



Spelarutbildningsplan

**Ledar- & föräldramanual
för barn & ungdomsverksamheten i
BFFI**

Innehåll

Förord	2
Syfte & Mål	3
Värdeord	4
Glädje	5
Respekt.....	6
Kvalitet.....	6–7
Inkludering	7
Ledare i BFFI	8
Årshjul.....	9
Träningar & Matcher – praktiskt (utrustning, lokaler, kiosk, domare etc.).....	10–11
Spelarutbildning träning & match	12
Träningsupplägg	13
Spelets skeenden	14
Åldersanpassad träning	
6-7år.....	15–17
8-9år.....	18–19
10-12år	20–21
13-14år	22–23
15år +	24
Föräldrarollen	25-26

Förord

BFFI är en förening med ett särskilt fokus på att bedriva barn och ungdomsverksamhet av hög kvalitet och med stor omsorg om varje enskilt barns individuella förutsättningar.

Vårt kansli finns på Folkets Hus i Boliden i direkt närhet till vår idrottsplats, Malmbäcka.

Hos oss är barn och ungdomar från Boliden och andra närliggande orter varmt välkomna att spela. Är man ny så låter föreningen individen prova på vid tre tillfällen i följd utan avgift.

I vår spelarutbildningsplan/ledar- & föräldramanual vill vi på ett kortfattat sätt förmedla vilka grundvärderingar BFFI har och hur vår fotbollsmetodik är uppbyggd.

Tanken är att den skall fungera som ett komplement till SvFF:s spelarutbildningsplan och ge extra stöd för ledarna i hur föreningen vill att verksamheten skall fungera.

Vår dörr står alltid öppen för alla barn och ungdomar som vill utvecklas både som spelare och individer.

Kontaktinformation:

Föreningsnamn:	Bolidens FFI	
Adress:	Ytternäsgatan 62	936 31 Boliden
Telefon kansliet:	070-580 28 91	Monica Hedlund
Telefon Fotbollsutvecklare:	070-2210309	Kristofer Lundqvist
E-post till kansliet:	kansli@bffi.se	
Swish	123-6151062	Bankgiro: 267-1725
Öppettider:	Måndag 7-19 Tisdag - Torsdag 7-15 Fredag Stängt	

Spelarutbildningsplanens syfte

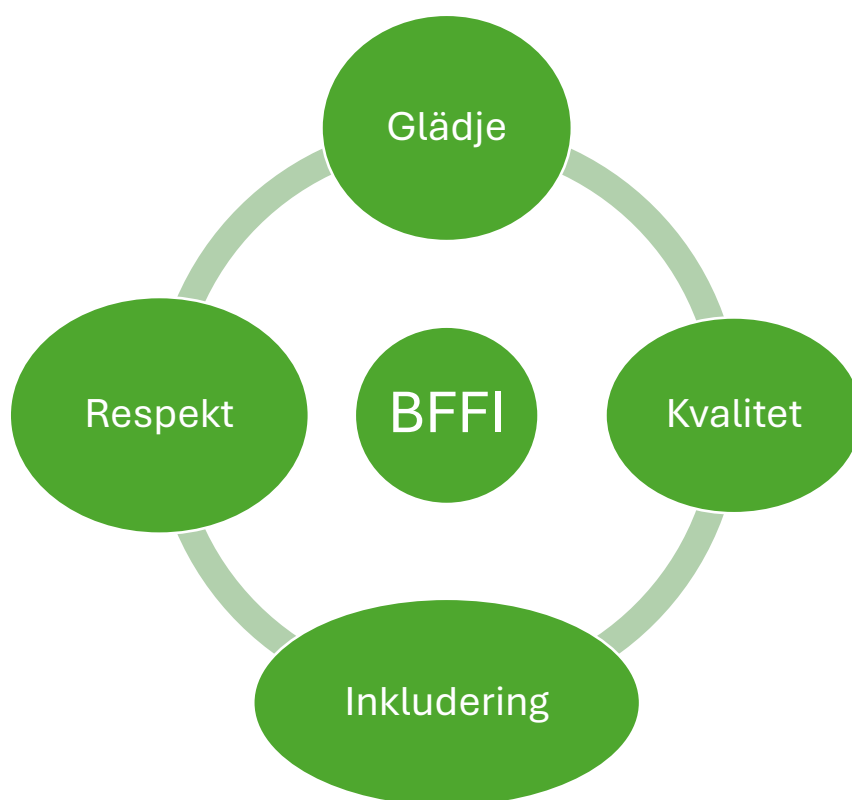
- Vara grunden till en gemensam sportslig identitet inom BFFI:s barn och ungdomsverksamhet
- Vara ett stöd för ledare, spelare, föräldrar, anställda och förtroendevalda
- Öka fokus på utveckling och prestation
- Underlätta implementeringen av rätt träningsinnehåll och träningsmängd utifrån ålder
- Skapa medvetna spelare som tar ansvar för sin egen utveckling
- Skapa kontinuitet inom barn- och ungdomsverksamheten

