man ska vara som bäst i 17-18 års ålder, vilket är en missuppfattning. Man brukar säga att fotbollsspelare når sin peak någon gång i åldrarna 25-30 år och målvakter något senare. Som ledare måste vi anta ett långsiktigt perspektiv och skynda långsamt. Vi måste **se bortom kortsiktiga segrar och istället fokusera på prestation.**

Att vinna matcher i ungdomsfotboll är många gånger väldigt enkelt, t.ex. genom att till match bara ta ut de spelare som kommit längst i sin fysiska mognad. Kortsiktiga segrar kan ge ledare självförtroende och status i föreningen men säger egentligen ingenting om kvalitén på spelarutbildningen.

Resultat är naturligtvis inte oviktiga men ungdomar är fullt kapabla att tänka på resultatet på egen hand utan hjälp av oss ledare. Kortsiktiga segrar är heller inte syftet med vår spelarutbildning och stark resultatfokusering är många gånger kontraproduktivt. I Sjöbo IF vill vi istället fokusera på **prestation och långsiktig utveckling** vilket handlar om:

- Egen insats

Vi fokuserar på vår egen insats för den kan vi påverka. Vi försöker göra vårt bästa varje gång. Om var och en gör sitt bästa är vi positiva även om ansträngningen inte leder till vinst, det är viktigare att vi gör vårt bästa än att vi vinner. Frågan vi kan ställa är *"Var du nöjd med din egen insats idag?"*

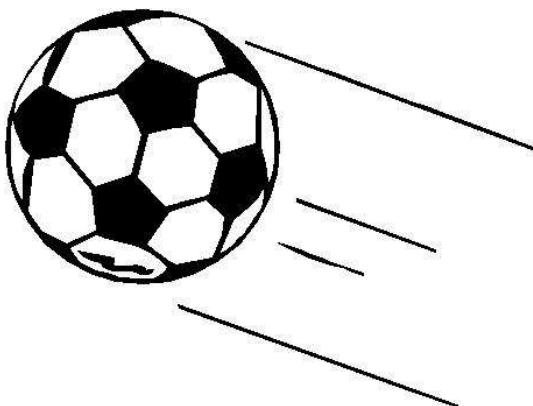
- Lärande

Vi jämför oss inte med någon annan. Vi fokuserar istället på eget lärande och ständig utveckling istället för resultat. Den egna prestationen kan vi påverka och förbättra. Vi sätter först och främst prestationsmål som vi själva kan påverka. Varje spelare bör därför inför träning och match sätta upp **egna mål** inom ett område som man vill förbättra. Det blir en motivationsfaktor och om man lyckas uppnå målet, t.ex. bryta bollen för motståndarna tre gånger på matchen, så upplevs det kul och ger mersmak på fortsatt arbete med förbättringar även om laget inte vann matchen. **Det är viktigare att vi lär oss något och förbättrar oss än vinner!**

Utifrån Svenska FF:s och Sjöbo IF:s spelarutbildningsplaner använder vi träningar och matcher till att lära ut fotbollens färdigheter. Frågor vi kan ställa är *"Hade vi ett bättre passningsspel idag?"*, *"Sköt vi oftare i dag?"*

- Misstag

Med prestationsfokus är man inte rädd att göra misstag. Man ser det som en **oundviklig del av förbättringsprocessen**. Man kan helt enkelt inte lära sig nya avancerade färdigheter utan att begå misstag på vägen. Frågan man kan ställa innan match är *"Vad ska du träna på idag?"*



2.2 Det är resan som gör mödan värd

Allt idrottande närs av en dröm om att lyckas, en längtan efter korta stunder av segerglädje och bekräftelse. Många är beredda att offra mycket för drömmen. Men det finns också drag av vemod. En vacker dag är satsningen över och resan slut. Hur framgångsrik tiden som aktiv fotbollsspelare än varit, så försvinner drömmen likt en hägring. Kvar finns minnena och erfarenheterna från några av de viktigaste åren i livet. Det är kanske först då, i en tillbakablick, som man vet om satsningen var värd sitt pris.

Bortom alla drömmar handlar idrott i slutändan om att forma den egna identiteten och ha roligt i gemenskap med andra. Rätt hanterade blir lagets framgång och glädje, lika väl som nederlag och besvikelse, byggstenar i barnens och ungdomarnas utveckling.

Det är därför viktigt för oss vuxna att förstå att det är själva färden som är resans mål. En fotbollsresa som inte ger en positiv bild av **gemenskap, tillit och samarbete** kan aldrig vara värd sitt pris. Vi måste i varje steg sträva efter att samtliga våra spelare faktiskt skall kunna se tillbaka på sin tid som fotbollsspelare med glädje. De ska med glädje tänka: *"Jag var med i Sjöbo IF"*.



2.3 Så många som möjligt, så länge som möjligt

Vi vill ta vara på idrottsdrömmar och uppmuntra våra spelare att bli så duktiga som möjligt. Vår uppgift är att visa på glädjen i att idrotta och odla intresset hos alla barn trots deras olika förutsättningar. Varje enskild spelare ska se möjligheten att utveckla sitt kunnande.

Vår uppgift är däremot **inte att välja ut vilka vi tror kan bli elitspelare** och sortera bort dem vi finner svaga. I slutändan kan det bara vara ungdomarna själva som fattar beslutet om hur hårt de vill satsa, inte vi vuxna. Vi ska göra allt för att så många som möjligt fortsätter med fotbollen så länge som möjligt.

Kraften i Sjöbo IF ska komma av att alla får chansen!

2.4 Bredd och elit - Vår syn på talangutveckling .

Vägen till landslaget är lång. Tvärt emot vad många tror går vägen sällan via "elitsatsande" föreningars ungdomssektioner eller akademilag. I själva verket visar det sig att föreningar som Sjöbo IF har mycket goda förutsättningar att fostra talanger. Kontinuitet i en trygg miljö, spel med kompisar, välutbildade ledare, samt möjligheter att få känna på seniorspel tidigt är vanliga kännetecken på uppväxtmiljöer för dem som verkligen når den yppersta eliten. Sjöbo IF erbjuder således goda möjligheter även för de mest ambitiösa ungdomarna.

Det råder ingen motsättning mellan att vara en breddklubb och att ge utrymme för mycket ambitiösa och talangfulla spelares utveckling – tvärtom! Vår erfarenhet är att ju fler som lockas att träna inspirerat desto bättre blir de bästa. I vår modell blir därför bredd och topp ömsesidigt beroende. Utmaningen ligger i att få så många som möjligt intresserade av att spela fotboll. Då kommer framgångarna, både för föreningen, laget och för individen!

Den gängse föreställningen är en annan: Det talas ganska ofta om att "talanger" i knatteåldrarna måste stimuleras genom att slippa spela med svagare kompisar. Den tanken tror vi inte alls på. Vi tror att den viktigaste komponenten för en långsiktig utveckling är kompisarna, inte kompisarnas spelstyrka. I vår modell stimuleras "talanger" på samma sätt som alla andra barn, genom spännande matcher och kvalificerad träning i en trygg och rolig social miljö.

