# LINERO IF:S SPELARUTBILDNINGSPLAN 1.0

*I Linero IF*

- *har vi spelet och människorna som utgångspunkt,*
- *handlar utveckling om att göra nästa aktion så bra som möjligt oavsett vad som har hänt tidigare,*
- *ska fotbollen präglas av kreativitet och spontanitet, vara anfalls- och utvecklingsinriktad, bygga på relationer och ett gott samspel samt vara rolig, kaoset på planen ska utnyttjas för att skapa ett oförutsägbart spel,*
- *använder vi gemensamma grundläggande fotbollstermer,*
- *anpassar vi verksamheten utefter spelarnas ålder,*
- *fokuserar vi inte på övningarna i sig, utan på vad vi vill träna,*
- *uppmuntrar vi till försök och eget beslutsfattande,*
- *fokuserar vi inte på formationen, vi prioriterar de arbetssätt som vi vill se i spelet,*
- *planerar varje lag sin verksamhet noggrant.*

## Bakgrund

Detta är Linero IF spelarutbildningsplan. Planen skapar en röd tråd genom föreningens barn- och ungdomsfotbollsverksamhet och är ett verktyg för att säkerställa kvalitet och kontinuitet. Genom en gemensam inriktning blir verksamheten mindre beroende av enskilda tränare. Samtidigt skapas en större enhetlighet mellan föreningens olika lag, vilket underlättar samarbete mellan lagen.

Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan utgör grunden, men föreningens egna plan speglas av dess värdegrund, vilken fotboll den vill se ute på planerna och på hur den tycker att spelarna, och tränarna, ska kunna utbildas och utvecklas på bästa sätt.

Spelarutbildningsplanen kompletterar och förtydligar föreningens mål, inriktning och hur verksamheten ska bedrivas. Övriga styrande dokument, såsom värdegrund, föreningspolicy, spelarutvecklingsplan och organisationsmodell med flera, gäller fortsatt.

Föreningens fotbollsutvecklare stöttar tränarna i att omsätta spelarutbildningsplanens innehåll i praktisk verksamhet på fotbollsplanen.

## Spelarutbildningsplan

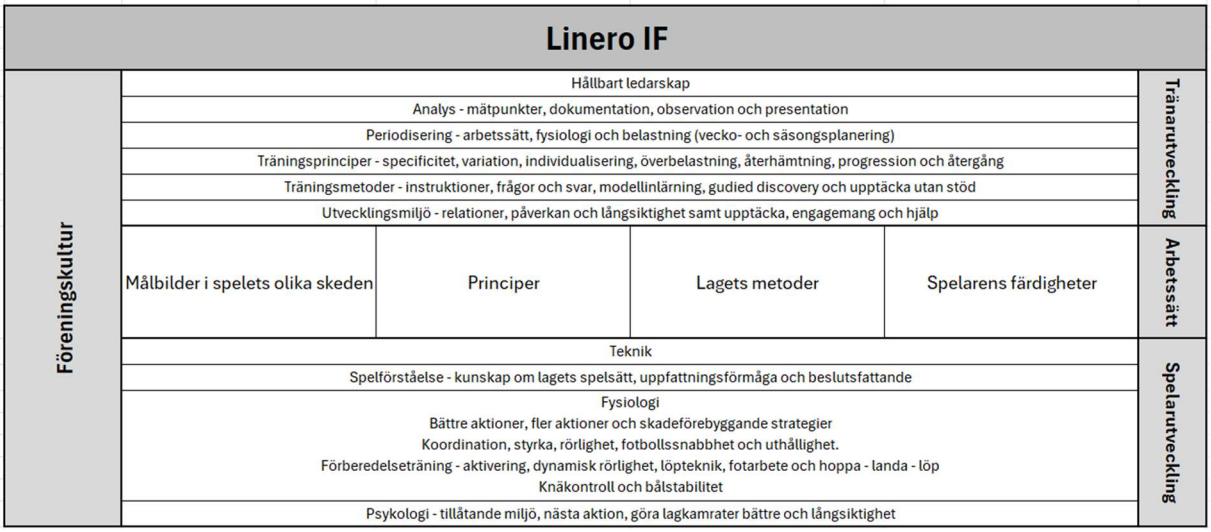
*”I Linero IF har vi spelet och människorna som utgångspunkt.”*

Kärnan i vår verksamhet är att planera och bedriva verksamheten utifrån fotbollens arbetssätt, med målbilder i spelets olika skeden, principer, lagets metoder och spelarnas färdigheter (Figur 1). Alla delar av spelarutvecklingen ska beaktas: teknik, fysik, psykologi och spelförståelse.

