

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Policy och Spelarutbildningsplan Åhus IF

Målsättning

Åhus IF är en ideell förening där alla är varmt välkomna. Föreningen ska bedriva barn- och ungdomsverksamhet för flickor och seniorverksamhet för damer och herrar.

Alla spelare, ledare och funktionärer ska kunna ha sin ambitionsnivå. Mottot "Idrotta med glädje" ska genomsyra hela föreningens arbete. Verksamheten i samtliga åldersgrupper inom barn- och ungdomsfotbollen ska styras av samma tankar.

Åhus IF ska

- erbjuda alla barn, ungdomar och vuxna en aktiv, meningsfull och glädjefylld fritidssysselsättning
- med välutbildade tränare och ledare skapa hög kvalitet i barn-, ungdoms- och seniorverksamheten
- göra ungdomsverksamheten till en plantskola för klubben där spelare utvecklas till den egna seniorverksamheten
- erbjuda spelarna en högkvalitativ utbildning som främjar både den individuella utvecklingen och lagkänslan.

Värdegrund

- Vi vill att alla ska kunna delta och idrotta.
- Vi föregår med gott exempel och visar öppenhet och respekt för människors lika värde samt motverkar alla former av diskriminering och är pådrivande i arbetet för jämställdhet och integration.
- Kränkande och sexistiska beteenden splittrar och skapar otrygghet. Åhus IF ska vara en arena som bygger på ömsesidig respekt och trygghet.
- Verksamheten utgår från delaktighet, engagemang, trovärdighet och drivs enligt demokratiska principer.
- Fotbollen i föreningen bygger på ideellt ledarskap och präglas av glädje, gemenskap och rent spel. Alla former av kränkande beteenden ska motarbetas på ett bestämt och konsekvent sätt.
- Föreningens barn- och ungdomsverksamhet ska vara tillgänglig för alla och bidra aktivt till samhällsnyttiga värden och värderingar.
- Med fotbollen som utgångspunkt engagerar vi oss såväl inom den egna verksamheten som i idrottsrörelsen och samhället i övrigt.

- Vi tror på ett ständigt behov av utveckling och strävar efter en god balans mellan kontinuitet och förnyelse.

Föreningens roll

- Respektive spelare och lag ska ges rätt förutsättningar att utvecklas.
- Föreningens verksamhet och ekonomi ska vara i balans.
- Klubbkänslan ska stärkas genom fadderverksamhet mellan klubbens barn-, ungdoms- och seniorspelare.
- Behovet av tränare och ledare ska garanteras med hjälp av en idé kring ledarförsörjning.
- Samtliga tränare erbjuds kostnadsfri utbildning (SvFF:s tränarutbildningar).

Åhus IF:s övertygelse är att det i en gynnsam föreningsmiljö med tydliga roller för alla – beslutsfattare, ledare, spelare och föräldrar – skapas goda förutsättningar för att optimera barnens och ungdomarnas utveckling som fotbollsspelare och goda samhällsmedborgare. Föreningen ska fokusera på spelarnas trivsel, ansträngning och långsiktiga lärande vilket ger en mer hållbar fotboll.

Åhus IF:s inställning är att tränare och ledare ska ha en kvalificerad och lämplig tränarutbildning i förhållande till åldersgruppen de är verksamma i. Detta är en förutsättning för att Åhus IF även i fortsättningen ska vara en attraktiv förening för barn, ungdomar och seniorer. En hög utbildningsnivå innebär också ökade möjligheter för barn- och ungdomsverksamheten att ta fram och utveckla spelare till det egna representationslaget.

Föreningsmiljön

Miljön runt spelarna påverkar i stor utsträckning deras upplevelse av fotboll. Åhus IF strävar efter en barn-, ungdoms- och seniorverksamhet där spelarna känner trygghet, samhörighet, delaktighet och glädje i föreningen vilket sannolikt leder till ett stort engagemang inom fotbollen under lång tid. En god miljö skapar även bra förutsättningar för spelarna att utvecklas och bli så bra som möjligt. Alla får vara med på lika villkor oavsett fotbollsmässig utveckling där fokus ligger på glädje, ansträngning och lärande. Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.