Det vi vänder oss mot är den ack så vanliga föreställningen att unga spelare måste spela i starka lag för att utvecklas. Föreställningen gör att starka spelare söker sig till "talanglag", det vill säga lag som dominerar i kraft av överlägsen sammanlagd spelstyrka. De utvalda spelarna vinner match efter match utan att egentligen behöva anstränga sig.

Vi vill **absolut inte** se att tidigt utvecklade knattespelare plockas ut till fasta nivåanpassade lag och serveras enkla segrar. En sådan enkelspårig resultatfixering är av ondo på mer än ett sätt. Det är också nödvändigt att påpeka: När en spelare i barnfotboll beskrivs som en "talang" betyder det oftast att spelaren ifråga har en tidig fysisk mognad. Förvånansvärt ofta hänger barns "stjärnstatus" på hur tidigt på året man är född. Överhuvudtaget visar erfarenheten att tidig fysisk mognad är en väldigt dålig indikator på hur bra spelaren blir som senior. Individuella skillnader i unga år skall därför inte fungera som rangordnings- och uteslutningsmekanismer där bra och dåliga självförtroenden skapas på helt felaktiga grunder.

Våra spelare skall lära sig att **utnyttja lagets starka sidor och att kompensera för lagets brister** och tillsammans försöka prestera bra och utvecklande fotboll. Hos oss är därför ingen spelare för bra för sitt lag och ingen spelare för dålig. Någon i laget måste kanske slita som två, någon annan måste överträffa sig själv, alla kan bidra med något! Om segrarna inte kommer lätt lär man sig att ta ansvar. Uppmuntran till ödmjukhet, ansvarstagande och kampanda är en stimulans alla spelare behöver. Det är så vi vill fostra våra spelare.

"If you want to raise the level of the elite player, then you must raise the level of the average player"

Rinus Michels

Ajax and The Netherlands, former manager

3. RIKTLINJER VID TRÄNING

3.1 Svenska FF:s utbildningsplan är grunden

Vår filosofi i Sjöbo IF är att utveckla tekniska, bolltrygga och passningssäkra fotbollsspelare som spelar fotboll genom alla lagdelar där alla är delaktiga. Utmaningen för ledaren är att koppla denna fotbollsfilosofi till hur vi lägger upp våra träningar.

Svenska fotbollsforbundet's Spelarutbildningsplan är grunden i Sjöbo IF:s spelarutbildning. Den ger bland annat en god vägledning till vad vi ska träna i respektive spelform/åldersgrupp. För varje spelform finns en klar målbild för vad som ska präglade fotbollsutbildningen.

Träningar och matcher planeras efter spelarform och ålder. För varje spelform finns en rad färdigheter som spelarna bör lära sig och träna på under den aktuella perioden.

Denna spelarutbildningsplan utgör grunden för Sjöbo IF:s spelarutbildning och vi strävar efter att alla våra ledare ska vara väl insatta och utbildade i **Svenska FF:s Spelarutbildningsplan(SUP)**. Varje lagansvarig i Sjöbo IF ska ha tillgång till kompendiet Svenska FF:s Spelarutbildningsplan. Till vår hjälp har vi en SUP:instruktör från Skånes FF.

Utgå från matchen när ni planerar träningen. Spelets faser är nerbrutna i anfallsspel och försvarsspel med omställning emellan. Därifrån kan man bryta ner respektive del ytterligare för att analysera vad man behöver träna på. Analysera vilka delar av ert spel som fungerar bra och mindre bra och gör träningar utifrån det. Glöm inte bort att träna på det ni är bra på!

3.2 Tydliga mål/tema på träning och match

Varje träning ska präglas av en tydlig målsättning om VAD som ska tränas och VARFÖR!

Vi rekommenderar en träningsmodell som varvar färdighetsträning med spelträning och där temat/målet med träningen blir en blå tråd genom alla övningar och som sedan sätts på "prov" i veckans match. Minst 50 % av träningstiden ska bestå av någon form av spelträning med enkla, funktionella och matchlika övningar.

Veckans match blir sedan ett test där vi fokuserar på det vi lärt oss i veckan och utvärderar hur det gått. Har man haft skott-träning i veckan så uppmuntrar man killarna att skjuta i mycket i matchen, har man haft spelbarhet som tema i veckan så är det detta man fokuserar på och utvärderar. Samma sak vid övriga tema som kan vara ex dribblingar, passningar, väggspel, försvarsspel etc.

3.3 Smålagsspel

Varje träning bör innehålla smålagsspel i någon form (ex 1 mot 1, 2 mot 2 eller 3 mot 3). Detta pga att det ger en **hög aktivitet hos alla spelare, många bollkontakter och är ypperligt för att träna spelbarhet** då ingen kan "gömma sig".

För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.

3.4 Övningsbank

SvFF har tagit fram övningar för varje spelform. I boken SvFF:s Spelarutbildningsplan finns en kod som ger tillgång till övningar för respektive spelform online på

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>



3.5 Pedagogikmetoder

Samspelet mellan tränare och spelare är ofta avgörande för lärandet. Det är viktigt att tränaren låter spelarna äga sitt eget lärande och att spelarnas olika lärstilar hamnar i fokus. Målet är att se till varje spelares unika talang att lära sig idrotten fotboll. Tränarens förmåga att använda en mix av metoder är avgörande för en ung spelare när det gäller att förstå och lära sig spelet fotboll. Varje individ är unik och har olika sätt att ta emot och bearbeta information. Därför är det viktigt att se både till gruppen och till individen, målet som vill uppnås samt vilka delar träningen/övningen ska bestå av.

Exempelvis väljer tränaren metod för att nå målbilden för träningspasset eller övningen. Valet av metod utgår ifrån gruppen eller individen och kommer att variera i en oavslutad process. Sjöbo IF har tre olika metoder som vi ledare bör behärska och variera mellan:

- **Instruktionsinläring** där ledaren beskriver med ord hur spelaren ska utföra övningen.
- **Modellinläring** där vi som ledare visar och spelarna härmar vårt utförande.
- **Guided discovery** där lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar genom tydliga inlärningsmål och genom att ge guidning i önskad riktning.

3.6 Matchlik träning med guided discovery

I **matchlik träning** är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att **fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar**, antingen på egen hand eller genom så kallad guided discovery. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning

som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

En viktig del av guided discovery är att vi ledare **ställer frågor** som tvingar spelarna att själva komma med konstruktiva lösningar. Detta gäller både vid träning och match.

Att använda frågetekniker med *vad, var, när, vem, vilken* och så vidare vill vi få våra spelare att själva hitta lösningar på matchlika situationer.

Upplägg för Guided discovery:

- Mål – vad ska läras
- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match
- Matchlik träning: styr övningens *organisation* och *anvisningar* mot "egen upptäckt"
- Öva matchsituationer främst genom spelträning
- Återkoppling. Frågetekniker – *vad, var, när, vem, vilken* ?
- Positiv förstärkning

3.7 Nivåanpassning vid träning

Nivåanpassning efter fotbollsmognad på träning bör användas med **stor restriktivitet och försiktighet**, men får ske vid **sporadiska tillfällen** från och med 10 år. Nivågruppering på träning kan (rätt använt) vara ett verktyg i spelarutbildningen där varje spelare får utvecklas på sin nivå.

