

# INSTRUKTIONER & RIKTLINJER

## SYRIANSKA IF P17 & P18



**21 JUNI 2023**

**SYRIANSKA IF**

**Författare: SIMON ISSA**

**Utgångspunkt: SVFF SPELARUTBILDNINGSPLAN**



---

# Innehållsförteckning

|             |                            |           |
|-------------|----------------------------|-----------|
| <b>1.</b>   | <b>FOTBOLLSMILJÖN</b>      | <b>2</b>  |
| <b>2.</b>   | <b>UTVECKLING</b>          | <b>3</b>  |
| <b>3.</b>   | <b>HÅLLBART IDROTTANDE</b> | <b>4</b>  |
| <b>4.</b>   | <b>FAIR PLAY</b>           | <b>5</b>  |
| <b>5.</b>   | <b>SPELFORMEN</b>          | <b>6</b>  |
| <b>6.</b>   | <b>SPELET</b>              | <b>7</b>  |
| <b>6.1.</b> | <b>LAGET</b>               | <b>8</b>  |
| <b>6.2.</b> | <b>SPELAREN</b>            | <b>8</b>  |
| <b>6.3.</b> | <b>FOTBOLLSFYS</b>         | <b>9</b>  |
| <b>6.4.</b> | <b>FOTBOLLSPSYKOLOGI</b>   | <b>9</b>  |
| <b>6.5.</b> | <b>FASTA SITUATIONER</b>   | <b>10</b> |
| <b>7.</b>   | <b>TRÄNING</b>             | <b>10</b> |
| <b>8.</b>   | <b>MATCH</b>               | <b>11</b> |
| <b>8.1.</b> | <b>FÖRBEREDELSE</b>        | <b>11</b> |
| <b>8.2.</b> | <b>GENOMFÖRANDE</b>        | <b>12</b> |
| <b>9.</b>   | <b>PLANERING</b>           | <b>13</b> |
| <b>9.1.</b> | <b>ROLLFÖRDELNING</b>      | <b>13</b> |
| <b>9.2.</b> | <b>AKTIVITETER</b>         | <b>13</b> |

---

# 1. FOTBOLLSMILJÖN

Grundar sig i Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan

Utgångspunkten är att motivation uppstår i mötet mellan miljö och spelare – istället för att utgå ifrån att vissa spelare har motivation och andra inte.

Att ha positiva förväntningar och ett tankesätt som utgår från att varje individ kan utvecklas ökar sannolikheten för att fler barn och ungdomar ska bli motiverade att hålla på med fotboll länge.

Tränarens ledarskap är den viktigaste delen i miljön eftersom spelarna kommer i kontakt med tränarens bemötande och träningsupplägg i vardagen. Ledarskapet påverkar i hög grad spelarnas motivation och lärande, både när det gäller fotboll och när det gäller de sociala aspekterna av att tillhöra ett lag.

**Det är en utmaning att organisera verksamheten så att den passar alla. Vi försöker se till allas behov, allas viljor men med en gemensam strävan. Att alla gör sitt bästa och att vi bara är människor.**

## LEDORD I SYRIANSKA IF P17 & P18

**Glädje**

**Kamratskap**

**Engagemang**

### **Syfte och Vision**

Att utveckla fotbollsspelare som blir goda krafter i samhället genom att visa god kamratskap, gott uppförande och respektera människors olikheter.

## 2. UTVECKLING

### Glädje, ansträngning och lärande

I barn- och ungdomsfotboll är det önskvärt med ett klimat som främjar långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat.

Att skapa en utvecklingsmiljö där fokus är på den långsiktiga utvecklingen tar tid. Allra störst inverkan har tränaren som i sin tur har möjlighet att påverka både spelare och föräldrar.

Att ha tränare som ger beröm när spelare anstränger sig och försöker, oavsett vad resultatet av försöket blir, bidrar till att skapa en utvecklingsorienterad miljö. Att rikta berömmet mot det spelarna gör (exempelvis skjutet) snarare än hur de är (duktiga) när skottet går i mål är en annan viktig ingrediens för att skapa en god utvecklingsmiljö.

