

SPELARUTBILDNINGSPLAN

3 mot 3



Spelarutbildning



Spelarutbildningsplanen beskriver hur vi kan jobba för att spelare i åldrarna 6-19 år ska utvecklas och ha roligt. Innehållet baseras på Fotbollens spela, lek och lär (FSLL), och beskriver på ett grundläggande sätt bra tränings- och matchmiljöer för barn och ungdomar.

Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla föreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet – en tanke som utgår från följande fem riktlinjer: Fotboll för alla, Barns och ungdomars villkor, Fokus på glädje, ansträngning och lärande, Hållbart idrottande och Fair Play.

Målsättningen med FSLL är att den ska präglade all fotbollsverksamhet så att alla barn och ungdomar får växa upp och utvecklas i sunda miljöer.



Spelarutbildning – en helhet



Vår träningsmiljö och barnkonventionen



Spelarutbildningsplanen ska anpassas efter behoven hos barn och ungdomar och reflektera föreningens policy för praktisk fotbollsträning.

Den ska även utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet. För att dessa behov ska uppfyllas krävs det att tränarna skapar en miljö där barn och ungdomar känner sig trygga, mår bra och får möjlighet att utvecklas inom fotboll.

**Barnkonventionen består av 54 artiklar som skyddar barns rättigheter och är antagen av FN
Av de 54 artiklarna är fyra grundläggande:**

Artikel 2: Allas lika värde – Alla barn har samma rättigheter och värde

Artikel 3: Barns bästa – Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn

Artikel 6: Rätt till utveckling – Alla barn har rätt till liv och utveckling

Artikel 12: Delaktighet och inflytande – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Spelarutbildningsplanens syfte



Skapa en gemensam sportslig identitet –

Det handlar om att alla inom FC Gute ska känna en samhörighet kring klubbens filosofi, värderingar och mål, så att både spelare och ledare vet vilken riktning de ska gå åt för att utvecklas.

Stöd för alla involverade – Ledare, spelare, föräldrar, anställda och förtroendevalda ska få det stöd de behöver för att lyckas på sina respektive områden, vilket skapar en positiv och produktiv miljö för hela verksamheten.

Fokus på utveckling och prestation – Genom att sätta upp tydliga mål för både utveckling och prestation kan man skapa en bra balans där både de tekniska och personliga färdigheterna hos spelarna växer.

Träningsinnehåll och mängd – Det är viktigt att ha strukturerade träningsprogram som både utmanar spelarna och ger rätt nivå av träning för att stödja deras långsiktiga utveckling.

Skapa medvetna spelare – Genom att uppmuntra spelarna att ta ansvar för sin egen utveckling kan man skapa mer självständiga individer som känner sig mer engagerade och motiverade att lära sig och förbättras.

Kontinuitet i verksamheten – Att bygga långsiktiga strukturer och processer som gör att utvecklingen inom barn- och ungdomsverksamheten är stabil och konsekvent är en viktig del för att hålla uppe engagemanget och ge spelarna långsiktig utveckling.

Målsättning med spelarutbildningsplanen

Spelarutbildningsplanen för FC Gute syftar till att skapa ett långsiktigt intresse för fysisk aktivitet och fotboll, samtidigt som spelarna utvecklas både tekniskt och mentalt. Genom planen ska vi uppnå följande:

1. Livslångt intresse för fotboll

Vi strävar efter att skapa en passion för fysisk aktivitet och fotboll som varar hela livet.

2. Tydlig progression i spelarnas utveckling

Spelarutbildningsplanen ger spelarna en strukturerad väg med tydlig progression genom ålderskategorierna, så att alla vet vad som förväntas och kan följa sina framsteg.

3. Likvärdig utbildning för alla spelare

Vi säkerställer att alla spelare får en likvärdig utbildning, med lika förutsättningar att utvecklas oavsett nivå.

4. Helhetsperspektiv vid 15 års ålder

Vid 15 års ålder ska spelarna ha en grundutbildning där de kan hantera olika spelsituationer genom att integrera psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse.