Åhus IF ska följa "Spela, lek och lär" som är Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotbollen. Föreningens tränare och ledare ska ha positiva förväntningar på alla spelare, ett tankesätt som utgår från att varje individ kan utvecklas. Detta synsätt ökar sannolikheten att fler barn och ungdomar blir motiverade att hålla på med fotboll länge vilket bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor. Den långsiktiga utvecklingen är underordnad det kortsiktiga resultatet. Dessutom uppmuntrar Åhus IF till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.

Fair play har hög prioritet. Vi vill varandras framgång och visar respekt för att föreningar och individer har olika förutsättningar. Diskriminering, trakasserier och

mobbing ska aktivt motverkas. Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar. Fotbollens regler följs och domarens beslut respekteras.

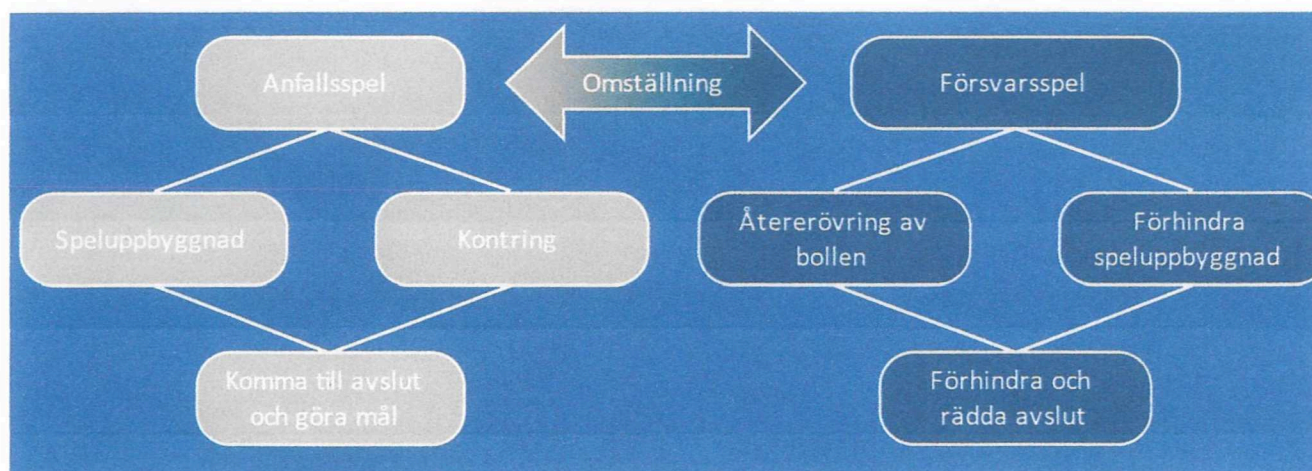
Spelet som utgångspunkt

All träning bör planeras och genomföras med spelet som utgångspunkt. Riktlinjerna som presenteras nedan bygger på hur spelet ser ut utifrån spelarnas ålder, mognad och utvecklingsnivå.

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är obligatoriska och framtagna av Svenska Fotbollförbundet med spelarnas bästa i fokus. Målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande.

Spelets skeden

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen och försvarsspel när motståndarlaget har bollen. Alla spelare i laget som har bollen spelar anfallsspel och spelarna i laget som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.



Anfallsspelets tre skeden:

Speluppbyggnad – laget har bollen och motståndarna är i sin försvarsformation.

Kontring – laget har erövrat bollen och motståndarna har inte hunnit inta sin försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål – laget försöker göra mål genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut back.

Försvarsspelets tre skeden:

Förhindra speluppbyggnad – motståndarna har bollen och det egna laget har intagit sin försvarsformation.

