SPELARUTBILDNINGSPLAN

Järla IF Fotbollsklubb - 1914

Järla IF

- Det självklara valet

Bredd - Utveckling - Glädje - Engagemang

Järla IF FK

Innehållsförteckning

Riktlinjer 3
Syfte och mål 4
Våra modeller 5
5 mot 5 (8-9 år) 6
Tillämpning och utvärdering 8
Trygg fotboll 9
Lexikon 10
Tips 11

Riktlinjer för *Järla IF FK*

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Det är **fem** riktlinjer

- Fotboll för alla
- Barn- och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play

Vi kopplar dessa fem riktlinjer till vår värdegrund och vision!

Vi vill att varje lag/träningsgrupp inför varje säsong kommer överens om vad riktlinjen betyder för er och regelbundet följer upp detta i er verksamhet. Detta är en punkt som vår fotbollsutvecklare stöttar varje grupp med.

5 riktlinjer:	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Vår värde-grund & vis-ion	**Bredd**	**Utveckling**	**Glädje**	**Engagemang**	**Det självklara valet**
Föreningen verkar för att:	Flickor och pojkar ska ha samma möjligheter till utveckling	Den aktivas utveckling ställs före lagets utveckling	Vi fokuserar på att berömma ansträngning och försök framför resultat	Vi accepterar aktiva att dubbelidrotta	Vi önskar varandra framgång
	Det ska aldrig vara för sent att börja spela fotboll	Varje aktiv ska ha möjlighet att delta utifrån sina förutsättningar	De långsiktiga målen prioriteras före det kortsiktiga	Våra aktiva ska ges möjlighet till vila under säsongen	Vi respekterar varandra, aktiva-aktiva, aktiva-ledare, ledare-aktiva, ledare-ledare, aktiva/ledare-domare
	Barn och unga med funktionsnedsättning ska ha möjlighet att vara en del	Vi nivåindelar inte våra träningspass men vi nivåanpassar	Vi lär oss att ta egna beslut och lär oss av våra framgångar och motgångar	Att inte överträna eller delta i för många matcher	Vi lämnar omklädningsrum rena och städade efter oss
	Vi erbjuder seniorverksamhet	Kamratskap och gemenskap på och utanför planen har hög prioritet	Att varje träningstillfälle är väl planerat för att ge de bästa förutsättningarna	Att träna allsidigt med hög aktivitetsgrad	Vi hjälps åt vid föreningsevenemang
	Vårt mål är att erbjuda veteranverksamhet	Vår verksamhet ska bedrivas i en trygg miljö	Tränare utbildas i enlighet med ledarutvecklingsplanen	Att vara fler ledare i varje träningsgrupp	Vuxna är ALLTID goda förebilder
	Vårt mål är att erbjuda football fitness	Vi erbjuder ungdomsledaruppdrag och ledarutbildningar		Vi deltar på föreningens evenemang/arrangemang/utbildningar	Vi följer föreningens värdegrund, stadgar och policys
	Vi tar alltid hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna	Vi erbjuder domarutbildning			
Vårt lag:	Tex: Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Tex: Vi gör alltid vårt bästa, på träning och tävling	Tex: Vi stöttar och peppar varandra på och utanför planen	Tex: Vi deltar på lagets och föreningens aktiviteter	Tex: Vi skapar en gemenskap i vårt lag och välkomnar alla som vill vara med

Syfte och mål för *Järla IF FK*

Syftet med vår spelarutbildningsplan är att tillse att alla ledare, aktiva och vårdnadshavare i föreningen får en förståelse och kunskap i vad vi tränar på, varför och när vi gör det i tid.

Målet är att vi i Järla har en samlad bild hur en träning bedrivs, vad det kortsiktiga målet är och hur det verkar för att ta oss till det långsiktiga målet.

Det är okey för aktiva att endast träna om det är viljan. Möjlighet till tävling/match finns på olika nivåer. Det kortsiktiga målet är att alltid göra den närmsta träningen så bra som möjligt för att skapa en längtan till nästa tillfälle. Kortsiktiga resultatmål är inget vi strävar efter i vår barn och ungdomsverksamhet. I den här träningsmiljön lär vi oss för framtiden.

Målet är att vi i föreningen strävar efter att så många som möjligt, kan spela fotboll så länge som möjligt, i en så bra fotbollsmiljö som möjligt. När du startar i knatteverksamheten är fokus på lek och rörelse tillsammans med boll, det fokuset får vi inte tappa med åren. Allvaret som smyger sig in i tävlingsmomentet finns där men får inte ta över. En del barn och ungdomar väljer att sluta när tävling kommer in i bilden, de vill ”bara” träna och vara med kompisarna.