**Det är av största vikt att tränare håller tillbaka instruktioner. Därför är det oerhört viktigt att föräldrar absolut inte instruerar barnen. Tränarens instruktioner ska vara i form utav "bra försök", men aldrig "skjut" eller "tappa inte bollen". Föräldrar ska uttrycka "heja grabbar" eller exempelvis "bra försök ....".**

|                                       | Förening                                                                                                                                                     | Ledare                                                                                                                                                             | Spelare                                                                                                                                                                                         | Förälder                                                                                                                                                                   |
|---------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <i>Scenario</i>                       | Ledarna i ett av föreningens lag vill till säsongens sista match låna den bästa spelaren från årskullen över eftersom laget har chans att vinna serien.      | Laget leder matchen med tio minuter kvar. Målvakten undrar om det inte är bättre att göra långa utsparkar för att inte riskera att tappa bollen på egen planhalva. | Spelaren har kommit långt i sin fysiska mognad och är snabb och stark. Spelaren är högerfotad och tar sig lätt förbi motståndaren genom att dribbla åt höger.                                   | Laget har tränat på skott under veckan. Alla spelare i laget skjutet mycket under matchen vilket leder till att barnet till en viss förälder inte får så många passningar. |
| <i>Fokus på kortsiktigt resultat</i>  | Föreningen beslutar att laget ska låna den överåriga spelaren eftersom det ökar lagets chanser att vinna serien.                                             | Ledarna svarar att målvakten ska göra långa utsparkar, trots att det går emot föreningens sätt att spela.                                                          | Spelaren dribblar alltid åt höger och avslutar sedan. Det innebär att spelaren nästan alltid kommer förbi motståndaren och gör många mål.                                                       | Föräldern beklagar sig för sitt barn efter matchen och är kritisk till att de andra spelarna inte passade och att tränarna uppmuntrade barnen att fortsätta skjuta.        |
| <i>Fokus på långsiktig utveckling</i> | Föreningen beslutar att laget inte ska låna den överåriga spelaren eftersom det skulle ta speltid från någon annan. Oavsett resultat är matchen utvecklande. | Ledarna svarar att målvakten ska fortsätta att rulla ut bollen så att laget får träna på att spela sig fram i planen i pressade lägen.                             | Spelaren varierar att dribbla åt höger och vänster, trots att motståndarna oftare bryter vid dribblingar åt vänster. Spelaren vet att det är bra på lång sikt att kunna dribbla åt båda hållen. | Föräldern berömmar sitt barn efter matchen för att hen sköt mycket och frågar barnet varför spelarna sköt så ofta under matchen.                                           |

---

## 3. HÅLLBART IDROTTANDE

Innebär att sträva efter att möjliggöra för så många som möjligt att fortsätta spela fotboll så länge som möjligt.

En viktig aspekt av detta är att se spelarna som människor som spelar fotboll. När det sker saker utanför fotbollen så påverkar det även fotbollsspelarna. Förutsättningarna för att kunna spela fotboll liksom motiv och motivation till fotboll förändras över tid och är olika för olika individer. Det är viktigt att låta varje individ anpassa sitt deltagande efter sina förutsättningar och behov.

Att delta i en annan idrott är ett exempel på en aktivitet som kan påverka förutsättningarna för när och hur mycket en individ kan träna fotboll. Byte av skola är exempel på en händelse i livet som kan påverka både förutsättningar och motivation till fotboll.

En vanlig orsak till att spelare slutar spela fotboll är skador. Ett sätt att förebygga skador är att träna allsidigt. Ett sätt för en individ att träna allsidigt är att delta i flera idrotter vilket vi ska uppmuntra. Det är även viktigt att fotbollsträningen i sig är allsidig. Ett sätt att göra fotbollen mer allsidig är att lägga in skadeförebyggande övningar som en del i träningen.

