# SPELARUTBILDNINGSPLAN

Järla IF Fotbollsklubb - 1914

Järla IF

- Det självklara valet

Bredd - Utveckling - Glädje - Engagemang

# Järla IF FK

# Innehållsförteckning

**Riktlinjer** ..... 2
**Syfte och mål** ..... 4
**Våra modeller** ..... 5
**9 mot 9 (13-14 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

| 5 riktlinjer: | Fotboll för alla | Barn- och ungdomars villkor | Fokus på glädje, ansträngning och lärande | Hållbart idrottande | Fair Play |
|---|---|---|---|---|---|
| **Vår värdegrund & vision** | **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.

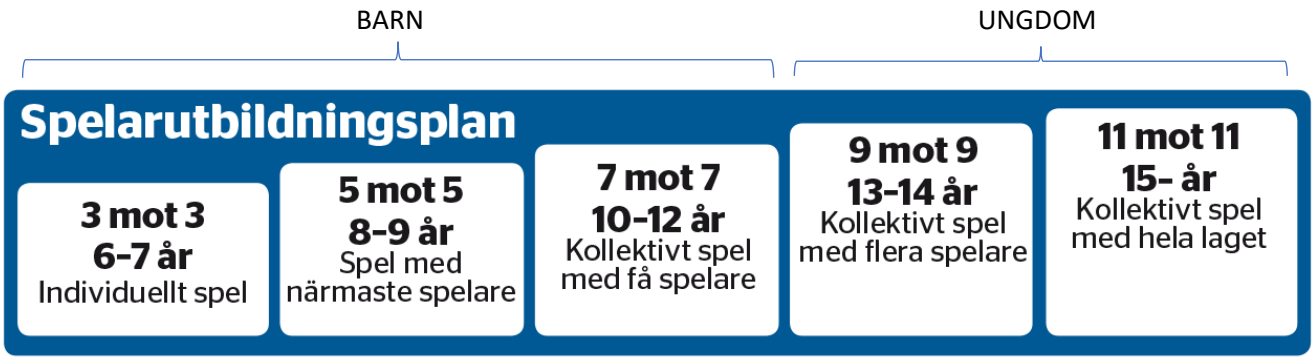
Att erbjuda verksamhet med olika fokus ger många möjlighet att välja att spela fotboll länge och att ges möjlighet att förflytta sig mellan dessa verksamheter utifrån den aktivas önskan.

