



FFK-MODELLEN

– VÅR RÖDSVARTA TRÅD

GLÄDJE-TRYGGHET-UTVECKLING-GEMENSKAP

Innehåll

Förord från FFKs ordförande	0
FFK SOM FÖRENING	1
Klubben.....	1
Vision	2
Värdegrund och ledord.....	2
Fotbollsfilosofi.....	3
Framgångsfaktorer	3
LAGENS ORGANISATION & LEDARE	4
Träningsplanering.....	6
Utbildning ledare	7
SPELARUTVECKLING	8
Syfte med spelarutvecklingsplanen.....	8
Grundläggande tekniska mål per ålder.....	9
Våra träningar – gemensamma principer	1
Våra matcher – gemensamma principer	1
Spelform och grundregler per ålder	2
Matchcoachning i FFK	1
Speltid och uttagning	1
Utvecklingsfaserna.....	2
Nybörjarfasen – Boll & Skoj 4–5 år.....	2
Inlärningsfasen 6–12 år	3
6–7 år	3
8–9 år	3
10–12 år	4
Utvecklingsfasen 13–19 år	5
Nivåanpassning	6
Cupdeltagande.....	7
Uppmuntran av goda förebilder.....	8
ÅTAGANDEN SOM AKTIV I FFK	9
Medlems- och träningsavgifter	9
Domare.....	9
Förälder i FFK.....	10



Förord från FFKs ordförande

I Falköpings FK finns något som är större än sporten vi älskar. Här finns en gemenskap som bär, växer och formas varje dag av alla de människor som kliver in på våra planer, i våra omklädningsrum och i vår vardag. Det är när man ser våra yngsta ta sina första stapplande steg med en boll vid foten, när man hör skrattet sprida sig över Falevi en ljummen sommarkväll, eller när man upplever hur ett ungdomslag lyfter varandra efter både med- och motgångar – som man verkligen förstår vad FFK betyder.

FFK-modellen är mer än ett dokument. Det är vår berättelse. En berättelse om mod, glädje, omtanke och en tro på att alla kan lyckas när de får rätt stöd omkring sig. Den rödsvarta tråden binder oss samman genom åldrar, lag och generationer. Den hjälper våra barn och ungdomar att växa – inte bara som fotbollsspelare, utan som medmänniskor.

FFK-modellen är också vår kompass. Den beskriver hur vi tränar, spelar och leder; hur vi skapar en rödsvart identitet som följer våra spelare från Boll & Skoj hela vägen upp till seniorspel. Modellen ger struktur och riktning, men lika mycket inspirerar den oss att fortsätta utveckla föreningen med ett stort hjärta, ett öppet sinne och en stark vi-känsla.

Något av det finaste med vår förening är att ingen står ensam. När en tränare ställer sig i duggregnet för tredje kvällen den veckan, när en förälder skjutsar halva truppen till en bortamatch, när våra ungdomar hejar fram varandra eller tröstar efter en tuff match – då skapas det band som håller en förening levande. Det är i de små ögonblicken som FFK växer sig stark.

Jag är oerhört stolt över alla som bidrar till att göra vår verksamhet möjlig: tränare, föräldrar, funktionärer, medlemmar, och inte minst våra fantastiska spelare. Ni är hjärtat i Falköpings FK. Tack för att ni ger av er tid, er energi och er omtanke. Tack för att ni håller vår kultur varm, levande och inkluderande.

När du läser detta dokument hoppas jag att du känner samma stolthet som jag. FFK-modellen är inte bara en plan – den är ett löfte. Ett löfte om att alltid sätta barnen och ungdomarna i första rummet. Ett löfte om att låta glädjen styra. Ett löfte om att fortsätta forma framtidens FFK:are med både hjärta och ansvar.

Låt oss fortsätta gå den rödsvarta vägen, tillsammans.

Andreas Brorsson

Ordförande, Falköpings FK

FFK SOM FÖRENING

Klubben

Falköpings FK (FFK) driver verksamhet för barn och ungdomar, från och med 4–5-årsåldern till och med junioråldern. FFK har även ett seniorlag/representationslag som för närvarande (2026) spelar i division 4. 2026 har klubben ca 420 medlemmar och ca 320 aktiva spelare från 5 år upp till och med P35-lag.

FFK bygger sin verksamhet på FFK-modellen – den rödsvarta tråden som beskrivs i detta dokument. Syftet med modellen är att ge hela föreningen goda förutsättningar att dra åt ett och samma håll och att i det bli skickliga tillsammans. Ytterligare ett syfte är att modellen är att fungera som en vägledning och ett stöd för alla som är engagerade i föreningen. I detta dokument beskrivs hur vi i olika åldrar och olika funktioner arbetar för att åstadkomma föreningens vision och mål genom att tillämpa vår värdegrund och filosofi – den rödsvarta tråden.

Falköpings FK är en förening där människan alltid går före resultatet, och där fotbollen är ett verktyg för utveckling – både på och utanför planen. Vi tror på långsiktighet, gemenskap och på kraften i att göra saker tillsammans.

I FFK ska barn och ungdomar känna **glädje, trygghet och tillhörighet**. Hos oss är det okej att misslyckas, prova igen och växa i sin egen takt. Vi möter varje spelare med respekt och nyfikenhet, och vi ser olikheter som en styrka.

Vi vill spela en **modig, teknisk och passningsorienterad fotboll**, där spelarna uppmuntras att ta ansvar, fatta egna beslut och lita på sin förmåga. Vi utbildar – vi selekterar inte. Utveckling går alltid före kortsiktiga resultat.

FFK är en **breddförening med tydlig ambition**. Vi vill att så många som möjligt ska spela fotboll så länge som möjligt – och samtidigt skapa förutsättningar för egna produkter att nå seniornivå. Vår rödsvarta tråd gör att vägen från Boll & Skoj till representationslag är tydlig, trygg och möjlig.

Vi bygger vår verksamhet på **engagerade ledare, delaktiga föräldrar och starka relationer**. Alla har en roll i att skapa den miljö vi vill ha. Hur vi uppträder på träning, match och läktare är lika viktigt som hur vi spelar.