Återerövring – motståndarlaget har erövrat bollen, det egna laget har inte hunnit inta sin försvarsformation men försöker ta tillbaka bollen från motståndarna.

Förhindra och rädda avslut – motståndarna försöker göra mål genom skottförsök, centrala genombrott eller inlägg/cut back.

Lagets spelsystem

Spelsystemets olika delar introduceras och utvecklas genom spelformerna. Åhus IF introducerar begreppet spelsystem för sina spelare i spelformen 7 mot 7. Detta för att använda ett enklare språk i spelformerna 3 mot 3 och 5 mot 5. Ett lags spelsystem består av följande delar:

- **Formation** anger antalet spelare per lagdel (backlinje, mittfält och forwards); till exempel 2-3-1 (spelformen 7 mot 7), 3-3-2 (spelformen 9 mot 9) och 4-3-3 (spelformen 11 mot 11).
- **Arbetssätt** beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden; till exempel korta passningar i skedet speluppbyggnad.
- **Roller** är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden; till exempel att en mittfältare placerar sig högre upp på planen än övriga medspelare när laget är i skedet 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.

Åhus IF:s policydokument ger förslag på grundläggande uppgifter och prioriteringar som de olika åldersgrupperna kan utgå ifrån i respektive spelform och skede av spelet. Varje åldersgrupp utvecklar och varierar sedan sitt eget spelsystem så att varje spelare får en grundläggande och hållbar fotbollsutveckling.

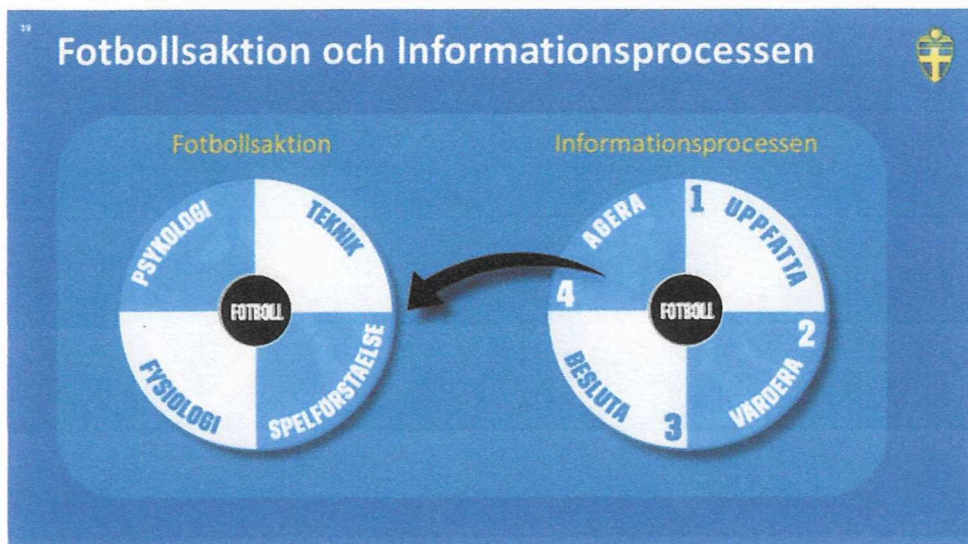
Fotbollsaktionen och informationsprocessen

Alla ageranden på fotbollsplanen kallas fotbollsaktioner och kan bestå av ett eller flera moment. Varje action bygger på samverkan mellan spelarens spelförståelse, teknik, fysik och psykologiska förmåga.

Exempel på fotbollsaktion:

- **Spelförståelse:** Ska jag skjuta eller passa?
- **Teknik:** Hur ska jag träffa bollen när jag skjuter så att bollen kommer dit jag vill?
- **Fysiologi:** Hur mycket kraft kan musklerna producera för att få fart på bollen?
- **Psykologi:** Vågar jag skjuta när skott är det bästa alternativet, trots att bollen gick utanför målet när jag sköt senast?

Informationsprocessen beskriver spelarens beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts fatta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. Då lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker efter hand vad som fungerar bäst för dem.