Tränarutveckling är lika viktigt som spelarutveckling i föreningen. Kunniga och välutbildade tränare är en förutsättning för en god spelarutveckling. Tränarna ansvarar för att skapa en bra utvecklings- och lärandemiljö, tillämpa relevanta träningsmetoder och träningsprinciper samt planera, periodisera och analysera verksamheten. Ett hållbart ledarskap är viktigt för att tränarna långsiktigt ska kunna upprätthålla en verksamhet med hög kvalitet.

Linero IF:s definierade föreningskultur ska genomsyra hela verksamheten.

2026-11-10




**Figur 1.** Fotbollen och dess arbetssätt utgör kärnan i föreningens verksamhet, som ska präglas av föreningskulturen samt en god tränar- och spelarutveckling.

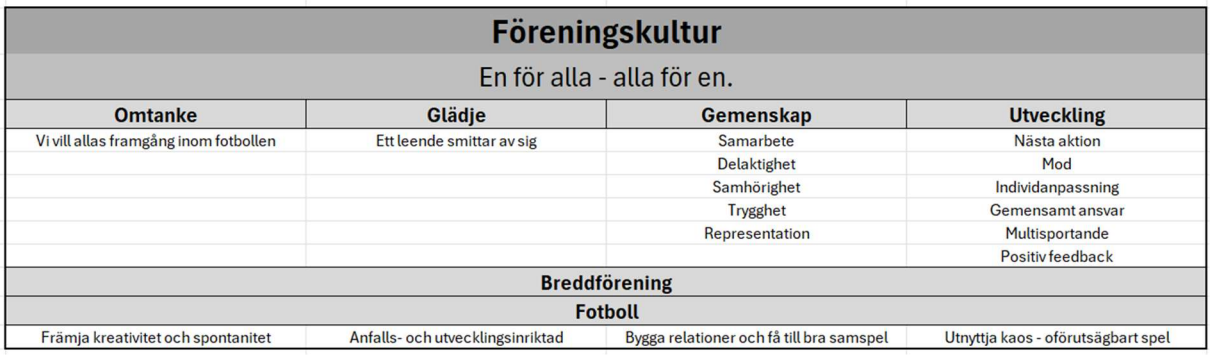
## Föreningskultur

*”I Linero IF handlar utveckling om att göra nästa aktion så bra som möjligt, oavsett vad som har hänt tidigare.”*

Linero IF:s mantra är ”En för alla – alla för en”. Föreningens värdeord är omtanke, glädje, gemenskap och utveckling (Figur 2). Vi vill att allas framgång inom fotbollen – spelare, tränare, ledare, domare och andra funktionärer. Vi ska ha mod, stötta varandra i att våga prova nytt och inte vara rädda för att misslyckas. Vi lär oss av våra aktioner och tar med oss erfarenheterna till nästa aktion.

Linero IF är en breddförening som välkomnar alla och erbjuder utmaningar på olika nivåer, utifrån varje individs förutsättningar.

*”I Linero IF ska fotbollen präglas av kreativitet och spontanitet, vara anfalls- och utvecklingsinriktad, bygga på relationer och ett gott samspel samt vara rolig. Kaoset på planen ska utnyttjas för att skapa ett oförutsägbart spel.”*




**Figur 2.** Linero IF:s föreningskultur bygger på våra värdeord, att vi välkomnar och utmanar alla samt hur vi vill spela vår fotboll.

## Föreningens fotbollstermer

*”I Linero IF använder vi gemensamma grundläggande fotbollstermer.”*

Det är viktigt att både tränare och spelare använder ett gemensamt fotbollsspråk. Våra grundläggande fotbollstermer presenteras i Figur 3.