Att bära FFK:s färger innebär ett ansvar.

Vi visar respekt.

Vi tar hand om varandra.

Vi ger alltid vårt bästa – tillsammans.

Det är den rödsvarta identiteten. I följande avsnitt beskrivs och förklaras detta mer utförligt.

Vision

FFK:s vision är:

- att genom bredd och kvalitet utveckla ungdomar till fotbollsspelare, med positiva värderingar och ett socialt engagemang i grunden.
- att bygga en "vi-känsla" inom föreningen som präglas av samarbete och laganda.
- att ha ett seniorlag som spelar i division tre eller högre, med minst 60 % spelare från vår ungdomsverksamhet.
- att skapa förutsättningar för idrott och fysisk aktivitet hela livet
- att hjälpa till att fostra respekt- och ansvarsfulla lagkamrater, medmänniskor och samhällsmedborgare

Värdegrund och ledord

FFK:s verksamhet bygger på att alla spelare och ledare i FFK känner till den värdegrund klubben står för och att värdegrunden är en tydlig del av verksamheten.

FFK:s värdegrund bygger på fem grundpelare:

- En FFK:are visar alltid respekt och ödmjukhet gentemot alla människor, oavsett ålder, nationalitet, kön, etnicitet, religion, kultur, sexuell läggning, könsidentitet eller fysisk och psykisk förmåga.
- En FFK:are tar aktivt avstånd mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning.
- En FFK:are gör sitt bästa utefter sina förutsättningar på träningar och matcher. Hen stöttar och hejar på sina medspelare både i det egna laget och i andra FFK-lag samt strävar alltid efter att bidra till sin omgivning med positiv energi.
- En FFK:are uppträder på ett juste sätt gentemot medspelare och motståndarnas spelare, ledare, föräldrar och åskådare samt representerar klubben på ett positivt sätt. Exempelvis genom att vi använder ett vårdat språk, vi visar med- och motspelare respekt, vi lyssnar till vad våra ledare och tränare säger, vi tackar alltid motståndare och domare efter match, vi protesterar inte mot domslut, vi spelar ett rent spel och försöker inte fuska oss till fördelar osv.
- En FFK:are respekterar och uppskattar domare och andra funktionärer.

All verksamhet i FFK sker i enlighet med barnkonventionen.

FFK:s ledord är:

Glädje: Grunden i FFK:s verksamhet är glädjen – det ska vara roligt att spela fotboll och tillhöra föreningen.

Trygghet: Vi formar trygga grupper där alla får vara med och idrotta tillsammans oavsett kunskapsnivå. Vi låter människan stå i centrum och bygger starka relationer mellan ledare och spelare.

Utveckling: Välutbildade tränare som leder träningen tillsammans med stark support från såväl föräldrar som föreningen skapar förutsättningar för att kunna få en kvalitativ fotbollsutbildning.

Gemenskap, samarbete och samspel: Vi skapar en kultur av delaktighet och kreativitet där vi ser och uppmuntrar framsteg hos spelare och ledare. Det fria spelet står högt på agendan och vi är övertygade om att möjligheterna till individuell och gemensam utveckling ökar genom att ha roligt tillsammans.

Fotbollsfilosofi

FFK vill spela en fotboll som bygger på glädje, mod, teknik och samspel. Genom att utveckla spelare som är trygga med bollen, som vågar ta initiativ och som förstår värdet av laget framför individen, skapar vi ett spel som är både attraktivt och framgångsrikt. I ungdomsåren prioriterar vi långsiktig utveckling framför kortsiktiga resultat.

Vi ser bollen som vårt främsta verktyg för att utveckla spelare. Våra träningar utgår från bollnära övningar, med fokus på teknik, spelförståelse och kreativitet och detta tar vi med oss till match.

Vi strävar efter att behålla bollen inom laget genom rörelse, spelbarhet och korta passningar. Målet är att kunna kontrollera matcher genom bollinnehav. Med genomtänkt rörelse skapar vi alternativ och hjälper våra lagkamrater.

Vi vill att våra spelare vågar ta ansvar, prova lösningar och lita på sin teknik, oavsett vilken lagdel man spelar i eller var på planen man befinner sig. Misstag är en naturlig del av utvecklingen – vi lär oss och fortsätter våga.

När motståndarna har bollen arbetar hela laget tillsammans för att återvinna den.

Denna filosofi genomsyrar FFKs ungdomsverksamhet och därmed i förlängningen även seniorverksamheten. Denna filosofi ligger till grund för FFK-modellen – den rödsvarta tråden, där det i detta dokument beskrivs hur FFK i olika åldrar arbetar för att åstadkomma vision och mål genom att tillämpa värdegrund och filosofi.

Framgångsfaktorer

FFK skall erbjuda ungdomar möjlighet att spela och träna fotboll som en meningsfull fritidssysselsättning tillsammans med social fostran under välorganiserade former. Det görs med välutbildade ledare och en bra blandning av lek och allvar. En bra seniorverksamhet utvecklas bäst genom en bra ungdomsverksamhet och egna talanger.

För oss är det av yttersta vikt att vår verksamhet vilar på samma förutsättningar. Utifrån detta har vi identifierat tre stycken framgångsfaktorer som vi alltid strävar efter att uppfylla. Av erfarenhet vet vi att resan med FFK blir både roligare, mer kreativ och längre om framgångsfaktorerna uppfylls. Våra framgångsfaktorer är

- Tränare som är utbildade.
- En god förståelse för FFK:s filosofi och arbetssätt.
- En fungerande lagorganisation och ett stort föräldraengagemang.

Det är viktigt att nya medlemmar som introduceras till föreningen får ta del av de värderingar som föreningen har och vilka förväntningar de kan ha på föreningen.

Pojkar och flickor i alla åldrar skall ges samma förutsättningar för utveckling såväl socialt som fotbollsmässigt. FFK uppmuntrar spelare att hålla på med andra idrotter vid sidan av fotbollen. Det viktigaste är att fotbollen ska vara rolig.

