



Den blågröna tråden – spelarutbildningsplanen

Vår fotbollsfilosofi & spelarutbildningsplan

Fotboll ska bygga på glädje och engagemang. Vi tror dessutom att känslan av kompetens är viktigt för att många spelare ska kunna och vilja fortsätta spela länge. Därför har Kullavik IF följande mål för den sportsliga verksamheten:

I åldern 6-12 år ska vår fotbollsutbildning alltid hålla så god kvalitet att alla barn som vill får de tekniska och fysiska förutsättningar för att senare kunna spela fotboll på hög nivå.

I åldern 13-16 år ska det finnas utrymme för både bredd och spets. Så många som möjligt ska få spela fotboll utifrån egen ambition samtidigt som vår fotbollsutbildning ska hålla så hög kvalitet att alla ungdomar från vår region som vill får möjlighet att göra en elitförberedande satsning på sin fotboll.

Från 17 år och uppåt ska vi erbjuda alla som vill möjligheten att fortsätta spela fotboll och fortsätta utvecklas som fotbollsspelare så länge som möjligt.

För att kunna nå dessa mål lägger vi stort fokus på varje spelares individuella färdigheter. Våra lag ska från tidig ålder till senior spela en utvecklande och konstruktiv fotboll där stort bollinnehav, hög intensitet och hög teknisk kompetens ska vara tydliga kännetecken.

Fotbollsutbildningen i Särö Kullavik IF följer Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan. Som ett stöd för våra ledare har vi i vår egen spelarutbildningsplan förtydligat ytterligare vad och hur vi ska träna på respektive nivå. Vår spelarutbildningsplan omfattar också en träningsguide som beskriver hur ofta vi ska erbjuda träning på respektive nivå, hur dessa träningar ska vara uppbyggda samt vad träningarna ska innehålla på respektive nivå.

All barn- och ungdomsverksamhet i Särö Kullavik IF ska följa klubbens spelarutbildningsplan.
Seniorverksamheten i Särö Kullavik IF ska bedrivas som en tydlig sportslig fortsättning av klubbens spelarutbildningsplan.

Individuella färdigheter		Fotbollsskolan	3mot3	5mot5	7mot7	9mot9	11mot11
Driva							
Vända							
Utmana, finta, dribbla							
Passa kort							
Passa långt							
Skjuta							
Ta emot							
Ta med							
Ta ner							
Nicka							
Pressa							
Markera							
Bryta							
Tackla							
Blockera							

Målvakters färdigheter		Fotbollsskolan	3mot3	5mot5	7mot7	9mot9	11mot11
Fånga bollen							
Kasta sig och fånga bollen							
Hoppa och fånga bollen							
Boxa bollen							
Palming							
Frilägen							
Utkast							
Utspark							

Fysiologi		Fotbollsskolan	3mot3	5mot5	7mot7	9mot9	11mot11
Allmän koordination							
Fotbollskoordination							
Balans							
Allmän styrka							
Fotbollsstyrka							
Snabbhet							
Uthållighet							

Kollektiva metoder	Fotbollsskolan	3mot3	5mot5	7mot7	9mot9	11mot11
Spelbarhet						
Spelavstånd						
Spelbredd						
Speldjup						
Spelvändning						
Uppflyttning						
Väggspel						
Överlapp						
Instick						
Inlägg						
Korslöpning						
Motrörelser						
Försvarssida						
Press						
Understöd						
Täckning						
Centrering						
Överflyttning						
Lyfta						
Falla						
Styrspel						
Direkt återerövring						
Indirekt återerövring						

Träningar

Att ha en tydlig plan för träningsupplägget är grunden för en bra fotbollsutbildning. I Särö Kullavik IF vill vi att ska vara tydligt för tränare, spelare och föräldrar vad som ska tränas när samt hur mycket våra lag tränar i olika åldrar.

Fotbollsskolan	
antal träningar per vecka	en
antal ledare per spelare	1 på 6, använd föräldrar som extratränare
träningars längd	60 minuter
extraträning	ingen
träningars uppbyggnad	stationer
vinterträning	nej
3mot3	
antal träningar per vecka	en
antal ledare per spelare	1 på 6, använd vana föräldrar som extratränare
träningars längd	90 minuter
extraträning	en
träningars uppbyggnad	stationer
vinterträning	håll igång så länge som möjligt året runt
5mot5	
antal träningar per vecka	två
antal ledare per spelare	1 på 10, plus huvudtränare
träningars längd	90 minuter
extraträning	en
träningars uppbyggnad	färdighet - spelövning - färdighet - spelövning - färdighet
vinterträning	håll igång så länge som möjligt året runt
7mot7	
antal träningar per vecka	två
antal ledare per spelare	1 på 10, plus huvudtränare
träningars längd	90 minuter
extraträning	en till två
träningars uppbyggnad	färdighet - spelövning - färdighet - spelövning - färdighet
vinterträning	håll igång så länge som möjligt året runt
9mot9	
antal träningar per vecka	2 till 4
antal ledare per spelare	1 på 10, plus huvudtränare
träningars längd	90 minuter
extraträning	1 till 2
träningars uppbyggnad	färdighet- spelövning - färdighet - spelövning - spelövning
vinterträning	specifik uppbyggnadsträning + fotboll
11mot11	
antal träningar per vecka	2 till 5
antal ledare per spelare	1 på 10, plus huvudtränare
träningars längd	90 minuter
extraträning	
träningars uppbyggnad	färdighet - spelövning - spelövning - spelövning
vinterträning	specifik uppbyggnadsträning + fotboll

