ÄIK-KOMPASSEN

Principerna som vägleder hur vi leder, tränar och spelar

ÄLVÄNGENS IK

Spelarutbildningsplan

VERSION 1.0 | FASTSTÄLLD | 2026

Dokumentuppgifter

Dokument	ÄIK-kompassen – spelarutbildningsplan för Älvängens IK
Status	Fastställd
Version	1.0
Dokumentansvarig	Fotbollsutvecklare
Fastställd av	Styrelsen, Älvängens IK (2026-11-03)
Nästa översyn	2027 (tidpunkt beslutas av styrelsen)

Om ÄIK-kompassen
ÄIK-kompassen har tagits fram av Älvängens IK genom workshops med ett urval av föreningens ledare mellan spelformerna 5v5 till och med 11v11. Fotbollsutvecklaren har sammanställt arbetet och ansvarar för att hålla dokumentet aktuellt. Planen utgår från föreningens gemensamma spelprinciper och används som stöd för hur vi leder, tränar och spelar. Planen fastställdes av Älvängens IK:s styrelse den 3 november 2026 och gäller som föreningens styrdokument.

Innehåll

Dokumentuppgifter 2
1. Introduktion 4
2. Föreningens identitet 4
3. Spelmodellen 5
4. Pedagogisk modell 7
5. Träningsprinciper 10
6. Spelformer 12
7. Utvecklingsprogression 13
8. Matchmiljö 15
9. Individuell utveckling 16
10. Fotbollsfys 17
11. Fotbollspsykologi 18
12. Målvaktsutbildning 19
13. Nivåanpassad träning och samverkan mellan lag 21
14. Övergång till junior- och seniorfotboll 23
15. Föräldraroll 24
16. Trygg fotboll 25
17. Implementering 26
18. Uppföljning 29
19. Organisation 30
20. Ledarutbildning 32
Slutord 32
Ändringslogg 34
PRAKTISKT STÖD FÖR LEDARE 35
Bilagor 36

1. Introduktion

Syfte

ÄIK-kompassen beskriver Älvängens IK:s gemensamma riktning för hur vi leder, tränar och spelar. Den hjälper ledare att omsätta föreningens sex spelprinciper i praktiken och skapar kontinuitet genom hela spelarutbildningen.

Vi vill utveckla spelare som vågar, tänker själva och hjälper varandra. Därför sätter vi lärande före kortsiktiga resultat och ger varje spelare möjlighet att växa i sin takt.

2. Föreningens identitet

I Älvängens IK vill vi att varje spelare ska känna sig välkommen, bli sedd och få utvecklas i sin egen takt. Vi utbildar spelare för framtiden. Därför värderar vi lärande, mod och arbetsinsats högre än kortsiktiga resultat.

ÄIK-kompassen ger oss en gemensam riktning för hur vi leder, tränar och spelar. Våra sex spelprinciper beskrivs i avsnitt 3. De gäller genom hela spelarutbildningen, medan språket, utmaningarna och förväntningarna anpassas efter spelarnas ålder och erfarenhet.

Våra ledstjärnor

- **Vi ser varje spelare.** I ÄIK ska varje spelare känna sig sedd, välkommen och delaktig. Vi hälsar på alla spelare, lär oss deras namn och visar intresse för hur de mår och trivs, både på och utanför planen. Vi uppmärksammar alla spelare, även dem som inte själva tar plats. Genom att vara närvarande och lyhörda bygger vi trygghet, glädje och gemenskap.
- **Vi uppmuntrar mod och egna beslut.** Spelarna ska våga ha bollen, pröva lösningar och försöka igen när något inte lyckas.
- **Vi lär genom spelet.** Vi skapar träningar med hög aktivitet, många aktioner och möjlighet för spelarna att uppfatta, välja och agera.
- **Vi hjälper varandra att lyckas.** Vi kommunicerar, uppmuntrar och tar ansvar för laget både med och utan boll.
- **Vi står fast vid vår riktning.** Vi följer våra spelprinciper även när de innebär misstag eller kostar oss mål. Vi bedömer försöken och utvecklingen, inte bara matchresultatet.

Spelarprofil – ÄIK

En ÄIK-spelare är delaktig, modig och nyfiken. Spelaren vill ha bollen, försöker förstå spelet och fattar egna beslut. Spelaren hjälper sina lagkamrater, tar ansvar för sin arbetsinsats och vågar försöka igen efter ett misstag. Hur detta ser ut förändras när spelaren växer och utvecklas.

Ledarprofil – ÄIK

En ÄIK-ledare skapar trygghet, hälsar på och ser varje spelare. Ledaren är förberedd, samarbetar med andra ledare och ger spelarna möjlighet att påverka inom tydliga ramar.

Ledaren förstärker goda försök, ställer frågor och hjälper spelarna att reflektera i stället för att styra varje beslut från sidlinjen. I träning och match visar ledaren lugn, står upp för ett bra klimat och håller fast vid föreningens långsiktiga riktning.

3. Spelmodellen

ÄIK:s spelmodell beskriver hur vi vill att våra spelare ska agera på planen. Våra sex spelprinciper är grunden. SvFF:s indelning av spelets skeden hjälper oss att förstå i vilka situationer principerna används, medan spelformerna hjälper oss att anpassa träningen efter spelarnas utveckling. Principerna ger en gemensam riktning, men spelarna uppfattar situationen och fattar egna beslut.



Våra sex spelprinciper

Speluppbyggnad

1. ***Vi bygger spelet hela vägen från målvakt***

   Målvakten är en del av laget även när vi har bollen. Vi vill skapa spelbara alternativ och tillsammans hitta lösningar för att föra bollen framåt.

   Vi uppmuntrar spelarna att göra sig spelbara, skapa bra vinklar och avstånd och hjälpa bollhållaren att få flera alternativ. När motståndaren pressar vill vi utveckla spelarnas förmåga att tillsammans hitta lösningar genom, förbi eller runt pressen.

   Spel från målvakt är en avsikt att hitta genomtänkta lösningar, inte ett krav på kort passning i varje situation.

2. ***Vi utvecklar bolltrygga spelare***

   Vi vill utveckla spelare som känner sig trygga med bollen och vågar ta emot, driva, vända och passa även när de utsätts för press.

   Spelarna ska våga behålla bollen när situationen tillåter det och utveckla förmågan att hitta lösningar utan att automatiskt göra sig av med bollen. Tekniken är ett verktyg för att kunna fatta och genomföra egna beslut.

Individ & mod

3. ***Vi spelar kreativ fotboll***

   Vi vill utveckla spelare som vågar tänka själva och hitta på olika lösningar på de situationer som uppstår.

   Vi uppmuntrar fantasi, variation och oväntade lösningar. Att dribbla, finta, kombinera, passa eller göra något annat än de förväntade är olika sätt att lösa spelets problem.

Kreativitet innebär att se och hitta olika möjligheter. Det finns inte alltid en enda rätt lösning.

4. ***Vi spelar modigt och tar egna initiativ***

   Mod och initiativ innebär att våga välja och genomföra en möjlighet, både med och utan boll.

   Att utvecklas innebär att ibland misslyckas. **Därför uppmuntrar vi försöket och initiativet framför utfallet.** En spelare som försöker att göra något i linje med våra principer ska känna trygghet att försöka igen även när det inte lyckas.

   Ledaren ska inte lösa situationen åt spelare. Vårt mål är spelare som själva vågar **uppfatta, värdera, besluta och agera.**

Lagbeteende

5. ***Vi hjälper varandra att lyckas***

   Fotboll spelar vi tillsammans. Vi vill utveckla spelare som gör både sig själva och sina lagkamrater bättre.

   Det innebär bland annat att skapa spelalternativ för bollhållaren, kommunicera, ge stöd, uppmuntra varandra och hjälpa laget både med och utan boll.

   Vi vill skapa en miljö där spelarna förstår att **min aktion kan hjälpa en lagkamrat att lyckas.**

6. ***Vi arbetar hårt i varje situation***

   Vi vill utveckla spelare som tar ansvar och gör sitt bästa i varje situation, både i anfalls- och försvarsspelet och både med och utan boll.

   När vi tappar bollen reagerar vi. När en lagkamrat behöver hjälp agerar vi. När något misslyckas försöker vi igen.

   Arbetsinsats handlar inte bara om att springa mycket. Det handlar om att vara **aktiv, fokuserad och delaktig i spelet och att ta ansvar för laget.**

Principerna visar riktningen

ÄIK-kompassen är inte en manual för exakt hur varje situation ska lösas. Fotboll är ett spel där situationerna hela tiden förändras och där spelaren behöver lära sig att fatta egna beslut.

Därför gäller:

Principerna är gemensamma – lösningarna kan vara olika

Vi står fast vid våra principer även när de ibland leder till misstag. Vi uppmuntrar spelarnas försök, initiativ och beslutsfattande och använder misstagen som en del av lärandet.

ÄIK-kompassen ska på så sätt skapa en gemensam riktning genom hela föreningen utan att ta bort spelarens kreativitet eller ledarens frihet.

Spelets skeden och ÄIK-kompassen

Våra sex principer gäller genom hela spelarutbildningen. Hur vi pratar om spelet och vad vi särskilt tränar på anpassas däremot efter spelformen.

I 5 mot 5 utgår vi från två enkla frågor: Vad gör vi när vi har bollen? Vad gör vi när motståndarna har bollen? Vi benämner detta anfallsspel och försvarsspel. Spelarna får många tillfällen att agera och upptäcka vad som händer när bollen byter lag, utan att ledarna behöver dela upp spelet i fler skeden.

Från 7 mot 7 introducerar vi stegvis SvFF:s mer detaljerade skeden inom anfallsspel och försvarsspel, inklusive vad laget gör när det vinner eller tappar bollen. Vi använder begreppen för att hjälpa spelarna att förstå situationer och för att planera träning. ÄIK-kompassens principer är fortfarande vår gemensamma riktning.

Bilagan Spelets skeden visar denna utveckling från 5 mot 5 till 11 mot 11.

Spelets skeden – ÄIK:s spelprinciper i praktiken

Matrisen visar beteenden vi vill uppmuntra och ger exempel på spelprinciper att välja som träningsfokus. Alla sex principer gäller i alla skeden; fokuskolumnen är inte en rangordning eller begränsning.

Exemplen är stöd för planering och coaching, inte fasta taktiska lösningar.

SvFF:s skede	ÄIK:s spelprinciper i praktiken	Exempel på fokus
ANFALLSSPEL		
Speluppbyggnad	Vi skapar spelbara alternativ, är trygga med bollen och vågar hitta lösningar tillsammans.	1, 2 och 5
Kontring	Vi uppfattar möjligheter efter bollvinst, tar egna initiativ och hjälper varandra att anfalla framåt.	3, 4 och 5
Komma till avslut och göra mål	Vi vågar utmana, kombinera och avsluta samt hjälper varandra att skapa målchanser.	2, 3 och 4
FÖRSVARSSPEL		
Återerövring	Vi reagerar vid bollförlust, tar initiativ och samarbetar för att försöka vinna tillbaka bollen.	4, 5 och 6
Förhindra speluppbyggnad	Vi samarbetar för att sätta press på bollhållaren, ge understöd till varandra och begränsa motståndarens möjligheter att spela framåt.	5 och 6
Förhindra och rädda avslut	Vi tar ansvar, hjälper varandra och agerar beslutsamt för att skydda det egna målet.	4, 5 och 6

Spelprinciperna 1–6 i fokuskolumnen:

1. Vi bygger spelet hela vägen från målvakt • 2. Vi utvecklar bolltrygga spelare
3. Vi spelar kreativ fotboll • 4. Vi spelar modigt och tar egna initiativ
5. Vi hjälper varandra att lyckas • 6. Vi arbetar hårt i varje situation

Så använder ledaren spelmodellen

Exempel – speluppbyggnad: Välj skedet speluppbyggnad och princip 1, ”Vi bygger spelet hela vägen från målvakt”. Bestäm vad ni vill se: spelare som gör sig spelbara och ger bollhållaren alternativ. Använd coachingkortet för att observera, ställa frågor och förstärka beteendet.