**Även om vi tränar allsidigt och skadeförebyggande kan risken för skador aldrig helt tas bort. Därför är det även viktigt att ha en beredskap i form utav vår sjukvårdsväska som alltid ska finnas med vid träning, match och cup.**

---

## 4. FAIR PLAY

I Sverige finns det knappt 3 000 fotbollsföreningar och 500 000 spelare. Varje förening och spelare är unik och har därför olika utmaningar.

Den lilla föreningen har ofta blandade åldersgrupper och därmed någon eller några överåriga spelare under matcher. Samtidigt har den stora föreningen ofta begränsad tillgång till ytor för matchuppvärmning och omklädningsrum. Att ha respekt och förståelse för de här olikheterna i samband med matcher lägger en bra grund för Fair Play.

Fair Play innebär att spela enligt spelets regler men även att uppträda schysst mot varandra, både inom laget och gentemot individer utanför den egna föreningen. Domarna drabbas ofta när Fair Play inte efterlevs. I barn- och ungdomsfotbollen är domarna i regel unga och själva under utbildning. Att alla runt matchen uppträder schysst mot domaren, även om man är oenig om något domslut, är viktigt både för domarens skull och för att spelarna ska få uppleva en match som spelas i god anda.

**I vårt lag ska Fair Play innebära att vi uppträder schysst mot vår omgivning. Här ingår spelare, ledare, domare, motståndare och föräldrar. Oavsett vad, hur och varför så ska ingen i Syrianska IF P17 & P18 klaga på domare, motståndare eller motståndartränare. Vi ska vara ett föredöme för alla. I vår verksamhet ska vi fokusera på oss själva, och att ha roligt. När något är negativt ska vi försöka att omvandla det till något positivt.**

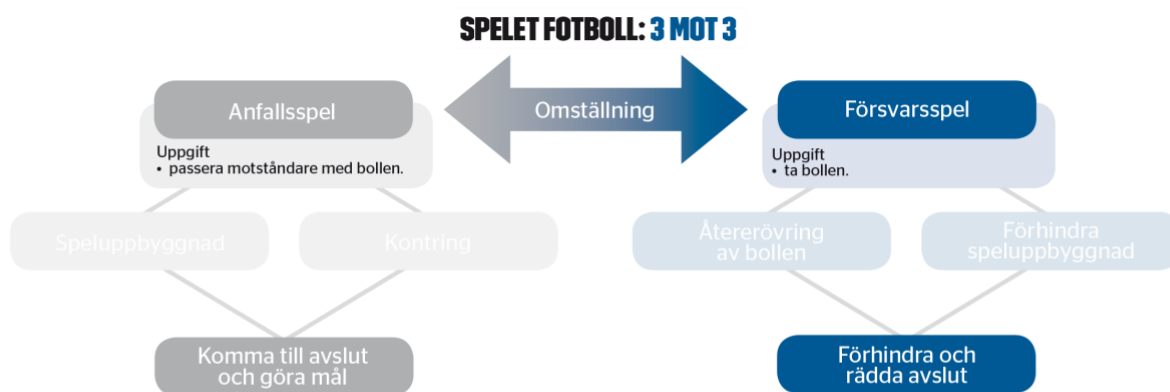
## 5. SPELFORMEN

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov.



När sex- och sjuåringar spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver bollen och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

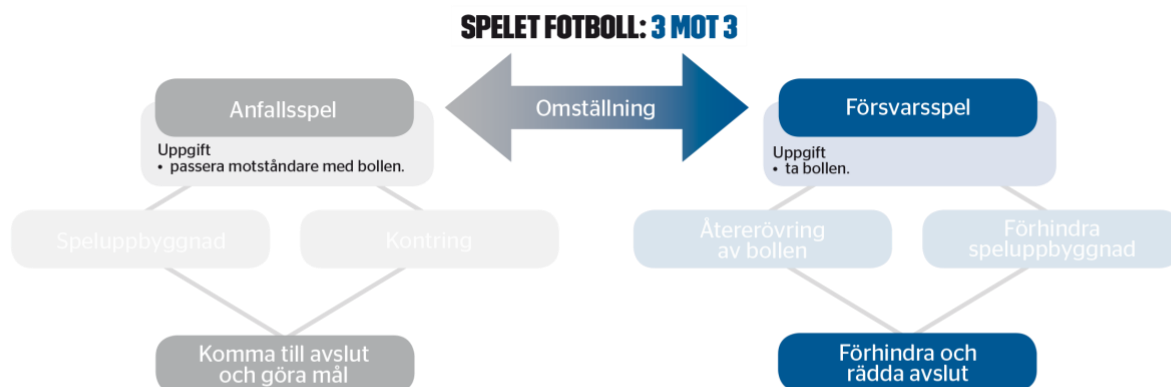
Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.