Vi vill att vår fotbollsmiljö tillåter att ”bara” få träna och vara och ha roligt tillsammans med sina kompisar. Att nivåanpassa träningar i träningsmiljön blir ett viktig verktyg ju äldre barnen blir. Vi vill att barn och ungdomar ska förberedas till nästa år och därefter till nästkommande år.

Att utvecklas i sin hemmamiljö och nivåanpassa träningar för individen är ett viktigt verktyg, här blir det viktigt att ha möjlighet till ålders, köns och truppöverskridande träningar. Träna ihop med andra helt enkelt.

Siktet är inställt på att alla barn som startar sin fotbollsresa i Järla också ska ges möjlighet att avsluta sin fotbollsresa efter en senior karriär. Som spelare, domare eller/och som ledare!

Vision om målsättning för truppstorlek:

Start knatte 6 år	2024 (6-7 år) 3vs3	2026 (8-9 år) 5vs5	2028 (10-12 år) 7vs7	2031 (13-14 år) 9vs9	2033 (15- ->år) 11vs11
P	70	80	80	80	80
F	40	50	50	50	50
Dam	20 (div 5)	25 (div 4)	25 (div 3)	25 (div 3)	25 (div 3)
Herr	25 (div 4)	25 (div 4)	25 (div 3)	25 (div 3)	25 (div 3)

Tillsammans ska vi göra fotbollen till det bästa barn och ungdomar vet under lång tid. Att de som startar i vår verksamhet har roligt och tar med sig kompisar så att grupperna växer till en början för att sedan hålla samma storlek. Att vår seniorverksamhet har 70% av egna produkter i sina trupper och att reservlagsverksamhet blir möjlig. Att även när Sankt Erikscupsspelet är avslutat (pga ålder) och man inte har ambition att spela seniorfotboll har möjlighet t ex korpen eller annan motionsfotboll inom föreningen.

Vi tror att det är möjligt genom att tränare och ledare löpande utbildar sig inom tränar och ledarskap, att de vuxna runt barn och unga lyssnar in och tar hänsyn till de aktivas olika behov och lägger sina egna ambitioner åt sidan. Det är självklart roligt att vinna matcher, men de kortsiktiga resultaten får inte stå över den långsiktiga utvecklingen.

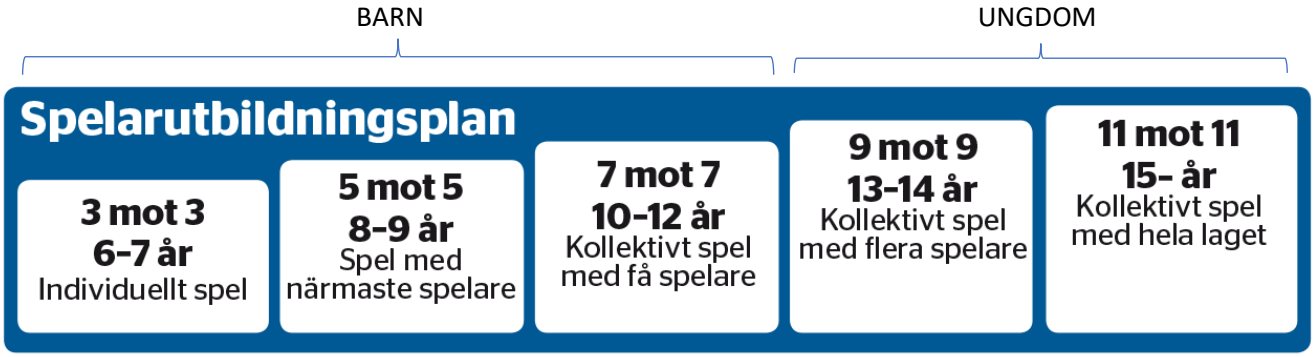
Att erbjuda verksamhet med olika fokus ger många möjlighet att välja att spela fotboll länge och att ges möjlighet att förflytta sig mellan dessa verksamheter utifrån den aktivas önskan.

Spelarutbildningsplanen kopplas till övningsbanker för varje spelform och träningsupplägg över tid.