Anpassa frågor och förväntningar efter spelform och spelarnas erfarenhet.

4. Pedagogisk modell

Spelaren i centrum

I Älvängens IK vill vi utveckla spelare som förstår spelet, vågar fatta egna beslut och tar ansvar för sina handlingar.

Fotboll består av situationer som hela tiden förändras. Spelaren behöver därför lära sig att själv läsa situationen och hitta lösningar, snarare än att vänta på instruktioner från en ledare.

Vår pedagogiska modell utgår från spelarens informationsprocess:



UPPFATTA → VÄRDERA → BESLUTA → AGERA

Uppfatta – Vad händer omkring mig?

Värdera – Vilka möjligheter har jag?

Besluta – Vilken lösning väljer jag?

Agera – Jag genomför mitt beslut.

Ledarnas uppgift är att skapa tränings- och matchmiljöer där spelarna får möjlighet att träna hela denna process så ofta som möjligt.

Spelcentrerat lärande

Vi lär oss fotboll genom att spela fotboll.

Därför prioriterar vi övningar och spelformer där spelarna behöver uppfatta, värdera, besluta och agera. Träningen ska innehålla många fotbollslika situationer, hög aktivitet och många aktioner.

Ledaren har stor frihet att välja övningar. Det viktiga är inte exakt vilken övning som används, utan vilket lärande och vilka beteenden den skapar hos spelarna.

ÄIK-kompassens principer ger riktningen för detta arbete.

Vi coachar spelaren – inte situationen

Vi vill hjälpa spelaren att lära sig fatta bättre beslut, inte fatta besluten åt spelaren.

Därför undviker vi att styra bollhållaren genom instruktioner om vad spelaren ska göra medan situationen pågår. När vi exempelvis ropar ”passa!”, ”skjut!” eller ”vänd!” riskerar vi att ta över en del av spelarens informationsprocess.

I stället låter vi så långt som möjligt spelaren:

se → tänka → välja → agera.

Misstag är en naturlig del av lärandet. Vi uppmuntrar försöket och initiativet framför utfallet och hjälper spelaren att reflektera över vad som hände och vilka andra möjligheter som fanns.

Instruera och vägleda – utifrån situationen

Att spelarna ska lära sig att fatta egna beslut innebär inte att ledaren ska vara passiv. Ledaren behöver anpassa sitt stöd efter spelarens behov, erfarenhet och vad vi vill utveckla.

När vi tränar en specifik färdighet, exempelvis att passa, ta emot eller driva bollen, kan tydliga instruktioner, demonstrationer och individuell återkoppling hjälpa spelaren att utveckla sitt utförande.

När vi tränar i spelövningar vill vi i större utsträckning låta spelarna själva uppfatta situationen, värdera sina alternativ, fatta beslut och agera. Ledaren vägleder genom frågor, observationer och återkoppling utan att styra varje aktion.

Instruktion och eget upptäckande är inte motsatser. Båda är viktiga delar av lärandet och används utifrån situationen och spelarens behov.

Så coachar vi i ÄIK

Vår coaching bygger på några enkla principer:

Fråga eller instruera utifrån behov. Använd frågor för att utveckla spelarens förståelse och egna beslut. Ge tydliga instruktioner och visa när spelaren behöver hjälp att förstå eller utföra en färdighet.

Ge spelaren tid. Undvik att ge svaret innan spelaren själv fått möjlighet att uppfatta och lösa situationen.

Förstärk önskade beteenden. Uppmärksamma försök, initiativ och handlingar som ligger i linje med ÄIK-kompassen – även när utfallet inte lyckas.

Håll instruktionerna korta. Långa genomgångar minskar aktivitet och spelarens möjlighet att lära genom spelet.

Använd avbrotten klokt. Byten, naturliga spelavbrott, pauser och halvtid ger möjlighet till frågor, reflektion och individuell coaching.

Frys spelet sparsamt. Avbryt endast när nyttan av stoppet är större än värdet av att låta situationen fortsätta.

Coaching med ÄIK-kompassen

ÄIK-kompassens coachingkort är ledarens praktiska stöd för att omsätta våra principer i träning och match.

Inför en träning väljer ledarna normalt en princip som de vill ha särskilt fokus på. Vid match kan en eller möjligen två principer användas.

Coachingkortet hjälper ledaren att fokusera på:

VI VILL SE – vilket beteende vill vi utveckla?

TITTA EFTER – vad ska ledaren observera?

FRÅGA – vilka frågor kan hjälpa spelaren att tänka själv?

FÖRSTÄRK – vilka beteenden vill vi uppmärksamma?

UNDVIK – vad riskerar att motverka spelarens lärande?

FÖR DIG SOM LEDARE

- Anpassa ditt stöd efter spelarens behov och övningens syfte.
- Använd instruktioner när de behövs och låt spelarna upptäcka lösningar själva.
- Hjälp spelarna att fatta egna beslut.

5. Träningsprinciper

Träningen ska ge spelarna många möjligheter att utvecklas genom att spela, pröva och fatta egna beslut. ÄIK-kompassens sex principer visar riktningen för vad vi vill utveckla. Ledaren väljer övningar och anpassar dem efter spelarnas ålder, behov och förutsättningar.

En ÄIK-träning kännetecknas av:

- **Hög aktivitet och många aktioner.** Spelarna ska vara delaktiga och ofta få möjlighet att agera, med och utan boll.
- **Lite kötid och korta instruktioner.** Vi organiserar träningen så att spelarna får mer tid i aktivitet än i väntan eller genomgång.
- **Kontinuitet och progression i övningarna.** Vi använder gärna återkommande grundövningar som spelarna känner igen. Istället för att ständigt introducera nya övningar utvecklar vi dem genom att förändra exempelvis ytor, tid, antal med- och motspelare och regler. På så sätt kan vi skapa nya utmaningar och progression utan att lägga onödig tid på nya instruktioner.
- **Många beslut.** Övningarna ska ge spelarna tillfällen att uppfatta situationen, värdera alternativ, besluta och agera.
- **Spel och fotbollslika situationer.** Vi använder situationer där spelarna behöver förhålla sig till medspelare, motspelare, ytor och mål.
- **En trygg miljö för försök.** Vi uppmuntrar initiativ och handlingar i linje med våra principer, även när försöket inte lyckas.



Ledarens träningsdesign

Ledaren har stor frihet i valet av övningar. Det avgörande är vad övningen ger spelarna möjlighet att träna och vilka beteenden ledaren uppmärksammar.

När vi planerar ett pass frågar vi oss:

1. **Vilken princip i ÄIK-kompassen fokuserar vi särskilt på?**
2. **Vilka situationer behöver spelarna få uppleva för att utvecklas inom den principen?**
3. **Hur organiserar vi träningen så att alla får hög aktivitet, många aktioner och möjlighet att fatta egna beslut?**
4. **Vad ska vi titta efter och förstärka?**
5. **Kan vi använda en övning som spelarna redan känner igen och anpassa den för att skapa rätt utmaning och progression?**

Vi väljer normalt en princip som särskilt fokus för passet. Det betyder inte att övriga principer slutar gälla. Coachingkortet hjälper oss att observera, ställa frågor och förstärka beteenden som hör till den valda principen.

Coaching under träning

Under träningen använder vi den pedagogiska modellen i kapitel 4. Coachingkorten hjälper ledaren att observera och förstärka beteenden kopplade till träningspassets valda spelprincip.

Individanpassning i den gemensamma träningen

I ÄIK tränar vi spelare i laget. Vi utgår från att spelare har olika förutsättningar, erfarenheter och utvecklingsbehov.

Inom den gemensamma träningen skapar vi individuella utmaningar genom att exempelvis variera uppgifter, positioner, medspelare, motstånd och svårighetsgrad.

Vi använder mindre grupper när det hjälper oss att skapa fler bollkontakter, större delaktighet och lämpliga utmaningar.

Anpassningarna ska vara flexibla och förändras i takt med spelarens utveckling. Vi undviker att placera spelare i fasta nivåer eller ge dem bestående roller utifrån deras aktuella förmåga.

FÖR DIG SOM LEDARE

- Välj ett tydligt fokus för träningspasset.
- Skapa hög aktivitet och låt spelarna prova många gånger.
- Behåll gärna bekanta övningar och förändra utmaningen.

6. Spelformer

Spelformerna ger spelarna olika möjligheter att uppleva och förstå fotboll. När planen och antalet spelare växer uppstår fler situationer och relationer att ta hänsyn till. ÄIK-kompassens sex spelprinciper gäller i alla spelformer, men vi anpassar språket, träningen och förväntningarna efter spelarnas erfarenhet och behov.

Spelform	Ungefärlig ålder	Särskilt fokus
5 mot 5	8–9 år	Egna lösningar och samarbete nära bollen
7 mot 7	10–12 år	Fler spelalternativ och samarbete med fler lagkamrater
9 mot 9	13–14 år	Samarbete inom och mellan lagdelar
11 mot 11	15–19 år	Helhet, anpassning och eget ansvar

Fokus är en riktning, inte en checklista. En spelare kan behöva arbeta med något som i tabellen förknippas med en annan spelform. Ledaren utgår från vad spelarna redan gör, vilka situationer de möter och vad som kan bli deras nästa steg. Avsnitt 7 visar mer konkret hur de sex principerna kan utvecklas genom spelformerna.

Hur vi introducerar spelets skeden i olika spelformer beskrivs i kapitel 3 och fördjupas i bilagan Spelets skeden.

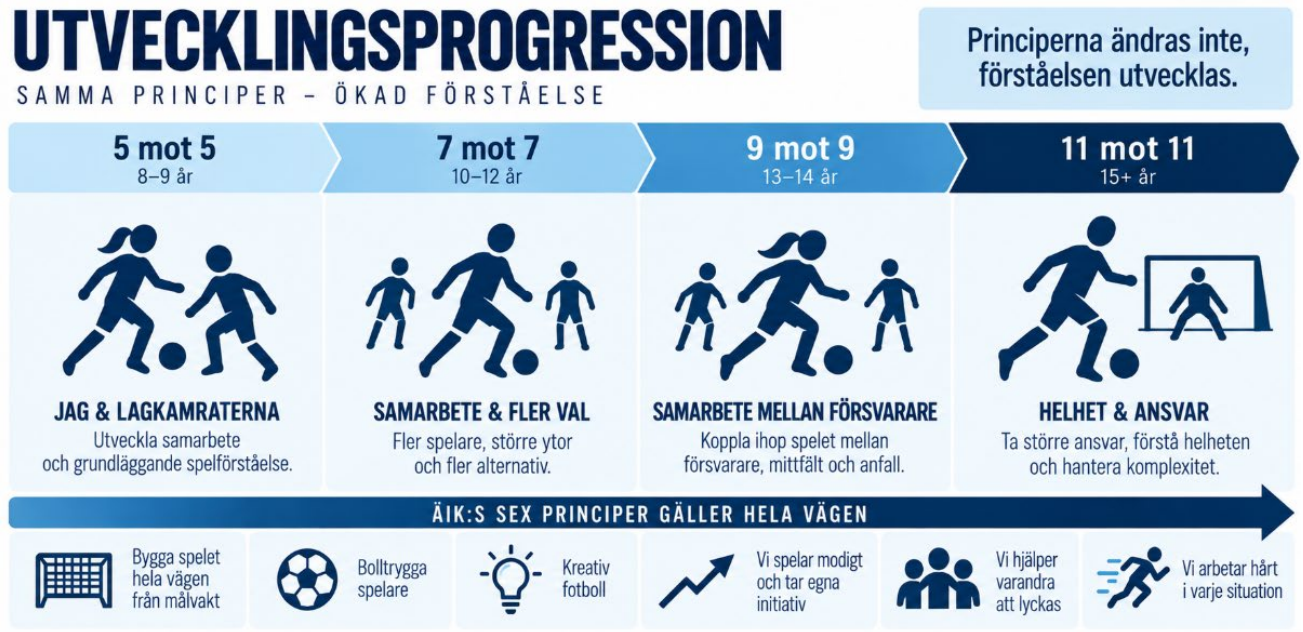
Träningsmängden planeras för varje lag inför säsongen. Vi eftersträvar kontinuitet och tar hänsyn till spelarnas ålder, intresse, återhämtning och möjlighet att delta i andra idrotter. Varje träningspass ska organiseras så att spelarna får hög aktivitet, många aktioner och möjlighet att fatta egna beslut.