| Fotboll | | | |
|---|---|---|---|
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel** | |
| **Spelets skeden** | | | |
| Speluppbyggnad<br>Kontring<br>Komma till avslut och göra mål | | Förhindra speluppbyggnad<br>Återerövring av bollen<br>Förhindra och rädda avslut | |
| **Grundförutsättningar** | | | |
| Spelbarhet<br>Spelavstånd | Spelbredd<br>Speldjup | Press<br>Markering | Täckning<br>Understöd |
| **Lagets metoder** | | | |
| **Kollektiva anfallsvapen** | | **Kollektiva försvarsmetoder** | |
| Djupledsspel<br>Diagonalspel<br>Spelvändning<br>Uppflyttning<br>Väggspel<br>Falskt väggspel<br>Skuggspel | Överflyttning<br>Överlappning<br>Avledande rörelse<br>Motrörelse<br>Korslöpning<br>Rotation | Försvarssida<br>Täckning<br>Nedflyttning<br>Uppflyttning<br>Överflyttning<br>Centrering | |
| Fasta situationer | | | |
| **Spelarnas färdigheter** | | | |
| **Individuella anfallsvapen** | | **Individuella försvarsmetoder** | |
| Driva<br>Vända<br>Skjuta<br>Ta emot bollen<br>Utmana, finta dribbla<br>Passa<br>Avledande rörelse | Rulla bollen (mv)<br>Kasta bollen (mv)<br>Följdrörelse<br>Nicka<br>Utspark | Bryta<br>Pressa<br>Markera<br>Fånga bollen (mv)<br>Kasta sig (mv)<br>Täcka<br>Tackla | Palming (mv)<br>Bryta djupledspassning (mv)<br>Nicka<br>Blockera (mv)<br>Boxa (mv)<br>Upphopp (mv) |
| **Planens indelning** | | | |
| Tredjedelar | Spelytor | Korridorer | Guldzon |
| **Positioner** | | | |
| Målvakt | Back | Mittfältare | Forward |

**Figur 3.** Grundläggande fotbollstermer som används inom Linero IF.

## Åldersanpassning

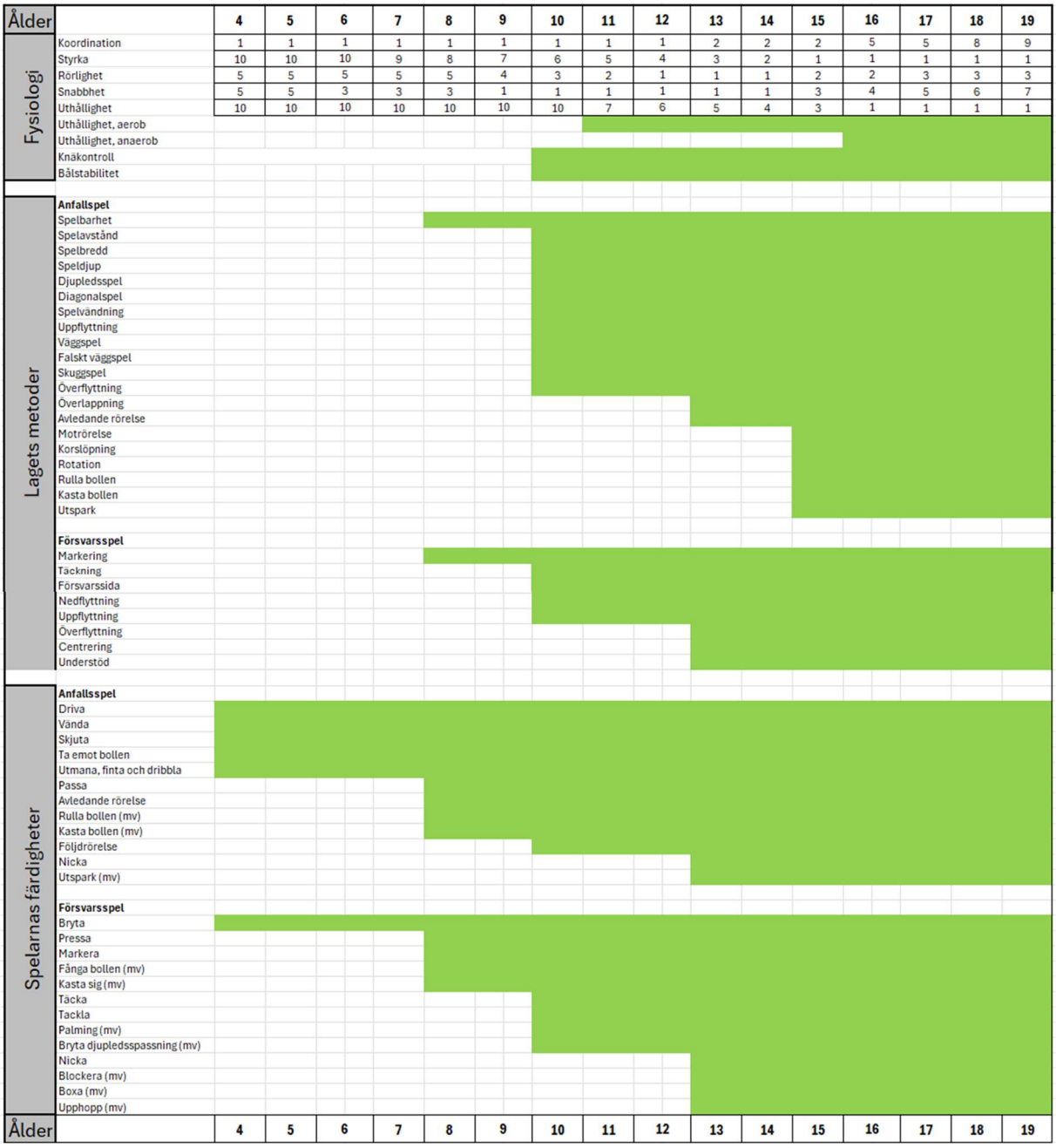
*”I Linero IF anpassar vi verksamheten utefter spelarnas ålder.”*

