

SPELARUTBILDNINGSPLAN

5 mot 5



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 5 mot 5



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 5 mot 5



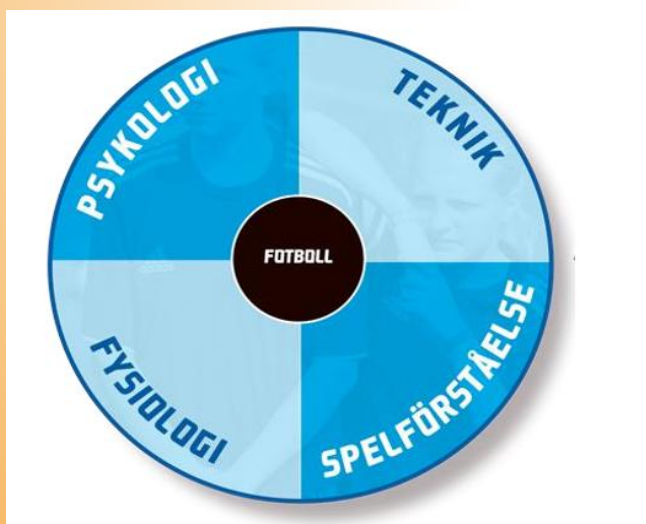
	5 mot 5 8 år	5 mot 5 9 år
Antal träningar i veckan för en spelare	1 – 2	1 – 2
Träningens längd	60 min	75 min
Matcher /sammandrag	5 – 10	10 - 15
Ledarutbildning	Spelformsutb, SvFF D, TUC , Internutbildning	
Föräldramöten	Ledarna informerar om Fc Gute:s värdegrund och spelform utifrån spelarutbildningsplanen	

Spelet 5 mot 5 och målbilder



I åldern åtta och nio år börjar det utvecklas ett visst samarbete mellan bollhållaren och den närmaste medspelaren vilket innebär att spelarna kan hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. Målvakten införs i spelet i den här ålder och utspelarna kan delas in i två lagdelar, backar och forwards.

Allt som spelarna gör på fotbollsplanen kallas fotbollsaktioner och kan bestå av ett eller flera moment. Varje aktion bygger på samverkan mellan spelarens spelförståelse, teknik, fysik och psykologiska förmåga.



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

Prio - spelarna vill individuellt ta bollen framåt för att göra mål men börjar även att med passningar ta hjälp av närmaste medspelare.

Prio - spelarna vill ta bollen från motståndarna

Komma till avslut och göra mål

Förhindra och rädda avslut

Ledarskap 5 mot 5



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 5 mot 5.
- SvFF D och Uefa C
- Fotbollsportalen.
övningar och planeringsverktyg
- Exempelträningar från Fc Gute

Fotbollsp psykologi 5 mot 5



- **Långsiktig utveckling**

Spelarna tar ansvar, reflekterar och gör val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
tex, en spelare väljer en lösning under träning

- **Göra nästa aktion**

Spelarna genomför fotbollsaktioner oavsett vad som hänt tidigare.
tex, en spelare vågar utmana igen efter att ha tappat bollen tidigare

- **Göra lagkamrater bättre**

Spelarna berömmar och uppmuntrar lagkamrater samt tar initiativ till kommunikation.
tex, säger "bra kämpat" och "försök igen" till en lagkamrat

Fotbollsfys 5 mot 5



- 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/spel-5-mot-5-ny/traning/fifa-11-kids/>