7. Utvecklingsprogression

ÄIK-kompassens sex principer gäller i alla spelformer. När spelarna utvecklas förändras situationerna de kan hantera och hur de använder principerna tillsammans med andra.

Principerna ändras inte – förståelsen utvecklas.

Progressionen nedan hjälper ledaren att anpassa träning, frågor och återkoppling. Den är en riktning för spelarutbildningen, inte en checklista som alla spelare måste klara vid samma tidpunkt. Ledaren utgår från spelarnas erfarenhet och behov.



5 mot 5 – jag och mina lagkamrater

Spelaren börjar se fler alternativ och förstå hur egna aktioner hjälper laget.

- **Bygga spelet från målvakt:** Målvakten och utespelarna försöker skapa alternativ när spelet startar.
- **Bolltrygghet:** Ta emot och behålla bollen, även när en motspelare är nära, och välja mellan att driva och passa.
- **Kreativitet:** Pröva exempelvis dribbling, fint, passning och väggspel utifrån situationen.
- **Mod och initiativ:** Våga ta egna beslut med och utan boll.
- **Hjälpa varandra:** Göra sig spelbar och ge bollhållaren ett tydligt alternativ.
- **Arbetsinsats:** Försöka vinna tillbaka bollen och hjälpa en lagkamrat när laget försvarar.

Ledaren förstärker försök och hjälper spelarna att upptäcka enkla samband: *Vad såg du? Hur kunde du hjälpa din lagkamrat?*

7 mot 7 – samarbete och fler val

Spelarna kan börja uppfatta större delar av planen och samarbeta med fler lagkamrater.

- **Bygga spelet från målvakt:** Skapa flera spelbara alternativ och pröva lösningar genom, förbi eller runt motståndarens press.
- **Bolltrygghet:** Orientera sig före mottagning och använda första tillslaget, drivningen eller passningen för att komma vidare.

- **Kreativitet:** Välja mellan olika lösningar beroende på motståndare, yta och lagkamrater.
- **Mod och initiativ:** Ta initiativ även utan boll, till exempel genom att erbjuda en ny passningsväg eller utmana i rätt läge.
- **Hjälpa varandra:** Skapa bredd, djup och stöd så att bollhållaren får alternativ.
- **Arbetsinsats:** Agera tillsammans när laget vinner eller tappar bollen.

Ledaren börjar rikta fler frågor mot samspelet mellan spelarna, men låter dem fortsatt hitta lösningarna själva.

9 mot 9 – samarbete mellan lagdelar

Spelet ställer större krav på orientering, avstånd och samarbete i flera delar av laget.

- **Bygga spelet från målvakt:** Samordna spelbarhet och avstånd så att laget kan föra bollen framåt även mot organiserad press.
- **Bolltrygghet:** Behålla kontroll och välja lösning under högre tidspress.
- **Kreativitet:** Upptäcka när spelet kan lösas genom kombinationer, spelvändning eller individuellt initiativ.
- **Mod och initiativ:** Våga agera utifrån det man uppfattar, även när situationen är svår.
- **Hjälpa varandra:** Samverka inom och mellan lagdelar samt skapa alternativ även längre från bollen.
- **Arbetsinsats:** Bidra till lagets gemensamma arbete i anfall, försvar och omställningar.

Ledaren hjälper spelarna att förstå hur deras egna aktioner påverkar lagkamrater i andra delar av planen.

11 mot 11 – helhet och ansvar

Spelaren använder principerna i ett större och mer komplext spel, med fler relationer och högre tempo.

- **Bygga spelet från målvakt:** Välja och genomföra olika vägar framåt utifrån motståndarens agerande och lagets möjligheter.
- **Bolltrygghet:** Behålla kontroll, hantera press och fatta välgrundade beslut i sin roll och i olika delar av planen.
- **Kreativitet:** Använda variation och oväntade lösningar när de ger laget en fördel.
- **Mod och initiativ:** Ta ansvar för egna beslut och fortsätta våga agera när utfallet inte blir som tänkt.
- **Hjälpa varandra:** Förstå hur positionering, rörelse och kommunikation hjälper laget som helhet.
- **Arbetsinsats:** Ta ansvar för lagets arbete över tid och bidra aktivt i spelets alla skeden.

Ledaren ger spelarna större ansvar för att själva analysera situationer, reflektera och hitta lösningar tillsammans.

Individuell utveckling genom progressionen

Spelare utvecklas i olika takt. Samma spelform kan därför behöva olika utmaningar för olika spelare. Vi använder progressionen för att se vad en spelare redan gör, vad nästa möjliga steg kan vara och hur träningsmiljön kan anpassas. Vi använder den inte för att permanent dela in eller värdera spelare.

8. Matchmiljö

Matchen är en del av spelarutbildningen

Matchen ger spelarna möjlighet att använda det de har tränat på: att uppfatta situationer, värdera alternativ, fatta egna beslut och agera. ÄIK-kompassens principer gäller även när matchen är jämn, när vi gör misstag och när resultatet går emot oss.

Vi uppmuntrar försök och initiativ i linje med våra principer, även när de inte lyckas. Vi hänger aldrig ut en spelare för ett misstag. Ett enskilt misstag eller ett negativt resultat ska inte få oss att överge vårt sätt att spela.

Kort information till föräldrar inför match

Inför match kan ledarna samla de vårdnadshavare som är på plats för en kort information om vad laget har tränat på under veckan och vilken spelprincip som är i fokus under dagens match.

Syftet är att skapa förståelse för sambandet mellan träning och match och hjälpa föräldrarna att uppmärksamma spelarnas försök och utveckling, snarare än enbart matchresultatet.

Informationen bör vara kort, cirka en minut, och anpassas efter situationen. Den ska inte störa spelarnas matchförberedelser.

Så coachar vi under match

ÄIK-ledaren coachar och stöttar spelarna utan att styra varje aktion från sidlinjen. Vi instruerar inte bollhållaren om vad spelaren ska göra mitt i en pågående situation. Spelaren ska få möjlighet att själv uppfatta, värdera, besluta och agera.

Vi använder i stället byten, naturliga spelavbrott och halvtid för korta frågor, återkoppling och individuell coaching. Vi förstärker initiativ, samarbete och arbetsinsats och använder coachingkortet som stöd för den princip vi särskilt fokuserar på.



En ÄIK-ledare uppträder **alltid** korrekt mot spelare, ledare, vårdnadshavare och domare.

Speltid och rotation

5 mot 5 & 7 mot 7

Alla spelare får i möjligaste mån lika mycket speltid. Speltiden påverkas inte av aktuell prestationsnivå eller matchresultat. Spelarna får prova olika positioner och turas om att starta matcher.

9 mot 9

Vi eftersträvar jämn speltid över tid och följer SvFF:s rekommendation om att alla uttagna spelare ska spela minst två tredjedelar av matchtiden. Spelarna turas om att starta matcher och får fortsätta utvecklas i olika roller och positioner.

Träningsnärvaro och engagemang kan påverka matchdeltagandet, men vi toppar inte laget genom att ge de mest utvecklade spelarna mer speltid.

11 mot 11

Alla spelare ska erbjudas möjlighet till matchspel och alla uttagna spelare ska få meningsfull speltid. Vår utgångspunkt är SvFF:s rekommendation om minst halva matchtiden för varje uttagen spelare.

Speltiden behöver inte vara lika och kan påverkas av träningsnärvaro, engagemang och individuella förutsättningar. Vi prioriterar spelarens långsiktiga utveckling framför kortsiktiga matchresultat.

Gemensamt för alla spelformer

Principerna för speltid och matchdeltagande ska vara tydliga och kända för spelare och vårdnadshavare. Vi planerar matchtruppen så att alla uttagna spelare får en verklig möjlighet att delta och utvecklas. Vi använder inte symboliska inhopp som ersättning för meningsfull speltid.

Avvikelser från speltidsprinciperna kan göras av särskilda skäl, exempelvis skada, sjukdom, spelarens egen önskan eller andra individuella omständigheter. Avvikelser ska kunna motiveras utifrån spelarens bästa och får inte användas för att prioritera kortsiktiga matchresultat.

9. Individuell utveckling

Att se och förstå varje spelare

Varje spelare är unik och utvecklas i sin egen takt. I ÄIK vill vi att varje spelare ska känna sig sedd, delaktig och få möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar.

Som ledare behöver vi lära känna spelarens styrkor, utvecklingsbehov, motivation och drivkrafter. Vi gör det genom att observera, lyssna och föra enkla samtal med spelarna i den dagliga verksamheten.

Vi är nyfikna på vad spelaren tycker är roligt, vad som känns svårt och vad spelaren själv vill utveckla. Vi uppmärksammar också förändringar i motivation, självförtroende och trivsel.

Från förståelse till utveckling

För att omsätta detta i praktiken använder vi en enkel arbetsgång:

SE → FÖRSTÅ → UTMANA → FÖLJ UPP

- **Se:** Uppmärksamma varje spelares styrkor, försök och delaktighet i träning och match.
- **Förstå:** Lyssna på spelarens upplevelser och försök förstå vad spelaren behöver för att utvecklas.
- **Utmana:** Anpassa uppgifter och situationer så att spelaren får en lämplig utmaning.
- **Följ upp:** Uppmärksamma utvecklingen tillsammans med spelaren och anpassa nästa utmaning.

Detta är en del av ledarens vardag och kräver inte omfattande dokumentation.

Individuella utmaningar i den gemensamma träningen

Utifrån spelarens behov skapar vi individuella utmaningar inom den gemensamma träningen. Hur vi anpassar övningar och träningsmiljö beskrivs i avsnitt 5.

Utmaningarna förändras i takt med spelarens utveckling. Vi undviker fasta nivåindelningar och att definiera spelare utifrån deras aktuella förmåga.

Spelaren är delaktig i sin utveckling

Vi vill att spelarna successivt ska ta större ansvar för sitt eget lärande. Därför ger vi dem möjlighet att reflektera över sin utveckling och uttrycka vad de själva vill bli bättre på.

Samtalen anpassas efter ålder och erfarenhet och kan utgå från tre enkla frågor:

- Vad tycker du är roligast med fotbollen just nu?
- Vad skulle du vilja bli bättre på eller våga prova mer?
- Hur kan vi ledare hjälpa dig?

För yngre spelare sker samtalen naturligt i samband med träning och match. Äldre spelare kan ges större utrymme att själva formulera utvecklingsmål och reflektera över sina framsteg.

Uppmärksamma utveckling – inte bara prestation

Vi följer spelarens utveckling genom att uppmärksamma försök, lärande och förändrade beteenden över tid.

En spelare kan utvecklas genom att våga mer, hitta fler lösningar, hjälpa sina lagkamrater bättre eller ta större ansvar – även om utvecklingen inte omedelbart syns i matchresultat eller individuella prestationer.

