



# SPELARUTBILDNINGSPPLAN



# Riktlinjer för *Bälinge IF*



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
<b>Föreningen</b> verkar för att:	Alla behandlas lika oavsett kön	Lagen varierar gruppansammansättningen i träningar och matcher	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lagen ska skapa förutsättningar för att utöva fler idrotter & fritidsaktiviteter. Både inom och utanför föreningen	Vi vill varandras framgång
	Styrande regelverk för fördelning av träningstider	Utdrag från belastningsregister lämnas in varje år	I spelet tillåts spelarna alltid ta egna beslut och lära sig av framgångar & motgångar	Informera och utbilda spelarna kring kost och hälsosamma levnadsvanor	Vuxna (ledarna & föräldrar) agerar goda förebilder runt träning & match
	Alla är välkomna i föreningen, oavsett fotbollsmässig utveckling	Ungdomar erbjuds ledar- och domaruppdrag	Spelarna får individuell återkoppling. Egen utveckling är viktigare än jämförelse med andra	Knäkontroll ska genomföras i alla lag från 10 års ålder	Alla ska respektera spelets regler och domarens beslut
	Se till hur vi når ut till barn och ungdomar i närområdet	Bekräfta och se varje individ	Fokus på långsiktig utveckling istället för kortsiktiga resultat	Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada genom SvFF samarbete med Folksam	Spelarna ska agera goda förebilder
	Fotbollsmässig utveckling är individuell	Handlingsplan mot kränkningar, diskriminering & våld. I samarbete med RFSISU <a href="#">High five dokumentet</a>	Föräldrar stöttar med positiv feedback men överläter coachningen till ledarna		Ta emot domarna på ett välkomnande sätt
	Fotbollsmässiga ambitioner kan vara olika för olika individer				Säkerställ att matchvärd finns vid varje match och tydliggör deras uppdrag

<b>Vårt lag:</b>	Tex: Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Tex: Vi lyssnar alltid på den som pratar	Tex: Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Tex: Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse	Tex: Vi visar alltid respekt för domare och motståndare



## 3 mot 3

Så tränar och spelar vi

### Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden  
ska vi...

i Kontringar  
ska vi snabbt...

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

### Omställningar

### Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen  
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad  
ska vi...

för att Förhindra och rädda avslut ska vi...

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



#### Färdigheter för laget

#### Färdigheter för laget



#### Färdigheter för spelaren

Driva  
Skjuta

Vända

#### Färdigheter för spelaren

Bryta



#### Extra färdigheter för målvakten

#### Extra färdigheter för målvakten

### Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen  
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Lekar i alla former.

### Fotbollspsykologi

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

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

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

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

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet. Återkommande övningar flera träningar i följd, igenkänning för barnen är viktigt.
Antal matcher per spelare och vecka	1 gång per vecka. Sker internt i föreningen (BIF-ligan). Sarg bör användas för att barnen ska få mer bollkontakt.
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	

# 5 mot 5

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

 Spelbarhet	<b>Färdigheter för laget</b>	<b>Färdigheter för laget</b>	
 Driva Skjuta Ta emot bollen	<b>Färdigheter för spelaren</b> Vända Passa Utmana, finta och dribbla	<b>Färdigheter för spelaren</b> Bryta	
 Rulla bollen	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> Fånga bollen Kasta sig	

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

## Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år. Roterar positioner regelbundet, inga fasta positioner i denna spelform.
Speltid	Alla spelar minst 50 % av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D - SvFF Mv D - Spelformsutbildning 5 mot 5. Minst 2 ledare/lag ska ha utbildning
Föräldrautbildning	

# 7 mot 7

## Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Pressa bollhållaren.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Samla laget i lagdelar.</li></ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"><li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>Förhindra avslut i straffområdet.</li></ul>	