Träningsinnehåll

För att underlätta för lag att utveckla sitt spelsystem ger SvFF rekommendationer på uppgifter och prioriteringar för varje skede av spelet. I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare och lagdelar för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. I spelformen 7 mot 7 finns förslag på en prioritering per skede av spelet som underlättar för att genomföra uppgiften.

Varje lag kan skapa sitt eget spelsystem med de rekommenderade uppgifterna och prioriteringarna som grund. Uppgifterna och prioriteringarna presenteras under respektive skede av spelet. Det finns även möjlighet för lag att göra egna prioriteringar.

Åhus IF:s policydokument anger för varje spelform vilka moment som bör tränas inom fyra områden: lagets möjligheter, spelarens möjligheter (tekniska färdigheter), fotbollsfys och fotbollspsykologi.

Lagets möjligheter

Laget har en rad möjligheter som kan användas i spelets olika skeden. I anfallsspelet handlar det om grundförutsättningar i anfallsspel, anfallsvapen och kollektiva anfallsmetoder. Grundförutsättningar i försvarsspel, kollektiva försvarsmetoder samt positionsförsvar och markeringsförsvar är motsvarigheterna i försvarsspelet.

Spelarens möjligheter (tekniska färdigheter)

De tekniska färdigheterna definieras som förmågan att kontrollera bollen med olika kroppsdelar eller spelarens skicklighet att i spelet kunna utföra aktioner så enkelt och effektivt som möjligt.

I anfallsspelet handlar det om att driva, utmana, finta och dribbla, passa, ta emot, vända, skjuta och nicka. Spela ut bollen på volley och kasta ut bollen är tekniker som är specifika för målvakten.

I försvarsspelet använder spelaren följande tekniker: pressa, bryta, tackla, blockera skott, markera och nicka. Dessutom tillkommer målvaktsteknikerna fånga bollen, kasta sig, hoppa upp samt boxa bollen.

Fotbollspsykologi

Fotbollspsykologi är en viktig del av en fotbollsaktion och har stor betydelse för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet mellan lagkamraterna.

De fotbollspsykologiska färdigheterna delas in i tre områden: *långsiktig utveckling* (ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och långsiktig utveckling), *göra nästa aktion* (genomföra en fotbollsaktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare) och *göra lagkamrater bättre* (berömma och uppmuntra lagkamrater).

Fotbollsfys

Fotbollsfys är en viktig del av en fotbollsaktions kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningsändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. De fysiologiska grundkvaliteterna är snabbhet, uthållighet, styrka, koordination och rörlighet.

Åhus IF:s policydokument ger förslag på hur dessa grundkvaliteter kan tränas och utvecklas för respektive spelform och ålder.

Träningens upplägg

Träningen kan ske med både spelövningar och färdighetsövningar. Antalet övningar som har fokus på färdighetsträning respektive spelträning kan variera. Ambitionen bör dock vara att minst 50 – 60 procent av träningstiden innehåller olika former av spelträning.

~~60 - 70~~

Spelövning

I spelövningar finns både medspelare och motspelare. En spelövning är oftast riktningsbestämd och har som huvudsyfte att utveckla spelförståelse och beslutsfattande i spelets olika skeden. I spelövningar får spelarna pröva sina färdigheter i spelet.

Färdighetsövning

En färdighetsövning behöver inte ha medspelare och motspelare. En färdighetsövning har oftast som huvudsyfte att utveckla tekniska eller fysiska moment. För att övningen även ska innefatta visst beslutsfattande rekommenderas att spelarna till exempel får röra sig fritt i en yta eller välja mellan olika passningsalternativ i stället för att ha förutbestämda passnings- och rörelsemönster.

Träningstema

Varje träningspass bör ha ett tema. Under spelträningen tränar det ena laget anfallsspel och det andra försvarsspel. Därför kan en träning med fördel ha ett tema för anfallsspel och ett för försvarsspel. Fördelen med att ha ett tema är att det blir tydligt för spelarna vad de ska fokusera på och vad tränaren ska titta efter och ge feedback på.

