



Västernorrland



SPELARUTBILDNINGSPLAN



Själevads IK



Själevads IK - Spelarutbildningsplan för Barn och Ungdom

1. *Syfte:* Utbildningen av spelare i Själevads IK syftar inte bara till att utveckla fotbollsfärdigheter utan även att bidra till en positiv och hållbar individuell utveckling. Målet är att skapa engagerade och ansvarstagande unga människor, utrustade med färdigheter och värderingar som gynnar både deras fotbollsresor och deras liv.

2. *Åldersanpassning:* Utbildningen ska vara anpassad efter spelarnas ålder och utvecklingsnivå. Klubben kommer att följa rekommendationer från Svenska Fotbollsförbundet för varje åldersgrupp och fokusera på att utveckla grundläggande färdigheter, spelförståelse och laganda i enlighet med varje ålders särskilda behov och förutsättningar.

3. *Holistisk Utveckling:* Vi strävar efter en holistisk utveckling där fokus inte enbart ligger på tekniska färdigheter, utan även på fysisk, mental och social utveckling. Vi tror på att främja en balanserad individ genom att erbjuda en variationsrik utbildning som inkluderar både fotbollsaktiviteter och andra relevanta aspekter av idrottsutveckling.

4. *Fair Play och Etik:* Vår utbildningsplan bygger på värdena av fair play, respekt och etik. Spelarna kommer att läras att uppskatta och följa dessa principer, både på och utanför planen, och att vara förebilder för andra genom sitt agerande.

5. *Mångsidighet och Specialisering:* I de tidiga åldrarna kommer fokus att ligga på att utveckla en bred bas av färdigheter. Senare i ungdomsåren kan spelarna välja att specialisera sig på vissa positioner eller färdigheter. Klubben kommer att stödja spelarna genom hela deras resa och ge dem möjlighet att utforska olika aspekter av fotbollen.

6. *Tränarutbildning och Fortbildning:* För att säkerställa en högkvalitativ utbildning kommer klubben att investera i tränarutbildning och kontinuerlig fortbildning. Tränarna uppmanas att vara medvetna om de senaste riktlinjerna och metoderna för spelarutbildning.

7. *Kommunikation och Engagemang:* En öppen och regelbunden kommunikation mellan tränare, spelare och föräldrar är avgörande. Klubben kommer att främja en kultur av engagemang där alla parter är delaktiga och informerade om spelarnas framsteg och klubbens verksamhet.

Denna spelarutbildningsplan är avsedd som en övergripande ram och kan anpassas för att passa specifika behov och förutsättningar för Själevads IK. Det är viktigt att regelbundet utvärdera och justera planen för att säkerställa att den fortsätter att vara relevant och effektiv.

Så spelar och tränar vi 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		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.
 Knäkontroll.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som hen tycker är rolig. Våga göra misstag.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den.
Göra lagkamrater bättre: t ex att 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	1-2 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 Sammandrag/cuper per säsong och spelare per år
Spelarsamtal/teori (grupp)	Riktlinjer i laget – 3 mot 3 (minst 1ggr säsong)

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarsamtal (grupp inom laget)	Under säsongen ska ledarsamtal och kompetensutbyte ske.
Ledarutbildning	SVFF D, Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning en gång per år	Föreningens riktlinjer, verksamhetsidé & värdegrund, Föreningslära, FSLL, Vårdens bästa idrottsförälder, Tredje Vägen, Trygg fotboll

Så spelar och tränar vi 5 mot 5



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 Utmana, 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.
Knäkontroll.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning. Våga göra misstag.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när hen 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	1-2
Spelarsamtal/teori i grupp	Riktlinjer i laget – 5 mot 5 (minst 1 ggr / säsong)

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarsamtal (grupp)	Under säsongen ska ledarsamtal och kompetensutbyte ske.
Ledarutbildning	SVFF D, Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning en gång per år	Föreningens riktlinjer, verksamhetsidé & värdegrund, Föreningslära, Världens bästa idrottsföräldrar, Tredje Vägen, Trygg fotboll