Fotbollsmatcher väcker känslor, inte minst inom barn- och ungdomsfotbollen. Samtidigt är det avgörande för våra spelares utveckling att matchen ses som en del av spelarutbildningen! Därför innehåller vår spelarutbildningsplan som förtydligar hur våra lag ska spela i de olika åldrarna. Här finns guidning för matchcoachingen samt riktlinjer för laguttagning, speltid, val av positioner mm.

Samtliga barn- och ungdomslag ska följa klubbens arbetssätt för respektive nivå.

3mot3					
Formation	ingen				
Antal spelare per match	6				
Byten					
Fokus i spelet off	våga ha bollen, ta den framåt				
Fokus i spelet def	ta tillbaka bollen				
Fokus i coachingen	Peppa spelarna att vara aktiva och delaktiga!				
5mot5					
Formation	1_2_1				
Antal spelare per match	7				
Byten	i paus				
Fokus i spelet off	vilja ha bollen, ta bollen framåt, flytta bollen över ytorna				
Fokus i spelet def	ta tillbaka bollen, försvarssida				
Fokus i coachingen	Mod, peppa spelarna våga göra saker.				
7mot7					
Formation	2_3_1				
Antal spelare per match	10				
Byten	i paus				
Fokus i spelet off	kortpassningsspel, utnyttja ytorna, spela sig ur situationerna				
Fokus i spelet def	ta tillbaka bollen, försvarssida, krympa ytorna				
Fokus i coachingen	Mod, peppa spelarna att vara beslutsamma och våga testa.				
9mot9					
Formation	3_4_1				
Antal spelare per match	13				
Byten	i paus				
Fokus i spelet off	varierat passningsspel, kontrollerad speluppbyggnad, spela sig ur situationer, skapa numerära överlägen				
Fokus i spelet def	press & täckning, kompakt försvar, vinn tillbaka bollen				
Fokus i coachingen	koppling till träningsinnehållet under perioden				
11mot11					
Formation	4_3_3				
Antal spelare per match	15				
Byten	i paus				
Fokus i spelet off	konstruktiv, anfallsorienterad fotboll med så stort bollinnehav som möjligt				
Fokus i spelet def	disciplinerat kollektivt försvar med hög fysisk intensitet				
Fokus i coachingen	beror på match				

Vår ledarfilosofi & ledarutbildningsplan

I Sverige har vi en unik kultur med ideellt arbetande ledare inom idrotts- och föreningsverksamhet, så också i Särö Kullavik IF. Att ge av sin tid och av sin kunskap utan ekonomisk ersättning bygger på stort engagemang och en stark individuell drivkraft. Som förening vill vi ta emot individer som vill leda och utveckla fotbollsspelare och samla dessa krafter för vår gemensamma sak. Särö Kullavik IF vill också kunna "ge tillbaka" till våra ledare genom bekräftelse, utbildning och kamratskap.

Som idrottsförening har vi även möjligheten att fostra framtidens ledare. Vi vill uppmuntra barn och ungdomar i vår verksamhet att utveckla sitt ledarskap. Detta kan ske inom ramen för fotbollslaget men även genom att ge ungdomar möjligheten till och utbildning för andra ledaruppdrag såsom hjälptränare, domare, tränare, lägerledare mm.

Som ledare i Särö Kullavik IF ska du bidra till vår ambition om engagemang, kunskap och att se individen. Detta tror vi att du kan göra genom att

- ❖ **Vara en förebild** - du föregår med gott exempel för att få förtroende och respekt
- ❖ **Ge inspiration** - du beskriver och målar upp en gemensam bild av framtiden som alla vill arbeta mot. Den ska innehålla krav och förväntningar men också möjligheter och samarbete.
- ❖ **Ge intellektuell stimulans** - du uppmuntrar idrottare att prova på, komma med egna idéer, ge förslag och samarbeta.
- ❖ **Visa Personlig omtanke** - du uttrycker verkligt intresse för barnet, dess behov och individuell utveckling.

Det behövs olika ledare i Särö Kullavik IF!