FC GUTE:s fotbollsidentitet



- Långsiktig spelarutveckling:** Klubben har en tydlig inriktning på att utveckla spelare över tid, vilket innebär att fokus inte bara är på att vinna kortsiktiga matcher utan på att bygga en grund för långsiktig framgång och individuell utveckling.
- Teknik och Spelförståelse:** Att skapa spelare som känner sig trygga med bollen och kan fatta snabba, smarta beslut ökar möjligheten för att spela på en hög nivå. Det gör också att spelarna blir mer effektiva i spelet, vilket leder till bättre prestationer i både offensiva och defensiva situationer. Genom att vid tidig ålder låter spelarna jobba med sin egen informationsprocess i träning och match skapar vi spelare som blir bättre på att ta egna beslut.
- Fotbollpsykologi:** Fokus på att utveckla spelarnas mentala styrka genom att uppmuntra reflektion, ansvarstagande och positiva handlingar, oavsett tidigare situationer. Att spelarna kan hantera motgångar och hålla en hög nivå av kvalitet under hela spelet är en viktig del av deras utveckling.
- Prioriterat anfallsspel:** Genom att utveckla spelarnas förmåga att vara kreativa och ta risker i anfallsspelet från tidig ålder, fokuserar vi på att ge spelarna möjlighet att växa som offensiva spelare
- Försvarsspel och omställningar:** När spelaren har etablerat en god offensiv grund, börjar vi lägga till försvarsspel och omställningar mer och mer. Detta stegvis tillvägagångssätt hjälper spelarna att bygga en komplett spelstil.
- Fysiologisk träning:** Den fysiska träningen är anpassad efter varje spelares ålder och utvecklingsnivå, vilket säkerställer att spelarna får den rätta fysiken för att orka hålla en hög intensitet och genomföra flera aktioner under matcherna.

Spelarutbildning 3 mot 3



3 mot 3
6-7 år

Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år

Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år

Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år

Kollektivt spel
med hela laget

Riktlinjer FC GUTE 3 mot 3

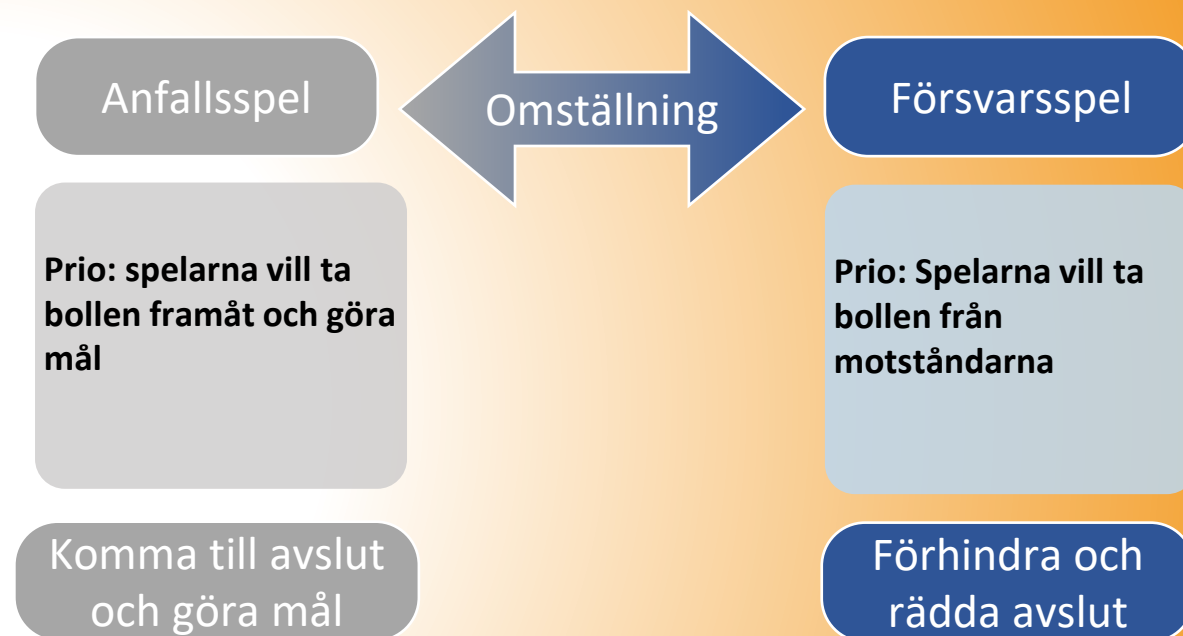


Ålder	6-7 år
Antal träningar i veckan för en spelare	1
Träningens längd	60 min
Sammandrag/matcher	1-3
Ledarutbildning	SvFF D, internutbildning
Föräldrautbildning	Ledarna i laget informerar om Fc Gutes värdegrund och spelform utifrån spelarutbildningsplanen