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... Uppfylla *grundförutsättningarna.			i Återerövringen ska vi snabbt... Pressa bollhållaren.	
i Kontringar ska vi snabbt... Erbjuda speldjup framåt/bakåt.			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 *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe		Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning	
Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen		Färdigheter för spelaren - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
Extra färdigheter för målvakten - Rolla bollen - Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten - Fånga bollen - Kasta sig - Palming - Bryta djupledspassning	

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad hen lärt sig i samband med träning och match. Våga göra misstag.
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	2-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	1-2
Spelarsamtal/teori (grupp)	Riktlinjer i laget – 7 mot 7 (minst 1 ggr / säsong)

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarsamtal (lägrupp)	Under säsongen ska ledarsamtal och kompetensutbyte ske.
Ledarutbildning	UEFA C, Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning en gång per år	Föreningens riktlinjer, verksamhetsidé & värdegrund, Föreningslära, Världens bästa idrottsförälder, Tredje Vägen, Trygg fotboll

Så spelar och tränar vi 9 mot 9



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 - Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd - Täckning - Nedflyttning - Överflyttning	
Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka - Vända - Passa - Utmåna, finta och dribbla - Spela på rättvänd spelare		Färdigheter för spelaren - Bryta - Markera - Nicka - Pressa - Tackla - Blockera	
Extra färdigheter för målvakten - Rulla bollen - Utspark - Kasta bollen		Extra färdigheter för målvakten - Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen - Palming - Bryta djupledspassing - 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.
 Fotbollsuthållighet
 Knäkontroll

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar. Våga göra misstag.
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	1-2
Spelarsamtal/teori (grupp/Individuellt)	Riktlinjer i laget – 9 mot 9 (minst 2 ggr / säsong)

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 8-10 spelare
Ledarsamtal (lärgrupp)	Under säsongen ska ledarsamtal och kompetensutbyte ske vid minst ett tillfälle.
Ledarutbildning	UEFA C (UEFA B), Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning en gång per år	Föreningens riktlinjer, verksamhetsidé & värdegrund, Föreningslära,

Så spelar och tränar vi 11 mot 11



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 Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.	i Återerövringen 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 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 - Väggspel - 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 djupledspassing - 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 rikttningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.
 Knäkontroll

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid. Våga göra misstag.
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	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	1-2
Spelarsamtal/teori (grupp/Individuellt)	Riktlinjer i laget – 11 mot 11 (minst 2 ggr / säsong)

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 8-10 spelare
Ledarsamtal (lägrupp)	Under säsongen ska ledarsamtal och kompetensutbyte ske vid minst ett tillfälle.
Ledarutbildning	UEFA C/UEFA B; Spelformsutbildning 11 mot 11; SvFF MV D, C och B
Föräldrautbildning en gång per år	Föreningens riktlinjer, verksamhetsidé & värdegrund, Föreningslära,

Barnidrott (6–12 år): 3–3, 5–5, 7–7

- Fokus på lek och att prova olika idrotter för att utveckla fysiska grundfärdigheter.
- Ingen betoning på tävlingsresultat, alla barn ges lika möjligheter att delta i träning och matchspel.
- Rekommenderat (SvFFs rekommendationer) lika speltid för alla spelare, med betoning på lärande snarare än vinst eller förlust.

7-7

- Utgångspunkten är fortsatt mycket speltid för alla spelare, men vid behov kan hög träningsnärvaro gynnas.
- Möjlighet till lån av spelare för matcher med överåriga eller underåriga baserat på spelarens förmåga och kapacitet utifrån barnens bästa. Lån sker i dialog mellan berörda ledare. Utlånande lag bestämmer vilka spelare som lånas ut.

Ungdomsidrott (från 13 år): 9–9, 11–11

- Fokus på utveckling av fotbollsfärdigheter och att alla spelare ska ges chans att utvecklas utifrån sina förutsättningar.
- För att gynna spelarutveckling så uppmuntras träningsutbyte mellan lagen.
- Sträva efter jämna matcher där ambition och närvaro gynnas.
- Möjlighet till lån för matcher med överåriga eller underåriga baserat på spelarens förmåga och kapacitet utifrån barnens bästa. Lån sker i samråd med berörda ledare. Utlånande lag bestämmer vilka spelare som lånas ut.
- Förståelse för praktiska skäl till frånvaro från träning (t.ex., problem med skjuts).

Elitförberedande lag F17 och A-laget omfattas inte av denna spelarutbildningsplan.