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

 <b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"><li>*Spelbarhet</li><li>*Spelbredd</li><li>Positionering</li><li>Spelvändning</li><li>Väggspel</li></ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"><li>*Speldjup</li><li>*Spelavstånd</li><li>Djupledsspel</li><li>Uppflyttning</li></ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Försvarssida</li><li>Uppflyttning</li></ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Täckning</li><li>Nedflyttning</li></ul>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Driva</li><li>Skjuta</li><li>Ta emot bollen</li></ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Vända</li><li>Passa</li><li>Utmana, finta och dribbla</li></ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Bryta</li><li>Markera</li></ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Pressa</li><li>Närkamp</li></ul>
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Rulla bollen</li></ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Kasta bollen</li></ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Fånga bollen</li><li>Kasta sig</li><li>Boxa</li></ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Palming (handflata)</li><li>Bryta djupledspassning</li><li>Upphopp (fånga/boxa)</li></ul>

### Fotbollsfys

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

### Fotbollpsykologi

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

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong. Roterar positioner regelbundet, inga fasta positioner i denna spelform.
Speltid	Alla spelar minst 50% av matchen och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7. Minst 2 ledare/lag ska ha utbildning SvFF D och föreningen rekommenderar att någon ledare har UEFA C
Föräldrautbildning	

# 9 mot 9

## Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li><li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li><li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Pressa bollhållaren.</li><li>Förhindra passningsalternativ.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Samla laget i lagdelar.</li><li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li></ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"><li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li><li>Vara snabba på returer.</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>Förhindra avslut i straffområdet.</li><li>Vara snabba på returer.</li></ul>	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
 <ul style="list-style-type: none"><li>*Spelbarhet</li><li>*Spelbredd</li><li>Positionering</li><li>Spelvändning</li><li>Väggspe</li><li>Avledande rörelse</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>*Speldjup</li><li>*Spelavstånd</li><li>Djupledsspel</li><li>Uppflyttning</li><li>Överlappning</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Försvarssida</li><li>Uppflyttning</li><li>Centrering</li><li>Understöd</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Täckning</li><li>Nedflyttning</li><li>Överflyttning</li></ul>
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
 <ul style="list-style-type: none"><li>Driva</li><li>Skjuta</li><li>Ta emot bollen</li><li>Nicka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Vända</li><li>Passa</li><li>Utmana, finta och dribbla</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Bryta</li><li>Markera</li><li>Nicka</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Pressa</li><li>Tackla</li><li>Blockera</li></ul>
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
 <ul style="list-style-type: none"><li>Rulla bollen</li><li>Utspark</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Kasta bollen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Fånga bollen</li><li>Kasta sig</li><li>Boxa bollen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Palming</li><li>Bryta djupledspassing</li><li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li></ul>

### Fotbollsfys

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

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.  
**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare i matchgruppen får speltid
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9. Minst 1 ledare ska ha UEFA C
Föräldrautbildning	

# 11 mot 11

## Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> <li>Ha spelbarhet i alla korridorer.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> <li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> <li>Vara spelbara i flera korridorer.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Förhindra passningsalternativ.</li> <li>Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> <li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li> <li>Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.</li> </ul>
<b>för att Komma till avslut och göra mål ska vi...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på retur.</li> <li>Ha många löpningar in i straffområdet.</li> </ul>			<b>för att Förhindra och rädda avslut ska vi...</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på retur.</li> <li>Försvara ytor i straffområdet.</li> </ul>	

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

<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspel</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> <li>Positionsbyten</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>
<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>
<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Utspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Boxa bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassning</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

### Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.  
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

### Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.  
**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.  
**Göra lagkamrater bättre:** t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

### Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 2 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla i matchtruppen får speltid
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	UEFA C - SvFF Mv C - Spelformsutbildning 11 mot 11. Minst 1 ledare ska ha UEFA C
Föräldrautbildning	



# Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

## Flödesschema

### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

#### Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Jerker Danielsson

073-103 26 11

jerkerdanielsson@hotmail.com

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen  
Tel 114 14

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:  
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta familjen





## In- och utlåning samt uppflyttning av spelare

Kontakta ungdomsansvarig i fotbollskommittén eller fotbollsutvecklare.