Det här innebär för oss ledare att inte instruera barnen under matchspel. De uppfattar ändå inte instruktionerna. För barnen existerar bara ta bollen (försvarsspel) och passa/skjut (anfallsspel). Ledaren ska uttrycka "Byte", "Ni är i samma lag" och "Bra försök". Föräldrar ska absolut inte instruera barnen. Generellt så ska vi i matchspel låta spelarna njuta av tiden på planen.

## 6. SPELET

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla försvarsspelare.



Återigen ska ledarna och föräldrarna här tänka på att inte instruera barnen. De ska få upptäcka egen kreativitet. Vi ska uppmuntra spelarna till att vara problemlösare på egen hand.



---

## 6.1. LAGET

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna.

Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.

Ett sätt att göra spelarna delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar hur de kan passera motståndare i anfallsspel och ta bollen i försvarsspel. Spelarnas svar kan sedan bli tema för match och träning.

- Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
- Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

## 6.2. SPELAREN

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel passar.

Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

### SPELARENS MÖJLIGHETER

| ANFALLSSPEL | FÖRSVARSSPEL |
|-------------|--------------|
| DRIVA       | BRYTA        |
| VÄNDA       |              |
| SKJUTA      |              |

---

## 6.3. FOTBOLLSFYS

Träningen för fotbollsfys syftar till att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.

- Rulla, kast och fånga bollen
- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

## 6.4. FOTBOLLSPSYKOLOGI

Genom fotbollskarriären är det viktigt att spelarna kan välja att göra saker som är bra för långsiktig utveckling och motivation. För spelare i sex- och sjuårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast.

Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den.

- Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare väljer en aktivitet på träningen som hon/han tycker är rolig.
- Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare tar tillbaka bollen när hon/han tappat den.
- Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

---

## 6.5. FASTA SITUATIONER

Målsättningen med fasta situationer bör vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet. Alla fasta situationer startar med att en spelare driver eller passar bollen efter marken. Avståndet till motståndarlaget är alltid minst 3 meter.

- Avspark
- Sidlinjespark
- Frispark

## 7. TRÄNING

Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet.

I 6-7 årsåldern har spelarna ett stort rörelsebehov och ett kort koncentrationsspann. Det ställer särskilda krav på träningens upplägg. SvFF har tagit fram fyra exempelträningar som är anpassade efter förutsättningarna i just den här åldern.

- Vi ledare utgår ifrån träningsupplägget som SvFF tagit fram. Huvudtränaren bestämmer träningsupplägg och ger övriga tränare möjlighet att studera träningsupplägget.
- Spelar vi matchspel under träningen så gäller samma förhållningssätt från ledare som i nedan instruktioner för matchspel.
- Vi ledare höjer inte rösten iform utav utskällning eller för att markera. Vi blåser i pipan och samlar spelarna för att nå fram med instruktion gällande det avbrutna spelet.
- Alla spelare och ledare anmäler närvaro eller frånvaro på laget.se. Det är inte okej att komma försent om det inte aviserats i god tid.
- Alla spelare bär röda shorts, röda strumpor och den svarta träningströjan. Den röda matchtröjan är enbart för matchspel vid poolspel och cuper.

---

## 8. MATCH

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen.