Spelet 3mot3 och målbilder



I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot så kan spelarna hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. Spelarutbildningsplanen presenterar möjligheter som spelarna har för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna just i den här spelformen. Om spelarna gör aktioner som presenteras först i en senare spelform, till exempel att passa, kan tränaren gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på det som finns presenterat i spelformen 3 mot 3.



Ledarskap 3 mot 3



Ledarna verkar för att det finns utvecklingsmiljö genom att skapa en bra motivations- och lärandemiljö.

Lärande miljö

Tränaren skapar positiva relationer mellan ledare/lagkamrater.

Tränaren är tydlig med att den långsiktiga utvecklingen är viktigast.

Tränaren ger spelarna möjlighet att påverka inom givna ramar

Motivationsmiljö

Tränaren ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar i träning och match.

Tränaren skapar ett stort engagemang hos spelarna i träning och match.

Tränaren hjälper spelarna att upptäcka lösningar i träning och match.

Utbildning/Resurser

- Spelformsutbildning 3 mot 3.
- SvFF D Fotbollsportalen.
Övningar och planeringsverktyg

Exempelträningar från Fc Gute

Fotbollsp psykologi 3 mot 3



- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
tex, välja en aktivitet som spelaren tycker är rolig

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner oavsett vad som hänt tidigare.
tex, ta tillbaka bollen

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt tar initiativ till kommunikation.
tex, berömma en lagkamrat som anstränger sig

Fotbollsfys 3 mot 3



- Koordinationsövningar med och utan boll
- Lekar, stafetter och hinderbanor för träning av koordination och snabbhet

PRIORITERING AV DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



Länk till fysövningar

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/3-mot-3-ny/traning/fifa-11-kids/>

Säsongspanering 3 mot 3



Fokusområden under delar av året

Månad	Spelarens färdigheter	Lagets färdigheter	Målvaktens färdigheter	Fotbollspsykologi	Fotbollsfys
Jan-Feb	Driva, vända			Göra nästa aktion Göra lagkamrater bättre Långsiktig utveckling Fortsätt hela säsongen	Koordination
Mar-Apr	Driva, vända				Koordination
Maj-Jun	Skjuta, bryta	Spelbarhet			Koordination
Jul-Aug	Skjuta, bryta				Koordination
Sep-Okt	Driva, vända	Spelbarhet			Koordination
Nov-Dec	Driva, vända				Koordination

Även andra färdigheter såväl spelarens som lagets tränas under samtliga perioder, men under dessa perioder ska extra fokus läggas på periodens färdigheter.

Träningsupplägg Spelformen 3 mot 3



- Träningen kan genomföras i stationsform.
- Lek och spel ska stå i fokus på träningen.
- 3 mot 3 präglas av individuellt spel så träning av färdigheten **driva** prioriteras
- Färdigheter (1,3,5) ska minst bestå av en lek. Såväl fotbollsfärdigheter (driva boll) som fotbollsfys (koordinaton) tränas med fördel i lekform

Länk till träningsupplägg

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/3-mot-3-ny/traning/>

I FC GUTE strävar vi tränare efter



Rörelseglädje och hög aktivitet.

Undvik köer, långa samlingar eller för långa pauser mellan övningarna. Träningarna som är 60-90 minuter lång skall definieras av hög aktivitet och rörelseglädje, oavsett ålder.

Förstärkning/Feedback. Du som ledare bör majoriteten av tiden förstärka saker som sker. Ett beteende som blir förstärkt genom beröm tenderar att upprepas.