Viktigt är dock att nivåanpassning bara får ske under begränsade delar av träningspassen samt att grupperna **aldrig får bli permanenta**. Övningar som kan vara lämpliga är där det är stor skillnad på mognadsnivå, ex spel 1 mot 1, eller 2 mot 2.

Det ska noteras att vi i Sjöbo IF i detta avseende frångår Svenska FF:s riktlinjer som avråder från nivåanpassning i barn- och ungdomsfotboll. Vi tror dock att väl utbildade och förnuftiga ledare har förmågan att använda nivåanpassning som ett bra verktyg i spelarutbildningen. Dock kommer nivåanpassning att utvärderas efter varje säsong.

3.8 Fysträning i barn- och ungdomsfotboll

I Sjöbo IF vill vi bidra till att utveckla våra barn och ungdomar till allsidiga idrottare med goda motoriska färdigheter. Allsidig träning ger enligt forskning minskad skaderisk, förbättrad prestationsförmåga och längre chans till ett långvarigt idrottande. Vi ser positivt på att våra barn och ungdomar deltar i andra idrotter, men vi har även ett ansvar att se till att de får en allsidig fysisk träning på våra träningar.

Inom **barnfotboll** (<12 år) bör vi fokusera på *grovmotorik, koordination och snabbhet* samt introducera enkla *styrkeövningar* med kroppen som belastning.

Exempel på **grovmotoriska färdigheter** är: *hoppa, krypa, rulla, åla, kullerbyttor, hjula, kasta boll, "apgång", hoppa på ett ben, "krigsdans", "sprattelgubbe" etc.*

Exempel på **styrkeövningar** med kroppen: *situps, armhövningar, plankan, sidoplanka, ryggresningar, knäböj, etc.*

Använd gärna bollen som redskap i övningarna. Ex lämna boll till kompis vid situps, eller rulla boll mellan 2 spelare som gör plankan. Hopp kan göras över boll, och upphopp kan göras med boll i händerna. Kanske en kullerbytta med bollen mellan fötter/knä?

Denna fysiska träning bör göras på ett sätt så att barnen uppfattar det som roligt. Exempelvis genom lekar, stafetter och hinderbanor. Detta bör i någon form finnas med på varje träning!!!

Barns (<12år) **kondition** kan tränas, men effekten är liten. Det kan liknas vid olika räntor på en bank där en vuxen får 25 eller 40 % ränta på hård konditionsträning medan barn får 5 eller högst 10 %. Dessutom är kondition något som snabbt försvinner. Det finns egentligen aldrig någon anledning att träna barn för att de ska få bra kondition längre fram i livet. Teknik, koordination, bollkontroll och spelförståelse lär sig barnen däremot för resten av sitt idrottsliv. Dessutom tränas dessa saker bäst när barnen är just mellan 7-12 år (Den gyllene åldern för teknikträning).

Barns kroppar är inte anpassade för att arbeta med, och klara av, arbete med hög intensitet under kort tid, dvs intervallträning. Detta är just det som är viktigt inom fotboll, där man arbetar korta stunder under hög intensitet och kort tid. Smålagsspel är en ypperlig träning för att öka barns fysiska förmåga.

I **Ungdomsfotbollen** (>12 år) ska vi utöka innehållet av *styrkeövningar* med kroppen som belastning för att stärka bålstabilitet, grundstyrka och minska skaderisken. Övningar för knäkontroll är inkluderat i denna träning (se nedanstående separata avsnitt) och bör inkluderas vid varje träning.

När vi i ungdomsfotboll (>12 år) börjar väva in mer konditionsträning ska den **ytterst sällan ske utan boll!!!** Att löpträna 5-10 km i löpspår med unga fotbollsspelare fyller inget som helst syfte, och brukar inte upplevas som roligt. Väv istället, liksom tidigare, in konditionsträningen i den ordinarie träningen med boll där t.ex. smålagsspel 3 mot 3 kan vara enormt jobbigt om det läggs upp rätt. Med hög intensitet och korta matchtider med vila emellan är detta utmärkt konditionsträning för unga fotbollsspelare.

Tänk också på att inte lägga högintensiva pass innan teknikövningar på en träning för då försämrar vi förmågan till inlärning. Lägg istället dessa efter teknikdelen, men heller inte sist på träningen. Där ska något roligt genomföras i stället!

3.9 Knäkontroll

Knäskador är vanliga inom fotbollen och tonårsflickor tycks vara speciellt utsatta. En allvarlig knäskada, som t.ex. en främre korsbandsskada, orsakar ofta lång frånvaro från idrottande och tvingar vissa att helt sluta med sin idrott. Risken att drabbas av en allvarlig knäskada såsom en främre korsbandsskada för en dam/flickfotbollsspelare i tonåren är ca 2-3 ggr vanligare än för män/pojkar. Skadan inträffar oftast under riktningsförändring eller vid landning efter hopp – de flesta sker utan kontakt med annan spelare.

Ett flertal studier har visat att övningar där man förbättrar knäkontroll, landningsteknik, styrka i fram- och baksida lår, bålstyrka samt koordinationen har en skadeförebyggande effekt om träningen utförs regelbundet och minst 2 ggr/vecka .

Vi ledare har ett **stort ansvar** att väva in **Knäkontroll vid alla träningstillfällen**. Genom att lägga 10-15 minuter/träning kan vi minska antalet skador hos fotbollsspelare mellan 13-17 år med upp till 50%!!!

Denna fysträning är absolut viktigast!

På hemsidan knäkontroll.se finns övningar och instruktioner.



4. RIKTLINJER VID MATCH, CUPER OCH TRÄNINGSLÄGER

4.1 Ledaren som coach

För att våra spelare ska lyckas i match och på träning är det viktigt att de får de rätta förutsättningarna från våra ledare.

Ledarens roll vid match är att, utifrån tydliga prestationsmål, se matchen som ett träningstillfälle.

Ett viktigt delmål i vår fotbollsutbildning är att forma självständiga spelare som tar egna beslut ute på plan. Därför måste vi ledare och föräldrar vid sidlinjen anta en coachande roll (guided discovery) och inte ta beslut åt spelarna genom att t.ex. instruera bollhållaren. Förutom vissa enkla påminnande direktiv (t.ex. ”flytta upp”, ”tänk på spelbredden”) så fokuserar ledare på positiv förstärkning.

Tänk på att som barn och ungdomsledare är din huvudsakliga uppgift inte att matcha ett lag, utan att arbeta med utveckling av ett antal spelare som alla har olika behov!

*”Talking too much is a big danger for a coach. The words get lost in the wind!”
Sir Alex Ferguson, Manchester United, manager.*

4.2 Fair play

Fotboll handlar givetvis ytterst om att tävla och vi försöker alltid att vinna matchen genom att spela en teknisk och passningsinriktad fotboll med stort bollinnehav. Men i barn- och ungdomsfotboll är matchen primärt ett träningstillfälle där fair play är överordnat allt annat. Vi lägger stor vikt vid hur spelare och ledare uppträder mot varandra, motståndare, domare och publik. Vi ska alltid föregå med gott exempel och spela en juste fotboll.