Vi jämför i första hand spelarens utveckling med spelarens tidigare förmåga, inte med andra spelare.

Målet är att varje spelare ska känna att den egna utvecklingen är viktig, att det finns möjlighet att lyckas och att det är roligt att fortsätta spela fotboll i ÄIK.

Individuella spelarsamtal

I Älvängens IK vill vi att varje spelare ska känna sig sedd, lyssnad på och delaktig i sin egen utveckling. Individuella spelarsamtal är ett verktyg för att förstå spelarens trivsel, motivation och utvecklingsbehov.

Samtalen ska utgå från spelarens egna upplevelser och anpassas efter ålder och mognad. Fokus ligger på glädje, trygghet, lärande och individuella utvecklingsmål – inte på att jämföra spelare.

Från 7 mot 7 rekommenderas minst ett individuellt samtal per säsong. Från 9 mot 9 rekommenderas två samtal per säsong.

Samtalen genomförs med stöd av Bilaga – Individuella spelarsamtal.

---

10. Fotbollsfys

Fotbollsfys i ÄIK handlar om att ge spelarna rörelseglädje, tålighet och förmåga att göra många fotbollsaktioner. Vi utvecklar de fem fysiska grundkvaliteterna **koordination, uthållighet, rörlighet, snabbhet och styrka** genom hela spelarutbildningen. Träningen ska vara allsidig och anpassas till spelarnas utveckling, erfarenhet och behov.

Spelform	Särskild tyngdpunkt	Exempel i träningen
5 mot 5, cirka 8–9 år	Bred rörelseerfarenhet, koordination och lust att röra sig snabbt.	Lekar, kull, stafetter, hopp, balans, vändningar, korta ruscher och smålagsspel.
7 mot 7, cirka 10–12 år	Fortsatt allsidighet med större variation i snabbhet, kroppskontroll, rörlighet och enkel styrka.	Riktningsförändringar, starter, landningar, parövningar, hinderbanor och spel på olika stora ytor.
9 mot 9, cirka 13–14 år	Anpassning till stora skillnader i tillväxt och mognad. Utveckla rörelsekvalitet, snabbhet och styrka med lämplig belastning.	Korta accelerationer, hopp och landningar, styrkeövningar med god teknik samt spel med varierad intensitet.
11 mot 11, cirka 15–19 år	Stegvis mer individuell och strukturerad träning av styrka, snabbhet och förmågan att upprepa aktioner.	Fotbollsspel i olika intensitet, korta snabba aktioner, anpassad styrketräning och planerad återhämtning.

Tabellen visar vad vi kan ge extra uppmärksamhet i olika spelformer. **Alla fem grundkvaliteter tränas i alla åldrar.** Uthållighet utvecklas till exempel genom aktivt spel i yngre åldrar; styrka kan tränas genom lek, hopp och kontroll av den egna kroppen långt innan träningen blir mer strukturerad. Vi låter inte födelseåret ensamt avgöra vad en spelare behöver.

Variation och lek

Vi varierar spelplanens storlek, övningar, rörelser och, när förutsättningarna är säkra, underlag. Det ger spelarna fler sätt att röra sig och lösa situationer. Spelövningar är en viktig del av fotbollsfysen, men vi kompletterar dem med allsidiga rörelseövningar som utvecklar sådant spelet inte alltid ger tillräckligt av.

Leken hör hemma i alla åldrar. För yngre spelare kan den prägla stora delar av passet. För äldre spelare kan lekar, stafetter och tävlingar användas i förberedelseträningen, som en kort del av passet eller som avslutning. Vi väljer upplägg som ger hög aktivitet och låter många spelare agera, utan långa köer.

Skadeförebyggande träning

Vi arbetar regelbundet med rörelsekontroll, balans, landningar och styrka som en del av träningen. **Knäkontroll och Knäkontroll+**, **FIFA 11+ Kids** för yngre spelare samt **FIFA 11+** för äldre ungdomar är stöd för ledaren. Vi väljer övningar som passar gruppen, lär ut dem med god kvalitet och återkommer till dem ofta. Skadeförebyggande träning ska vara en naturlig del av passet, samtidigt som spelarna får gott om tid för spel.

---

11. Fotbollspsykologi

I ÄIK utvecklar vi mod, motivation och samarbete i den vanliga träningen och matchen. Spelarna ska känna att de hör till laget, våga fatta egna beslut och fortsätta försöka när något inte lyckas. Ledaren skapar den miljön genom att se varje spelare, lyssna, uppmuntra goda försök och ge utmaningar som passar spelaren.

Nästa aktion. Ett misstag eller en motgång får inte avgöra vad spelaren vågar göra härnäst. Vi hjälper spelaren att rikta uppmärksamheten mot nästa situation: göra sig spelbar igen, försöka vinna tillbaka bollen eller välja en ny lösning. Vi pratar om handlingar som spelaren kan påverka.

Göra varandra bättre. Spelarna tränar på att kommunicera, uppmuntra och hjälpa en lagkamrat även när spelet är svårt. Varje spelare ska få bidra och känna sig som en viktig del av laget. Det är ett sätt att omsätta principen *Vi hjälper varandra att lyckas* i vardagen.

Hantera motgångar tillsammans. Det är naturligt att känna nervositet, frustration eller besvikelse i fotboll. Vi hjälper spelarna att förstå och hantera dessa känslor och skapar ett lagklimat där vi stöttar varandra även när spelet är svårt.

Vilja fortsätta spela. Vi bygger motivation genom glädje, delaktighet och möjlighet att märka sin egen utveckling. Spelarna får påverka inom tydliga ramar och möta utmaningar som varken är för lätta eller för svåra. Vi jämför inte spelare med varandra eller låter ett matchresultat definiera deras utveckling.

Ledaren anpassar samtal och ansvar efter spelarnas ålder och erfarenhet. För yngre spelare sker mycket genom lek, uppmuntran och enkla frågor. Med tiden kan spelarna ta större ansvar för att beskriva vad de såg, hur de agerade och vad de vill prova nästa gång. Samma grund gäller hela vägen genom ÄIK: trygghet att försöka, stöd att lära och möjlighet att bidra till laget.

---

12. Målvaktsutbildning

Målvakten är en del av laget

I Älvängens IK ser vi målvakten som en fotbollsspelare med särskilda uppgifter. Målvakten ska utvecklas både i spelet med fötterna och i de målvaktsspecifika färdigheterna.

ÄIK-kompassens sex spelprinciper gäller även målvakten. Vi vill utveckla målvakter som vågar agera, kommunicera, fatta egna beslut och hitta lösningar tillsammans med sina lagkamrater.

Väcka intresse och uppmuntra

Vi vill skapa en positiv bild av målvaktsrollen och uppmuntra fler spelare att upptäcka glädjen i att vara målvakt.

I de yngre spelformerna får alla spelare möjlighet att prova rollen utan krav på tidig specialisering. Vi uppmuntrar spelare som visar intresse och ger dem möjlighet att utvecklas vidare.

Målvakten ska känna sig lika delaktig och uppskattad som övriga spelare. Ledaren uppmärksammar därför inte bara räddningar utan också mod, initiativ, kommunikation, speluppbyggnad och goda beslut.

Misstag är en naturlig del av lärandet. Vi skapar en trygg miljö där målvakten vågar försöka igen, även efter ett insläppt mål eller ett misslyckat ingripande.

Målvaktens utveckling genom spelformerna

5 mot 5 – Upptäcka målvaktsrollen

Alla får möjlighet att prova att vara målvakt. Vi introducerar enkla färdigheter som grundställning, att fånga och stoppa bollen, förflyttningar och att sätta i gång spelet.

Fokus ligger på glädje, trygghet och att våga försöka.

7 mot 7 – Utveckla grundläggande färdigheter

Spelarna får utveckla sin förmåga att greppa och fånga bollen, förflytta sig, falla och rädda på ett säkert sätt samt hantera enklare frilägessituationer.

Vi tränar också på att orientera sig, kommunicera och delta i lagets speluppbyggnad.

Spelare som visar särskilt intresse för målvaktsrollen får möjlighet till mer målvaktsspecifik träning utan att behöva välja bort utvecklingen som utespelare.

9 mot 9 – Utveckla förståelse och beslutsfattande

Målvakten utvecklar sina tekniska färdigheter och förmågan att välja rätt agerande i olika situationer.

Vi tränar exempelvis positionering, spel i djupled, inlägg, frilägen, igångsättningar och kommunikation med försvarsspelarna.

Målvakten får gradvis större ansvar för att läsa spelet och fatta egna beslut.

11 mot 11 – Fördjupning och självständighet

Målvakten utvecklar förmågan att hantera mer komplexa matchsituationer, högre tempo och större krav på samarbete med laget.

Träningen blir mer individuellt anpassad och omfattar både tekniska, taktiska, fysiska och mentala delar.

Målvakten uppmuntras att reflektera över sin utveckling och ta ett växande ansvar för sitt lärande.

Målvaktsträning som en del av lagets träning

Målvakten ska vara en naturlig del av lagets ordinarie träning och inte enbart användas som avslutningsmål för utespelarnas övningar.

Ledaren planerar träningen så att målvakten får många relevanta aktioner och möjlighet att utveckla både målvaktsspecifika färdigheter och sitt beslutsfattande.

Vi kombinerar vid behov särskild färdighetsträning med spelövningar där målvakten får använda sina färdigheter i matchlika situationer.

Precis som för utespelarna anpassar vi instruktioner och coaching efter situationen. Vi visar och instruerar när målvakten behöver utveckla en teknik, men ger också utrymme att själv uppfatta, värdera, besluta och agera.

Inför varje träningspass bör ledaren ställa sig frågan: *Vad får målvakten träna på idag?*

Föreningens ansvar för målvaktsutveckling

Älvängens IK ska aktivt arbeta för att väcka intresse för målvaktsrollen och skapa goda förutsättningar för målvakternas utveckling genom hela spelarutbildningen.

Vi eftersträvar att:

- Erbjuda gemensam målvaktsträning över åldersgränserna för att skapa kontinuitet och gemenskap.
- Ge lagens ledare grundläggande kunskap och stöd i målvaktsträning, gärna genom att gå utbildningen SvFF Mv D och vid behov Mv C.

- Säkerställa att målvakternas utveckling är en naturlig del av lagens träningsplanering.
- Uppmuntra äldre ungdoms- och seniormålvakter att fungera som förebilder och mentorer för yngre spelare.
- Uppmärksamma och följa upp målvakternas individuella utveckling och behov.

Målet är att varje spelare som vill utvecklas som målvakt ska känna sig sedd, uppmuntrad och få möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar.

Lagets ledare ansvarar för att målvakterna får utvecklande situationer i den ordinarie träningen. Föreningens fotbollsutvecklare ansvarar för att samordna stöd till ledarna och, när förutsättningar finns, gemensam målvaktsträning över åldersgränserna.

---

13. Nivåanpassad träning och samverkan mellan lag

Rätt utvecklingsmiljö för varje spelare

I Älvängens IK ska varje spelare ges möjlighet att utvecklas utifrån sina förutsättningar, behov och ambitioner. Vi vill skapa en verksamhet där bredd och ambition förenas och där så många som möjligt fortsätter spela fotboll så länge som möjligt.

Spelare utvecklas i olika takt och deras behov förändras över tid. Vi anpassar därför träningen efter individen utan att använda permanenta nivåindelningar eller tidig selektering.

I första hand skapar vi lämpliga utmaningar inom den ordinarie träningsgruppen, enligt principerna i avsnitt 5 och 9.

Flexibel nivåanpassning

Nivåanpassning kan innebära att vi varierar gruppsammansättning, motstånd, uppgifter och svårighetsgrad under träningen.