Målsättning med vår spelarutbildningsplan

- Samtliga ledare i föreningen skall känna till och ha tillgång till vår utbildningsplan
- BFFI ska genom sin verksamhet sträva efter att skapa ett livslångt intresse för fysisk aktivitet
- Spelarutbildningsplanen ska bidra till en samsyn om hur spelare ska utbildas
- Spelarutbildningsplanen ska verka för att alla aktiva i föreningen får en likvärdig fotbollsutbildning

Värdeord

Allt barn och ungdomsarbete inom BFFI präglas av fyra värdeord, värdeord som leder och guidar oss i alla val vi gör:



De kommande sidorna beskriver vad dessa värdeord innebär för oss och vår verksamhet. De därpå följande sidorna förklarar mer i detalj våra målsättningar med själva fotbollsarbetet för respektive åldersgrupp.

Glädje

Bollen anses vara världens bästa leksak. Vi håller med och ser det som vårt ansvar att förmedla den glädje som bollen kan ge till alla våra ungdomar. Vi vill också förmedla den känsla av gemenskap som det innebär att bära en lagtröja och att dela fram och motgång. Hos oss ska alla känna sig delaktiga och behövda.

- Vi skapar lag- och klubbkänsla där spelarna är stolta över att tillhöra BFFI och agerar som goda representanter för föreningen både på och vid sidan av planen.
- Att spela fotboll ska i första hand ska vara roligt. Om glädje och engagemang finns, kommer också resultat och framgång i sinom tid. Därför styr vi under de första åren inte verksamheten för att uppnå idrottsliga resultat, utan för att uppnå glädje och god gemenskap
- Vi skrattar med varandra. Aldrig åt varandra.
- Vi avstår stöddighet, missunnsamhet och avundsjuka. I stället gläds vi åt varandras framgång och utveckling.



Respekt

En idrottsförenings allra viktigaste uppgift är att bidra till att de barn och unga man har förmånen att arbeta med fostras till mogna, ansvarskännande människor. BFFI lägger därför stor vikt vid att fotbollsundervisningen också ska lära spelarna den rätta innebörden av ordet "respekt".

- Våra aktiva ska visa respekt för regler och normer både i samhället i stort och specifikt inom fotbollen gentemot med- och motspelare, ledare och domare.
- Vi accepterar inte att vuxna eller unga uppträder så att någon annan känner sig kränkt, dvs säger eller gör något som får den personen att känna sig mindre värd än andra. Mobbning, ovänliga kommentarer eller diskriminering på grund av kön, etnisk tillhörighet eller sexuell läggning är aldrig tillåtet inom föreningen.
- Vi använder alltid ett vårdat språkbruk.
- Inom BFFI ska barn och unga alltid vistas i en miljö fri från tobak och droger. Vi vill lära dem att kunna säga nej till alla former av droger.

Kvalitet

Som fotbollsörening är det en självklarhet att våra aktiva erbjuds en fotbollsundervisning som har en genomtänkt metodik och som i varje del kännetecknas av god kvalitet.

Oavsett vilka grundförutsättningar det enskilda barnet har ska man hos oss få chans att utvecklas i sin individuella takt.

- Vi har motiverade ledare med förmågan att utveckla spelarna som individer. Vi erbjuder spelarna en trygg atmosfär och bidrar till att deras självförtroende växer.

- Vi arbetar för att skapa en stor bredd på barn & ungdomsverksamheten och väljer medvetet att inte ”toppa” några lag i tidiga år. Vi låter alla barn få vara med och få speltid. Tidigt utvecklade barn stimuleras genom att de ibland får träna och spela med äldre åldersgrupper. Likväl som att äldre barn tillåts träna med yngre åldersgrupper. **Individen i fokus.**
- Vårt arbete bidrar till att ge ungdomarna bättre fysisk hälsa och hjälper dem att förstå att fysisk aktivitet är en viktig del av vardagen.