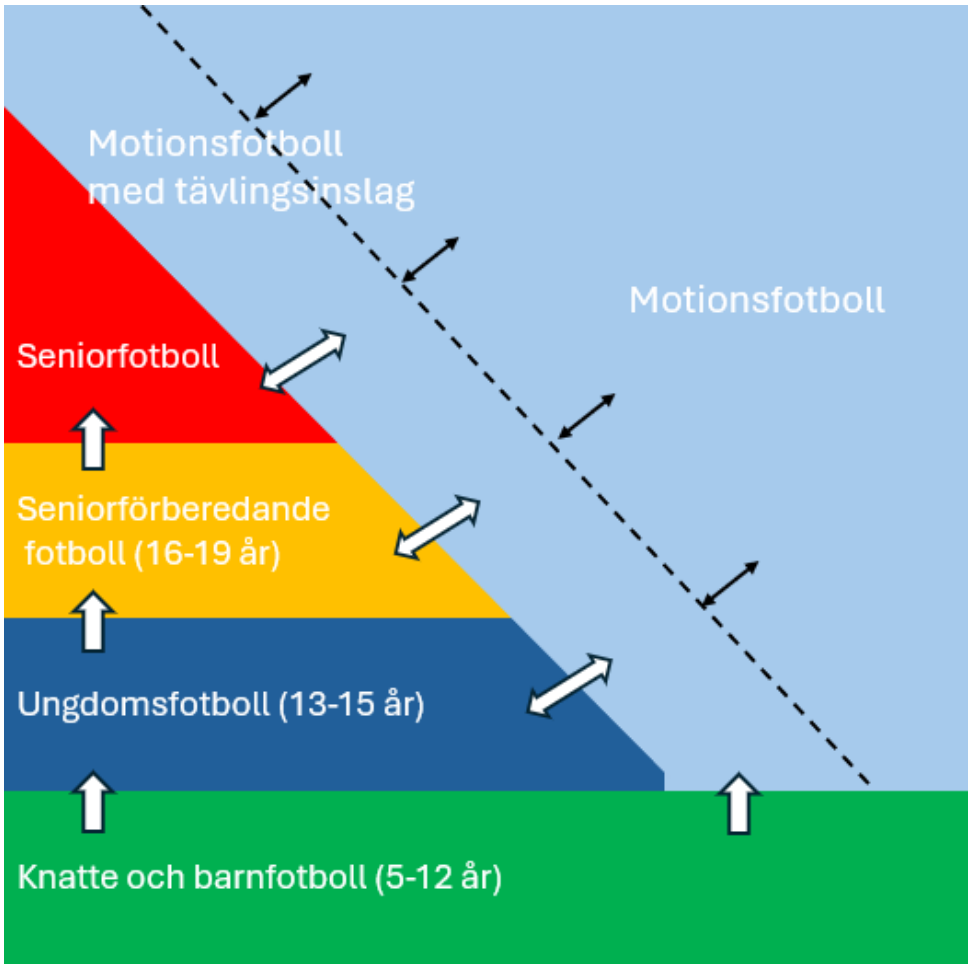
Våra modeller

Så här ser ”stegarna” ut

I enlighet med Svensk Idrott bedriver vi barn och ungdomsidrott. Åldersspannen man då pratar om är följande: Upp till 12 år är man barn och 13-19 år är man ungdom. Detta ska inte blandas ihop med att man enligt barnkonventionen är barn tills man fyller 18 år.



2024 var starten för implementering av denna spelarutbildningsplan. Möjlighet att slussa in äldre barn i vår verksamhet är begränsad, målet är att så inte ska vara fallet. Det ska finnas möjlighet att oavsett när du påbörjar din fotbollsresa ska du kunna göra det i Järla IF FK. Målet är att följa nedan modell för minskad utslagning pga olika förutsättningar, ambitionsnivåer etc. Att erbjuda en väg för alla.



5 mot 5 (8-9 år)

Så tränar och spelar vi

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.

Anfallsspel	Försvarsspel
Färdigheter för laget Spelbarhet	**Färdigheter för laget**
Färdigheter för spelaren Driva, Vända Skjuta, Passa Ta emot bollen, Utmana, finta och dribbla	**Färdigheter för spelaren** Bryta, Pressa Markera
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. Grundmotoriska rörelseövningar

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.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	1 match/vecka Sankt Erikscupen, 2 cuper per spelare och år + Nackamästerskapen
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5, i enlighet med ledarutvecklingsplanen
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, så här gör vi i Järla

5 mot 5 (8-9 år)

Förutsättningar	Rekommendationer
Storlek planyta 30 x 15-20 m.	30 x 15 m med sarg/nät.
Storlek mål 3 x 1,5-2 m.	3 x 1,5 m.
Storlek boll 3.	Boll av god kvalité.
Speltid 3 x 10 minuter, sammandrag. 3 x 15 minuter, enskild match.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
Antal spelare 4 utespelare 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.

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.
Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.

Regler	Rekommendationer
Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark): Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är minst fem meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.	
Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.	Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.
Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 6 spelare.

Tillämpning

Via våra fotbollsutvecklare

Fotbollsutvecklare i föreningen håller obligatoriska spelformsutbildningar varje år där spelform och spelarutbildningsplan gås igenom, förklaras och diskuteras runt.