4.3 Prestation framför resultat

Kortsiktiga segrar är inte syftet med vår spelarutbildning och stark resultatfokusering är många gånger kontraproduktivt. I Sjöbo IF vill vi istället fokusera på **prestation** och långsiktig utveckling. Vi ser hellre att vi passar bollen, eller utmanar vår motståndare, vid trängda situationer i backlinjen än att vi ”tjongar” iväg bollen. Även om det skulle resultera i ett baklängesmål. Givetvis blir detta en avvägning ju äldre de blir, och i de äldre ungdomsåren får omdömet tränas mer på när det kan vara relevant att faktiskt ”rensa” någon gång. Det kan ju vara så att en 15-åring spelar seniorfotboll, och då bör de ju klara av denna avvägning.

4.4 Riktlinjer för Serieanmälan

- Vid **serieanmälan** ska vi anmäla så många lag att varje spelare kan erbjudas en match/spelomgång.
- Vi anmäler alltid i samma åldersklass. **Det är INTE tillåtet att anmäla sig i en äldre åldersklass.** (Om ledare har starka argument för att frångå dessa riktlinjer ska dessa presenteras och motiveras för huvudansvarig för Spelarutbildning och beslut tas i Ungdomssektionen).
- Om vi anmäler flera lag till seriespel i samma åldersklass fördelar vi spelarna så att lagen blir **jämnbördiga** (upp t.o.m. 15 år).
- Vid anmälan av två eller flera lag i samma åldersklass får dessa **EJ** anmälas som ett bra och ett mindre bra lag, utan i största möjliga mån läggs lagen i serie med samma svårighetsgrad. Däremot kan vi ibland till **viss del** nivåanpassa laguttagningar utifrån vilket motstånd vi möter.
- Vid serieanmälan av två lag eller fler lag i samma åldersklass skall ledarna, genom någon form av **roterande schema, säkerställa att varje spelare deltar i båda serierna.**

- Ibland finns det skäl att tillsammans i två åldersgrupper anmäla ett extra lag i syfte att säkerställa att varje spelare får en match per spelomgång. Ett sådan upplägg ska presenteras ansvarig för Ungdomsfotboll och beslut tas i Ungdomskommittén.

4.5 Riktlinjer för laguttagning

Match i barn- och ungdomsfotboll är ytterst ett träningstillfälle men syftar även till att främja laggemenskap. I Sjöbo IF strävar vi efter att anmäla så många lag till seriespel att varje spelare som tränar kontinuerligt kan erbjudas matchspel vid varje spelomgång.

Generellt sett är barn beroende av att föräldrar skjutsar dem till träning och i Sjöbo IF är vi därför generösa vid laguttagning i unga år. Upp till och med 15 år erbjuds alla spelare match om man tränar kontinuerligt.

En rekommenderad definition av att ”träna kontinuerligt” är:

7-9 år:	50 % av träningarna under en 3-4 veckors period
10-12 år:	60% av träningarna under en 3-4 veckors period
13-15 år:	75 % av träningarna under en 3-4 veckors period

En övergripande ”regel” i ungdomsfotboll (f.o.m 13 år) är att ju fler träningar en spelare genomför under en säsong desto fler matcherbjudanden får spelaren.

Matchöverskott

Vid de tillfällen då man i en spelomgång inte kan fylla sina lag i alla matcher (t.ex. då spelare har förhinder eller att man överanmält antal lag) uppmuntrar vi i Sjöbo IF att man bjuder in spelare från åldersgruppen under (se kap. Åldersintegrering/hospitering).

Om spelare i egna åldersgruppen ska dubblera, fördelas dessa extra speltillfällen efter träningflit upp till 12 år.

Från och med 13 år fördelas dessa extra speltillfällen efter hospiteringskriterierna (se separat kapitel Åldersintegrering/hospitering).

Matchunderskott

Vid de tillfällen då man i en spelomgång eller cup har fler spelare än tillgängliga matcherbjudanden (t.ex. om man underanmält antal lag) tvingas man ”ställa över” spelare. Här måste man som ledare hitta en rättvisa på lite längre sikt; bl.a. strävar vi efter att de spelare som tränar kontinuerligt ska erbjudas lika många matcher/cuper under säsongen upp till 12 års ålder.

F.o.m 13 års ålder bör speltiden i serie- och cuper motsvara spelarens närvaro och engagemang på träning sett över hela säsongen.

Riktlinjer för speltid

7-12 år: alla som är uttagna till match spelar ungefär lika mycket

13-15 år: spelare som är uttagna till match ska få spela **minst** halva matchen.

4.6 Vi roterar positioner

Tidig specialisering kan ge snabba resultat men gynnar inte den långsiktiga spelarutbildningen. I Sjöbo IF uppmuntrar vi att spelare provar på flera olika positioner i syfte att skapa sig ett brett register av förmågor och erfarenheter som vi tror gynnar spelarutbildningen. I 9-manna kan spelare börja spela lite mer på sin "favoritposition" men vi väntar med specialisering till efter 15 år.

4.7 Undvik övermatchning

Vi ser ibland en tendens att spelare i framkant spelar väldigt många matcher och hinner inte vila. Detta kan medföra "underträning" och de lär sig inte att träna på rätt sätt. Frekvent matchning kan innebära att spelaren går in i "överlevnads-mode" och går ner i tempo både i match och på träning. Samtidigt ökar skaderisken.

I Sjöbo IF anser vi att övermatchning hämmar spelarutbildningen och riskerar att försämra långsiktig motivation. Vi anser att varje spelare bör spela **max 3 matcher på två veckor** och helst med **48 timmars mellanrum** mellan matcherna. Detta gäller framförallt från och med 14 år.

4.8. Riktlinjer vid cupdeltagande

I Sjöbo IF ser vi cupdeltagande primärt som ett sätt att bygga laggemenskap och att erbjuda ett minnesvärt äventyr för våra barn och ungdomar. Vi försöker alltid anmäla så många lag till cuper att varje spelare som tränar kontinuerligt erbjuds delta.

Om det ex är för många spelare för ett lag men för få till två lag får måste ibland tyvärr spelare ställas över. Sett över alla cuper under året så bör vi sträva efter att alla som tränar kontinuerligt ska erbjudas delta i lika många cuper. Ingenting går att göra 100% rättvist, och är det en övervägning i slutändan mellan några spelare så får närvaro och engagemang på träning avgöra.

Om det går att lösa med att låna några spelare från åldern underifrån är detta att föredra så att alla som spelar kontinuerligt kan delta.

Om det endast finns plats för att erbjuda ett begränsat antal deltagare skall träningsnärvaro tillämpas vid anmälan (f.o.m 10 år), men slutdatum för anmälan skall alltid finnas med. **Vi använder aldrig "Först till kvarn"!**

Vid övernattningscuper ska alla spelare som tränat regelbundet 6 månader före cupen ges möjlighet att delta.