Inkludering

BFFI är en förening för alla. Vi värdesätter gemenskap och tolerans och vi förstår att alla människor är olika, att barn och ungdomar utvecklas individuellt och i olika takt.

Hos oss är det därför lätt att känna sig välkommen, samtidigt som föräldrar kan känna att deras barn är i trygga händer.

- Atmosfären i BFFI kännetecknas av en varm, positiv och välkomnande stämning som skapar trygghet och tillhörighet.
- I BFFI får alla vara med, oavsett etnisk tillhörighet eller social bakgrund, oavsett fysisk förmåga och fotbollskunskap.
- Under de första åren, dvs tiden fram till tonåren, förekommer inga laguttagningar som baseras på prestation, förmåga eller talang. Vi låter alla spelare som deltar på träningar också spela matcher, vi varvar positioner och blandar vilka som spelar ihop med vilka. Allt för att alla ska få chans att utvecklas, känna sig delaktiga och värdefulla
- Vi ser det som naturligt att samverka med andra organisationer och idrottsföreningar i vårt närområde

Ledare

Ledarna i vår förening är kärnan i vår verksamhet och de som med sitt ideella arbete och engagemang skapar förutsättningar för hur våra aktiva upplever föreningen och utvecklas som fotbollsspelare.

Ledare i BFFI förväntas:

- ✓ Agera i enlighet med föreningens värdegrund
- ✓ Vara en förebild i sitt agerande både på och utanför planen
- ✓ Gå utbildningar som tillhandahålls av föreningen och SvFF samt hålla sig uppdaterad och påläst på det material som tillhandahålls.
- ✓ Samarbeta med övriga lag i föreningen
- ✓ Delta på ledarträffar

Ledare i BFFI:

- ✓ Är tillåtande och spelarna får hela tiden chansen att försöka, oavsett utfall
- ✓ Är uppmuntrande och närvarande
- ✓ Gör spelarna delaktiga med frågor och utmaningar
- ✓ Är långsiktiga och konsekventa. Vi vågar förstärka och korrigera!
- ✓ Har en god relation och kommunikation med övriga ledare i föreningen.

Årshjul - Upplägg för ledare i BFFI:

- ✓ **Februari/Mars:** Alla ledare träffas för en statuskoll på vilka lag och ledare som vi har till årets fotbollssäsong, behov av investeringar m.m.
- ✓ **Mars:** Lagen anmäls till seriespel, normalt 15/3(**kanslist**)
 - ✓ Uppstartsmöte med övriga ledare där vi fördelar tiderna på Malmbackas fotbollsplaner.
- ✓ **April:** Inskrivning av nya fotbollsaktiva
- ✓ **Maj:** Vårens seriespel börjar och pågår till slutet av juni
 - ✓ Boka in ett föräldramöte med lagets föräldrar
- ✓ **Augusti:** Höstsäsongen börjar och pågår till september
- ✓ **Oktober** - Vi går igenom vad som fungerat bra och på vilka punkter vi kan bli bättre.
 - Inventering av fotbollsutrustning.
 - Vill tränare och laget spela futsal under vinterhalvåret meddelar man det här.
- ✓ Samarbetspartner för BFFI är Intersport, kläder till oss ledare och de aktiva kan beställas i deras föreningsshop
team.intersport.se/bolidens-ffi

Träningar - praktiskt:

- ✓ Fotbollsutrustning, bollar, västar, konor med mera förvaras i det gröna skjulet på Malmbäcka, kod till låset tillhandahålls av föreningens kanslist.
- ✓ A-lagets omklädningsrum i Malmhallen kan nyttjas av fotbollen under säsongen. Där finns en bollpump som kan användas. Kod till omklädningsrummet och kort till Malmhallen tillhandahålls av förenings kanslist.
- ✓ Fråga andra ledare om tips och hjälp!