Träningstillfällen ges utifrån rekommendationer men även i enlighet med föreningens fördelningsprincip då vi blir tilldelade tider från kommunen. Fördelningsprincipen är baserad på ålder och storlek på träningstrupper.

Vilka är våra fotbollsutvecklare?

Senior fotbollsutvecklare anställs av föreningen och hens roll är att rekrytera juniora fotbollsutvecklare till föreningen. Dessa personer blir i sin tur utbildade genom olika förbundsutbildningar.

Det är även dessa personer som uppdaterar och tillser att föreningens spelarutbildningsplan implementeras och efterlevs genom regelbundna möten på och utanför planerna.

Våra fotbollsutvecklare ska prioritera

Seniora fotbollsutvecklarens uppgifter är att utbilda och stötta föreningens ledare på och utanför planerna. Att utbilda juniora fotbollsutvecklare som hjälp i arbetet att se och utvärdera att ledare leder träningar utifrån spelarutbildningsplanen.

Att hålla work-shops och träning för tränare, att hålla clinics flertalet gånger / år med olika teman utifrån de olika spelformerna.

Att vara behjälpliga i ledarnas arbete med säsongsupplägg och träningsupplägg.

Dessa ska inte ”ta över” träningar från ordinarie ledare utan vara ledares stöd och bollplank.

Utvärdering

Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?

Fotbollsutvecklaren har här en viktig roll att i samtal med tränare och ledare uppdatera och revidera utifrån feedback. Att hjälpa lagen att anpassa sin verksamhet utifrån sina möjligheter och förutsättningar.

Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?

Styrelsen tillsammans med seniora fotbollsutvecklare

Trygg fotboll

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.

Vi har därför en egen sida på hemsidan med rubrik Trygg Förening där vi har all information samlad.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor
Ordförande
styrelsen@jarlaif.se ämne: Till ordföranden

Sportkontoret
kansli@jarliaf.se

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 Riksidrotts-förbundets 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

Lexikon

För ett gemensamt fotbollsspråk och förståelse

Förening: Flera personer som slutit sig tillsammans i och för något gemensamt ändamål.

Spelform: 3vs3, 5vs5, 7vs7, 9vs9, 11vs11

Spelets skeden: Anfallsspel, försvarsspel

Fotbollsaktion: Spelares aktion i olika situationer.

- ***Spelförståelse***: Ska jag skjuta eller passa?
- ***Teknik***: Hur träffar jag bollen i skottet för rätt placering och hårdhet?
- ***Fysiologi***: Hur mycket kraft kan musklerna producera för att få fart på bollen?
- ***Psykologi***: Vågar jag skjuta när det är det bästa alternativet? Trots att jag missade förra skottet.

Lagets spelsystem: Introduceras i spelformen 7vs7. Spelsystem består av följande delar:

- ***Arbetssättet*** beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden, till exempel markerings- eller positionsförsvar i skedet förhindra speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- ***Formation*** anger antal spelare per lagdel. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- ***Roller*** är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.
- ***Spelartyper*** avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

Laget formar sina egna spelsystem efter sina egna förutsättningar. (I de tränarutbildningar vi erbjuder via förbundet är spelsystem en viktig del där alla ledare kan fördjupa sig i den kunskapen för att skapa bästa möjliga förutsättningar).

Planens indelning: Tredjedelar, spelytor och korridorer

- ***Tredjedelar*** introduceras vid 7vs7. I anfallsriktningen: första 3:e delen, centrala 3:e delen, sista 3:e delen.
- ***Spelytor*** introduceras vid 9vs9. Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. I anfallsriktningen: utgångsyta, spelyta 1, spelyta 2 och spelyta 3.
- ***Korridorer*** introduceras vid 11vs11. Dessa delar planen i sidled. Yttre korridorer, inre korridorer, central korridor.

Spelar/lag/föräldramöten – För spelar/lagmöten där de aktiva spelar 3 mot 3 och 5 mot 5 skall vårdnadshavarna var med. Använd den mall som föreningen har.

Spelarsamtal – från 13 år och uppåt kan man hålla individuella spelarsamtal med utgångspunkt i spelarutbildningsplanen. Använd den mall som föreningen har för dessa spelarsamtal.

Ledarutvecklingsplan – ta vara på de utbildningstillfällen som ges för att du som ledare ska utvecklas och växa i din roll som tränare/ledare. Ledarutvecklingsplanen kan du se via föreningens hemsida eller få via ledarträffar från sportkontoret.

Ledarförsörjningsplan – ta del av denna genom ledarträffar och föreningens hemsida.

Föreningens policys hittar du som ledare på föreningens hemsida i inloggat läge. Under sidan för ledare och dokument. Dessa är viktiga dokument att ta del av.