- Samma riktlinjer angående speltid gäller som vid seriespel.
- Vid anmälan av mer än ett lag ska lagen göras jämbördiga.
- Nivåanpassad laguttagningar är ej tillåten före 15 års ålder!
- Alla lag (f.o.m. 7 år) ges möjlighet att delta i 5 dagscuper per år, varav 1 är vår egen Sparbanken Skåne Cup. Föreningen står då för cupavgiften.

Vid 10, 12, 14 och 16 års ålder ska lagen ges möjlighet att 1 gång om året åka på övernattnings cup där spelarna betalar en årligen fastställd egenavgift (400 kr år 2020) och föreningen står för resterande kostnader. Spelaren måste ha deltagit på minst 50% av träningarna de senaste 6 månaderna innan cupen och 3 månader efter cupen för att åka på föreningens bekostnad. Skada eller sjukdom räknas ej. Övernattningscuper spelas inom Skånes länsgränser. Vid avvikelser från detta ska laget få ett godkännande från Ungdomssektionen. Inlåning av mer än 25% av spelartruppen måste godkännas av Ungdomssektionen.

Fullföljer inte laget sina åtagande med lotter, kiosker och uppdrag så sker en reducering av klubbens kostnader för cupdeltagande.

4.9 Riktlinjer vid träningsläger

Alla lag ges möjlighet att 1 gång om året anordna träningsläger. Till detta bidrar föreningen med ett årligen fastställt ekonomiskt bidrag/spelare och år. (100 kr/spelare är 2020).

4.10 Riktlinjer vid STU-träffar

Skåneboll anordnar STU-träffar för spelare f.o.m 14 års ålder.

Föreningen står för kostnaden för 5 pojkar och 5 flickor under förutsättning att en tränare från flick/pojklaget laget följer med. Om man skickar fler spelare än så får föräldrar till alla de deltagande spelarna dela på den överskjutande summan. Skulle ingen tränare delta så får föräldrarna till spelarna stå för hela kostnaden.

För mer info se Skåneboll.se

Om någon av våra spelare skulle bli uttagen till STU 15–17 år står föreningen för hela kostnaden.

SAMPLE

5. ÅLDERSINTEGRERING (HOSPITERING)

5.1 Syfte

I Sjöbo IF förespråkar vi försiktig åldersintegrering som ett verktyg i spelarutbildningen från och med 10 år. Genom att erbjuda spelare att vid enstaka tillfällen spela match med sina äldre kamrater ges möjlighet till utveckling i mer utmanande miljö för enskilda spelare.

Det är alltid det äldre laget som erbjuder plats i kommande match/cup, men det är det yngre lagets ledare som i samråd med det äldre lagets ledare avgör vem eller vilka spelare som får matcherbjudandet. Åldersintegration kan även användas vid träningar, där t.ex. ett par spelare erbjuds plats på det äldre lagets träningar.

5.2 Riktlinjer

1) Alltid i rätt åldersgrupp

I Sjöbo IF spelar alla alltid match och tränar i sin egen åldersgrupp tills det år man fyller 12 år. F.o.m 13 år ska en spelare som har kommit långt i sin fotbollsutveckling, mer regelbundet ges möjlighet att träna och spela match med högre åldersgrupper. Spelaren kan ändå fortsätta att tillhöra sin egen åldersgrupp. Innan spelaren börjar träna med högre åldersgrupper ska tränare/ledare från båda åldersgrupperna diskutera detta och vara överens. Undantag från detta är om spelaren under en längre period visar att han eller hon permanent ska flyttas upp till nästa åldersgrupp eller seniorlag. Om detta beslutas av Ungdomssektionen och berörda ledare i samråd med spelaren och spelarens föräldrar.

2) Brett urval

Utbytet mellan åldersgrupper introduceras från spelform 7 mot 7 (10 år). Vi förespråkar att, när möjlighet ges, erbjuda yngre spelare match med det äldre laget. Samtidigt låter vi ett brett urval av yngre spelare få möjligheten, företrädesvis med ett rullande schema. Generellt sätt utgör detta ett urval av spelare som motsvarar minst 30% av den yngre truppen. Det får aldrig vara så att ett smalt urval spelare ständigt hospiterar.

Vid behov av att låna upp spelare yngre än 10 år ska detta endast baseras på intresse. Alla som tränat regelbundet ska få chansen om man vill och tillfälle ges (roterande schema).

3) Tydlig information

Det är av yttersta vikt att ledarna innan säsongen informerar föräldrar om hur vi arbetar med åldersintegrering inom Sjöbo IF. Vidare är vi tydliga och "transparanta" med vilka spelare som hospiterar.

4) Aldrig dragkamp

Matchhospitering skall alltid ske på spelarens villkor och inte upplevas som en press eller dragkamp. Syftet med åldersintegreringen får aldrig vara att stärka upp spelstyrkan eller skapa "konkurrens" i den äldre åldersgruppen. Överhuvudtaget skall matchandet in i en äldre åldersgrupp ske varsamt.

5)Kriterier

Det är alltid det yngre lagets ledare som avgör vilka som skall hospitera. Hospitering sker efter följande kriterier:

Intresse

Spelaren vill själv, och visar ett stort intresse för fotboll.

Inställning

Spelaren har bra fokus vid matcher och träningar.

Attityd

Spelaren visar att den följer "Fair play" och är en bra kompis.

Lyhörd

Spelaren kan väl ta emot instruktioner och följa dessa.

Kvalitet

Spelaren har goda färdigheter i fysik, spelförståelse och tillslag.

SAMPLE

6. SÄSONGSPLANERING

Som ledare behöver vi inför varje säsong göra en övergripande planering som består av tre faser; **försäsong, säsong och eftersäsong**. Man bör planera träningsinnehåll. Vidare behöver vi tänka till runt antal matcher och träningar samt även planera in eventuella cuper och träningsläger. Man bör som ledare även planera in föräldramöte, 1 per termin. Även viktigt att planera in andra aktiviteter som skapar gemenskap och lagkänsla, vilka med fördel inte är innebär fotboll. Det kan vara t.ex. grillkväll med föräldrarna, åka till lekland, badhus eller liknande. Till detta kan man använda sin lagkassa.

6.1 Antal träningar och matcher

Match är också träning och ger ett bra kvitto på lagets styrkor och svagheter. Men som ungdomsledare måste vi hitta en balans mellan antal matcher och träningar. För många matcher kan hindra spelarutvecklingen. Rekommenderat antal träningar finns under respektive spelform. En generell riktlinje är att man bör **träna dubbelt så mycket som man spelar match**. Man bör alltså inte lägga in extra matcher på träningstid, eller hoppa över en träning p.g.a. att man spelar match dagen efter.

6.2 Samsyn med andra idrotter

Budskapet i Svenska FF:s spelarutbildningsplan är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Detta har även visat sig ge **ökad prestationsförmåga, minskad skaderisk och en ökad chans att barn och ungdomar fortsätter med ett långvarigt idrottande**.

Sjöbo IF uppmuntrar att barn- och ungdomar håller på med flera olika idrotter så länge som möjligt. Vi har som förening ett ansvar för att underlätta detta tillsammans med Sjöbos övriga föreningar. T.ex. så bör man samarbeta med andra föreningars ledare ang. ex träningstider, så att de stora idrotterna om möjligt inte har samma träningsdagar.