Vi skiljer mellan öppet träningsutbyte, där spelare får möjlighet att delta i ytterligare träningspass, och individuellt planerat träningsutbyte, där en tillfällig förändring av träningsmiljön används för att möta ett särskilt utvecklingsbehov.

Vi använder både blandade grupper och tillfälliga grupperingar med liknande utvecklingsbehov när det gynnar lärandet. Grupperingarna ska vara flexibla och aldrig bli en permanent rangordning av spelarna.

Samverkan mellan åldersgrupper – dragspelsmodellen

Från ungefär 10–11 års ålder uppmuntrar vi samarbete mellan närliggande årskullar inom ÄIK.

Genom samordnad träningsplanering kan spelare få möjlighet att delta i fler träningspass, möta nya lagkamrater och få andra utmaningar. Det kan exempelvis ske genom att närliggande årskullar har träningar på olika dagar.

När det gynnar spelarens utveckling kan ett mer planerat träningsutbyte genomföras enligt dragspelsmodellen.

Träningsutbytet ska:

- Ha ett tydligt utvecklingssyfte.
- Utgå från spelarens behov, motivation och egen vilja.
- Planeras i dialog mellan berörda ledare och spelaren samt vid behov vårdnadshavare.
- Ta hänsyn till trygghet, social tillhörighet, mognad och total träningsbelastning.
- Vara flexibelt och följas upp, exempelvis efter 4–6 veckor.

Utbytet kan vara aktuellt för spelare som behöver större utmaningar, en annan roll i spelet eller ny inspiration.

Spelaren behåller sin tillhörighet till det ordinarie laget. Träningsutbytet är inte en belöning eller en permanent uppflyttning.

Matchutbyte mellan lag

Även matchutbyte mellan närliggande årskullar kan användas när det gynnar spelarens utveckling och lagens verksamhet.

En spelare kan exempelvis få prova nya utmaningar med en äldre årskull eller en annan roll i en yngre årskull, när tävlingsbestämmelserna tillåter det.

Matchutbyte ska alltid planeras gemensamt av berörda ledare. Det får inte användas för att toppa lag eller prioritera kortsiktiga matchresultat och ska följa ÄIK:s principer för matchmiljö och speltid i avsnitt 8.

Samverkan med andra föreningar

ÄIK ambition är att kunna erbjuda en sammanhängande fotbollsverksamhet från barn- och ungdomsfotboll till junior- och seniorfotboll.

När spelarunderlaget inte räcker för att skapa en hållbar tränings- och matchmiljö ska vi aktivt undersöka möjligheterna till samverkan med andra föreningar.

Samverkan kan ske på två sätt:

Tränings- och matchsamverkan: Spelarna behåller sin ordinarie föreningstillhörighet men kan, inom gällande bestämmelser, delta i gemensamma aktiviteter och organiserat samarbete med en annan förening.

Gemensam lagverksamhet: När spelarunderlaget kräver det kan ÄIK tillsammans med andra föreningar organisera gemensamma lag eller träningsgrupper, enligt tillämpliga tävlingsbestämmelser och överenskommelser.

Oavsett samarbetsform ska målet vara att skapa en trygg, långsiktig utvecklingsmiljö där spelarna får fortsätta spela fotboll och behålla sin koppling till ÄIK.

Ansvar och uppföljning

Berörda lagledare ansvarar för att planera och följa upp tränings- och matchutbyte. Föreningens fotbollsutvecklare stödjer och samordnar arbetet vid behov.

Mer omfattande samarbeten mellan föreningar beslutas och följs upp av föreningen genom utsedda ansvariga.

Vid uppföljningen utgår vi från tre frågor:

- Får spelaren lämpliga utmaningar och möjlighet att utvecklas?
- Hur påverkas spelarens motivation, trygghet och tillhörighet?
- Bidrar samarbetet till en hållbar verksamhet där fler kan fortsätta spela fotboll?

Vi anpassar träningsmiljön efter spelarna och samarbetar för att skapa möjligheter – inte för att sortera spelare.

---

14. Övergång till junior- och seniorfotboll

En sammanhängande väg genom föreningen

Älvängens IK vill erbjuda en fotbollsmiljö där spelare kan fortsätta utvecklas från barn- och ungdomsfotboll till junior- och seniorfotboll.

Övergången ska vara trygg, stegvis och utgå från spelarens individuella förutsättningar, motivation och ambitioner. Vårt mål är att behålla så många spelare som möjligt så länge som möjligt, oavsett aktuell prestationsnivå.

Ingen spelare ska behöva lämna ÄIK enbart för att den egna årskullen saknar tillräckligt spelarunderlag.

Planering och samverkan mellan lag

Senast inför säsongen då spelarna fyller 14 år ska föreningen påbörja en långsiktig planering för årskullens fortsatta verksamhet genom ungdoms-, junior- och seniorfotbollen. Planeringen ska därefter följas upp årligen.

Berörda ungdoms-, junior- och seniorledare ska ha regelbunden dialog om:

- Spelarunderlag och förutsättningar för kommande säsonger.
- Möjligheter till gemensam träning och matchverksamhet.
- Spelarnas individuella utvecklingsbehov och ambitioner.
- Behov av samarbete med andra föreningar.

När spelarunderlaget inte räcker för att skapa en hållbar verksamhet ska föreningen undersöka samverkan med andra föreningar i god tid, enligt principerna i avsnitt 13.

Stegvis introduktion till seniorfotboll

Spelare som är redo och själva vill ska kunna introduceras till junior- eller seniorfotboll genom planerat träningsutbyte.

Introduktionen ska ske stegvis och utgå från spelarens fotbollsmässiga, fysiska, sociala och mentala förutsättningar.

Spelaren behåller sin ordinarie lagtillhörighet under introduktionen, om inget annat överenskommits.

Träningsutbytet planeras gemensamt av berörda ledare och följs upp tillsammans med spelaren. Hänsyn tas till total träningsbelastning, återhämtning, trygghet och motivation.

Matchspel på högre nivå kan bli aktuellt när spelaren är redo och när det är förenligt med gällande tävlingsbestämmelser och ÄIK:s principer för matchmiljö.

Trygghet, tillhörighet och mentorskap

Övergången handlar inte enbart om fotbollsmässig utveckling. Spelaren ska också känna sig välkommen, trygg och delaktig i den nya miljön.

Vid introduktion till junior- eller seniorverksamhet ska mottagande ledare ta ett tydligt ansvar för att välkomna och följa upp spelaren.

En äldre spelare kan fungera som mentor eller kontaktperson för att underlätta introduktionen.

Ansvar och uppföljning

Föreningen utser ansvariga (Flick & pojk?) för att samordna övergångarna till junior- och seniorfotboll.

Berörda ledare ansvarar gemensamt för planering och genomförande av tränings- och matchutbyte. Fotbollsutvecklaren stödjer arbetet och bidrar till kontinuitet mellan årskullarna.

Föreningen följer årligen upp hur många spelare som fortsätter genom de äldre ungdomsåren och vidare till junior- och seniorfotboll.

Vi ska inte bara utveckla spelare för nästa nivå – vi ska skapa förutsättningar för att de vill fortsätta spela fotboll.

---

15. Föräldraroll

Vårdnadshavare är viktiga för att spelarna ska känna trygghet och glädje i fotbollen. När ledare och vårdnadshavare förstår ÄIK:s arbetssätt kan vi tillsammans ge spelarna stöd att utvecklas.

Föreningens och ledarnas ansvar

Varje lag presenterar ÄIK-kompassens principer vid vårdnadshavarmöte. Ledarna förklarar hur vi tränar och coachar, varför spelarna får fatta egna beslut och varför misstag är en naturlig del av lärandet. Vid behov återkommer vi till detta under säsongen.

Vi förklarar också att vi står fast vid våra spelprinciper när ett försök misslyckas eller när resultatet går emot oss. Speltid och rotation kommuniceras utifrån riktlinjerna i avsnitt 8.

Vårdnadshavarens roll

Som vårdnadshavare i ÄIK:

- stöttar och uppmuntrar du spelarna, även när något inte lyckas

- låter du ledarna sköta coachningen under match, så att spelarna får fatta egna beslut
- uppträder du respektfullt mot spelare, ledare, andra vårdnadshavare och domare
- bidrar du till en trygg miljö där alla spelare får utvecklas.

Har du frågor om lagets arbetssätt eller ditt barns utveckling tar du dem med ledarna vid ett lämpligt tillfälle utanför matchens pågående spel.

---

16. Trygg fotboll

En trygg miljö för alla

I Älvängens IK ska varje spelare känna sig trygg, välkommen och respekterad. Alla ska kunna delta och utvecklas utifrån sina förutsättningar, utan rädsla för kränkningar, diskriminering, trakasserier, hot eller övergrepp.

Trygghet är en förutsättning för lärande, glädje och gemenskap. Därför är trygghetsarbetet en naturlig del av hur vi leder, tränar och spelar.

Vi accepterar inte kränkande beteenden och har ett gemensamt ansvar att agera när någon far illa eller känner sig otrygg.

Trygghet i vardagen

Ledare i ÄIK ska aktivt skapa en miljö där alla spelare känner sig sedda och delaktiga.

Det innebär att vi:

- Bemöter alla spelare med respekt och uppmärksammar även dem som inte själva tar plats.
- Reagerar på kränkande språkbruk, utfrysning, mobbning och andra beteenden som skapar otrygghet.
- Lyssnar på spelarnas upplevelser och tar deras oro på allvar.
- Respekterar personlig integritet och tydliga gränser vid exempelvis omklädning, resor, läger och digital kommunikation.
- Skapar förutsättningar för att spelare ska våga berätta om något inte känns bra.

Vi skiljer mellan misstag som är en del av lärandet och beteenden som skadar andra. Misstag på fotbollsplanen ska mötas med stöd och uppmuntran. Kränkningar och övergrepp ska alltid tas på allvar och hanteras.

Tydligt ansvar

Alla ledare och vuxna i föreningen har ansvar för att bidra till en trygg miljö.

Föreningens styrelse har det övergripande ansvaret för trygghetsarbetet och ska säkerställa att det finns tydliga rutiner för att förebygga och hantera otrygghet.

ÄIK ska ha en utsedd trygghetsansvarig som fungerar som kontaktperson för spelare, vårdnadshavare och ledare. Den trygghetsansvariga stödjer och samordnar arbetet, men ersätter inte styrelsens ansvar.

Det ska vara tydligt för alla i föreningen vem de kan kontakta om något inträffar eller om de känner oro.

Om någon känner sig otrygg

Spelare, vårdnadshavare och ledare ska kunna berätta om oro eller missförhållanden utan rädsla för negativa konsekvenser.

Den som får kännedom om en misstänkt kränkning eller annan allvarlig händelse ska:

1. Lyssna, ta uppgifterna på allvar och se till att den berörda personen får stöd.
2. Kontakta föreningens trygghetsansvariga (Vem?) eller styrelse enligt föreningens rutiner.
3. Undvika att själv utreda misstänkta övergrepp eller sprida känsliga uppgifter.
4. Säkerställa att ärendet hanteras skyndsamt och att lämpliga skyddsåtgärder vidtas.

Vid misstanke om att ett barn far illa ska en orosanmälan till socialtjänsten övervägas och göras vid oro. Vid misstanke om brott kontaktas polisen. Vid akut fara ring 112.

Om ärendet gäller någon i föreningens ledning, eller om föreningen inte agerar, ska det finnas möjlighet att vända sig till distriktet, Svenska Fotbollförbundet eller idrottsrörelsens stöd- och rapporteringsfunktioner.

Registerkontroll och förebyggande ansvar

ÄIK ska kontrollera begränsade registerutdrag för personer från 15 års ålder som har direkt och regelbunden kontakt med barn, enligt idrottsrörelsens gällande regler.

Kontroll ska genomföras innan uppdrag påbörjas och därefter årligen återkommande. Föreningen dokumenterar att kontrollen har utförts men sparar inte själva registerutdraget.