Fotbollsaktioner som ska tränas i spelformen 5 mot 5



SvFF:s spelarutbildningsplan

Spelarens färdigheter

Anfallsspel

5 mot 5

Driva X

Vända X

Passa, kort X

Passa, lång

Ta emot bollen X

Utmana, finta,

Dribbla X

Skjuta X

Nicka

Försvarsspel

5 mot 5

Försvarssida

Pressa X

Bryta X

Markera X

Tackla

Nicka

Blockera



Lagets metoder

Anfallsspel

5 mot 5

Spelbarhet X

Spelavstånd

Spelbredd

Speldjup

Uppflyttning

Spelvändning

Djupledsspel

Överlappning

Väggspel

Avledande rörelse

Korslöpning

Motrörelse

Fasta situationer

Försvarsspel

5 mot 5

Täckning

Försvarssida

Understöd

Uppflyttning

Centrering

Nedflyttning

Direkt återerövring

Indirekt återerövring

Fasta situationer

Målvaktens färdigheter

Anfallsspel

5 mot 5

Kasta ut bollen X

Ta emot bollen X

Driva X

Passa, kort X

Passa, lång X

Skjuta ut bollen på volley

Skjuta ut bollen med precision

Försvarsspel

5 mot 5

Fånga bollen X

Kasta sig och fånga bollen X

Hoppa upp och fånga bollen

Boxa bollen

Bryta

Djupledspassning

Palming



Säsongspanering 5 mot 5



Fokusområden under delar av året– Spelarens färdigheter och lagets metoder tränas enligt nedan kopplat till spelets olika skeden -

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	Utmana, Finta				Koordination Snabbhet
Maj-Jun	Passningar Ta emot bollen	Spelbarhet			Koordination Snabbhet
Jul-Aug	Skjuta				Koordination Snabbhet
Sep-Okt	Passningar Ta emot bollen	Spelbarhet			Koordination Snabbhet
Nov-Dec	Driva, Vända, Finta, Utmana				Koordination

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

Träningsplanering 5 mot 5



- Träningen kan genomföras i stationsform.
- Färdigheter (1,3,5) ska bestå av minst en lek. Såväl fotbollsfärdigheter (driva boll) som fotbollsfys (koordination/snabbhet) tränas med fördel i lekform.
- Färdigheter utifrån årsplanering tränas.

Länk till träningsupplägg

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/svffs-spelarutbildningsplan/spelformer/spel-5-mot-5-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 5 mot 5



- Matcher genomförs i form av sammandrag 3-5 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
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalité
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag 3 x 15 min vid enskild match	Lika speltid för alla Spela sammandrag
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Retreatli nje	Backa till mittlinjen när MV har bollen Boll i spel när den lämnar MVs händer	
4- målsrege In	Sjätte spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

Förberedelser inför matcher 5 mot 5



Anmälan och lagstruktur

Anmäl lagen till sammandrag i god tid och informera föräldragruppen tidigt om speldatum. Sträva efter att anmäla tillräckligt många lag så att varje lag får cirka 9 spelare. Detta ger alla spelare möjlighet att vara aktiva och spela mycket.

Matchgenomgång och planering

Håll matchgenomgången enkel och fokusera på anfalls- och försvarsspel. Ställ frågor till spelarna om vad de vill träna på, exempelvis “Vad vill ni förbättra i anfallsspelet?” eller “Hur kan vi stärka vårt försvar?”. Deras svar kan bli en del av matchplanen, vilket gör dem delaktiga.

Fysisk aktivitet och uppvärmning

Genomför en enkel fysisk aktivitet innan matcherna för att värma upp spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll om möjligt, eller låt spelarna själva välja något roligt som engagerar dem.

Genomförande matchen 5 mot 5



Under matchen

Genomför matchen genom att låta spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när de försöker använda de ni pratat om under matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör byten i första hand i paus för att säkerställa att dom får lika mycket speltid.

Under pausen, ge beröm och återkoppling samt låt spelarna vara delaktiga. Ställ frågor om vad som fungerar bra i anfall och försvar, och om det finns något de vill göra mer av i andra halvlek. Återkoppla till vad spelarna sa innan matchen.

Efter matchen ska laget alltid tacka motståndarna och domarna på ett respektfullt sätt, oavsett resultat.

Samla laget för att ge beröm och feedback. Återkoppla till de mål spelarna satte innan matchen och fråga hur de tyckte att dessa saker fungerade. Avsluta med uppmuntrande ord för att stärka lagkänslan och motivationen.