6.3 Vår syn på huvudsäsonger

Alla idrotter tenderar att förlänga sina säsonger vilket har skapat tidsmässiga gränsland med "konkurrens" mellan idrotterna. Barn- och ungdomar ställs många gånger inför svåra val och intressekonflikter. **Här måste vi som vuxna ledare i alla föreningar hjälpa våra barn och ungdomar att ta bra beslut!**

I Sjöbo IF anser vi att fotbollens huvudsäsong startar 1 april och slutar i och med sista seriematchen (runt första helgen i oktober). Under den huvudsäsongen anser vi att man ska prioritera fotbollen i sin träningsnärvaro framför vinteridrotter. På samma sätt anser vi att vinteridrott går före när fotbollen inte är huvudsäsong (upp till 15 år).

I de fall som barn och ungdomar tränar annan fysisk idrott som har liknande säsong som fotbollen, så måste vi som vuxna ledare hjälpa till att ta bra beslut. Bland annat måste vi vägleda dem att skapa ett balanserat träningsschema som undviker överträning och skaderisker.

Som ledare måste man se detta positivt och väga in detta vid ex beräkning av träningsflit, ex. om spelaren inte har möjlighet att delta fullt ut p.g.a. att träningstiderna sammanfaller med en annan idrott som har samma säsong som fotbollen. Spelaren ska inte behöva välja idrott för att bli uttagen till match.

SAMPLE

7. SPELFORMER

7.1 Spelform 3 mot 3 (5-7år)

Mål/syfte

Syftet med fotboll i denna åldern är att väcka intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet, samt ge dem en allsidig motorisk träning. Det är viktigt att spelarna lär sig samspelet i gruppen och att de kan följa ledarnas instruktioner för att träningen ska bli givande för alla deltagare. Det huvudsakliga målet med varje träning är att barnen ska känna **glädje** varje gång, och att vilja **komma tillbaka** till nästa tillfälle!

Barn i denna ålder har en väldigt begränsad uppfattningsförmåga, vilket gör att fokus nästan helt och hållet ligger på bollen, eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. Det är i denna ålder svårt att samtidigt ha koll på både boll, medspelare och motståndare. Det mesta av anfallsspelet går därför ut på att driva med bollen och skjuta på målet.

Riktlinjer

- I Bollskolegrupperna är föräldrars närvaro viktig!
- Verksamheten i Bollskolan bygger på att deltagarna ska få prova på att spela fotboll och lek under lättsamma och roliga former.
- Träningen bedrivs på Sjöbo IP med start i april/maj då vi har uppstart på med korvgrillning och inskrivning.
- Barn i denna ålder har stort rörelsebehov, vilket gör att övningarna måste vara lätta och instruktionerna få!
- Träningen **ska** innehålla grovmotoriska färdigheter som t.ex. kasta, krypa, hoppa, rulla, kullerbyttor, hoppa ett ben, åla, rulla etc.
- Undvik övningar med längre köbildning, max 4-5 i kön!!!

Träningsinnehåll:

- Lekar med boll
- Allsidig grovmotorisk träning genom lekar, hinderbanor och stafetter.
- Lekfulla övningar för teknik och bollkontroll
- Smålagsspel med max 3 spelare/lag.

Färdigheter anfall:

Driva
Vända
Skjuta

Färdighet försvar:

Bryta

Teori:

Anfall: **Alla anfaller när vi har bollen**
Försvar: **Alla försvarar när motståndarna har bollen**

Träningsstillfällen:

1 gång per vecka utomhus april/maj-juni samt augusti-september.
Eventuellt 1 gång/v inomhus under vinterhalvåret.

Match/cup:

7-åringar deltar i Österlenbolls serielösa sammandrag.

Tränarutbildning:

Introduktionskurs
Spelformsutbildning 3 mot 3

Avsluta varje träning med något roligt!

7.2 Spelform 5 mot 5 (8-9 år)

Mål/syfte

Fortsätta skapa intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet, samt ge dem en allsidig motorisk träning. Det är viktigt att spelarna lär sig samspelet i gruppen och att de kan följa ledarnas instruktioner för att träningen ska bli givande för alla deltagare. Barnen lär sig ta hänsyn till varandra, respektera enkla regler samt fostras i **Fair Play**.

Barn i denna ålder har en **begränsad uppfattningsförmåga och samarbetsförmåga**. De har fortfarande **fokus på sig själva** och den mesta av uppmärksamheten fortsatt ligger på bollen, även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i omgivningen. Det mesta av anfallsspelet går ut på att driva med bollen och skjuta på målet. Vi uppmuntrar spelarna till att dribbla och utmana sina motståndare på olika sätt för att komma till avslut och göra mål. **Ju bättre teknik och bollkontroll de lär sig i dessa yngre åldrar, desto lättare kommer de ha att fokusera på omgivningen och att passa medspelare när uppfattningsförmågan förbättras de följande åren.** Vi kan redan nu uppmuntra till att passa bollen till lagkamrater, men är medvetna om att förmågan till detta är väldigt begränsad i denna ålder. När det sker ger vi **beröm** och förstärker därmed beteendet.

Riktlinjer vid träning

- Föräldrars närvaro är fortfarande viktig, både på träning och match!
- Roliga övningar med lek och mycket bollkontakt.
- Barn i denna ålder har stort rörelsebehov, vilket gör att övningarna måste vara lätta och instruktionerna få!
- Träningen **ska** innehålla grovmotoriska färdigheter som t.ex. krypa, hoppa, rulla, kullerbyttor, hoppa ett ben, åla, grodhopp etc.
- Lättare styrkeövningar med kroppen kan med fördel introduceras i slutet av perioden (ex knäböj, armhävningar, sit-ups och "plankan").
- Undvik övningar med köbildning!
- Instruera barnen i enkla tekniska detaljer vid bollmottagning, passningar och skott.

Träningsinnehåll

Lekar med boll
Allsidig grovmotorisk träning genom lekar, hinderbanor och stafetter.
Introducera styrkeövningar med kroppen
Övningar för teknik och bollkontroll
Smålagsspel med max 3 spelare/lag.

Färdigheter anfall

Driva
Vända
Skjuta

Ta emot bollen

Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter försvar

Bryta
Pressa
Markera.

Teori:

Anfall: **Spelbarhet**
Försvar: **Snabb återerövning av bollen**

Träningsstillfällen:

1-2 gång per vecka utomhus under sommarhalvåret.
1 gång/v inomhus under vinterhalvåret.

Match/cup:	8 år: deltar i Österlenbolls eller Skånebolls sammandrag (ca 3 ggr/temin) 9 år: deltar i Skånebolls seriespel, ca 7-9 matcher/termin.
Tränarutbildning:	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 5 mot 5.

Spelsystem

I denna ålder införs spel med **2 lagdelar (backar och forwards)** införs, liksom målvakt.

Vi i Sjöbo IF har valt att spela 2-2 i spelformen 5 mot 5.