LAGENS ORGANISATION & LEDARE

Varje lag har olika förutsättningar när det kommer till antal spelare, ålder och träningstillfällen. De olika lagens organisationer kommer inte att kunna se likadana ut. Det viktiga är att det finns ledare som tar de olika rollerna nedan för att sedan se till att helheten fungerar på ett bra sätt.

FFK är positiva till att utbilda ledare och lägger därför resurser på detta då det utvecklar föreningen och framför allt våra barn. I ungdomslagen är det i regel föräldrar som är ledare/tränare. Från 14–16 års ålder är det relevant att fundera på om laget ska ha in en ny tränare, som inte har egna barn i laget. Detta avgör tränarstaben själva, i dialog med ungdomsgruppen.

Tränare och lagförälder i FFK kan vid behov av råd och stöd kunna vända sig till lag över sin egen åldersgrupp eller till ungdomsgruppen för rådfrågor. Detta skall syfta till att förenkla vardagen både för tränare och lagföräldrar i olika frågor och funderingar som dyker upp. Det kan exempelvis vara frågor som rör steget från en spelform till en annan.

Regelbundna teambuilding aktiviteter där alla spelare deltar oavsett nivå stärker lagandan och skapar en känsla av samhörighet. Detta är viktigt för att skapa och bibehålla ett starkt engagemang och en positiv lagdynamik. Här kan man engagera lagföräldrar att ta ansvaret för att planera och genomföra aktiviteten.

Samtliga tränare och ledare ska minst varannan säsong lämna in utdrag ur belastningsregistret.

Önskat antal ledare per spelare under träning:

- 4 - 6 år; 6 spelare per ledare under träning
- 7–12 år; 8 spelare per ledare under träning
- 13 - 19 år; 10 spelare per ledare under träning

Huvudansvarig tränare

I varje lag bör det finnas en tränare som är huvudansvarig. Samtliga tränare delar på uppgifterna som ska skötas kring lagen och varje lag fördelar uppdragen för sitt lag. Den huvudansvarige har ett särskilt ansvar för:

- Att lagets och spelarens utbildning sker enligt planerna i FFK-modellen
- Att se till att FFK-modellen är känd och följs.
- Att vara kontaktperson med klubbens ungdomsgrupp samt med tränare från äldre och yngre årskullar.
- Att man som huvudansvarig för ungdomslag ska ha gått utbildningen SvFF D och från 13 år ska gå minst UEFA C - utbildning.

Övriga tränaruppgifter

Delas av samtliga tränare i laget, inklusive huvudtränaren

- planera och genomföra träningar och matcher i enlighet med FFK-modellen
- uppdatera lagets hemsida.
- föra närvarostatistik.
- informera nya spelare och deras föräldrar om FFK, FFK-modellen samt uppgifter till föräldrarna gällande medlemsansökan.
- sköta Fogis.
- vara domarrepresentant.
- kontakta tillsatt domare dagen innan match för att hälsa välkommen och då få bekräftat att domaren kommer på utsatt tid för match.
- ta emot och hälsa domare och motståndarlag välkommen vid match.
- vara matchvärd

Lagförälder

I varje lag bör det finnas 1–2 lagföräldrar. Ansvaret är:

- Försäljningsinsatser vid egna lagets hemmamatcher.
- Ansvarig vid lagets bemanning av bollkallar vid våra seniorers hemmamatcher
- Planering och samordning vid föreningsgemensamma aktiviteter.
- Planering och samordning av föräldrainsatser.
- Delta på lagets gemensamma träffar.
- Informationsspridning till lagets föräldrar.
- Ha en tät dialog med lagets tränare.

Målvaktstränare

Klubbens ambition är att alla målvakter från 13 års ålder ska erbjudas målvaktsträning ett par gånger i månaden under säsong. Gärna vid särskilda tillfällen där flera målvakter från olika åldersklasser deltar.

I inlärningsfasen ser vi gärna att denna träning drivs i varje enskilt lag, där en tränare i varje åldersgrupp tar ansvar för att lära ut målvaktsspel. Denne får gärna gå utbildningen SvFF MV D där man får en bra grund för att kunna hålla i målvaktsträningen.

Träningsplanering

Nu har vi ett träningsverktyg framtaget för att underlätta träningsplaneringen för ledare på alla nivåer direkt i appen. Upplägget grundar sig på SvFFs övningar vilket höjer igenkänningsfaktorn från våra utbildningar via Västergötlands fotbollsförbund. Här finns det övningar åldersanpassade för olika åldersgrupper. Det kommer också finnas ett antal övningar framtagna av ungdomsgruppen som föreningen önskar att lagen använder sig av.

FFK ser gärna att våra tränare ska jobba med verktyget i sin träningsplanering. I appen kan du som tränare generera träningar automatiskt på några få sekunder, allt för att underlätta din vardag som FFK- tränare, men även för att ge spelarna en så genomtänkt, rolig och högkvalitativ fotbollsutbildning som möjligt. Man kan också skapa sina egna övningar och lägga till i sitt lag. Man kan också om man vill dela träningen med spelarna i appen så dom kan komma så förberedda som möjligt till kommande träning

FFK vill att tränarna tillsammans inom laget kommer fram till ett upplägg som passar för den specifika gruppen avseende hur man planerar träningarna för att alla ska veta innan man kommer till träningen vad som gäller. Det blir också lättare för klubben att följa upp varje lag när man kan se de träningar som är inlagda och vilka upplägg de har.



Utbildning ledare

FFK vill att så många tränare och ledare som möjligt utbildar sig för att kunna ge våra flickor och pojkar bästa förutsättningar under träning och match.

Följande utbildningsmöjligheter finns. Självklart kan vi hitta ytterligare utbildningsmöjligheter om önskemål om vidareutbildning finns.