Verksamheten i varje lag ska anpassas efter spelarnas ålder. Linero IF följer Svenska Fotbollförbundets spelformer. Riktlinjer för lagens verksamhet i olika åldersgrupper presenteras i Figur 4.

| Ålder | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Spelarutbildning | Aktiv start | | | Fotbollsglädje | | | Lära för att träna | | | Träna för att lära | | | Träna för att prestera | | | |
| | Individuellt spel | | | | Spel med närmaste spelare | | Kollektivt spel med få spelare | | | Kollektivt spel med flera spelare | | | Kollektivt spel med hela laget | | | |
| | Relationsspel | | | | | | | | | Relations- och positionsspel | | | | | | |
| | Medveten systematisk lek | | | | | | | | Medveten systematisk lek och träning | | | | Medveten systematisk träning | | | |
| Bollstorlek | 3 | | | | | | 4 | | | | 5 | | | | | |
| Spelform | | | 3v3 | | 5v5 | | 7v7 | | | 9v9 | | | 11v11 | | | |
| Planstorlek | | | 15x10 m | 15x12 m | 30x15 m | 30x20 m | 50x30 m | 55x35 m | | 65x50 m | 72x55 m | | 105x65 m | | | |
| Matchtid | | | 4 x 3 min | | 3 x 15 min | | 3 x 20 min | | | 3 x 25 min | | 2 x 40 min | 2 x 45 min | | | |
| Matchnivå | | | Lokal | | Regional | | Regional (A), B, C och D | | | | Skåne och regional | | Nationell, Skåne och regional | | | |
| Antal lag i matchspel | | | 4--5 | | 3 | | | | | 2 | | | | | | |
| Träningar/vecka | 1 | | | 1-2 | | 2 | 2-3 | | | | 3 | | | 3-4 | | |
| Tid/träning | | 1 h | | | 1,25-1,5 h | | | | | 1,5 h | | | | | | |
| Antal spelare/tränare/träning | 6 | | | | 8 | | | | 10 | | | 12 | | | | |
| Antal bollar/spelare/träning | 1,2 | | | | | | | | | | | 1 | | | | |
| Målvaktsträning | | | | | Tema målvakt | | Målvaktsträning för alla | | | Målvaktsträning för vissa | | | | | | |
| Träningskallelse | Gärna | | | | | | Helst | | | Ja | | | | | | |
| Futsal | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Egna arrangerade cuper | | | | Lilla Vikingacupen | | | Linerocupen | | | Linero IF Trophy | | | | | | |
| Distriktsmästerskapen (DM) | | | | | | | | | | | DM | | DM | | | |
| Övernattningscuper | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Träningsläger | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Spelare | Barn | | | | | | | | | Ungdomar | | | | | | |
| | Förening för alla | | | | | | | | | | | | | Provspel för externa | | |
| Ålder | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