När vi har bollen är alla anfallare. När motståndarna har bollen är alla försvarare.

Spelarna spelar på olika positioner både på träning och match, samt turas om att vara målvakt.

Spelarna turas om att starta i matcherna.

SAMPLE

7.3 Spelform 7 mot 7 (10-12 år)

Mål/syfte

I denna ålder förbättras barnens finmotorik och **förmågan att samarbeta ökar**. Spelarna uppfattar därmed allt bättre vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att **passningsspelet och spelbarheten förbättras**. Den ökade förmågan att uppfatta vad som händer omkring dem innebär att risken för att spelare blir irriterade på domare och motståndare ökar. Ledarna bör lägga stor vikt vid spelarnas uppträdande genom att berömma goda beteenden och stävja eventuell irritation gentemot varandra. Att fostra spelarna i **Fair Play** är nu ännu viktigare.

Då uppfattningsförmågan och spelförståelsen ökar introduceras nu fler teoretiska termer. I slutet av denna spelform bör laget och spelaren behärska de grundläggande färdigheter och teoretiska spelmoment som finns angivna nedan.

Riktlinjer vid träning

- Följ ett tema på träningen. VAD ska tränas och VARFÖR?
- På matchen fokuseras på vad ni tränat i veckan. Utvärdera.
- Fortsatt mycket matchlika spelövningar samt **smålagsspel**. Detta bör utgöra 50% av träningstiden.
- Instruera barnen i tekniska detaljer vid bollmottagning, passningar och skott.
- Uppmuntra träning hemma!
- Hög intensitet och fart i övningar och spel!

Träningsinnehåll

Styrkeövningar med kroppen som belastning
Knäkontroll-övningar
Snabbhetsträning, koordinationsträning.
Övningar för teknik och bollkontroll
Matchlika spelövningar
Smålagsspel med max 3 spelare/lag.

Färdigheter anfall

Driva
Vända
Skjuta

Ta emot bollen
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter försvar

Bryta
Pressa - Snabb återerövning av bollen.
Markera
Tackla

Teori anfall

Spelbarhet
Speldjup
Spelbredd
Spelavstånd
Uppspel

Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspe

Teori försvar

Samla laget i lagdelar
Försvarssida
Täckning

Understöd
Nedflyttning
Uppflyttning

Träningstillfällen: 2 gång per vecka utomhus under sommarhalvåret.
Eventuellt 1 gång/v utomhus under vinterhalvåret.
1 gång/v inomhus under vinterhalvåret.

Match/cup: Deltar i Skåne FF:s resultatlösa serier
5 dagscuper/år
Övernattningscup 10 år och 12 år

Tränarutbildning: Tränarutbildning C
Spelformsutbildning 7 mot 7

Spelsystem

Svenska Fotbollsförbundet rekommenderar spel med 3 lagdelar: **backar, mittfältare och forwards.**

Vi i Sjöbo IF använder **2-3-1** som gemensamt spelsystem för spelformen 7 mot 7.

Fortsätt att poängtera att alla är anfallsspelare när vi har bollen, och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen.

I anfallsspel prioriteras att spela bollen framåt, men att spela bollen bakåt och vända spelet kan ändå vara fördelaktigt om passningen framåt är svår att slå.

I försvarsspelet börjar laget nu kunna samarbeta med varandra för att öka chanserna att ta bollen.

SAMPLE

7.4 Spelform 9 mot 9 (13-14 år)

I denna ålder förbättras spelarnas förmåga att samarbeta på grund av ökad mognad och ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. Många spelare kommer in i puberteten, vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en **tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling**, men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet.

Spelarna som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar!

Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning. Risken finns annars att de kan få sämre självförtroende när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna är i denna ålder i en period då de blir mer självständiga och testar gränser, vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet underlättar dialogen med spelarna.

I denna ålder är det inte ovanligt med ett negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är viktigt att fortsätta fostra i Fair Play. Det är viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

I denna spelform införs **offside**. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning **samarbeta inom lagdelarna** samt **variera mellan långa och korta passningar**.

Riktlinjer vid träning

- Följ ett **tema** på träningen. **VAD** ska tränas och **VARFÖR?**
- På matchen fokuseras på vad ni tränat i veckan. Utvärdera.
- Fortsatt mycket matchlika spelövningar samt **smålagsspel**. Detta bör utgöra 50% av träningstiden.
- **Hög intensitet och fart i övningar och spel!**
- Se över spelarnas totala belastning för att undvika överbelastningsskador, ffa spelare som spelar i flera lag, deltar i andra idrotter eller har extra skolidrott.
- Fokus på lagets spelsystem i olika skeenden.
- Introduktion av försvarsspel

Träningsinnehåll

Styrkeövningar med kroppen som belastning, inkl knäkontroll-övningar
Snabbhetsträning, koordinationsträning.
Övningar för teknik och bollkontroll
Matchlika spelövningar
Smålagsspel med max 3 spelare/lag.

Färdigheter anfall

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

Färdigheter försvar

Bryta	Pressa - Snabb återerövning
Tackla	Nicka
Markera	Blockera

Teori anfall	Spelbarhet Speldjup Spelbredd Spelavstånd Uppspel Djupledsspel	Spelvändning Uppflyttning Väggspe Överlappning Avledande rörelser
Teori försvar	Samla laget i lagdelar Försvarssida Täckning Centrering	Understöd Nedflyttning Uppflyttning
Träningstillfällen:	2-3 gång per vecka utomhus under sommarhalvåret. 2 gång/v utomhus under vinterhalvåret. 1 gång gång/v inomhus under vinterhalvåret.	
Match/cup:	Deltar i Skånebolls serier 5 dagscuper/år. Övernattningscup 14 år DM	
Tränarutbildning:	Tränarutbildning C + B. Spelformsutbildning 9 mot 9	
Spelsystem	Spel med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). I Sjöbo IF spelar vi i denna spelform 4-3-1. Spelarnas positioner börjar så smått permanentas, men det är fortfarande bra att låta ungdomarna spela på olika positioner.	

7.5 Spelform 11 mot 11 (15-16 år)

I denna ålder har spelarna god förmåga att samarbeta, och spelarna många år av fotbollsspelande. Det kan fortfarande vara stora skillnader i fysisk mognad, särskilt i början av den här spelformen. Liksom tidigare behöver spelare med väl utvecklad fysik stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar. De spelare som har sin tillväxtspurt senare kan behöva extra stöd och stöttning.

I denna ålder slutar många att spela fotboll. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna. Spelarna bör också kunna påverka verksamheten och vara med och bestämma över sitt eget idrottande, som tex när det gäller antalet träningstillfällen.

Träningstillfällen: 3 gång per vecka utomhus under sommarhalvåret.
2 gång/v utomhus under vinterhalvåret.
1 gång gång/v inomhus under vinterhalvåret.

Match/cup: Deltar i Skånebolls serier
5 cuper/år.
DM
Övernattningcup 16 år.

Tränarutbildning: Tränarutbildning C + B + A Ungdom
Spelformsutbildning 11 mot 11

Spelsystem

I 11-mannafotbollen utvecklas spelet som påbörjats i 9-manna. Samarbete mellan lagdelar utökas i både anfall och försvar, och mer avancerad fotbollsteori införs.