- SvFF D 7–12 år
- UEFA C 10–16 år
- UEFA Youth B 13–19 år
- UEFA B - Senior
- SvFF Mv D
- SvFF Mv C

FFK önskar att alla ledare har gått SvFF D. När barnen fyller 13 önskar vi att åtminstone den huvudansvarige i laget går UEFA C och det kan också vara aktuellt med UEFA B. Detta för att säkerställa att barnen och ledarna får möjligheten att utvecklas på bästa sätt efter FFKs utvecklingsplan.



SPELARUTVECKLING

Introduktion till spelarutvecklingsplanen

FFKs spelarutvecklingsplan ska fungera som ett praktiskt stöd för alla inom FFK. Genom en tydlig plan för vad spelarna ska lära sig och vilka förväntningar föreningen har på tränare och ledare skapar vi förutsättningar att, utifrån FFKs fotbollsfilosofi, uppnå vår vision och våra mål.

Detta avsnitt om "Spelarutveckling" samlar FFKs gemensamma syn på hur vi:

- tränar
- spelar matcher
- coachar
- nivåanpassar
- låter barn och ungdomar växa i sin egen takt

Vi prioriterar spelarens och lagets utveckling framför lagets resultat. I både träning och match ska vi:

- stimulera och utmana varje individ
- bidra till att spelarna växer som fotbollsspelare, människor och lagkamrater
- skapa glädje, trygghet och gemenskap

Spelare i FFK har möjlighet att "dubblera", det vill säga att träna extra med åldersgruppen över om man har fotbollsformåga att klara av det, tillsammans med hög ambitionsnivå och träningsflit. Likaså finns möjlighet att träna extra med åldersgruppen under, i de fall spelaren kan utvecklas utav det – exempelvis om man är nybörjare. Detta beslutas av tränarna i de båda berörda åldersgrupperna tillsammans och kommunikationen kring detta ska alltid gå genom tränarna.

Om tränare/ledare bedömer att en spelare behöver extra stimulans av någon anledning – det kan vara exempelvis att förmågan är särskilt hög – är ungdomsgruppen behjälplig med att ta fram en utvecklingsplan tillsammans med spelarens tränare och eventuellt spelaren själv och dennes föräldrar.

Under året ska det finnas perioder av vila från fotbollen. Vi uppmuntrar fleridrottande, men behöver också ta hänsyn till de spelare som har fotboll som sin huvudidrott.

Som aktiv i FFK har alla spelare ett grundskydd genom en idrottsförsäkring. För att försäkringen ska gälla ska spelare ha benskydd på träning och match.

Grundläggande tekniska mål per ålder

Tabellen nedan ger en översikt över vilka tekniska färdigheter vi särskilt fokuserar på i respektive ålder. Den fungerar som stöd för planering, uppföljning och dialog med spelare och föräldrar. De mer detaljerade avsnitten per fas kompletterar tabellen.

Ålder	Fokusområde	Mål för spelarna
Boll & Skoj	Lek, rörelse, bollvana	<ul style="list-style-type: none">• Bli vän med bollen (driva, stoppa, vända)• Enkla skott och passningar• Grundläggande koordination• Förstå de enklaste spelidéerna: göra mål/hindra mål
6-7 år	Individuell teknik, 1v1, lekfull inläring	<ul style="list-style-type: none">• Passning/mottagning med båda fötterna• Driva och vända med boll• Utmana 1v1 offensivt & defensivt• Skott med båda fötterna
8-9 år	Teknik, 1v1, enkla taktiska moment	<ul style="list-style-type: none">• Passning/mottagning med båda fötterna• Vändningar åt båda håll• Dribblingar och riktningsförändringar• Utmana 1v1 offensivt & defensivt• Skott med båda fötterna• Spelbarhet och rörelse utan boll• Introduktion till positioner
10-12 år	Fördjupad teknik, 1v1, spelförståelse	<ul style="list-style-type: none">• Riktad första touch• Passningar under press• Överlapp & väggspel• Perception/orientering• Försvarsprinciper (press, täckning, understöd)• Utmana 1v1 offensivt & defensivt• Spelbarhet, spelbredd, speldjup• Grundläggande spelförståelse och taktik
13-16 år	Individuell specialisering, avancerad teknik	<ul style="list-style-type: none">• Avancerade mottagningar och passningar i tempo• Långa passningar, inlägg, fasta situationer• Fördjupad 1v1 i båda riktningar• Positionsspecifik teknik och rörelse• Scanning innan bollkontakt• Fördjupad spelförståelse och taktik.
17 år / junior	Förberedelse för seniorfotboll	<ul style="list-style-type: none">• Teknik i högt tempo• Snabbt beslutsfattande• Positionsspecifik teknik och rörelse• Effektiva löpningar och tempoväxlingar• Styrka och kvalitet i fasta situationer

Våra träningar – gemensamma principer

För alla åldrar gäller att träningen ska präglas av:

- **Trygghet** – skapa ett klimat där spelarna vågar lyckas och misslyckas.
- **Glädje** – det ska vara roligt att komma till träning.
- **Mycket bollkontakt** – särskilt i de yngre åldrarna.
- **Smålagsspel** – 1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3 m.m. under en stor del av träningstiden.
- **Aktiv coaching** – konstruktiv, positiv och utvecklande feedback.
- **Anpassning** – övningar som går att justera i svårighetsgrad utifrån individ och grupp.
- **Bra stämning och ordning** - tränare och ledare har föreningens samtycke att låta barnen/ungdomarna vila om man inte respekterar sina ledare, lagkamrater, motståndare, domare.

Vi avslutar gärna träningarna med något mer lekfullt så att spelarna lämnar med en positiv känsla.

Våra matcher – gemensamma principer

Matchen är ett utbildningstillfälle, där vi knyter ihop träningens innehåll med spelet.

Grundprinciperna är:

- Utveckling och prestation är viktigare än resultat.
- Alla uttagna spelare ska få mycket speltid, i yngre åldrar lika mycket speltid.
- Vi följer FFKs värdegrund i hur vi uppträder mot domare, motståndare och varandra.
- Matchen ska upplevas som en höjdpunkt – trygg, rolig och lärorik.