Spelformer

För att skapa så bra förutsättningar som möjligt för barn- och ungdomsfotbollen har Svenska Fotbollförbundet tagit fram riktlinjer som är anpassade till barns och ungdomars behov. Riktlinjerna är framtagna utifrån nationell och internationell beprövad erfarenhet och forskning.

Riktlinjerna omfattar fem spelformer som alla tar hänsyn till spelarnas fysiska och psykosociala utveckling. För respektive spelform anpassas planens yta och form (förhållandet mellan längden och bredden) till antalet spelare per lag så att alla får möjlighet att fatta många beslut och röra bollen ofta. Vissa spelformer innehåller pedagogiska regler för att matcher ska stimulera spelarnas lärande och utveckling.

Spelformerna är:

3 mot 3: fotboll för barn 6 – 7 år.

5 mot 5: fotboll för barn 8 – 9 år.

7 mot 7: fotboll för barn 10 – 12 år.

9 mot 9: fotboll för ungdomar 13 – 14 år.

11 mot 11: fotboll för ungdomar 15 – 19 år.

11 mot 11: fotboll för ungdomar 15 år– 19 år

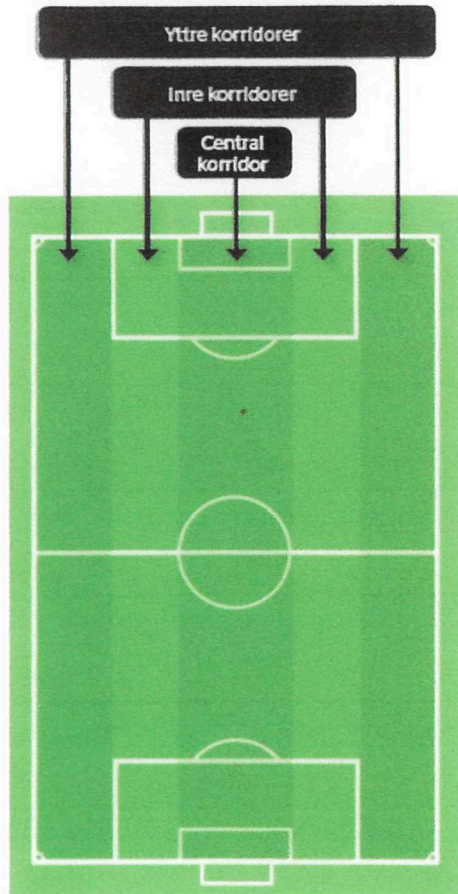
Allmänna riktlinjer

- Träningar och matcher präglas av glädje, ansträngning, och utveckling.
- Målsättningen är att ha ett, alternativt två lag, i respektive åldersgrupp i seriespel.
- Alla ungdomar som tränar regelbundet spelar matcher.
- 16-årslaget deltar i DM.
- Om åldersgruppen har två lag anmälda till seriespel bör samtliga spelare få möjlighet att delta i båda lagen.
- 2-3 träningspass per vecka à 90 minuter.
- Målvakterna erbjuds specialträning.
- Extra träning och match i äldre åldersgrupp erbjuds i syfte att förbereda individen för nästa steg i utvecklingen (eventuellt träning med junior- eller seniorlaget).
- Rekommenderade tränarutbildningar: Tränarutbildning SvFF D och Tränarutbildning UEFA C.

- Åhus IF bekostar anmälningsavgiften för endagscuper och sponsrar med kostnaderna vid cuper som kräver övernattnig. Åldersgruppens samtliga spelare får möjlighet att delta i cuperna.

Spelet 11 mot 11

De flesta spelarna har i spelformen 11 mot 11 flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. I spelformerna 7 mot 7 respektive 9 mot 9 har planens indelning i tredjedelar och spelytor i anfallsspelet introducerats. I spelformen 11 mot 11 blir planens indelning komplett med korridorer: två yttre, två inre och en central (enligt grafen nedan).



