

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Kvicksunds SK



Föreningen ska arbeta för att motverka utanförskap och elitism. 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

Föreningsdemokratin 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

Alla 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 ramar för överenskommelser och en god etik och moral. Att verka mot fusk, doping 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 att 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 främjas deras utveckling. Fokus är 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 uppmuntras till att ta egna beslut genom att träningar bl.a. bedrivs enligt Guided discovery för att utveckla spelarna till att just ta egna beslut på fotbollsplanen.

	METODIK				
	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 visa mig?"	"Försök själv...!"
Beskrivning	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösning	Diskussion om den feedback som spelaren fått	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd

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

MATCHLIK TRÄNING MED GUIDED DISCOVERY

- Utgå från helheten i spelet och förfina delarna efter hand.
- Använd övningar som liknar matchsituationer.
- Träningar ska vara varierade och därmed roliga och positiva 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.





Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen 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		Färdigheter för laget	
Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända		Färdigheter för spelaren Bryta	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

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 berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

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

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 tränare / 5 spelare samt 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning UEFA D Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen 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 Spelbarhet		Färdigheter för laget	
Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Vända Passa Utmåna, finta och dribbla		Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa	
Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

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 för spelare 8-9 år

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

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	Minst 2 tränare och 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning UEFA D Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 7 mot 7



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjuder speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet.	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
Väggspe			
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
		Kasta sig	Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

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 berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år

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

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

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



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor.			i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	
i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.			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 snabba på returer.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer.	

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

Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	
Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		Färdigheter för spelaren - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten - Rulla bollen - Utspark		Extra färdigheter för målvakten - Kasta bollen - Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	
		Färdigheter för spelaren - Bryta - Markera - Nicka	
		Färdigheter för spelaren - Pressa - Tackla - Blockera	
		Extra färdigheter för målvakten - Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

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 för spelare 13-14 år

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

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

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



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer.			i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	
i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget 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 snabba på returer. • Ha många löpningar in i straffområdet.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Försvara ytor i straffområdet.	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning - Positionsbyten	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		- Kasta bollen - Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	
		- Palming - Bryta djupledspassning - Upphopp, fånga- och boxa bollen	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd 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 för spelare 15-19 år

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

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	Minst 2 tränare och 2 lagledare
Ledarutbildning	Tränarutbildning UEFA B SvFF MV D och C, UEFA MV B Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

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

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Infoga namn

Infoga mobilnummer

Infoga E-post

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

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

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

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

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

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

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.

Kontakta familjen