Inför anmälan till seriespel ska tränare i intilliggande åldrar prata ihop sig om lag, serier och gemensamma upplägg. Vid behov kan gemensamma lag skapas för att alla spelare ska få spela.

Spelform och grundregler per ålder

Denna tabell ger en sammanfattning av spelformer, planstorlek och övergripande matchregler. Mer detaljer finns i de åldersspecifika avsnitten.

Ålder	Spelform	Antal spelare per lag	Resultat?	Kommentarer
4-5 år	Internspel / lek	Alla deltar	Nej	Fokus på lek och smålagsspel.
6-7 år	3 mot 3	Max 6 spelare	Nej	Alla spelar lika mycket, inga fasta positioner.
8-9 år	5 mot 5	Max 4 avbytare,	Nej	Alla spelar lika mycket, och på alla positioner Rekommenderat spelsystem 2-2.
10-12 år	7 mot 7	Max 4 avbytare	Nej	Alla uttagna spelar lika mycket. Rekommenderat spelsystem 1-2-3-1
13-14 år	9 mot 9	Max 4 avbytare	Ja	Uttagning baseras på närvaro och inställning/engagemang.
15-19 år	11 mot 11	Max 5 avbytare	Ja	Uttagning baseras på närvaro och inställning/engagemang och kunnande.

Matchcoachning i FFK

Matchcoachning i FFK utgår från föreningens värdegrund och fotbollsfilosofi. En match är ett utbildningstillfälle, och syftet är att utveckla spelare och lag – inte att jaga resultat.

Våra grundprinciper är:

1. **Skapa trygghet och glädje** – spelarna ska våga misslyckas, prova och vilja ha bollen.
2. **Knyt coachningen till veckans träningstema** – teknik- eller taktikmål styr feedbacken.
3. **Kort, tydlig och positiv kommunikation** – spelarna ska själva fatta beslut på planen.
4. **Fokusera på beteenden, inte resultat** – beröm rätt idéer och försök, oavsett matchställning.
5. **Respekt och fair play** – motståndare och domare bemöts alltid positivt.

Matchcoachning 6–12 år

- Lågintensiv coachning från sidan.
- Fokus på uppmuntran, trygghet och spelglädje.
- Påminnelser kopplade till veckans träningstema.
- Inga detaljerade taktiska korrigeringar under spelet – låt spelarna upptäcka och prova själva.
- Alla uttagna spelare spelar lika mycket och provar alla positioner, inklusive målvakt.

Matchcoachning 13–19 år

- Mer aktiv matchcoachning, men fortsatt positiv och stödjande.
- Korta taktiska korrigeringar kan ges under spelet vid behov.
- Fokus på att knyta samman träningens innehåll med matchprestation.
- Spelarna förväntas ta större ansvar för förberedelse, fokus och insats.
- Matchen används även för analys och uppföljning, gärna med video vid behov.

Speltid och uttagning

Den rekommenderade speltiden förutsätter naturligtvis att det finns ett engagemang att vilja spela hos den enskilde spelaren och att man accepterar att spela på olika positioner.

6–12 år

- Alla uttagna spelare ska spela lika mycket.
- Antalet avbytare anpassas så att detta blir möjligt.

13–14 år

- Uttagning baseras på träning och inställning/engagemang.
- Alla uttagna spelare får meningsfull speltid (minst en halvlek).
- Missad träning på grund av annan idrott ska inte straffa spelaren.

15–19 år

- Uttagning baseras på träning och inställning/engagemang och kunnande.
- Alla uttagna spelare får meningsfull speltid.
- Missad träning på grund av annan idrott ska inte straffa spelaren.

Efter match – gemensam rutin

- Alla tackar domare och motståndare.
- Kort samling med fokus på vad laget gjort bra och vad vi tar med oss framåt.
- Koppla återkopplingen till veckans träningsmål.

Utvecklingsfaserna

FFKs ungdomsträning delas in i tre utvecklingsfaser utifrån barnets mognad och förutsättningar att lära:

1. **Nybörjarfasen; Boll & Skoj 4–5 år**
2. **Inlärningsfasen; 6–12 år**
3. **Utvecklingsfasen; 13–19 år**

Faserna överlappar varandra och övergången ska vara gradvis. Beskrivningarna nedan är riktlinjer – individuella skillnader i mognad ska alltid beaktas.

Nybörjarfasen – Boll & Skoj 4–5 år

I Boll & Skoj tar vi hand om alla våra nyfikna yngsta fotbollsspelare. Genom lek och rörelse med boll hoppas vi kunna skapa ett intresse och glädje för fotbollen. Målet är att skapa ett första positivt möte med fotbollen. Alla ska känna sig välkomna, våga prova och ha roligt tillsammans.

- Fokus på lek, rörelse och bollvana.
- Enkla regler (vid fotbollsmoment): göra mål och hindra mål.
- Träning i små grupper med mycket vuxennärvaro.

Boll & Skoj kör 10-12 tillfällen på lördagar, maj-september, ca 60 minuter per gång. Därefter erbjuds man att träna inomhus om halltider finns tillgängliga.

Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Då kontaktar man som vårdnadshavare ansvariga tränare

Träning

- Någon form av uppvärmning (gemensam om möjligt)
- Fyra moment/stationer som innehåller;
 - Vän med bollen (bollkontroll)
 - Färdighetsövningar (passningsövning, skottövning etc.)
 - Rörelselek (enkla lekar såsom Pokémonjakt, vem är rädd för vargen, hinderbana etc)
- Gemensam avslutning med FFK-ramsan (SA-SA-SA-BRA-BRA-BRA-FFK!)

Några saker man lär sig under boll & skoj:

- Vad går fotboll ut på (göra mål/hindra mål)
- Bli vän med bollen
- Ta instruktioner
- Utföra uppgifter tillsammans med andra barn

Inlärningsfasen 6–12 år

Nu lämnar vi knatteverksamheten. 6-åringarna går från Boll & Skoj till FFKs fotbollsskola medan 7-åringarna går från fotbollsskolan och blir ett P/F-7-lag i och med att det i denna ålder börjar med matchspel på 3-mannaplan.