Registerkontroll ersätter inte behovet av utbildning, tydliga förhållningssätt och ett aktivt trygghetsarbete.

Uppföljning

Trygghetsarbetet ska vara en återkommande del av föreningens ledarträffar, introduktion av nya ledare och dialog med spelare och vårdnadshavare.

Föreningen följer regelbundet upp hur spelarna upplever trygghet, delaktighet och bemötande, exempelvis genom samtal och enkäter.

I ÄIK ska varje spelare känna sig trygg att vara sig själv, våga försöka och veta att det finns vuxna som lyssnar och agerar.

---

17. Implementering

Från spelarutbildningsplan till vardag

ÄIK-kompassen ska vara ett levande stöd för föreningens ledare och användas i planering, träning, match och spelarutveckling.

För att skapa en gemensam riktning ska alla lag känna till kompassens principer och arbeta utifrån dem, med anpassning till spelarnas ålder och behov.

Implementeringen bygger på introduktion, gemensam planering, praktiskt ledarstöd och regelbunden uppföljning. Målet är inte att alla lag ska träna på samma sätt, utan att alla arbetar utifrån samma grundläggande syn på fotboll och spelarutveckling.

Introduktion och förankring

Alla nya ledare ska få en introduktion till ÄIK-kompassen och föreningens förväntningar på ledarskap, träning och match.

Fotbollsutvecklaren (och en utsedd grupp?) ansvarar för att introducera spelarutbildningsplanen för nya lag i samband med uppstarten, normalt i augusti, samt för nya ledare som tillkommer under säsongen.

Introduktionen ska särskilt behandla:

- ÄIK:s sex spelprinciper och coachingkort.
- Hur vi planerar och genomför träning.
- Hur vi coachar och bemöter spelare.
- Principerna för matchmiljö, speltid och individuell utveckling.

Befintliga ledare ska regelbundet ges möjlighet att diskutera kompassens innehåll och dela erfarenheter med andra lag.

Säsongsplanering

Varje lag ska inför säsongen ta fram en enkel säsongsplanering med utgångspunkt i ÄIK-kompassen.

Planeringen ska utgå från lagets spelform, spelarnas utvecklingsbehov och föreningens sex gemensamma spelprinciper. Samtliga spelprinciper ska beaktas under säsongen, samtidigt som laget kan prioritera olika principer och spelbeteenden under olika perioder.

Säsongen delas in i fyra planeringsperioder: Vår 1 (januari–mars), Vår 2 (april–juni), Höst 1 (augusti–september) och Höst 2 (oktober–november).

Planeringen ska beskriva vilka spelbeteenden laget vill utveckla, hur dessa omsätts i träning och match samt hur spelarna görs delaktiga. Efter varje period följer ledarna upp vad som fungerat och vad som behöver utvecklas vidare.

Som stöd används det separata dokumentet **Älvängens IK – Säsongsplanering**, som är föreningens gemensamma planeringsmall.

Fotbollsutvecklaren erbjuder stöd i planeringen. Dokumentationen ska vara enkel och fungera som ett praktiskt hjälpmedel för ledarna.

Praktiskt ledarstöd

Fotbollsutvecklaren ska regelbundet besöka lagens träningar för att stödja ledarna i arbetet med ÄIK-kompassen.

Ambitionen är minst två besök per lag och år. Besöken ska i första hand vara utvecklande och stödjande, inte kontrollerande.

Vid besöken kan fotbollsutvecklaren:

- Observera hur spelprinciperna kommer till uttryck i träningen.
- Diskutera övningar, organisation och coaching med ledarna.
- Ge konkreta förslag på hur träningen kan utvecklas.
- Stödja ledarna i att anpassa träningen efter spelarnas olika behov.

Besöken avslutas med en kort dialog om vad som fungerar bra och vad laget vill utveckla vidare.

Erfarenhetsutbyte mellan ledare

ÄIK ska uppmuntra samarbete och kunskapsutbyte mellan ledare i olika åldersgrupper.

Det kan ske genom gemensamma ledarträffar, besök på varandras träningar eller genom att erfarna ledare fungerar som stöd för nya ledare.

En fadderstruktur kan användas där det finns behov och lämpliga ledare.

Syftet är att skapa kontinuitet i spelarutbildningen och göra det enklare för ledare att lära av varandra.

Uppföljning och utveckling

Implementeringen ska följas upp årligen för att säkerställa att ÄIK-kompassen används och fungerar som avsett.

Fotbollsutvecklaren sammanställer erfarenheter från träningsbesök, ledardialoger och säsongsplanering. Spelarnas och vårdnadshavarnas upplevelser ska också bidra till utvecklingen.

Resultatet används för att identifiera behov av ledarstöd, utbildning och eventuella förändringar av spelarutbildningsplanen.

De gemensamma nyckeltalen och formerna för uppföljning beskrivs i avsnitt 18.

Implementering i praktiken – en årlig arbetscykel

För att ÄIK-kompassen ska bli en naturlig del av verksamheten arbetar vi med en enkel och återkommande arbetscykel. Syftet är att ge ledarna stöd, skapa samsyn mellan lagen och säkerställa att våra gemensamma principer används i träning och match.

Arbetet genomförs i fem steg:

1. Introducera – vid uppstart och inför säsongen

Alla nya ledare och lag introduceras till ÄIK-kompassen av föreningens fotbollsutvecklare. Befintliga ledare får möjlighet till gemensam genomgång och erfarenhetsutbyte.

Fokus ligger på våra spelprinciper, träningsmodell, coachingkort och gemensamma förhållningssätt.

2. Planera – inför varje säsong

Planeringen dokumenteras i föreningens gemensamma säsongsplaneringsmall och används som stöd vid träningsplanering, periodvisa avstämningar och uppföljning.

3. Genomföra – under säsongen

Ledarna använder ÄIK-kompassen som stöd i den dagliga verksamheten.

Fotbollsutvecklaren genomför som utgångspunkt två träningsbesök per lag och år, med fokus på dialog, praktisk vägledning och utveckling av träningsmiljön.

4. Följa upp – under och efter säsongen

Ledarna och fotbollsutvecklaren följer upp hur arbetet fungerar. Spelarnas upplevelser och utveckling är en viktig del av uppföljningen.

Vi fokuserar på vad som fungerar bra, vilka utmaningar som finns och vilket stöd ledarna behöver.

5. Utveckla – inför nästa säsong

Erfarenheterna sammanställs och används för att utveckla arbetssätt, ledarstöd och vid behov ÄIK-kompassen.

Förändringar förankras i föreningen och större revideringar beslutas av styrelsen.

Årlig planering

Tidpunkt	Aktivitet	Ansvar
Augusti	Introduktion för nya lag och ledare	Fotbollsutvecklare
Inför säsongen	Säsongsplanering för samtliga lag	Lagets ledare
Vår och höst	Träningsbesök och ledardialog	Fotbollsutvecklare
Löpande	Erfarenhetsutbyte och stöd mellan ledare	Ledare och implementeringsgrupp
Efter säsongen	Utvärdering och förbättringsförslag	Implementeringsgrupp

Implementeringsgruppen

ÄIK har en permanent implementeringsgrupp som ansvarar för att samordna införandet och den långsiktiga förvaltningen av ÄIK-kompassen.

Gruppen består av ...?

Gruppens uppdrag är att stödja implementeringen, följa upp hur kompassen används, identifiera behov av ledarstöd och föreslå förbättringar.

Gruppen träffas regelbundet, förslagsvis två till fyra gånger per år, och rapporterar till styrelsen. Större förändringar av ÄIK-kompassen beslutas av styrelsen.

Vår ambition är att ÄIK-kompassen ska vara ett levande stöd som utvecklas tillsammans med våra ledare och märks i verksamheten på planen.

---

18. Uppföljning

Vi följer upp för att utvecklas

ÄIK-kompassen ska bidra till en långsiktig och sammanhängande spelarutbildning där varje spelare får möjlighet att utvecklas, känna glädje och fortsätta spela fotboll.

För att säkerställa att vi arbetar i linje med våra gemensamma principer följer föreningen regelbundet upp hur ÄIK-kompassen används i verksamheten.

Uppföljningen ska vara enkel, utvecklande och stödjande. Syftet är inte att jämföra eller rangordna lag och ledare, utan att identifiera vad som fungerar bra och var föreningen behöver ge ytterligare stöd.

Vid uppföljning av lagens verksamhet används säsongsplaneringen som underlag för dialog om prioriterade spelprinciper, utvecklade spelbeteenden och behov av fortsatt ledarstöd.

Tre områden för uppföljning

1. Verksamhet och träningsmiljö

Vi följer upp hur ÄIK-kompassen används i lagens planering, träning och match.

Det omfattar bland annat säsongsplanering, träningsbesök, användning av spelprinciper och coachingkort samt hur lagen arbetar med individuell utveckling och målvaktsträning.

2. Spelarnas utveckling och trivsel

Vi följer upp hur spelarna upplever sin fotbollsmiljö och vilka möjligheter de får att utvecklas.

Vi uppmärksammar särskilt trygghet, delaktighet, motivation och möjligheten att fortsätta spela fotboll genom de olika åldrarna.

Spelarnas upplevelser följs upp genom samtal och enkäter. Vi följer också hur många spelare som fortsätter i föreningen över tid.

3. Ledarutveckling och stöd

Vi följer upp ledarnas utbildningsnivå, behov av stöd och förutsättningar att arbeta enligt ÄIK-kompassen.

Fotbollsutvecklarens träningsbesök och dialog med ledarna är en viktig del av arbetet.

Gemensamma nyckeltal

För att göra uppföljningen konkret använder ÄIK följande mål och indikatorer:

Område	Mål eller indikator
Säsongsplanering	100 % av lagen har en enkel säsongsplanering
Träningsbesök	Minst två besök av fotbollsutvecklaren per lag och år
Individuell utveckling	Minst två individuella samtal per år med spelare från 14 års ålder
Målvaktsutveckling	Alla lag från 5 mot 5 ska kunna beskriva hur målvakterna får relevant träning
Gemensam målvaktsträning	Möjligheterna till gemensam träning och ledarstöd följs upp årligen
Ledarutbildning	Minst 80 % av ledarna uppfyller föreningens utbildningskrav
Spelarnas upplevelser	Spelarenkät genomförs årligen
Vårdnadshavarnas upplevelser	Föräldraenkät genomförs regelbundet
Spelarkontinuitet	Antal och andel spelare som fortsätter mellan 12 och 16 års ålder
Övergång till seniorfotboll	Andel spelare som fortsätter till junior- eller seniorverksamhet

Nyckeltalen används för att följa föreningens utveckling över tid. De ska inte användas för att rangordna enskilda lag eller ledare.

Årlig uppföljning

Fotbollsutvecklaren sammanställer tillsammans med implementeringsgruppen en årlig uppföljning av ÄIK-kompassen.

Uppföljningen bygger på säsongsplaneringar, träningsbesök, ledardialoger, spelarsamtal och enkäter.

Resultatet används för att:

- Identifiera behov av stöd och utbildning.
- Utveckla träningsmiljöer och samverkan mellan lag.
- Uppmärksamma risker för att spelare slutar.
- Föreslå förbättringar av föreningens arbetssätt och ÄIK-kompassen.

Implementeringsgruppen presenterar en sammanfattning och förslag till prioriterade åtgärder för styrelsen inför kommande säsong.

Vi följer inte bara upp vad vi gör – vi följer upp om vårt arbetssätt skapar den utvecklingsmiljö vi vill erbjuda varje spelare.

---

19. Organisation

Gemensamt ansvar

ÄIK-kompassen är föreningens gemensamma riktning för spelarutbildningen. För att säkerställa kontinuitet och samsyn behöver ansvar och roller vara tydliga.

