

Spelarutbildningsplan

KVICKSUNDS SK

Med gemenskap som grund bygger vi Kvicksund

INLEDNING

Kvicksunds SK:s spelarutbildningsplan ska skapa en gemensam grund för hur vi tränar, spelar och utvecklar våra spelare - från fotbollsskolan till seniornivå. Spelarutbildningsplanen bygger på Svenska Fotbollsförbundets riktlinjer och följer principen “Så många som möjligt - så länge som möjligt”.

Vårt mål är att ge varje spelare möjlighet att utvecklas utifrån sin egen förutsättning i en trygg, inspirerande och glädjefylld miljö. Vi vill fostra både skickliga fotbollsspelare och goda lagkamrater, där värden som respekt, ansvar och gemenskap genomsyrar verksamheten.

Spelarutbildningsplanen är ett stöd för ledare och spelare i det dagliga arbetet och ska fungera som ett levande dokument som utvecklas i takt med föreningen. Det är inte ett regelverk, utan ett verktyg.

VÅR FÖRENING

Kvicksunds SK är en förening som just nu har sin kärnverksamhet i fotboll. Föreningen är en av få klubbar i Sörmland som äger och förvaltar sin egen anläggning. Föreningens ambition är att bli en bredare aktivitetsförening som kan erbjuda aktiviteter för hela Kvicksund - året runt, livet ut. Föreningens verksamhet drivs genom ett aktivt medlemsengagemang. Verksamheten utgår från verksamhetsplan, mål och riktlinjer för sportklubbens aktiva, samt de policys som beslutas av styrelsen. Föreningen samarbetar med skolan för att skapa bra förutsättningar för barn- och ungdomsutveckling. Föreningen samarbetar även med kommunen för att utveckla föreningslivet i stort.

FRÄMJANDE AV DUBBELIDROTT

Kvicksunds SK uppmuntrar barn och ungdomar att delta i flera idrotter och aktiviteter. Allsidig rörelse kan bidra till motorik, koordination, rörelseglädje och ett långsitkigt intresse för idrott. Fotbollen ska kunna kombineras med skola, andra idrotter, familj och fritid. Med detta menar vi att:

- Spelare ska inte behöva välja bort andra idrotter för att visa engagemang för Kvicksunds SK.
- Ledare ska ha dialog med spelare och vårdnadshavare om total belastning, återhämtning och trivsel.
- Planera verksamheten så långt det går med hänsyn till skolgång, lov, andra aktiviteter och familj.
- Ingen skuldbeläggning vid frånvaro på grund av annan idrott, skola eller familjeåtagande får förekomma.
- Vid tecken på överbelastning, smärta eller minska motivation ska ledaren uppmuntra för dialog och anpassning.

RIKTLINJER FÖR KVICKSUNDS SK

Föreningen ska arbeta för att motverka utanförskap och elittänk. Alla aktiva ska få utvecklas i sin egen takt och delta efter egen förmåga. Föreningen delar SvFFs riktlinjer och värdegrund och för oss innebär det att vi bygger föreningen på följande grunder:

GLÄDJE OCH GEMENSKAP
Glädje och gemenskap är starka drivkrafter för att idrotta. Vi vill bedriva och utveckla all verksamhet så att vi ska kunna ha roligt, må bra och prestera mera.

DEMOKRATI OCH DELAKTIGHET
Föreningsdemokrati innebär att alla medlemmars röst har lika värde. Delaktighet innebär att alla som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet. Demokrati och delaktighet ska utövas jämställt och oavsett bakgrund.

ALLAS RÄTT ATT VARA MED
Allas rätt att vara med innebär att alla som vill ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar. Alla som vill, oavsett nationalitet, etniskt ursprung, religion, ålder, kön eller sexuell läggning samt fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.

RENT SPEL
Rent spel och ärlighet är en förutsättning för tävlande på lika villkor. Det innebär att hålla sig inom ramarna för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, dopning och en osund ekonomi, mot mobbning, trakasserier och våld såväl på som utanför idrottsarenan.

VISION

Mottot för Kvicksunds sportklubb är "*Med kamratskap som grund bygger vi Kvicksund".* Det är också det som är grunden för alla aktiviteter som sker i klubbens regi. Föreningen ska ständigt utveckla sin verksamhet så vi riktar oss till alla i bygden.

BARNET I FOKUS
Fotbollen i Kvicksunds SK ska i varje moment utgå ifrån barnets bästa och ska bedrivas för att främja deras utveckling. Fokus på breddidrott där visionen är "*Så många som möjligt - så länge som möjligt*". Genom att lyssna på våra barn och ungdomar om vad de önskar med sitt idrottande och vara tillåtande och uppmuntrande till dubbelidrottande så uppnår vi detta.