I inlärningsfasen utvecklar spelarna sin individuella teknik, börjar förstå spelet mer och mer, och lär sig samarbeta med andra.

Vill man börja spela eller testa på är man välkommen när som helst. Då kontaktar man som vårdnadshavare ansvariga tränare.

Träning sker utomhus under perioden april – september/oktober. Därefter erbjuds man att träna inomhus om man önskar.

6–7 år

När spelarna kliver från Boll & Skoj till 6–7 år fortsätter fokus att ligga på glädje, trygghet och att våga prova. Vi introducerar nu mer fotbollsspecifika moment, men alltid på ett lekfullt sätt.

Träningsinnehåll

- Förslagsvis 1 träning/vecka.
- All verksamhet ska vara bollnära, lekfull och uppmuntra spelarna att bli trygga med bollen.
- Mycket 1 mot 1 och smålagsspel (2 mot 2, 3 mot 3).
- Vi arbetar med tydliga teman (t.ex. passning, mottagning, dribbling, skott).

Se även tabellen *Grundläggande tekniska mål per ålder* för specifika färdighetsmål.

Förslag till träningsupplägg

- Samling: 5 min
- Lek/tävling: 10 min
- Stationer (3 × 10 min): färdighetsövningar, bollkontroll, 1 mot 1 / 2 mot 2
- Smålagsspel: 20 min
- Avslutning & FFK-ramsa: 5 min

Match

För 7-åringar spelas 3 mot 3 enligt spelformstabellen. Resultat räknas inte och alla spelare ska få spela lika mycket.

Matchen ses som ett extra träningstillfälle där fokus ligger på beteenden och individuell utveckling. Coachningen följer föreningens riktlinjer i avsnittet *Matchcoachning i FFK*.

8–9 år

I 8–9 år breddas spelarnas fotbollsutveckling. Vi fortsätter att betona glädje och trygghet men introducerar nu mer samspel, spelbarhet och enkel taktik.

Träningsinnehåll

- Förslagsvis 2 träningar/vecka.
- Mycket spel och bollkontakt i varierade former (1 mot 1, 2 mot 2, 3 mot 3, 5 mot 5).
- Fokus på passningsspel, mottagning, vändningar och dribblingar.
- Introduktion till försvarsspel (press, sidledsposition).
- Vi arbetar med teman och återkommande färdighetsmoment.

Se även tabellen *Grundläggande tekniska mål per ålder* för specifika färdighetsmål.

Förslag till träningsupplägg

- Samling: 5 min
- Uppvärmning/lek/knäkontroll/färdighet: 15 min
- Stationer (3 × 10 min): tekniska moment och smålagsspel
- Spel (3–3 eller 5–5): 20 min
- Avslutning & FFK-ramsa: 5 min

Match

I 8–9 år spelas 5 mot 5 enligt spelformstabellen. Resultat räknas inte. Alla spelare ska spela lika mycket och spela på alla positioner, inklusive målvakt.

Rekommenderat spelsätt är 1–2–2 för att främja passningsspel och inkludera målvakten i spelet.

Matchen är ett träningstillfälle där vi kopplar coachningen till veckans tema. Tränare coachar positivt och kortfattat och låter spelarna själva fatta beslut, enligt avsnittet *Matchcoachning i FFK*.

10–12 år

I 10–12 år fördjupas tekniken och spelarna får en tydligare förståelse för spelidé och roller. I denna ålder börjar vi prata mer om lagspel och hur vi med ett bra samarbete genom passningsspel och försvarsspel kan bli ett bra lag och ha roligt tillsammans.

Vill man börja spela eller testa på kontakter man som vårdnadshavare ansvariga tränare. Lagets tränare/ledare gör en bedömning om vad som funkar utifrån lagets nuvarande storlek, antal ledare osv i enlighet med FFK-modellen.

Träningsinnehåll

- 2 eller helst 3 träningar/vecka.
- Fortsatt fokus på bollbehandling, smålagsspel och spelövningar med motståndare.
- Spelbarhet, spelbredd, spelavstånd och speldjup introduceras och tränas regelbundet.
- Perception/orientering ("scanning") blir en naturlig del av träningen.
- Spelarna får prova olika positioner för att förstå olika roller i laget.

Vanliga moment:

- Passningar & mottagningar med båda fötterna (med riktad första touch).
- Driva boll i fart och med riktningsförändringar.
- Överlapp, väggspel och enkla kombinationsspel.
- Grundläggande försvarsprinciper: press, täckning, understöd, direkt återerövring.
- Andra vanliga moment som volley, inkast, grundläggande målvaktsteknik.

Förslag till träningsupplägg

- Samling 5 min
- Färdighetsövning/tävling/knäkontroll 15 min
- Färdighetsövning 15 min
- Smålagsspel 1-1, 3-3, 20 min
- Spel 7-7-Taktik 20 min
- Samling (med FFK-ramsan) 5 min

Match

I 10–12 år spelas 7 mot 7. Resultat räknas inte, men matchen används för att träna både teknik och enkel taktik.

- Träningsnärvaro är en del av uttagningsprincipen.
- Laget samlas i omklädningsrummet och byter om tillsammans innan match.
- Alla uttagna spelare ska spela lika mycket och ges möjlighet att spela på alla positioner, inklusive målvakt.
- Rekommenderat spelsystem är 1–2–3–1 för att maximera utnyttjandet av målvakten i spelets olika skeden. Då får vi möjlighet att skapa numerära övertag framförallt vid speluppbyggnad. Vi vill också sträva efter att hitta olika trianglar i spelet över hela banan.
- Matchen ses som ett extra träningstillfälle där vi arbetar med teknik- och taktikmål kopplade till veckans träningar.

Coachningen är mer aktiv än i de yngre åldrarna, men alltid positiv och med spelaren i centrum.

Utvecklingsfasen 13–19 år

I utvecklingsfasen går vi successivt mot en mer avancerad fotboll, där spelarna förbereds för junior- och seniornivå. Vid denna ålder börjar spelarna även hitta sin position på planen (inklusive målvakt).