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

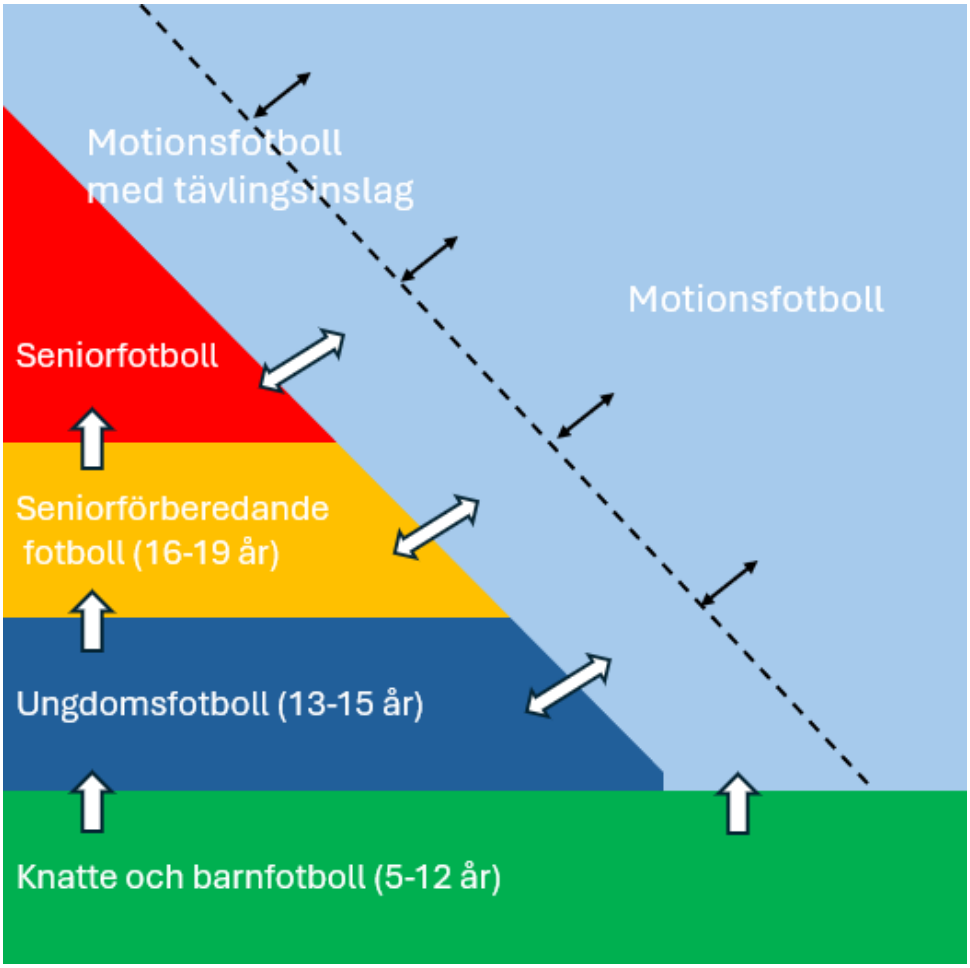
# Våra modeller

## 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.



# 9 mot 9 (13-14 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… |
|---|---|---|---|
| • Uppfylla *grundförutsättningarna.<br>• Ha spelbarhet i alla spelytor. | • Erbjuda speldjup framåt/bakåt.<br>• Vara spelbara i spelyta 2 och 3. | • Pressa bollhållaren.<br>• Förhindra passningsalternativ. | • Samla laget i lagdelar.<br>• Förhindra spel genom lagdelarna. |

| 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.<br>• Vara snabba på returer. | • Förhindra avslut i straffområdet.<br>• Vara snabba på returer. |

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 | Centrering | Överflyttning |
| Spelvändning | Uppflyttning | Understöd | |
| Väggspel | Överlappning | | |
| Avledande rörelse | | | |

| **Färdigheter för spelaren** | | **Färdigheter för spelaren** | |
|---|---|---|---|
| Driva | Vända | Bryta | Pressa |
| Skjuta | Passa | Markera | Tackla |
| Ta emot bollen | Utmana, finta och dribbla | Nicka | Blockera |
| Nicka | | | |

| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
|---|---|---|---|
| Rulla bollen | Kasta bollen | Fånga bollen | Palming |
| Utspark | | Kasta sig | Bryta djupledspassning |
| | | Boxa bollen | 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.

| Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år) | |
|---|---|
| **Antal träningar per spelare och vecka** | 1-4 st (inklusive föreningens extra träning) |
| **Träningens längd** | 60-90 minuter |
| **Träningens innehåll** | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen |
| **Antal matcher per spelare och vecka** | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong, 2 cuper per spelare och säsong |
| **Speltid** | Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher |
| **Ledartäthet** | 1 ledare / 10 spelare |
| **Ledarutbildning** | UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9, i enlighet med ledarutvecklingsplanen |
| **Föräldrautbildning** | Fotbollens Spela Lek och Lär, så här gör vi i Järla |

# 9 mot 9 (13-14 år)

| | |
|---|---|
| **Storlek planyta**<br>65-72 x 50-55 m.<br>**Straffområde:** 24 x 9 m | **13 år**<br>65 x 50 m.<br>**14 år**<br>72 x 55 m. |
| **Storlek mål**<br>5-7,32 x 2 - 2,44 m. | 6 x 2,2 m.<br>Om rekommenderad målstorlek inte finns används målstorlekarna;<br>5 x 2 m för 13 år och 7,32 x 2,44 för 14-år. |
| **Storlek boll -13 år**<br>4.<br>**Storlek boll -14 år**<br>5. | Boll av god kvalité. |
| **Speltid**<br>3 x 25 minuter. | Lika speltid för alla. |
| **Antal spelare**<br>8 utespelare och 1 målvakt per lag på planen. | 4 avbytare per lag. |
| **Byten**<br>Fria byten. | Byten i paus. |
| **Utrustning spelare**<br>Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd. | Enhetliga matchkläder. |

# Offside

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

***2020 införs** ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.*

## Regler

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

**Avstånd straffspark 9 m**
Om rekommenderad målstorlek inte finns slås straff från:

- 7 m vid målstorlek 5 x 2 m för 13 år.
- 11 m vid målstorlek 7,32 x 2,44 för 14-år.

## 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.**