I PRAKTIKEN INNEBÄR DET ATT TRÄNARE OCH FÖRENINGEN:

- sätter barnets bästa i första hand
- visar hänsyn till barnets intresse och ambition
- skapar delaktighet från barnen
- lämnar utrymme för barnet att kunna syssla med fler idrotter
- samverka med andra idrotter för att hjälpa barnen

METODIK - GUIDE DISCOVERY

Det finns fler metoder tränaren kan använda sig av och i Kvicksunds SK vill vi att spelarna ska uppmuntras att ta egna beslut genom att träningar bland annat bedrivs enligt Guided discovery för att utveckla spelarna till att just ta egna beslut på fotbollsplanen.

	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trial and error
Samverkan mellan tränare och spelare	Tränaren berättar och visar en lösning	Tränare leder med frågor för att få svar från spelaren	Spelare och tränare observerar	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning
Exempel	"Jag vill att du ska..."	"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"	"Titta på det här"	"Kan du visar mig?"	"försök själv...!"
Beskrivning	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lördag	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren fråga och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

I matchlikträning 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.

MATCHLIK TRÄNING MED GUIDED DISCOVERY

- I stället för att ropa "passa bollen!" frågar tränaren: "Vilka alternativ har du?"
- I stället för att kritisera en misslyckad dribbling frågar tränaren: "Vad kan du prova nästa gång?"
- I stället för att enbart berömma mål uppmärksammar tränaren också mod, spelbarhet och återerövring.
- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna i efterhand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningarna ska vara varierande och därmed roliga och positivt för självbestämmande motivation.
- Träningar ska organiseras på ett sätt som gör att eget beslutsfattande och egen upptäckt stimuleras
- Återkopplingen från tränaren ska främst innehålla frågetekniker och positiv feedback,
- Spelare ska ha inflytande på träning och utveckling utifrån sin mognad och kompetens.
- Spelare ska stegvis bli mer oberoende av tränaren genom att vara involverade i träning, planering och lärande.

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 spelare

REKOMMENDERADE UTBILDNINGAR FÖR LEDARE OCH FÖRÄLDRAR

3 MOT 3

Ledartäthet	1 tränare / 5 spelare samt 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SvFF D, Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrarutbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

5 MOT 5

Ledartäthet	Minst 2 tränare och 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SvFF D, Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrarutbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

7 MOT 7

Ledartäthet	Minst 2 tränare och 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning SvFF D, SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrarutbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

9 MOT 9

Ledartäthet	Minst 2 tränare och 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning UEFA C, SvFF MV C Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrarutbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

11 MOT 11

Ledartäthet	Minst 2 tränare och 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning UEFA B, UEFA MV B, Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrarutbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

TRÄNARENS ROLL

Tränaren ansvarar för att skapa en trygg, lärande och välorganiserad miljö. Ett gott ledarskap kombinerar tydlighet med lyhördhet och ställer rimliga förväntningar på både spelare och ledare.

Tränaren i Kvicksunds SK ska:

- vara en trygg och positiv förebild i språk, kroppsspråk och agerande.
- förbereda träningar och matcher med tydligt syfte.
- se och bemöta alla spelare respektfullt och rättvist.
- ge återkoppling som hjälper spelaren att förstå nästa steg.
- uppmuntra spelarnas egna beslut, initiativ och ansvar i takt med deras mognad.
- samarbeta med övriga ledare och dela ansvar för planering, kommunikation och trygghet.
- föra dialog med spelare och vårdnadshavare på ett sakligt och respektfullt sätt.
- agera vid kränkningar, mobbning, diskriminering eller oro för att någon far illa och följa föreningens rutiner.
- söka utbildning och stöd när det behövs samt bidra till att spelarutbildningsplanen används och utvecklas.

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 3 MOT 3

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

OMSTÄLLNING

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I Speluppbyggnad ska vi...	I Kontring ska vi snabbt...	I Återerövring ska vi snabbt...	I förhindra speluppbyggnad ska vi...

För att Komma till avslut och göra mål ska vi...	För att Förhindra och rädda avslut ska vi...