- Spelarna ska få möjlighet att fördjupa sin teknik och spelförståelse.
- Vi fortsätter att spela passningsorienterad fotboll med fokus på bollinnehav och kollektivt försvarsspel.
- Spelarna börjar oftare spela på mer fasta positioner, men utan att låsas vid en enda roll.
- Träningen innehåller mer fys, taktik och teori i takt med spelarnas mognad.

Nya spelare som vill börja spela eller testa på kontaktar ansvariga tränare. Lagets tränare/ledare gör en bedömning om vad som funkar utifrån lagets nuvarande storlek, antal ledare osv i enlighet med FFK-modellen. Det är viktigt att kunna erbjuda våra spelare bra träningar och möjligheten för våra tränare att se alla spelare under träning.

Träning 13–19 år

- Förslagsvis 3 träningar/vecka.
- Mycket spel i olika former (smålagsspel, positionsspel, spel på större ytor).
- Förhöjd intensitet och svårighetsgrad i tekniska moment.
- Tydligt fokus på speluppbyggnad, omställningar, presspel och försvarsorganisation.
- Mer positionsspecifik träning.
- Fysisk träning (styrka, rörlighet, knäkontroll, kondition) integreras i fotbollsträningen.

Match 13–19 år

- 13–14 år: spel 9 mot 9.
- 15–19 år: spel 11 mot 11.
- Resultat räknas, men utvecklingsperspektivet ligger kvar i centrum.

Under match fokuserar vi på:

- **Bollinnehav**; vi vill kontrollera matchen genom att äga bollen.
- **Kortpassningsspel**; vi bygger vårt spel från backlinjen genom marknära passningar. Här är viktigt att vi vågar spela ett konstruktivt passningsspel över hela planen.
- **Tålmod**; vi väntar på rätt läge snarare än att stressa fram avgöranden.
- **Kreativitet i sista tredjedelen**; när vi närmar oss motståndarens mål uppmuntras spelarna att vara oförutsägbara, kombinera och utmana.

Uttagning till match baseras på:

- träningsnärvaro
- inställning/engagemang
- kunnande

Alla uttagna spelare ska få tillräckligt med speltid, minst en halvlek. Laguttagningen ska kommuniceras på ett respektfullt och tydligt sätt.

Matchen används också som underlag för utvecklingssamtal och uppföljning. Vid minst någon match per säsong rekommenderas enkel videoanalys för lag i 15-19-årsåldern.

Nivåanpassning

I FFK är våra spelare med och deltar utifrån sina egna förutsättningar. Det är därför viktigt att vi förstår vad vi menar när vi pratar om nivåanpassning. En anpassning kan ske om spelarna är olika långt framme i sin utveckling. I de fallen utgår vi från både fotbollsmässiga och mentala aspekter. Syftet med nivåanpassning är att fokusera på och ge rätt förutsättningar till samtliga spelare, oavsett hur långt man kommit i sin utveckling. En lyckad anpassning höjer kvaliteten på träningen så att alla spelare kan få möjlighet att utvecklas i sin takt. Alla spelare ska få möjlighet att under träning känna att man lyckas och att man kan. Alla spelare, oavsett hur långt man kommit i sin utveckling, ska känna att de utvecklas och blir bättre.

Fotboll ska vara roligt och hamnar spelaren på fel nivå kan intresset minska.

Det ligger ett stort ansvar på tränarna att vid eventuell anpassning ha genomtänkta och välplanerade träningar och uppdelningar, för att bibehålla lagets gemenskap, glädje och trygghet.

Nivåanpassning ser olika ut i olika åldrar:

- **7–12 år** - Nivåanpassning sker vid enstaka övningar, men inte regelbundet. Laget ska alltid träna tillsammans. Spelarna får samma förutsättningar och uppmärksamhet av alla tränare/ledare i laget.
- **13 år** - Nu sker nivåanpassning oftare på träning än tidigare. Dock inte under hela träningspass. Laget ska fortfarande alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar av tränarna.
- **14–19 år** - Nu sker nivåanpassning ofta vid passningsövningar och spelövningar när antalet spelare tillåter det. Dock inte under teknik/individuella övningar. Se till så grupperna fortfarande är levande och inte fasta. Laget ska fortfarande alltid träna tillsammans och alla ska få samma förutsättningar av tränarna.

När vi pratar om nivåanpassning är det viktigt att det inte blir en fast uppdelning. Spelare ska kunna röra sig mellan nivåer baserat på deras utveckling och prestation. Detta främjar en rättvis möjlighet för alla spelare att växa och uppnå sin potential. Vi ska inte heller utgå ifrån fysisk mognad när vi pratar om nivåanpassning. Det är spelare som visar goda fotbollskunskaper och inte bara har fördel för att man är starkare och snabbare. Fysisk närvaro och engagemang vid matcher och träningar värderas före fotbollsförmåga.

Cupdeltagande

I åldrarna 6 – 9 år fokuseras på att spela sammandrag när möjlighet finns, samt internmatcher och träningsmatcher. Någon enstaka cup i närområdet kan man åka på för att stärka sammanhållningen och göra någonting kul med gruppen, gärna tillsammans med en annan åldersgrupp från FFK. Respektive lags ledare avgör om laget ska åka på cup/er och i så fall vilken, alternativt om laget istället har en aktivitetsdag eller liknande.

I de äldre åldrarna har lagen möjlighet att åka på lite längre cuper. För att fortsätta bygga på sammanhållningen i föreningen är det positivt om man åker flera lag till samma turnering, exempelvis Skadevi cup. Här åker man hela gruppen med inställning att alla ska spela och få uppleva en stor ungdomsturnering. Vid de senare ungdomsåren, förslagsvis från 16 år och uppåt siktar vi på att åka till Gothia Cup, världens största ungdomscup.

FFK rekommenderar nedan ett antal utvalda cuper att åka på, i olika åldrar. Ett av skälen till detta är att det stärker klubbkänslan om vi samlar flera FFK-lag på samma cup.