### 8.1. FÖRBEREDELSE

Matchgenomgången i spelformen 3 mot 3 bör vara kort och enkel. Utgå gärna från anfalls- och försvarsspel och ställ frågor till spelarna, exempelvis om vad de vill träna på i anfallsspelet och i försvarsspelet. Låt sedan spelarnas svar bli matchplanen.

Genomför en enkel fysisk aktivitet före matcherna för att förbereda spelarna. Välj gärna en aktivitet med boll. Det går även bra att låta spelarna välja en aktivitet som de tycker är rolig.

**Alla spelare kallas via laget.se och de som svarar "kommer" är också de som spelar i poolspelet eller cupen. När anmälan är stängd så utgår Huvudtränaren helt och hållet utifrån närvarolistan. Därefter sätts planeringen igång och jämna lag skapas inför poolspelet eller cupen. Vi behöver respektera samlingstiden och vara på plats i god tid. Likaså behöver vi vara noga med att vi är ett enda lag och därför kommunicerar med huvudtränaren vid behov.**

Alla spelare ska ha med sig:

- Röda matchtröjan
- Svarta matchtröjan (tränings t-shirt med nummer på ryggen)
- Röda shorts
- Röda strumporna
- Benskydd
- Fotbollsskor
- Vattenflaska
- Syrianska-ryggsäcken
- Mellanmål

---

## 8.2. GENOMFÖRANDE

Låt spelarna ta egna beslut på planen och ge beröm när de försöker göra bra saker. Var extra noga med att ge beröm när spelarna försöker göra saker som ni pratade om på matchgenomgången. Sträva efter att alla får spela lika mycket och gör i första hand byten i paus.

Pausvilan är kort och syftar främst till att genomföra byten. Sträva efter att i pausen ge spelarna beröm för de bra saker de gjorde i föregående period och uppmuntra dem att fortsätta med det.

Efter matchen ska laget tacka motståndarna och domarna för matchen. Detta ska ske på ett respektfullt sätt oavsett hur matchen har varit. Påpeka för spelarna att de ska tacka de andra, inte hylla sig själva. Efter matchen är det bra att samla spelarna och ge mer beröm och feedback. Återkoppla till de saker spelarna tog upp innan matchen. Hur tyckte spelarna att de sakerna fungerade?

- Lika speltid för alla
- Ca 1-3 avbytare
- Byten sker företrädesvis i paus när vi spelar 4x3 minuter

**Här är det viktigt att belysa ledarens roll och förälderns roll. Ledaren gör sitt bästa och är inte felfri. Som förälder ska du lita på att ledaren gör sitt bästa och låta ledaren leda sitt lag. Därför ska du som förälder absolut inte lägga dig i något av ledarens beslut oavsett om det gäller speltid eller instruktioner. I övrigt gäller det som tidigare nämnts om instruktioner till spelare etc.**

**Huvudtränaren är den som satt ihop lagen utifrån jämnhet och dennes beslut är definitivt.**

---

## 9. PLANERING

God planering ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen.

### 9.1. ROLLFÖRDELNING

I Syrianska IF P17 & P18 gäller följande.

**HUVUDTRÄNARE:** Simon Issa

**ADMINISTRATIVT ANSVARIG:** Verde Yildiz

**ASSISTERANDE TRÄNARE:** Petrus Ergul

**ASSISTERANDE TRÄNARE:** Daniel Sommansson

Huvudtränaren ska vara inkluderande och hämta feedback från såväl ledarstab som föräldrar. Detta sker genom chatt, laget.se och fysiska möten vid träning eller föräldramöte. Huvudtränaren beslutar om träningsupplägg, lagsammansättningar och rutiner vid träning och matchspel. Detta efter bollning med övriga ledarstab.

### 9.2. AKTIVITETER

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korbgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i sex- eller sjuårsåldern.

Här är det viktigt att det sätts ihop en föräldragrupp som ansvarar för aktiviteter utanför träningsplanen. De exempel som nämns ovan är jättebra och en vägledning. Aktiviteter kan läggas upp på laget.se för närvaro/frånvaro och underlätta planering. Ledarstaben hjälper till med detta.