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget (anfallsspel)

Färdigheter för laget (försvarsspel)



Färdigheter för spelaren (anfallsspel)

- Driva
- Skjuta
- Vända

Färdigheter för spelaren (försvarsspel)

- Bryta

FOTBOLLSFYS OCH FOTBOLLSPSYKOLOGI

FOTBOLLSFYS

- Rulla, kasta och fånga bollen
- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor

FOTBOLLSPSYKOLOGI

- **Långsiktig utveckling:** En spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
- **Göra nästa aktion:** En spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.
- **Göra lagkamrater bättre:** En spelare berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

REKOMMENDERAT ANTAL TRÄNINGAR OCH MATCHER

Antal träningar per vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per säsong

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 5 MOT 5

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

OMSTÄLLNING

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I Speluppbyggnad ska vi...	I Kontring ska vi snabbt...	I Återerövring ska vi snabbt...	I förhindra speluppbyggnad ska vi...
För att Komma till avslut och göra mål ska vi...		För att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget (anfallsspel)

- Spelbarhet

Färdigheter för laget (försvarsspel)



Färdigheter för spelaren (anfallsspel)

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

Färdigheter för spelaren (försvarsspel)

- Bryta
- Markera
- Pressa



Extra färdigheter för målvakten (anfallsspel)

- Rulla bollen
- Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten (försvarsspel)

- Fånga bollen
- Kasta sig

FOTBOLLSFYS OCH FOTBOLLSPSYKOLOGI

FOTBOLLSFYS

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor

FOTBOLLSPSYKOLOGI

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger ”bra kämpat” och ”försök igen” till sina lagkamrater.

REKOMMENDERAT ANTAL TRÄNINGAR OCH MATCHER

Antal träningar per vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 7 MOT 7

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

OMSTÄLLNING

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I Speluppbyggnad ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningar

I Kontring ska vi snabbt...

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt

I Återerövring ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.

I förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.

För att Komma till avslut och göra mål ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

För att Förhindra och rädda avslut ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget (anfallsspel)

- *Spelbarhet
- *Spelbredd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspel
- *Speldjup
- *Spelavstånd
- Djupledsspel
- Uppflyttning

Färdigheter för laget (försvarsspel)

- Försvarssida
- Uppflyttning
- Täckning
- Nedflyttning



Färdigheter för spelaren (anfallsspel)

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

Färdigheter för spelaren (försvarsspel)

- Bryta
- Markera
- Pressa
- Tackla



Extra färdigheter för målvakten (anfallsspel)

- Rulla bollen
- Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten (försvarsspel)

- Fånga bollen
- Kasta sig
- Palming
- Bryta djupledspassning

FOTBOLLSFYS OCH FOTBOLLSPSYKOLOGI

FOTBOLLSFYS

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

FOTBOLLSPSYKOLOGI

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

REKOMMENDERAT ANTAL TRÄNINGAR OCH MATCHER

Antal träningar per vecka	1-2 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 9 MOT 9

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

OMSTÄLLNING

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I Speluppbyggnad ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningar
- Ha spelbarhet i alla spelytor.

I Kontring ska vi snabbt...

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3

I Återerövring ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.

I förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna

För att Komma till avslut och göra mål ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabb på returer.
- Ha många löpningar in i straffområdet.

För att Förhindra och rädda avslut ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabb på returer.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget (anfallsspel)

- *Spelbarhet
- *Spelbredd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspel
- Avledande rörelse
- Överlappning
- *Speldjup
- *Spelavstånd
- Djupledsspel
- Uppflyttning

Färdigheter för laget (försvarsspel)

- Försvarssida
- Uppflyttning
- Centrering
- Understöd
- Täckning
- Nedflyttning
- Överflyttning



Färdigheter för spelaren (anfallsspel)

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

Färdigheter för spelaren (försvarsspel)

- Bryta
- Markera
- Nicka
- Pressa
- Tackla
- Blockera



Extra färdigheter för målvakten (anfallsspel)

- Rulla bollen
- Utspark
- Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten (försvarsspel)

- Fånga bollen
- Kasta sig
- Boxa bollen
- Palming
- Bryta djupledspassning
- Upphopp, fånga- och boxa bollen

FOTBOLLSFYS OCH FOTBOLLSPSYKOLOGI

FOTBOLLSFYS

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar

FOTBOLLSPSYKOLOGI

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater

REKOMMENDERAT ANTAL TRÄNINGAR OCH MATCHER

Antal träningar per vecka	2-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 11 MOT 11

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

OMSTÄLLNING

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

I Speluppbyggnad ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningar
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Ha spelbarhet i alla korridorer

I Kontring ska vi snabbt...

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3
- Vara spelbara i flera korridorer

I Återerövring ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen

I förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna
- Samla lager i de 3 korridorer som är närmast bollen

För att Komma till avslut och göra mål ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabb på returer.
- Ha många löpningar in i straffområdet.