**Figur 4.** Riktlinjer för lagens verksamhet i olika åldersgrupper.

Barns och ungdomars fysiska och psykologiska utveckling ligger till grund för spelarutbildningen. Figur 5 visar vilka fysiska och tekniska färdigheter samt kollektiva metoder som ska tränas i olika åldrar.



| Ålder | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| Fysiologi | Koordination | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 | 5 | 8 | 9 |
| | Styrka | 10 | 10 | 10 | 9 | 8 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Rörlighet | 5 | 5 | 5 | 5 | 5 | 4 | 3 | 2 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 3 | 3 | 3 |
| | Snabbhet | 5 | 5 | 3 | 3 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 |
| | Uthållighet | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 10 | 7 | 6 | 5 | 4 | 3 | 1 | 1 | 1 | 1 |
| | Uthållighet, aerob | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Uthållighet, anaerob | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Knäkontroll | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bålstabilitet | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Lagets metoder | **Anfallspel** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Spelbarhet | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Spelavstånd | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Spelbredd | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Speldjup | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Djupledsspel | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Diagonalspel | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Spelvändning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Uppflyttning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Väggspel | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Falskt väggspel | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Skuggspel | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Överflyttning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Överlappning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Avledande rörelse | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Motrörelse | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Korslöpning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rotation | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rulla bollen | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kasta bollen | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Utspark | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Försvarsspel** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Markering | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Täckning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Försvarssida | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nedflyttning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Uppflyttning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Överflyttning | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Centrering | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Understöd | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Spelarnas färdigheter | **Anfallsspel** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Driva | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Vända | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Skjuta | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Ta emot bollen | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Utmana, finta och dribbla | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Passa | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Avledande rörelse | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Rulla bollen (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kasta bollen (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Följdrörelse | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nicka | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Utspark (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | **Försvarsspel** | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bryta | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Pressa | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Markera | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Fånga bollen (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Kasta sig (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Täcka | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Tackla | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Palming (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Bryta djupledsspassning (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Nicka | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Blockera (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Boxa (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Upphopp (mv) | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Ålder | | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |

**Figur 5.** Fysiska och tekniska färdigheter samt kollektiva metoder som ska tränas i olika åldrar.

## Träning

*”I Linero IF fokuserar vi inte på övningarna i sig, utan på vad vi vill träna.”*

Träningen ska vara lustfylld, skapa ett stort engagemang hos spelarna och innehålla så många aktioner som möjligt. Huvuddelen av träningen ska bestå av spel i olika former, där spelarna ges stort utrymme att fatta egna beslut och lösa situationer på olika sätt med få begränsningar. Andelen spelträning ska öka med spelarnas ålder. De allra yngsta kan behöva mer tid för att träna

individuella färdigheter utanför spelet. Spelen ska aldrig innehålla fler spelare per lag än vad den aktuella spelformen medger.

Träningarna i Linero IF ska vara temabaserade och välplanerade. Övningarna utformas utifrån de arbetssätt vi vill träna i en viss ålder, det vill säga målbilder i spelets olika skeden, principer, kollektiva metoder och individuella färdigheter. Ett träningstema kan exempelvis utgå från en av lagets målbilder, med en eller två kollektiva metoder i det aktuella skedet samt de individuella färdigheter som är viktiga för att kunna utföra metoderna.

Varje träning ska ha en tydlig progression, från enklare övningar med många repetitioner av de aktuella arbetssätten till ett friare spel i slutet. Även det avslutande spelet ska utformas så att spelarna får många möjligheter att använda de arbetssätt som tränats.

Samtliga övningar ska vara så matchlika som möjligt. Varje spel ska genomföras i förutbestämda tidsintervaller, exempelvis för att säkerställa rätt aktivitetsnivå, skapa matchlika förutsättningar och/eller förbättra spelarnas uthållighet.

Mindre spelytor och färre spelare ökar antalet aktioner per spelare. Matchspel på fullstor plan under träning minskar däremot antalet aktioner och spelarnas engagemang.

Vi ska utnyttja den tillgängliga träningstiden maximalt. Även tränarstabens resurser ska tas till vara genom en tydlig rollfördelning inför varje träning och ett stort engagemang från samtliga tränare på plats.

Från och med 10 års ålder är det obligatoriskt att genomföra det minimala programmet för knäkontroll varje vecka.