Styrelsen

Har det övergripande ansvaret för ÄIK-kompassen, fastställer dokumentet och beslutar om större förändringar. Styrelsen säkerställer också att det finns förutsättningar för implementering och ledarutveckling.

Fotbollsutvecklaren

Ansvarar för att samordna och stödja det sportsliga arbetet. Det omfattar introduktion av nya ledare, stöd vid säsongsplanering, träningsbesök samt samverkan mellan lag och åldersgrupper.

Implementeringsgruppen

Ansvarar för att samordna implementering, uppföljning och långsiktig förvaltning av ÄIK-kompassen. Gruppen identifierar utvecklingsbehov och föreslår förbättringar till styrelsen.

Huvudtränare och ledare

Varje träningsgrupp ska ha en utsedd huvudtränare som ansvarar för att ÄIK-kompassen omsätts i planering, träning och match. Ledarna ansvarar gemensamt för att skapa en trygg och utvecklande miljö där varje spelare blir sedd och får möjlighet att utvecklas.

ÄIK eftersträvar en ledarbemanning som möjliggör hög aktivitet, individuell återkoppling och en trygg träningsmiljö. Följande riktvärden används:

Spelform	Riktvärde
5 mot 5	1 tränare per 6 spelare
7 mot 7	1 tränare per 8 spelare
9 mot 9	1 tränare per 8-10 spelare
11 mot 11	1 tränare per 8-10 spelare

Riktvärdena avser närvarande och aktiva tränare vid träning. Vi eftersträvar minst två vuxna ledare vid varje träningspass. Bemanningen anpassas efter gruppens storlek, ålder och behov.

Varje träningsgrupp ska ha en tydlig ansvarsfördelning:

- **Tränare & målvaktsresurs:** Ansvarar för träningsplanering, spelprinciper, matchcoachning och spelarutveckling.
- **Ledare:** Stödjer träningsgenomförandet, leder mindre grupper och ger individuell återkoppling.
- **Lagledare:** Ansvarar för administration,matchlogistik, kallelser, information och praktisk samordning.
- **Föräldrarepresentant:** Föräldraengagemang, social gemenskap och samordning av praktiska insatser

Ansvar för spelarnas trygghet och målvaktsutveckling ska också vara tydligt fördelat, antingen inom ledargruppen eller med stöd från föreningen. En person kan ha flera roller.

Ledarbemanningen och ansvarsfördelningen följs upp inför varje säsong i samverkan med fotbollsutvecklaren.

Spelare och vårdnadshavare

Spelarna uppmuntras att ta ansvar för sitt lärande och bidra till lagets gemenskap. Vårdnadshavarna stödjer spelarna och samverkar med ledarna utifrån föreningens gemensamma principer.

Samverkan och övergångar

Berörda ledare ansvarar gemensamt för tränings- och matchutbyte mellan årskullar. Fotbollsutvecklaren stödjer samordningen.

Föreningen utser ansvariga för övergången till junior- och seniorfotboll. Större förändringar av lagorganisation och samarbeten med andra föreningar beslutas enligt föreningens ansvarsfördelning.

Tydliga roller och ett gemensamt arbetssätt skapar kontinuitet i spelarutbildningen, oavsett lag och ledare.

---

20. Ledarutbildning

Vi utvecklar våra ledare

Våra ledare är avgörande för spelarnas utveckling och upplevelse av fotbollen. ÄIK ska därför erbjuda stöd och utbildning som ger ledarna förutsättningar att skapa en trygg, inspirerande och utvecklande fotbollsmiljö.

Alla ledare ska känna till ÄIK-kompassen och arbeta utifrån föreningens gemensamma spelprinciper, träningsmodell och förhållningssätt.

Utbildningsnivåer

ÄIK har följande utbildningsmål för ledare inom respektive spelform:

Spelform	Utbildningsnivå
5 mot 5	SvFF D
7 mot 7	SvFF D
9 mot 9	SvFF D / UEFA C
11 mot 11	UEFA C

Utbildningsnivåerna är föreningens målsättning och ska ses som en del av ledarnas långsiktiga utveckling.

Kontinuerlig ledarutveckling

Ledarutveckling sker både genom formell utbildning och genom erfarenhetsutbyte i den dagliga verksamheten.

ÄIK ska därför:

- Introducera nya ledare till ÄIK-kompassen.
- Uppmuntra och stödja deltagande i tränarutbildningar.
- Erbjuda praktiskt stöd genom fotbollsutvecklaren.
- Skapa möjligheter för ledare att dela erfarenheter och lära av varandra.

Fotbollsutvecklaren stödjer ledarna i att omsätta utbildning och ÄIK-kompassens principer i praktiken.

Vår ambition är att varje ledare ska känna trygghet i sitt uppdrag och ges möjlighet att utvecklas tillsammans med sina spelare.

Slutord

ÄIK-kompassen är vår gemensamma riktning för hur vi vill utveckla fotbollen i Älvängens IK. Den ska hjälpa oss att skapa en verksamhet där varje spelare får möjlighet att utvecklas, känna glädje och vara en del av gemenskapen.

Vi tror på en fotboll där spelarna vågar, tänker själva, samarbetar och lär sig genom att försöka. Där misstag är en naturlig del av utvecklingen och där varje individ får växa i sin egen takt.

Kompassen ska inte begränsa våra ledare, utan ge stöd, inspiration och en gemensam grund att utgå ifrån. Det är genom ledarnas engagemang, nyfikenhet och förmåga att se varje spelare som våra ambitioner blir verklighet.

ÄIK-kompassen är inte ett färdigt facit. Den ska utvecklas tillsammans med vår förening, våra ledare och våra spelare. Genom att dela erfarenheter, reflektera och lära av varandra kan vi fortsätta att förbättra vår verksamhet.

Det viktigaste är inte att alla gör likadant, utan att vi arbetar mot samma mål – att utveckla trygga, modiga och självständiga fotbollsspelare som känner glädje och gemenskap i Älvängens IK.

Tillsammans skapar vi framtidens ÄIK.

Spelarutbildningsplanen är ett levande dokument och revideras kontinuerligt.

Ändringslogg

Här dokumenteras fastställda utgåvor och större ändringar. Version 1.0 är officiellt och är beslutad av styrelsen.

Version	1.0	Status	Viktigaste ändring	Beslut
0.11	2026-10-25	Fastställd	Tillägg och förändringar från WS 4	-
1.0	2026-11-03	Fastställd	Första styrelsefastställda utgåvan	Styrelsebeslut 2026-11-03

PRAKTISKT STÖD FÖR LEDARE

Bilagorna samlar modeller, exempel och fördjupningar som stöd för träning och match.

Bilagor

Träningsmodell – exempel

Ledaren planerar passet utifrån spelarnas ålder och behov samt den princip i ÄIK-kompassen som laget särskilt vill utveckla. Passets längd och upplägg anpassas efter gruppen. Momenten nedan är ett stöd, inte en mall som måste följas varje gång.

Prioritera aktivitet, aktioner och beslut

En ÄIK-träning ska ge hög aktivitet och många aktioner för varje spelare. Vi organiserar därför träningen i små grupper och på flera spelytor när det behövs. Genomgångarna är korta och kötiden liten.

Tyngdpunkten ligger på spelövningar där spelarna behöver förhålla sig till medspelare, motspelare, ytor och mål. De får då öva på att uppfatta, värdera, besluta och agera. Vi väljer spelform, yta och antal spelare så att alla blir delaktiga och får många tillfällen att agera.

Färdighetsövningar har en viktig plats i spelarutbildningen, särskilt när spelarna behöver lära sig eller utveckla en specifik teknik. Här kan ledaren instruera, visa och ge individuell återkoppling.

Vi eftersträvar samtidigt att övningarna successivt utvecklas så att spelarna också behöver uppfatta situationer och fatta egna beslut. En enkel passningsövning kan exempelvis utvecklas genom att tillföra en riktning, ett mål eller en motspelare som ger passivt eller aktivt motstånd.

På så sätt får spelarna möjlighet att först utveckla själva färdigheten och därefter använda den i situationer som liknar spelet. Vi undviker att fastna i övningar där spelarna enbart upprepar förutbestämda rörelser och passningar utan att behöva värdera några alternativ.

Utveckla övningen – inte bara övningsbanken

Vi eftersträvar kontinuitet i valet av övningar. Genom att återkomma till välkända grundövningar kan spelarna lägga mindre tid på att förstå organisationen och mer tid på att spela, fatta beslut och utveckla sina färdigheter.

Ledaren skapar variation och progression genom att förändra övningens förutsättningar, exempelvis:

- **Yta:** Mindre eller större spelyta förändrar tid, utrymme och möjligheter.
- **Tid:** Mer eller mindre tid att agera påverkar svårighetsgraden.
- **Antal spelare:** Förändra antalet med- och motspelare för att skapa olika situationer.
- **Regler:** Anpassa regler eller villkor för att förstärka det beteende vi vill utveckla.

Vi introducerar nya övningar när det finns ett tydligt syfte, inte enbart för att skapa variation. Målet är att utveckla spelarnas lärande, inte att använda så många olika övningar som möjligt.

SvFF arbetsmodell i våra övningar

När vi introducerar och genomför en övning använder vi arbetsmodellen från SvFF tränarutbildning som stöd:

1. **Vad och varför?** Berätta kort vad spelarna ska träna på och varför det är användbart i spelet. Koppla det till passets valda princip i ÄIK-kompassen.

2. **Organisation och anvisningar.** Visa hur övningen fungerar och ge de instruktioner som behövs för att spelarna snabbt ska komma i gång.
3. **Pröva och lära.** Låt spelarna spela och försöka lösa situationerna. Observera, ställ frågor och guida lärandet med stöd av coachingkortet.
4. **Sammanfatta.** Hjälp spelarna att sätta ord på vad de upptäckte, försökte göra och vill pröva igen.

Arbetsmodellen kan användas i både spelövningar och färdighetsövningar. Den hjälper ledaren att hålla syftet tydligt utan att långa instruktioner tar tid från spelarnas aktivitet.

Ett möjligt upplägg för passet

Kom igång med boll och rörelse. Låt spelarna snabbt bli aktiva, gärna genom lek eller en enkel spelövning.

Spela och pröva. Använd spelövningar med täta aktioner och många beslut. Anpassa yta, antal spelare eller regler för att skapa situationer kopplade till passets fokusprincip.

Fördjupa i spel. Låt spelarna använda principen i nya eller mer utmanande spelsituationer. Använd coachingkortet för att observera, ställa frågor och förstärka önskade beteenden. Avbryt bara när stoppet hjälper lärandet mer än fortsatt spel.

Fånga lärandet. Avsluta med en kort fråga om vad spelarna såg, försökte göra eller vill pröva nästa gång. Anpassa reflektionen efter spelarnas ålder och situationen.

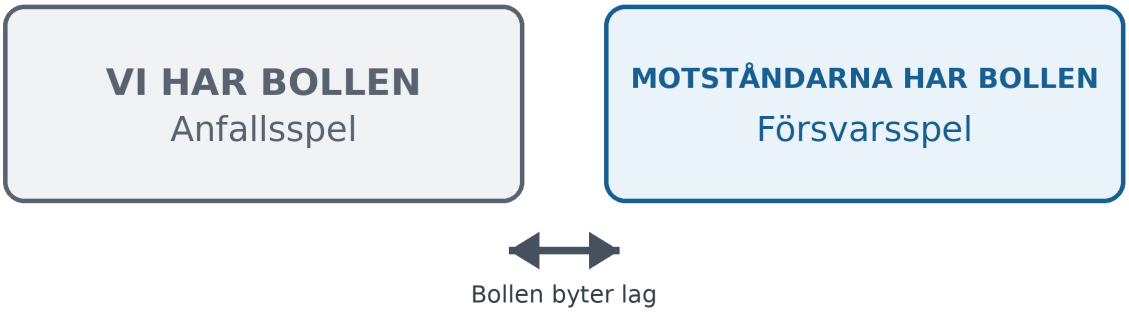
Frågor för ledarens utvärdering

- Hur många spelare var aktiva under passet?
- Hur ofta fick varje spelare agera och fatta beslut?
- Fick spelarna använda passets fokusprincip i spel?
- Var någon övning eller genomgång längre än den behövde vara?