För att Förhindra och rädda avslut ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabb på returer.
- Försvara ytor i straffområdet.

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget (anfallsspel)

- *Spelbarhet
- *Spelbredd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspel
- Avledande rörelse
- Överlappning
- Positionsbyten
- *Speldjup
- *Spelavstånd
- Djupledsspel
- Uppflyttning

Färdigheter för laget (försvarsspel)

- Försvarssida
- Uppflyttning
- Centrering
- Understöd
- Täckning
- Nedflyttning
- Överflyttning



Färdigheter för spelaren (anfallsspel)

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

Färdigheter för spelaren (försvarsspel)

- Bryta
- Markera
- Nicka
- Pressa
- Tackla
- Blockera



Extra färdigheter för målvakten (anfallsspel)

- Rulla bollen
- Utspark
- Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten (försvarsspel)

- Fånga bollen
- Kasta sig
- Boxa bollen
- Palming
- Bryta djupledspassning
- Upphopp, fånga- och boxa bollen

FOTBOLLSFYS OCH FOTBOLLSPSYKOLOGI

FOTBOLLSFYS

- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor
- Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.
- Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

FOTBOLLSPSYKOLOGI

- **Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- **Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång
- **Göra lagkamrater bättre:** t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

REKOMMENDERAT ANTAL TRÄNINGAR OCH MATCHER

Antal träningar per vecka	2-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

MATCH SPELFORM 3 MOT 3

I 3 mot 3 ligger fokus på att skapa glädje, trygghet och intresse för fotboll genom lek och rörelse. Spelarna ska få många bollkontakter och möjlighet att utforska spelet utifrån sina egna förutsättningar. Ibland är det målgesten viktigast - och att springa åt fel håll efter måler kan vara minst lika roligt som själva målet. I den här åldern är varje bollkontakt, skratt och high-five en del av utvecklingen.

Förutsättningar	*Rekommendationer
 **Storlek planyta** 15 x 10-12 m	*spela med sarg
 **Storlek mål** Max 1,6 x 1,15 m	*1,5 x 1 m
 **Storlek boll** 3	
 **Speltid** 4 x 3 minuter	*lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher)
 **Antal spelare** 3 spelare per lag på planen (ingen målvakt)	*3 avbytare per lag
 **Byten** Fria byten	*byten företrädesvis i paus
 **Utrustning spelare** Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd	*enhetliga matchkläder

VIKTIGA REGLER

Fasta situationer - Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Det är inte tillåtet att göra mål direkt på en fast situation. Motståndarna ska ta ett avstånd på minst tre meter från bollen vid alla fasta situationer.

Varningar och utvisningar - Gula och röda kort tillämpas ej. Det är tränarens ansvar att byta ut spelare som uppträder olämpligt eller spelar vårdslöst.

*ta del av de fullständiga reglerna på www.svenskfotboll.se/spelregler

LEDARSKAP UNDER MATCH

Ge spelarna utrymme att lösa situationer själva. Fokusera på beteenden som laget kan påverka, exempelvis spelbarhet, återerövring, kommunikation och mod att försöka. Undvik att skälla på misstag, domare eller motståndare. Samla hellre laget kort vid behov och ställ frågor som hjälper spelarna att förstå vad de kan göra nästa gång.

MATCH SPELFORM 5 MOT 5

I 5 mot 5 fortsätter arbetet med individuell bollkontroll samtidigt som spelarna får utveckla sin förståelse för spelets grundläggande situationer. Fokus ligger på att våga utmana sin motståndare, hitta vägar framåt och börja förstå hur man både samarbetar med medspelare och försvarar tillsammans. Ibland kan hela laget följa bollen som en svärm, inklusive målvakten. Och visst är det härligt när någon dribblar förbi tre motståndare för att sedan vända och göra det igen. Det viktiga är att våga försöka och ha roligt

Förutsättningar	*Rekommendationer
 **Storlek planyta** 30 x 15-20 m	
 **Storlek mål** 3 x 1,5 m	*i vissa distrikt är det tillåtet med något större mål om rätt strl saknas
 **Storlek boll** 3	
 **Speltid** 3 x 10 minuter (sammandrag) 3 x 15 minuter (enskild match)	*lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher)
 **Antal spelare** 3 spelare och 1 målvakt per lag på planen	*4 avbytare per lag
 **Byten** Fria byten	*byten företrädesvis i paus
 **Utrustning spelare** Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd	*enhetliga matchkläder

VIKTIGA REGLER

Fasta situationer **-** Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Det är inte tillåtet att göra mål direkt på en fast situation. Motståndarna ska ta ett avstånd på minst fem meter från bollen vid alla fasta situationer.