I varje lag inom klubbens barn- och ungdomsverksamhet ska det finnas följande roller:

Lagledare som har huvudansvar för att

- Det finns en aktuell årsplanering för laget
- Spelarsamtal hålls minst en gång per år med alla aktiva spelare
- Information från klubben når ledare och föräldrar
- Löpande stämma av organisatoriska frågor med klubbchefen

För att vara lagledare behöver du ha kunskap om klubbens styrdokument samt skrivit under på att du har förstått och håller med.

Huvudtränare som har det sportsliga huvudansvar för att

- Det finns en detaljerad träningsplanering som följer klubbens spelarutbildningsplan
- Träningsinnehåll och matchcoaching hänger ihop
- Det finns tillräckligt många tränare som är insatta i träningsplaneringen på varje träningspass
- Laguttagning
- Löpande stämma av sportsliga frågor med akademiansvarig
- Löpande stämma av behov av individuell anpassning (upp/nerspel, extraträning mm) för enskilda spelare med akademiansvarig

För att vara huvudtränare behöver du vara SKIF-certifierad. Det betyder att du har kunskap om klubbens styrdokument samt skrivit under på att du har förstått och håller med.

Dessutom behöver du följande tränarutbildning, beroende på vilken spelform du är aktiv inom:

3mot3 - Spelformsutbildning 3mot3

5mot5 - Spelformsutbildning 5mot5 samt tränarutbildning C (från 2023 UEFA D)

7mot7 - Spelformsutbildning 7mot7 samt tränarutbildning B Ungdom (från 2023 UEFA C)

9mot9 - Spelformsutbildning 9mot9 samt tränarutbildning A Ungdom (från 2023 UEFA Youth B)

11mot11 - Spelformsutbildning 11mot11 samt tränarutbildning A Ungdom eller UEFA B (från 2023 UEFA Youth B eller UEFA B)

Hjälptränare som ansvarar för att

- Regelbundet vara med och genomföra träningspass i enlighet med huvudtränarens planering
- Stötta huvudtränaren i det praktiska genomförandet av träningspass och matcher
- Stötta huvudtränaren i hantering av material, matchkläder mm.

Lagförälder som ansvarar för att

- Vara föräldrarepresentanter i dialogen med lagledaren
- Stötta lagledaren i genomförandet av lagaktiviteter såsom avslutningar, kick-off mm
- Stötta lagledaren i planeringen av föräldrainsatser vid t.ex. cuper och hemmamatcher

En nära och löpande dialog mellan lagledare och huvudtränare med akademiansvarig och klubbchef ska skapa ett bollplank och stöd för våra ledare. Dialogen är avgörande för implementeringen av våra utbildningsplaner, matchguiden och spelarplaneringen. Slutligen så ska en löpande dialog även möjliggöra för akademiansvarig och klubbchef att tidigt fånga upp de fall där extra stöttning behövs till en tränargrupp. Det är akademiansvarig och klubbchef i samråd med sportrådet som ytterst beslutar vad sådan extra stöttning innebär i praktiken.

Vår spelarplanering

Att kombinera grupper och enskilda individers långsiktiga utveckling är inte alltid lätt och det är inte ovanligt med många åsikter om hur, var och när enskilda spelare bör träna och spela. Om man inte har med sig ett långsiktigt helhetsperspektiv kan detta ofta leda till att vissa lag och/eller enskilda individer hamnar i kläm. Särö Kullavik IF har ett ansvar att erbjuda likvärdiga möjligheter för alla spelare, utifrån spelarens egen ambition.

Särö Kullavik IF tillämpar en sammanhållen spelarplanering som bygger på nära dialog mellan lagledare, akademiansvarig och klubbchef är utgångspunkten. De centrala riktlinjerna för vår spelarplanering är följande:

- *Särö Kullavik IF uppmuntrar att ambitiösa spelare får möjligt att träna extra och ibland även spela extra matcher. För extraträning bör klubbens akademiträningar vara det första valet men det kan även finnas möjlighet till spel med andra lag inom klubben. Detta förutsätter i så fall att huvudtränarna för de berörda lagen samt akademiansvarig/klubbchef är överens.*
- *Formella lagbyten inom klubben ska till och med 12års ålder endast ske i undantagsfall. Det är akademiansvarig och klubbchef i samspråk med sportrådet som ytterst beslutar om formella lagbyten inom klubben.*
- *Från och med 9mot9-verksamheten vill Särö Kullavik IF erbjuda spelarna möjlighet att träna, spela och utvecklas utifrån egen ambition. Detta innebär att spelarna själva ska vara drivande i val av spår inom klubbens verksamhet. Från och med denna ålder blir även belastning, såväl fysiskt som mentalt, en allt viktigare fråga. Därför ska varje grupps huvudtränare stämma av sin spelarplanering löpande med akademiansvarig/klubbchef samt med sportrådet.*