Figur 6 visar rekommenderade träningsupplägg för olika åldrar samt rekommenderat övergripande innehåll i träningarna.

| 4-7 år | Tid (min) |
|---|---|
| Samling | 5 |
| Färdighetsövning | 8 |
| Spelövning | 15 |
| Färdighetsövning | 8 |
| Spelövning | 15 |
| Färdighetsövning | 8 |
| Eftersamling | 1 |
| **Totaltid** | 60 |
| **% Spelövning** | 50 |

| 8-12 år | Tid (min) |
|---|---|
| Samling | 3 |
| Färdighetsövning | 8 |
| Spelövning | 25 |
| Knäkontroll | 10 |
| Spelövning | 12 |
| Spelövning | 29 |
| Eftersamling | 3 |
| **Totaltid** | 90 |
| **% Spelövning** | 73 |

| 12-19 år | Tid (min) |
|---|---|
| Samling | 5 |
| Förberedelsträning | 8 |
| Spelövning (enkel) | 15 |
| Knäkontroll | 10 |
| Spelövning med variation | 24 |
| Spelövning | 25 |
| Eftersamling | 3 |
| **Totaltid** | 90 |
| **% Spelövning** | 71 |

**Figur 6.** Rekommenderade träningsupplägg för olika åldersgrupper.

## Match

*”I Linero IF uppmuntrar vi till försök och eget beslutsfattande.”*

Matchen är det viktigaste lärandetillfället och ska, precis som träningen, vara temabaserad. Både under match och träning är det viktigt att spelarna vågar och tillåts att prova nya lösningar och misslyckas. Spelarna ska ges utrymme att fatta egna beslut. Tränarna ska uppmuntra spelarna att våga försöka och samtala med dem om situationer kopplade till matchens tema, både före och efter matchen samt under periodpauserna. Tränarna ska inte coacha bollhållaren.

Vi strävar efter att variera motståndets nivå. En lämplig nivå är att laget vinner 40–60 % av matcherna, varken mer eller mindre. Denna nivå ska uppnås genom lagets kollektiva spel och inte genom att enskilda spelare dominerar. Alla spelare ska ges möjlighet att spela matcher året om.

Matchförberedelsen ska inte enbart förbereda spelarna inför matchen, utan också vara ett lärandetillfälle i sig. Därför ska matchförberedelsen till exempel innehålla spelmoment där spelarna får öva på att fatta egna beslut.

## Spelsystem

*”I Linero IF fokuserar vi inte på formationen. Vi prioriterar de arbetssätt som vi vill se i spelet.”*

Ett spelsystem består av fyra delar: arbetssätt, formation, roller och spelartyper. I Linero IF ska dessa delar introduceras successivt och prioriteras enligt Figur 7.

Spelarutbildningsplanen anger inga detaljerade spelsystem. Vi anser att det är mer utvecklande för både tränare och spelare att tillsammans utforma sina egna spelsystem utifrån lagets förutsättningar. I yngre åldrar förordas relationsspel, som i äldre åldrar kombineras med positionsspel.

Det är viktigt att spelsystemet främjar:

- kreativitet och spontanitet,
- ett anfalls- och utvecklingsinriktat spel samt publikvänlig fotboll,
- relationer mellan spelarna som skapar ett bra samspel,
- förmågan att utnyttja kaoset på planen för att skapa ett mer oförutsägbart spel.

Spelsystemets innehåll och prioriteringen av dess olika delar i olika åldrar ska följa riktlinjerna i Figur 7.

| 6-9 år | 10-12 år | 13-14 år | 15-19 år |
|---|---|---|---|
| **Spelsystem** | **Spelsystem** | **Spelsystem** | **Spelsystem** |
| *Prioriteringsordning* | *Prioriteringsordning* | *Prioriteringsordning* | *Prioriteringsordning* |
| | Lagets arbetssätt | Lagets arbetssätt | Lagets arbetssätt |
| | | | Spelartyper |
| | | Roller | Roller |
| | Formation | Formation | Formation |

**Figur 7.** Spelsystemets innehåll och prioriteringen av dess olika delar i olika åldrar.

## Planering

*”I Linero IF planerar varje lag sin verksamhet noggrant.”*

Varje lag ska ha en vecko-, säsongs- och årsplanering som omfattar taktisk periodisering utifrån fotbollens arbetssätt samt hänsyn till belastning, seriespel, cuper, andra lagaktiviteter, skollov, högtider, semestrar, väderförhållanden, tillgång till planer med mera.