Retreatlinje **-** Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer.

Straffområde **-** Spelplanen har inget straffområde. Målvakten får ta bollen med händerna till ca 5 meter från stolparna. Straffspark tillämpas inte.

Varningar och utvisningar **-** Gula och röda kort tillämpas ej. Det är tränarens ansvar att byta ut spelare som uppträder olämpligt eller spelar vårdslöst.

*ta del av de fullständiga reglerna på www.svenskfotboll.se/spelregler

LEDARSKAP UNDER MATCH

Ge spelarna utrymme att lösa situationer själva. Fokusera på beteenden som laget kan påverka, exempelvis spelbarhet, återerövring, kommunikation och mod att försöka. Undvik att skälla på misstag, domare eller motståndare. Samla hellre laget kort vid behov och ställ frågor som hjälper spelarna att förstå vad de kan göra nästa gång.

MATCH SPELFORM 7 MOT 7

I 7 mot 7 börjar spelet ta form. Passningar, positioner och samarbete börjar ta plats, även om bollen fortfarande kan locka till sig hela laget! Det viktigaste är att våga prova, hitta egna lösningar och upptäcka hur roligt det är att spela tillsammans.

Förutsättningar	*Rekommendationer
 **Storlek planyta** 50-55 m x 30-35 m **Straffområde**: 19 x 7 m **Retreatlinje**: 7 m från mittlinje	
 **Storlek mål** max 5 x 2 m	
 **Storlek boll** **4**	
 **Speltid** 3 x 15 minuter (sammandrag) 3 x 20 minuter (enskild match)	*alla spelar minst ⅔ av speltiden (2 av 3 perioder)
 **Antal spelare** **6** spelare och 1 målvakt per lag på planen	*3 avbytare per lag
 **Byten** Fria byten	*byten företrädesvis i paus
 **Utrustning spelare** Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd	*enhetliga matchkläder

VIKTIGA REGLER

Retreatlinje **-** Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Målvakten får lägga ner bollen och passa ut den, men inte göra utsparkar.

Frisparkar **-** Vid frisparkar ska alla spelare vara minst två meter från motståndarnas målvakt.

Varningar och utvisningar **-** Varningar och utvisningar tillämpas vid avsiktligt vårdslöst eller farligt spel samt olämpligt uppträdande mot domare eller motståndare. Vid icke avsiktliga situationer som renderar varning eller utvisning i Spelregler för fotboll ska domaren istället prata med spelaren.

*ta del av de fullständiga reglerna på www.svenskfotboll.se/spelregler

LEDARSKAP UNDER MATCH

Ge spelarna utrymme att lösa situationer själva. Fokusera på beteenden som laget kan påverka, exempelvis spelbarhet, återerövring, kommunikation och mod att försöka. Undvik att skälla på misstag, domare eller motståndare. Samla hellre laget kort vid behov och ställ frågor som hjälper spelarna att förstå vad de kan göra nästa gång.

MATCH SPELFORM 9 MOT 9

I 9 mot 9 möter taktik, verkligheten. Ledarna kan ha planerat den perfekta speluppbyggnaden, men ibland har spelarna en helt annan idé, perfekt! Och det ska vara helt okej - fotboll handlar om att tänka och fatta beslut på egen hand och därav hitta nya lösningar på problem som uppstår. Fantastiskt att ni utbildar individen till livet utanför också!

Förutsättningar	*Rekommendationer
 **Storlek planyta** 50-55 m x 30-35 m **Straffområde**: 19 x 7 m	
 **Storlek mål** 6 x 2,2 m	*i vissa distrikt är det tillåtet att spela med 7v7 eller 11v11 om 9v9 saknas.
 **Storlek boll** 13 år - strl 4 14 år - strl 5	*kan även bero på vilken serie man spelar i, kolla upp vad som gäller för din serie.
 **Speltid** 3 x 25 minuter	*alla spelar minst ⅔ av speltiden (2 av 3 perioder)
 **Antal spelare** **8** spelare och 1 målvakt per lag på planen	*4 avbytare per lag
 **Byten** Fria byten	*byten företrädesvis i paus
 **Utrustning spelare** Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd	*enhetliga matchkläder

VIKTIGA REGLER

Reglerna i 9v9 är i stort sett de samma som i 11v11 spelet för vuxna förutom spelytans storlek, antalet spelare på planen och speltiden. Några viktiga regler att känna till är:

Offside **-** Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig offside. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

Inspark **-** Bollen måste ligga stilla på valfri plats i straffområdet. Bollen är i spel när den sparkats och tydligt rör sig. Motståndarna måste befinna sig minst 9 meter från bollen

*ta del av de fullständiga reglerna på www.svenskfotboll.se/spelregler

LEDARSKAP UNDER MATCH

Ge spelarna utrymme att lösa situationer själva. Fokusera på beteenden som laget kan påverka, exempelvis spelbarhet, återerövring, kommunikation och mod att försöka. Undvik att skälla på misstag, domare eller motståndare. Samla hellre laget kort vid behov och ställ frågor som hjälper spelarna att förstå vad de kan göra nästa gång.

MATCH SPELFORM 11 MOT 11

I 11 mot 11 börjas det stora spelet. Nu snackar vi spelvändningar, taktik och lagarbete, men ibland är det ändå en galen räddning, en perfekt passning eller en oväntad hjälteinsats som alla pratar om efteråt. Oavsett resultat är det utveckligen, gemenskapen och glädjen till fotbollen som räknas mest. Vi främjar långsiktig utveckling framför helgens match.

Förutsättningar	*Rekommendationer
 **Storlek planyta** 100-110 m x 60-68 m **Straffområde:** 40,32 x 16,5 m	*105 x 65 m
 **Storlek mål** 7,32 x 2,44 m	
 **Storlek boll** 5	
 **Speltid** 15 år - 2 x 40 minuter 16+ år - 2 x 45 minuter	*alla spelar minst halva matchen
 **Antal spelare** 10 spelare och 1 målvakt per lag på planen	*3-5 avbytare per lag
 **Byten** Fria byten	
 **Utrustning spelare** Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd	*enhetliga matchkläder

VIKTIGA REGLER

Offside **-** Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig offside. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

Byten - obegränsat antal byten får göras under spelet och en utbytt spelare får komma tillbaka in i spelet. Utespelare får byte under pågående spel, medan målvakter endast får byta vid spelavbrott.

*ta del av de fullständiga reglerna på www.svenskfotboll.se/spelregler

LEDARSKAP UNDER MATCH

Ge spelarna utrymme att lösa situationer själva. Fokusera på beteenden som laget kan påverka, exempelvis spelbarhet, återerövring, kommunikation och mod att försöka. Undvik att skälla på misstag, domare eller motståndare. Samla hellre laget kort vid behov och ställ frågor som hjälper spelarna att förstå vad de kan göra nästa gång.

INDIVIDANPASSNING & NIVÅANPASSNING

Spelarutbildningen ska ta hänsyn till individens behov och ge möjlighet till utveckling i en takt som passar spelarens fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. Utbildningen bör vara långsiktig, trygg och målinriktad. Spelare ska inte värderas enbart i jämförelse med varandra, och matchen ska ses som ett tillfälle att lära. Detta avsnitt är en praktisk användning och ska läsas tillsammans med aktuella riktlinjer från Svenska Fotbollsförbundet och Södermanlands Fotbollsförbund.

APPLICERING I KVICKSUNDS SK

- Planera övningar med flera möjliga svårighetsgrader, så att spelare kan utmanas utan att sorteras permanent.
- Anpassa yta, antal motståndare, regler, tempo och intstruktioner efter vad spelaren behöver träna på
- Utesluta etiketter på spelare som “bra” och “dålig”. Färdighet och mognad förändras över tid.
- Om tillfälliga grupper används för att skapa rätt utmaning ska syftet vara tydligt, grupperna kunna förändras och alla spelare bemötas likvärdigt.
- Ge alla möjligheten att prova olika positioner och att utveckla både styrkor och mindre utvecklade färdigheter.
- Prata med spelaren om utveckling på ett konkret och uppmuntrande sätt. Involvera vårdnadshavare när det är lämpligt.
- Vid övergång mellan lag och spelformer ska trygghet, social tillhögihet och spelarens egen upplevelse vägas in.

Vi nivåanpassar för att skapa lärande - aldrig för att rangordna människors värde eller stänga dörrar till utveckling.

ROTATION OCH ALLSIDIG SPELARUTBILDNING

I Kvicksunds SK vill vi främja rotation, vilket innebär att spelare får prova olika positioner, roller och ansvarsområden. Det ger fler erfarenheter av spelet och kan utveckla spelförståelse, empati och förståelse för lagkamraters uppgifter. Särskilt i yngre åldrar ska spelare inte låsas fast vid en position utifrån tidigare prestationer, utan ständig rotation ska ske.