Spelets skeden

Spelets skeden hjälper oss att förstå när olika situationer uppstår. ÄIK-kompassen visar vilka beteenden vi vill utveckla i situationerna.

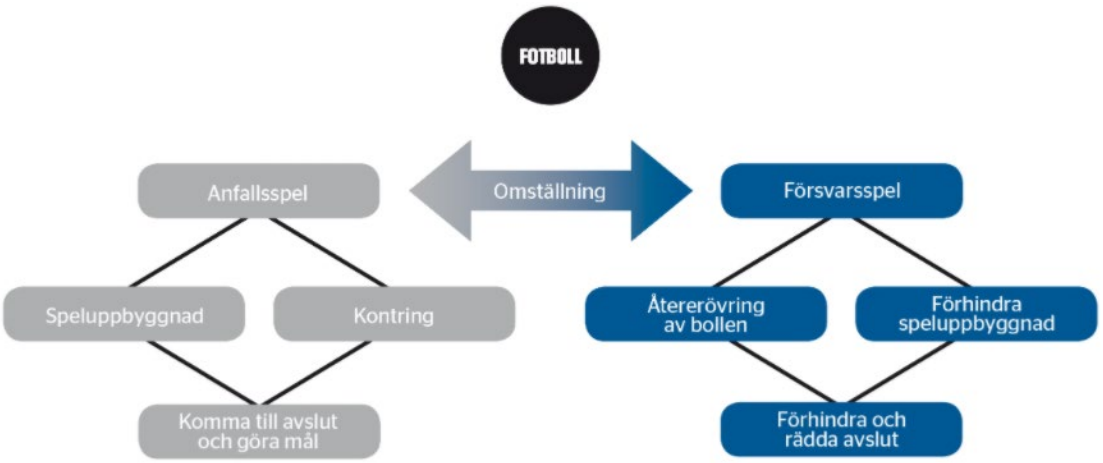
5 mot 5



Förenklad utifrån SvFF:s modell för spelets skeden.

I 5 mot 5 använder vi två enkla begrepp: anfallsspel när vi har bollen och försvarsspel när motståndarna har bollen. När bollen byter lag ändras situationen. Vi introducerar ännu inte de mer detaljerade skedena som egna fokusområden.

Från 7 mot 7



SvFF:s grafiska modell för spelets skeden

Från 7 mot 7 kan vi använda SvFF:s mer detaljerade begrepp för att förstå spelet och välja träningsinnehåll. Skedena beskriver situationer i spelet, inte en fast ordning som varje anfall eller försvar måste följa.

Anfallsspel: Vid speluppbyggnad för vi bollen framåt mot ett organiserat försvar. Vid kontring försöker vi utnyttja läget efter bollvinst. Vi vill också skapa chanser, komma till avslut och göra mål.

Försvarsspel: Efter bolltapp kan vi försöka återerövra bollen. När motståndarna bygger upp spelet försöker vi förhindra deras speluppbyggnad. Nära målet försöker vi förhindra och rädda avslut.

Exempel från ÄIK-kompassen: Principen ”Vi hjälper varandra att lyckas” kan i anfallsspel betyda att göra sig spelbar. I försvarsspel kan den betyda att hjälpa en lagkamrat att försvara.

Coachingkort – ÄIK-kompassens sex spelprinciper

Välj normalt en princip som särskilt fokus för träning eller match. Använd kortets frågor och observationer som stöd; anpassa dem till spelarnas ålder och situation.



ÄIK-KOMPASSEN – COACHINGKORT

SPELUPPBYGGNAD

BYGGA SPELET HELA VÄGEN FRÅN MÅLVAKT



VI VILL SE

Att vi bygger spelet kontrollerat från målvakt och genom hela laget, med korta passningar, spelbredd och spelbarhet.

TITTA EFTER

- Målvaktens delaktighet och spelförståelse
- Spelare som gör sig spelbara och skapar vinklar
- Passningskvalitet och rättvända spelare
- Uppspel via backar, mittfält och forwards
- Tålamod och fortsatt spelfokus även vid press

FRÅGA

- Hur kan vi göra oss spelbara?
- Vart vill vi spela bollen här?
- Vilka alternativ har vi?
- Hur kan vi behålla bollen även när vi blir pressade?

FÖRSTÄRK

- Försök att spela bollen istället för att slå bort den
- Spelbarhet, bra positionsspel och rörelse
- Mod att ta emot bollen under press
- Kommunikation mellan spelarna
- Att vi håller igång spelet och hittar nya lösningar

UNDVIK

- Att slå långt i onödan
- Att målvakten blir en "långbollsutväg"
- Att stå still och inte göra sig spelbar
- Riskfyllda passningar utan spelförståelse
- Att tappa tålamodet vid motgång

ÄLVÄNGENS IK

ÄIK-KOMPASSEN – COACHINGKORT

SPELUPPBYGGNAD

BOLLTRYGGA SPELARE



VI VILL SE

Att våra spelare är trygga med bollen, kan ta emot, driva, vända och passa med kvalitet i olika situationer.

TITTA EFTER

- Första touch i rätt riktning
- Spelare som vågar ta emot bollen under press
- Teknisk kvalitet i passningar, mottagningar och drivningar
- Spelare som använder båda fötterna
- Att spelarna behåller lugnet och har kontroll på bollen

FRÅGA

- Vad ser du när du får bollen?
- Hur kan du ta emot bollen så att du har fler alternativ?
- Kan du vända bort motståndaren?
- Vad är ditt nästa steg?

FÖRSTÄRK

- Bra mottagningar och första touch
- Spelare som vågar utmana och driva
- Försök även om det inte alltid lyckas
- Användning av båda fötterna
- Lugn, kontroll och kvalitet i enkla situationer

UNDVIK

- Att slå bort bollen vid minsta press
- Att titta ner för mycket på bollen
- Att bara använda en fot
- Att spela säkert hela tiden och aldrig utmana
- Att stressa istället för att ta tid på sig

ÄLVÄNGENS IK

ÄIK-KOMPASSEN – COACHINGKORT

INDIVID & MOD

KREATIV FOTBOLL



VI VILL SE

Spelare som vågar tänka själva, hittar nya lösningar och bidrar med kreativitet i både träning och match.

TITTA EFTER

- Spelare som försöker oväntade lösningar
- Dribblingar, finter och passningar som bryter mönster
- Spelare som ser ytor och möjligheter
- Variation i spelval och beslut
- Spelare som vågar prova även om det inte alltid lyckas

FRÅGA

- Vad såg du?
- Vilka alternativ hade du?
- Vad försökte du uppnå?
- Hur kan du göra nästa gång?
- Vad kan vi lära oss av det här?

FÖRSTÄRK

- Initiativ, fantasi och egna idéer
- Försök att skapa något nytt
- Spelare som ser och använder ytor
- Positiv attityd när det inte lyckas
- Att spelare inspirerar och utmanar andra

UNDVIK

- Att styra spelarna till för snäva lösningar
- Att kritisera misstag när man försöker något nytt
- Att belöna enbart säkra och enkla val
- Att ta bort spelarnas egen kreativitet med för mycket instruktioner
- Att skapa rädsla för att göra fel

ÄLVÄNGENS IK

ÄIK-KOMPASSEN – COACHINGKORT

INDIVID & MOD

VI SPELAR MODIGT OCH TAR EGNA INITIATIV



VI VILL SE

Spelare som vågar ta initiativ, fattar egna beslut och spelar med mod – både med och utan boll.

TITTA EFTER

- Spelare som vågar ta ansvar och fatta egna beslut
- Spelare som utmanar i 1 mot 1-situationer
- Spelare som söker avslut när läge finns
- Spelare som vågar spela framåt även under press
- Spelare som visar mod i sitt kroppsspråk och agerande

FRÅGA

- Vad fick dig att göra det valet?
- Hur såg du situationen?
- Vad vill du uppnå?
- Vad kan du göra nästa gång?
- Hur kändes det att ta initiativet?

FÖRSTÄRK

- Mod att försöka och ta egna initiativ
- Att spelare vågar ta avslut
- Att spelare vågar spela framåt
- Positiv attityd även när det inte lyckas
- Spelare som tar ansvar och driver spelet

UNDVIK

- Att spelare blir passiva och väntar på instruktioner
- Att kritisera modiga försök som inte lyckas
- Att styra spelarna till enkla sideds- eller bakåtpassningar
- Att ta över spelet genom att ge för många lösningar
- Att värdera resultat före initiativ och mod

ÄLVÄNGENS IK

ÄIK-KOMPASSEN – COACHINGKORT

LAGBETEENDE

VI HJÄLPER VARANDRA ATT LYCKAS



VI VILL SE

Spelare som stöttar, uppmuntrar och hjälper varandra – på och utanför planen.
Vi är ett lag som gör varandra bättre.

TITTA EFTER

- Kommunikation och positivt kroppsspråk
- Att spelare hjälper varandra i både med- och motgång
- Att spelare ger och tar emot feedback på ett bra sätt
- Att spelare täcker upp, samarbetar och visar omtanke
- Att inga spelare lämnas utanför

FRÅGA

- Hur kan vi hjälpa varandra i den här situationen?
- Vad kan du göra för att stötta en lagkamrat?
- Hur kan vi lösa det tillsammans?
- Vad behöver du från dina lagkamrater?
- Hur kan vi göra nästa gång?

FÖRSTÄRK

- När spelare hjälper, stöttar och uppmuntrar varandra
- När spelare visar laganda och sätter laget före jaget
- Positiv kommunikation både på och utanför planen
- Att spelare tar ansvar för varandra
- Små handlingar som gör stor skillnad

UNDVIK

- Att kritisera eller skuldbelägga lagkamrater
- Negativt kroppsspråk och suckar
- Att fokusera på fel hos medspelare
- Att jämföra spelare med varandra
- Att acceptera att någon står utanför

ÄLVÄNGENS IK

ÄIK-KOMPASSEN – COACHINGKORT

LAGBETEENDE

VI ARBETAR HÅRT I VARJE SITUATION



VI VILL SE

Spelare som ger sitt bästa i varje situation –
både i anfall och försvar, med och utan boll.
Vi visar vilja, energi och ansvar för lagets arbete.

TITTA EFTER

- Att spelare är aktiva, fokuserade och på rätt sida om bollen
- Hög intensitet i dueller och löpningar
- Vilja att jobba hem och hjälpa laget i försvarsspelet
- Snabb omställning vid bolltapp och bollvinst
- Att spelare fullföljer löpningar och uppgifter hela vägen

FRÅGA

- Vad kan du göra för att bidra mer just nu?
- Hur kan vi vinna tillbaka bollen snabbare?
- Vad krävs i nästa situation?
- Hur kan du hjälpa laget i försvarsspelet?
- Ger du allt i den här situationen?

FÖRSTÄRK

- När spelare visar vilja, energi och arbetsinsats
- När spelare springer hem och hjälper laget
- Att spelare kämpar i både med- och motgång
- När spelare gör det tuffa jobbet som inte alltid syns
- Att spelare håller fokus och aldrig ger upp

UNDVIK

- Att stå stilla eller gå i situationer
- Att tappa fokus och intensitet
- Att ge upp efter misstag
- Att bara jobba i anfall och inte i försvar
- Att skylla på andra eller domare



ÄLVÄNGENS IK