Funktionalitet och variation. Matchlik träning där du som tränare hela tiden på ett förståeligt sätt kan koppla träningsinnehållet till matchen och dess skeden. Variera träningen men behåll kontinuiteten och temat i träningen.

Problemsituationer och individanpassning.

På en utmanande nivå låt spelarna identifiera och lösa problem samtidigt som du som tränare förstärker och berömmar bra saker som sker. Hitta spelarens individuella nivå.

Öva på spetskompetens.

Ha variation i träningen. Öva både på det spelaren är bra på och mindre bra på.

Ställ frågor. Du som ledare har en stödjande/vägledande funktion i spelarens eget upptäckande. Som ledare, ställ oftare frågor än leverera färdiga lösningar.

Checklista före, under och efter träningen: ✓ Genomgång av träning syfte, vad-varför-hur! ✓ Tränar vi fotboll tydligt kopplat till spelet?
✓ Lär sig spelarna fotboll? ✓ Röd tråd genom hela träningen ✓ Har vi roligt?

Matchen 3 mot 3



- Matcher genomförs i form av sammandrag/matcher 1-3 per år.
- Matchen är ett utbildningstillfälle.
- Alla spelar lika mycket.
- Spelarna turas om att starta matcher.
- Matchen ska präglas av Fair play av alla inblandade, vi visar respekt för såväl lagkamrater, motståndare som domare.

	Regler	Rekommendationer
Plan	15 x 10-12 m	Spela med sarg/nät
Mål	Max 1,6 x 1,15 m	1,5 x 1 m
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalité
Speltid	4 x 3 min	Lika speltid för alla
Spelare	3 på planen (ingen målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byt företräddelsevis i paus
4-målsregeln	Fjärde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

Förberedelser inför matcher 3 mot 3



Anmälan och information:

Sträva efter att anmäla lagen till sammandrag i god tid och informera föräldragruppen om datum i ett tidigt skede, så att familjerna kan planera för att barnen ska delta. Låt alla spelare som har möjlighet delta, och sträva efter att anmäla så många lag att ni kan ha 5–6 spelare per lag. Det är viktigt att alla spelare får vara aktiva och spela mycket under sammandragen.

Matchgenomgång:

Matchgenomgången i spelformen 3 mot 3 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Fysisk aktivitet före matcherna:

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

Genomförande matchen 3 mot 3



Ge Spelarna Ansvar och Uppmuntra Beslut

- Låt spelarna fatta egna beslut på planen, exempelvis när de ska passa, skjuta eller dribbla. Detta ger dem en känsla av ansvar och bygger självförtroende.
- Beröm** spelare när de försöker göra de saker ni har pratat om innan matchen. Det är viktigt att berömma insatser snarare än resultat, särskilt när spelarna är unga och fortfarande lär sig spelets grundläggande färdigheter.

Jämn Speltid

- Se till att alla spelare får lika mycket speltid, och använd i första hand byten vid pausen. Försök hålla en struktur där alla får känna sig delaktiga och inte bara de mest erfarna spelarna får spela hela tiden.

Kort Pausvila

- Pausvilan bör vara kort och funktionell. Målet är att genomföra byten snabbt och ge spelarna tid att återhämta sig för nästa period.
- Ge positiv feedback om vad som har fungerat bra, påminn dem om det ni pratade om innan matchen och uppmuntra spelarna att fortsätta arbeta med dessa saker i andra halvlek.

Respekt efter matchen

- Efter matchen är det viktigt att lära barnen att visa respekt mot både motståndarlaget och domarna, oavsett resultat. Detta handlar om våra värderingar och hur man hanterar både vinst och förlust.

Återkoppling och feedback efter matchen

- Samla spelarna efter matchen och ge beröm och feedback på deras insatser under matchen. Detta ger dem en chans att reflektera och förstå vad de gjorde bra.
- Återkoppla till de saker ni diskuterade före matchen. Fråga spelarna hur de tyckte att deras försök att tillämpa det ni tränat på fungerade. Detta gör att de kan identifiera sina styrkor och områden för förbättring, vilket bidrar till deras utveckling både på och utanför planen.