Inför match är rekommendationen att 14 – 15 ungdomar bildar ett lag där alla spelar minst en tredjedel av matchen. Under säsongen bör alla få möjlighet att spela på minst två positioner.

Formation

Lagen spelar med tre lagdelar: backar, mittfältare och forwards plus målvakt. För att stimulera lärandet bör lagets formation variera under en säsong. I en match kan laget till exempel spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner börjar alltmer renodlas under såväl träning som match. För att stimulera den individuella utvecklingen bör spelarna ibland både träna och spela på olika positioner.

Arbetsätt

Anfallsspel. När laget har bollen är uppgiften att komma till avslut och göra mål. Därför prioriteras samtliga grundförutsättningar med strävan att ha spelbara spelare som erbjuder speldjup framåt respektive bakåt i samtliga spelytor och korridorer.

Målvakten prioriterar att sätta igång spelet med utkast eller korta passningar längs marken eller längre utkast i luften vilket gör att laget kan fortsätta speluppbyggnaden med korta passningar från spelyta till spelyta. Ibland kan målvakten göra längre passningar eller spela ut bollen på volley.

Spelarna kan på olika sätt passerar motståndarnas lagdelar och tar sig in i nästa spelyta med bollen under kontroll. Väggspele och djupledsspel kan användas för genombrott till spelyta 3. Via spelvändning och överlappning skapas lägen för inlägg och cut back. Snabb uppflyttning i anfallsspelet skapar god kontakt mellan lagdelarna och håller ihop laget.

Vid kontring gäller det att snabbt ge speldjup framåt och bakåt och ha spelbara spelare i spelyta 2 och 3. De flesta avsluten sker inne i straffområdet vid genombrott, skott och nick. Vid korslöpningar från framför allt forwards kan laget skapa goda möjligheter för avslut i samband med till exempel inlägg.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen bör hela laget samarbeta för att kunna erövra bollen. Då undviker man även att hamna i skedet förhindra och rädda avslut. I skedet förhindra speluppbyggnad samlar spelarna sig i lagdelarna. Spelaren som är närmast bollen pressar bollhållaren och övriga spelare täcker ytor för att förhindra spel genom lagdelarna. Om motståndarna spelar bollen till någon av de yttre korridorerna bör laget göra överflyttning mot bollsidan. På motsvarande sätt kan man centrera när bollen finns i den centrala korridoren. Målsättningen är att samla hela laget i de tre korridorerna som är närmast motståndarnas bollhållare.

Vid omställning till försvarsspel (återerövring) utsätts motståndarnas bollhållare för intensiv press och övriga spelare täcker ytor/markerar motspelare. Syftet är att förhindra passningsalternativ för motståndarna samt förhindra spel framför och bakom backlinjen.

I skedet förhindra och rädda avslut samverkar målvakten och framför allt backlinjespelaren vid djupledsspel, skott, inlägg och fasta situationer. Att förhindra avslut i straffområdet, agera snabbt vid returer och försvara ytor nära målet har hög prioritet.

Roller

Spelarna har olika roller i spelets olika skeden. I åldern 15-17 år kan spelarna inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelartyperna. Spelarnas roller begränsas till några få punkter per position och skede.



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.

i **Kontringar**
ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen**
ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.

i **Förhindra speluppbyggnad**
ska vi...

- Samla laget i lagdelar.

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

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning

Täckning
Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa
Tackla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Palming
Bryta djupledsspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

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.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
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
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 5 mot 5



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

i Kontringar
ska vi snabbt...

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi...

för att Förhindra och rädda avslut ska vi...

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Spelbarhet

Färdigheter för laget

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.

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	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
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
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 3 mot 3



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

i Kontringar
ska vi snabbt...

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad
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.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

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.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Infoga namn

Infoga mobilnummer

Infoga E-post

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 Riksidrottsförbundets 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