- Låt spelare prova både offensiva och defensiva roller och, där det är lämpligt, målvaktsspel.
- Förklara vad spelaren kan träna på i den aktuella rollen, i stället för att beskriva positionen som en belöning eller bestraffning.
- Öka gradvis förståelsen för positionsspecifika uppgifter när spelarna blir äldre och spelet mer komplext.
- Ta hänsyn till spelarens önskemål, trygghet och behov av variation.
- Undvik att låte de mest utvecklade spelarna alltid spela samma position eller ta allt ansvar i match.
- Samarbeta med andra lag inom föreningen. I den mån det går bör spelaren spela 25% med utmaning, 50% med rätt nivå och 25% där spelaren får vara med och ta ansvar på en lägre nivå. (mer om detta på nästa sida)

Rotation betyder inte att spelare aldrig kan ha en favoritposition. Målet är att skapa en bred grund innan mer specialicerade roller växer fram.

25/50/25 - PRINCIPEN

I Kvicksunds SK vill vi skapa en fotbollsmiljö där alla spelare får möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar. Spelare utvecklas i olika takt och har olika styrkor, erfarenheter och behov, även inom samma åldersgrupp. Därför behöver vi anpassa träningen så att varje spelare får rätt förutsättningar att lära sig, utmanas och känna glädje i sitt fotbollsspelande.

Vi ser gärna att ni använder er av 25/50/25-principen som en vägledning i arbetet med individanpassning. Det innebär att spelaren ges möjlighet att träna och spela i olika sammanhand för att hitta en bra balans mellan trygghet, utmaning och känslan av att lyckas.

- 50% på rätt nivå: Spelaren tränar och spelar tillsammans med andra där utmaningen är lagom och det finns goda möjligheter att utvecklas tillsammans.
- 25% med större utmaning: Spelaren får möjlighet att möta spelare som kommit längre i sin utveckling, exempelvis med ett äldre lag i föreningen, för att utmanas och upptäcka nya delar av spelet.
- 25% med möjlighet att ta ansvar: Spelaren får möjlighet att träna eller spela i ett sammahand där spelaren kan känna trygghet, bidra med sina kunskaper och ta större ansvar.

Fördelningen är en riktlinje, inte en regel som måste följas exakt. Det vitkigaste är att varje spelare får en varierande och meningsfull utbildning utifrån sina behov. Ofta kan detta lösas inom den egna träningsgruppen, men ibland kan samarbete mellan olika lag och åldersgrupper skapa bättre förutsättningar för spelarens utveckling.

HUR ARBETAR VI MED DETTA I PRAKTIKEN?

Vid träning
Tränaren planerar övningar som kan anpassas i svårighetsgrad utifrån spelarnas behov. Det kan exempelvis handla om att variera ytor, motstånd, regler, tempo eller uppgifter så att alla får möjlighet att utvecklas och utmanas. Det är positivt att variera gruppernas sammansättning och ibland låta spelare träna tillsammans med andra lag eller åldersgrupper, när det bedöms gynna spelarens utveckling och känns bra för spelaren. Även inom den egna gruppen kan olika svårighetsgrader skapa en mer individanpassad träning.

Vid match
Matchen är en del av spelarutbildningen och ska ge spelarna möjlighet att utvecklas, prova olika lösningar och ta ansvar. Genom samarbete mellan lag kan vi skapa matchmiljöer där spelarna får både utmaning och möjlighet att använda sina färdigheter. Utgångspunkten ska alltid vara spelarens långsiktiga utveckling, trygghet och delaktighet.

Flexibilitet och dialog
Spelare är under ständig utveckling och kan ha kommit olika långt inom olika delar av spelet. Därför ska gruppindelningar aldrig bli permanenta. Vi undviker att sätta etiketter på spelare eller att beskriva någon som bättre eller sämre. I stället pratar vi om vad spelaren kan träna på och vilka möjligheter som finns för att ta nästa steg i sin utveckling. Spelarens egna önskemål, motivation och upplevelse ska vägas in. Dialogen mellan tränare, spelare och vid behov vårdnadshavare är viktig för att hitta lösningar som fungerar både fotbollsmässigt och socialt.

