# ÄIK-KOMPASSEN

*Principerna som vägleder hur vi leder, tränar och spelar*

## ÄLVÄNGENS IK

Ledarguide med coachingkort

**VERSION 1.0 | FASTSTÄLLD | 2026**

## Ledarguidens tre steg

Välj EN spelprincip som fokus. Titta efter vad spelarna gör, och följ upp kort tillsammans. Använd coachingkortet som stöd.

| INFÖR | UNDER | EFTER |
|---|---|---|
| Välj en princip. Vad vill vi se? | Titta efter beteenden. Fråga och uppmuntra. | Vad lärde vi oss? Vad provar vi nästa gång? |

## Från säsongsplanering till träningspass

Lagets säsongsplanering utgår från ÄIK-kompassens sex spelprinciper och visar vilka spelbeteenden vi vill utveckla under årets olika perioder.

Inför varje träning väljer vi ett tydligt fokus utifrån säsongsplaneringen. Coachingkorten hjälper oss sedan att omsätta detta i praktiken genom att observera, ställa frågor och förstärka önskade beteenden.

**Planeringsstöd:** Använd den separata, ifyllningsbara mallen *Älvängens IK – Säsongsplanering*.

## Välj en av våra sex spelprinciper

| SPELUPPBYGGNAD | INDIVID & MOD | LAGBETEENDE |
|---|---|---|
| Bygga spelet från målvakt<br>Bolltrygga spelare | Kreativ fotboll<br>Mod och egna initiativ | Hjälpa varandra<br>Arbeta hårt |

Varje princip har ett coachingkort med: **VI VILL SE · TITTA EFTER · FRÅGA · FÖRSTÄRK · UNDVIK.**

## Coacha med korta frågor

| SPELARENS STEG | LEDARSTÖD |
|---|---|
| UPPFATTA | Vad ser du? |
| VÄRDERA | Vilka alternativ finns? |
| BESLUTA | Vad vill du göra? |
| AGERA | Vad hände? Vad lärde du dig? |

Visa och instruera när en färdighet behöver förklaras. Låt spelarna själva upptäcka och välja lösningar i spelövningar.

## Träning och match – vad gör jag som ledare?

| | TRÄNING | MATCH |
|---|---|---|
| FOKUS | Öva på en vald princip i välbekanta övningar. | Titta efter samma princip i spelet. |
| COACHNING | Skapa aktivitet; korta frågor mellan aktionerna. | Låt spelet pågå; förstärk positiva försök. |
| UPPFÖLJNING | Vad fungerade? Vad tränar vi vidare på? | Vad såg vi? Vad tar vi till nästa träning? |

## Inför match:

Berätta gärna kort för närvarande föräldrar vilken spelprincip laget fokuserar på och hur den hänger ihop med veckans träning.

## Utveckling över tid – anpassa efter spelform

| SPELFORM | HUVUDFOKUS |
|---|---|
| 5 mot 5 | Egna lösningar och samarbete nära bollen. |
| 7 mot 7 | Fler alternativ och samarbete med fler lagkamrater. |
| 9 mot 9 | Samarbete inom och mellan lagdelar. |
| 11 mot 11 | Helhet, anpassning och eget ansvar. |

## Alla spelare ska utvecklas

**SE → FÖRSTÅ → UTMANA → FÖLJ UPP**. Ge varje spelare lagom utmaning utan fasta nivågrupper.

5 mot 5 / 7 mot 7: i möjligaste mån lika speltid och varierade positioner.

9 mot 9: jämn speltid över tid, utgångspunkt minst två tredjedelar för uttagna spelare.

11 mot 11: meningsfull speltid, utgångspunkt minst halva matchtiden för uttagna spelare.

**Individuella spelarsamtal – att lyssna på varje spelare**

**Syfte**

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

Samtalen ska vara positiva, trygga och utgå från spelarens egna upplevelser. De är inte till för att bedöma eller rangordna spelare.

**När genomför vi samtalen?**

- **5 mot 5:** Korta, naturliga samtal i samband med träning. Inga formella samtal krävs.
- **7 mot 7:** Minst ett kort individuellt samtal per säsong rekommenderas.

- **9 mot 9 och 11 mot 11:** Två individuella samtal per säsong rekommenderas, gärna ett under våren och ett under hösten.

Samtalen anpassas efter spelarens ålder, mognad och behov.

**Så genomför du samtalet**

1. **Förbered:** Avsätt 10–15 minuter i en lugn och trygg miljö där samtalet kan ske ostört men inte avskilt från insyn. Berätta i förväg vad samtalet handlar om.
2. **Lyssna:** Låt spelaren beskriva sin upplevelse. Ställ öppna frågor och undvik att värdera svaren.
3. **Utforska:** Prata om vad spelaren tycker är roligt, vad som fungerar bra och vad spelaren vill utveckla.
4. **Kom överens:** Välj tillsammans högst ett eller två enkla utvecklingsområden. För yngre spelare kan det räcka att prata om vad som känns roligt och tryggt.
5. **Följ upp:** Återkoppla naturligt under träningar och följ upp överenskommelser vid nästa samtal.

**Exempel på frågor**

- Hur trivs du i laget och på träningarna?
- Vad tycker du är roligast med fotbollen just nu?
- Vad tycker du att du har blivit bättre på?
- Finns det något du tycker är svårt eller vill utveckla?
- Finns det något vi ledare kan göra för att hjälpa dig?

**Att tänka på som ledare**

Spelaren ska få prata mer än ledaren. Undvik jämförelser med andra spelare och fokusera på utveckling över tid. Respektera om spelaren inte vill svara på en fråga.

Föräldrar informeras om samtalens syfte. Deras medverkan anpassas efter spelarens ålder och önskemål samt föreningens trygghetsrutiner.

Dokumentera endast det som behövs för uppföljning och hantera anteckningar enligt föreningens rutiner för personuppgifter. Om spelaren berättar om otrygghet eller kränkningar ska föreningens trygghetsrutiner följas.

**Stödmaterial:** Använd *ÄIK-kompassen – Bilaga: Individuella spelarsamtal* för samtal och enkel uppföljning.

## Ledarens snabbcheck

INFÖR ☐ Vilken spelprincip fokuserar vi på?
UNDER ☐ Ser vi önskade beteenden? Får spelarna fatta egna beslut?
EFTER ☐ Vad fungerade och vad tar vi med oss?

# ÄIK-KOMPASSEN

PRINCIPERNA SOM VÄGLEDER HUR VI LEDER, TRÄNAR OCH SPELAR

## SPELUPPBYGGNAD

FRÅN GRUND TILL MÖJLIGHETER



**Bygga spelet hela vägen från målvakt**



**Bolltrygga spelare**

## INDIVID & MOD

UTVECKLAR SPELARE SOM VÅGAR



**Kreativ fotboll**



**Vi spelar modigt och tar egna initiativ**

## LAGBETEENDE

TILLSAMMANS BLIR VI STARKARE



**Vi hjälper varandra att lyckas**



**Vi arbetar hårt i varje situation**

ÄLVÄNGENS IK

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