Vi i Sjöbo IF spelar med spelsystemet 4-4-2 i denna spelform

8. MÅLVAKTSUTBILDNING

8.1 Inga målvakter förrän vid 9 år

I Sjöbo IF har målvakten ingen avgörande roll upp till och med 8 år. I dessa åldrar är glädjen till lek med fotbollen överordnad. Vi tror på idén att smålagsspel utvecklar barn och ungdomars motorik och spelförståelse och vikten av att alla deltar. Ingen utvecklas till fotbollsspelare genom att stå still mellan två stolpar i unga år. Spelar vi matcher innan 9 år roterar vi på vilka som blir målvakt. Från och med 9 år introducerar vi målvakten lite tydligare men under 7-mannaåren fortsätter vi att låta många spelare stå i mål. I 11-manna blir det mer naturligt med bestämda målvakter som står lite oftare.

Man kan som ledare börja introducera målvaktsträning till en bred grupp spelare i 9-årsåldern. I unga år fokuserar vi mest på enkla övningar med greppteknik, fallteknik och positionsspel. Någon gång i 11-12 årsåldern kan man börja träna lite mer kontinuerligt med de spelare som vill spela målvakt. (Se Svenska FF:s utbildningsplan för övningar) .

Sjöbo IF har som mål att erbjuda målvaktsträning för 11-åringar och äldre ca 2 ggr/ månad under sommarhalvåret.

8.2 Målvaktens gyllene regler

I ungdomsfotboll utbildar vi våra målvakter efter följande gyllene regler:

- **Försök ta allt!**

Du kan kanske inte ta alla skott men om du försöker så kommer du att upptäcka att du tar fler skott som du tidigare trott var omöjliga. Du får också en bättre känsla av att du faktiskt försökte.

- **Upp snabbt efter räddning!**

När du kastat dig efter bollen så ta dig upp på benen så snabbt som möjligt.

- **Hundra procent!**

Allt vi gör, gör vi med full insats. Gör vi det halvhjärtat så kommer vi att missa räddningar.

- **Snacka högt!**

Kommunicera med och styr dina medspelare. Vid anfall positionerar vi oss minst vid straffområdeslinjen och bli ett naturligt understöd. Var engagerad i spelet oavsett var bollen är.

- **Bit ihop och kom igen!**

Du kommer att släppa in mål men lägg aldrig något fokus på vems fel det är. Häng aldrig med huvudet eller visa din frustration på plan. Under match biter vi ihop och jobbar tills slutsignalen går och förlorar vi matchen ser vi framåt mot nästa.

9. SPELSYSTEM I SJÖBO IF

Sjöbo IF har en spelarutbildningsplan där det bl.a. ingår att varje spelare bör känna till och behärska olika spelsystem med tillhörande utgångspositioner, anfalls- och försvarsmetoder samt lagets och spelarnas balans. Vi har en tydlig spelidé och en organisation av laget som spelare och ledare ska vara väl införstådda i och där man känner sig bekväm.

I Sjöbo IF har vi utifrån vår spelidé och syn på spelarutbildning tagit fram riktlinjer för hur vi vill spela fotboll från 5- till 11-manna. Spelmodellerna på 7-respektive 11-manna är uppbyggda enligt samma hörnstenar och skiljer sig främst i antalet spelare och att offsideregeln tillkommer i 9- och 11-manna. Anledningen till att vi valt att jobba enligt gemensamma spelsystem är, förutom trygghet, att vi vill kvalitetssäkra spelarutbildningen och underlätta åldersintegreringen.

Vi rekommenderar starkt att du som ledare följer dessa spelsystem för respektive åldersgrupp. Ibland kan man behöva vara lite flexibel i dessa spelsystem och det kan finnas goda skäl till att välja ett spelsystem tidigare eller senare än vad föreningens plan säger. Dock är det en stark rekommendation att följa föreslagen ”trappa” av spelsystem eftersom de utvecklas och bygger på varandra och följer föreningens spelarutbildningsidé.

Ålder	Spelform	Spelsystem
5-7 år	Spelform 3-manna	Inget
8-9 år	Spelform 5-manna	2-2
10-12 år	Spelform 7-manna	2-3-1
13 år	Spelform 9-manna	4-3-1
14 år	Spelform 9-manna	4-3-1
15 år	Spelform 11-manna	4-3-3

BILAGA 1: SPELSYSTEM

Vad är ett Spelsystem?

Spelsystem inom fotboll anger spelarnas grunduppställning och taktiska disponering på planen. Olika spelsystem kan användas beroende på lagets taktik att vilja spela mer offensiv eller defensiv fotboll och ett lag kan alternera spelsystem under pågående matchen.

Spelsystem är beskrivna med antalet spelare i varje lagdel räknat från den defensiva delen, (målvakt ej inkluderad) Till exempel 4-4-2 som beskriver spelsystemet enligt följande: 4 backar, 4 mittfältare och 2 forwards.

Ett spelsystem i siffror säger en del, men inte särskilt mycket, om hur ett lag agerar på planen. Två lag som t ex spelar 4-4-2 kan göra detta på helt skilda sätt på grund av olikheter i spelarnas individuella egenskaper och på grund av att lagen prioriterar olika grundförutsättningar i spelet. En fullständig redogörelse för ett lags spelsystem måste innehålla en beskrivning av såväl dess Organisation, Disposition, Balans, som Arbetsmetod. Dessa begrepp är intimt förknippade och påverkar varandra i utformandet av spelsystemet.

Organisation innebär att ange spelarnas utgångspositioner i laget uttryckt i siffror, t ex 1-2-5-2, 3-5-2, 4-4-2 eller 4-3-3. Laget bör ha en organisation som gör att grundförutsättningarna i anfalls- och försvarsspel kan uppfyllas på bästa sätt. Organisationen ska också vara sådan, att arbetsfördelningen blir jämn mellan spelarna och ger dem en ram att arbeta inom. Med utgångspunkt från ramen ska det sedan finnas utrymme för individuella initiativ och prestationer.

Disposition innebär att utifrån spelarnas individuella egenskaper (spelartyper) bestämma vilken position de ska ha i laget.

Balans innebär att använda spelarnas egenskaper så att laget balanseras på bästa sätt och att samtidigt ge var och en förutsättningar att utnyttja sina starka sidor.

Arbetsmetod innebär att prioritera de olika grundförutsättningarna i anfalls- respektive försvarsspel. På denna prioritering beror också spelarnas utgångspositioner och arbetsuppgifter. Lag som i försvarsspelet prioriterar markering spelar oftast med en fri man - libero - bakom de markerande spelarna i backlinjen. Antalet markeringsspelare i backlinjen bestäms av hur många forwards motståndarna har. Antalet mittfältsspelare och forwards kan dels bestämmas av spelarnas individuella egenskaper och dels av hur dessa ska disponeras.

* Det är alltså sambandet mellan ORGANISATION, DISPOSITION, BALANS och ARBETSMETOD som avgör vilket spelsystem som är mest lämpligt.