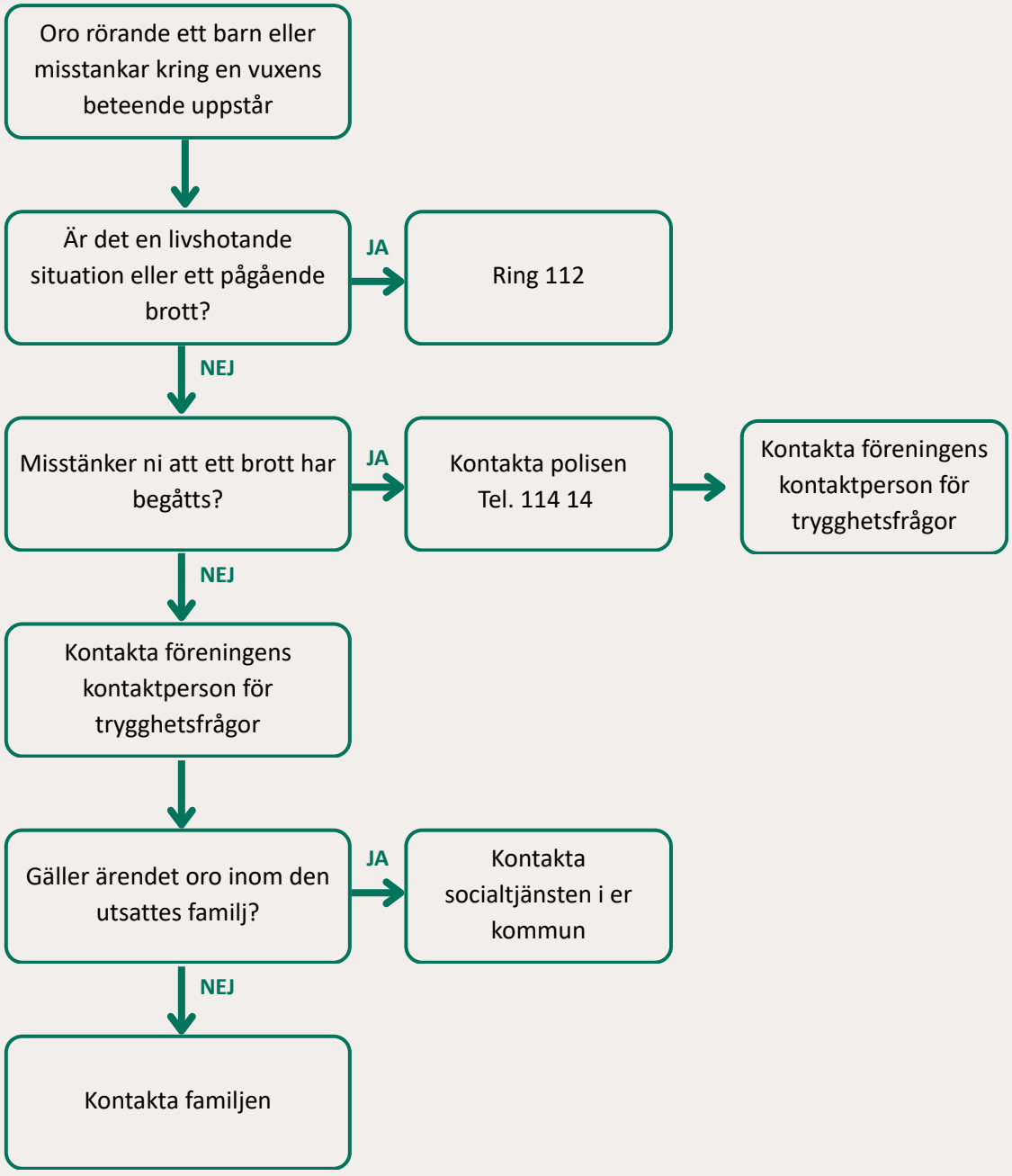
Ledarskap och ansvar
Individanpassning kräver planering, samarbete och ett gemensamt ansvar från ledarna. När spelare med olika erfarenheter tränar tillsammans ska alla få en meningsfull uppgift. Spelare som kommit längre kan exempelvis få möjlighet att visa, samarbeta och utveckla sin förståelse för spelet, utan att ansvaret för utbildningen läggs på dem. I Kvicksunds SK nivåanpassar vi för att skapa lärande – aldrig för att rangordna spelare eller begränsa deras möjligheter. Målet är att alla ska få känna gemenskap, uppleva utmaningar och fortsätta utvecklas utifrån sina egna förutsättningar.

TRYGGFOTBOLL

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

FLÖDESSCHEMA (HANTERING VID ORO FÖR BARN OCH UNGDOMAR I FÖRENINGEN

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.



Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman: 08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

FÖRENINGENS KONTAKTPERSON I TRYGGHETSFRÅGOR
Kontakta styrelsen
mail: kansli@kvicksundssportklubb.se