FFK föreslår att ungdomslagen deltar på följande cuper

- Axvalls Cup (Axevalla IP, Axvall); 6 – 12 års ålder, spelas i slutet på april.
- Lassabollen (Lassalyckan, Ulricehamn); från 12 års ålder, spelas i april
- Ulvacupen (Åbrovallen, Ulvåker); 10 – 12 års ålder, spelas i juni
- Skadevi cup (i Skövde med omnejd); från 12 års ålder upp till 16/17 år, spelas i juni
- Gothia Cup (i Göteborg med omnejd); vid 16 års ålder, spelas i juli

När det gäller deltagandet är det viktigt att man aktiverar laget på olika sätt för att finansiera kostnaderna för dessa cuper. Börja i tid att lägga upp en ekonomisk plan för de olika cuperna. Ju äldre spelarna blir desto mer kostar det att åka i väg på cuper så bygg gärna en buffert i tid.

Varje lag får från föreningen ett belopp per år att använda till cuper eller lagaktiviteter. Om ett lag vill göra aktiviteter som överstiger summorna nedan finansierar man det med den egna lagkassan.

Uppmuntran av goda förebilder

Efter säsongens slut uppmuntras ett antal unga FFK:are som utmärkt sig under säsongen utifrån FFKs värdegrund (de fem grundpelarna).

Det handlar om att lyfta goda exempel och förebilder – en eller två stycken i varje åldersgrupp – som visat upp en god inställning och attityd på och runt träning och match.

Här är det inte fotbollsförmågan som premieras utan beteendet. Respektive åldersgrupps ledare väljer den eller de som ska utses. "Priset" består av FFK-mössa eller liknande, vilket ungdomsgruppen tar beslut om, och delas ut i samband med ungdomsavslutningen på Odenplan.

ÅTAGANDEN SOM AKTIV I FFK

Obligatoriska aktiviteter som FFK ansvarar för.
Detta kan vara för alla lag eller bara vissa åldersgrupper:

- Försäljning av ex rabatthäften m.m.
- Bemanna seniormatcher: bollkallar, kiosk, entré
- FFK-dagen
- Spökvandringen
- Bemanna Bohaget

När lagen skaffar egna intäkter, ex kiosk vid egen match eller annat, går hela överskottssumman till lagets egen kassa.

Medlems- och träningsavgifter

För att delta på träningar och matcher ska medlems- och träningsavgift betalas. Inbetald medlemsavgift innebär bl.a. att man som aktiv medlem är försäkrad mot skador i samband med träning och match. Avgifterna finansierar även skötsel och utveckling av Falevi, klubblokalen FFK-huset, kanslitjänst, ersättning till domare, matchställ, bollar och övrigt material, cupavgifter med mera.

Vid svårigheter att betala avgifterna finns möjlighet att kontakta respektive lags ledare som i samråd med ungdomsgruppen hittar en lösning.

Domare

Vi behöver domare för att kunna spela våra matcher. Det innebär att domare är en viktig roll i föreningen. Domare är precis som spelare inte felfria. Det är en svår uppgift och vi alla måste ha överseende med det. Vi har en positiv syn på domare i FFK. Det gäller både ledare, spelare och föräldrar. Detta för att domarna ska kunna verka i en trygg miljö då de som dömer kan vara allt från 13 år och uppåt. Om det krävs en dialog med domare så sköter ledare det och då på en bra nivå. Ledare/tränare har ett ansvar för att lära sina spelare hur viktigt det är att ha en bra attityd mot domare och ska föregå med gott exempel.

Föreningen har en domarutbildning (för att döma tremanna, femmanna och sjumanna) för alla spelare de året de fyller 13 år och en vidareutbildning (för att döma niomanna) för alla spelare det året de fyller 16 år. Det är viktigt att vi fångar upp de som är intresserade av att döma för att kunna ha en bas av egna ungdomsdomare som dömer våra ungdomsmatcher. Detta är också en väg att bibehålla fotbollen även om man själv av någon anledning inte vill spela längre.

Förälder i FFK

Som förälder har man en viktig roll främst som supporter men också för att skapa goda förutsättningar för barnen att delta och utvecklas i FFK. Det är viktigt att det finns en kommunikation och samarbete mellan föräldrar och ledare.

Föräldrar ska ha blivit informerade om FFK-modellen för att känna till hur verksamheten bedrivs. Klubben ser inte främst på resultaten utan på den individuella utvecklingen och det är viktigt att föräldrarna är medvetna om det.

Det finns olika aktiviteter kring barnens fotbollsspelande som laget ansvarar för. Det kan röra sig om bemanning av kiosk vid matcher och även andra evenemang som klubben driver. Det uppskattas stort från föreningen men också från alla ledare som lägger ner otroligt många timmar på era barn att man som förälder ställer upp vid dessa tillfällen.

Planering av detta sköts via lagföräldrar som ska finnas till varje lag.

Avslutningsvis 10 viktiga punkter att tänka på som förälder:

1. Följ med på träning och match – ditt barn sätter värde på det
2. Skapa god stämning på träning och match
3. Uppehåll dig längs ena sidlinjen och var lugn. Låt barnen spela.
4. Uppmuntra alla spelarna på planen, inte bara ditt eget barn, i både med och motgång.
5. Respektera ledarnas matchning och beslut. Sätt dig in i föreningens policy/värdegrund.
6. Respektera domarens beslut och se henne/honom som en vägledare under utbildning.
7. Uppmuntra ditt barn att delta – pressa inte.
8. Fråga barnen om matchen var rolig, spännande, juste eller om spelet var bra – fokusera inte på resultatet.
9. Stötta föreningen i dess arbete. Din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
10. Kom ihåg att det är ditt barn som spelar fotboll – inte Du själv

Till sist vill föreningen betona att vi värdesätter feedback och vill bli bättre både som klubb och ledare. Har man synpunkter på hur laget eller föreningen sköts ska man i första hand prata med lagets ledare. Det finns också möjlighet att vända sig direkt till ungdomsgruppen.