Matcher:

- ✓ När matcherna till säsongens seriespel är lottade så kan man boka fast tid och datum till lagets hemmamatcher online i FOGIS, fotbollens gemensamma informationssystem (**lagledare/ledare**) Inloggningsuppgifter till FOGIS ordnar kanslist, instruktioner i systemet kan ges av fotbollsutvecklare eller kanslist eller andra lagledare. Var inte rädd för att fråga om hjälp!
- ✓ Meddela era matchtider till föreningskanslisten som hanterar bokningarna.
- ✓ Ta hjälp av föräldrar och utse:
 - En **lagledare** som bokar matcher och domare i samråd med ledare.
 - En **fikaansvarig** som skapar fikalistor
 - En **kassör** som ansvarar för lagkassan
 - **Matchvärdar** till hemmamatcherna
 - **Fördela rollerna på föräldramötet!**

Domare

- ✓ Kom ihåg att boka in en domare till hemmamatcherna
(**lagledare/ledare**)
- ✓ Lista över tillgängliga domare delas ut till alla ledare när den är färdigställd. Saknar du en lista så kontakta kansliet.
- ✓ När matchen är slut så fyller du i och signerar ett domarkvitto som lämnas till kansliet för utbetalning till den som dömt matchen
(**lagledare/ledare**)

Matchvärd

Utse två föräldrar vars uppgift är att verka för ett gott klimat för spelare, ledare, domare och publik före, under och efter matchen (se lathund som ska hänga tillsammans med matchvärd-västarna) (**lagledare**)

Grönt kort

Innan säsongen börjar så får alla lag som spelar 3mot3 till 7mot7 gröna kort till årets säsong.

Dessa delas ut till en i det egna laget som utmärkt sig i andan fair play.

Ha alltid för vana att göra detta på alla av föreningens matcher.

Kiosk

Vill laget sälja fika på lagets hemmamatcher så finns två kiosker att tillgå.

Kaffet kan med fördel bryggas i a-lagets omklädningsrum.

Inköp av kringutrustning, muggar, kaffe, fikabröd, läsk m.m, till försäljningen ansvarar laget själva för.

Spelarutbildning

Spelarutbildning går igenom noggrannare under tränarutbildning som genomförs av SvFF.

Men i korthet skall vi sträva efter att:

Under träning:

- Vi tränar med boll och motståndare, beslutsfattandet är i fokus.
- Vi tränar fotboll varje minut av plantiden.
- Vi har korta pauser mellan övningarna och flyt i träningen.
- Vi har i varje övning en hög grad av aktivitet för varje spelare.
- Vi anpassar tiden/längden på övningarna utifrån lagets ålder
- Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer.

Under match skall vi stäva efter att:

- Vi passar bollen till varandra och spelar oss ur alla situationer – behåll bollen. Vi strävar efter att ha kontroll på bollen.
- Vi utvärderar matchen utifrån vårt träningsinnehåll och vårt sätt att spela fotboll. Matcherna har vi för att utbildas och utvecklas.
- Vi förbereder oss inför match på samma sätt som vi tränar: med boll, motståndare och beslutsfattande.
- Alla spelare är en viktig del av alla spelets skeden och spelar på flera positioner. (specialisering först i högre ålder)

Träningsupplägg

Utdrag från SvFF spelarutbildningsplan:

Träningarna bör bestå av en blandning av spelövningar och färdighetsövningar och följa ett tema. Spel på träning bör ske med de spelformer och det antal spelare som gäller för spelformen eller med mindre ytor och färre spelare. Övningarna bör utformas så att spelarna får många möjligheter att träna på det aktuella temat så matchlikt som möjligt. Det är bra om det finns många ledare på träningarna eftersom det ökar möjligheterna att ge alla spelare feedback och uppmuntran. Det är viktigt med en tydlig rollfördelning mellan ledarna för att använda ledarresurserna så effektivt som möjligt. Rollfördelningen kan bland annat ange vem som planerar träningen, vem som ansvarar för vilken övning och vilken ledare som har ett extra ansvar för att stötta målvakterna eller ge individuell feedback.

När man är inloggad på SvFF sida finns mer utförliga beskrivningar med exempel på träningsupplägg för olika åldrar (kräver att man gått SvFF D).

Övningsbank

Idag har vi i föreningen ingen egen övningsbank.

Målsättningen med spelarutbildningsplanen är att sammanfatta de grundläggande moment vi vill att ledare fokuserar träningar på i de olika ålderskategorierna.

SvFF har sammanställt en mycket gedigen bas av övningar som de som gått tränarutbildningen kommer åt.

Vi rekommenderar att ledare går SvFF D och använder dessa övningar. Där finns även förslag på träningsupplägg för olika åldrar.

Ytterligare ett tips är att hålla en tät kontakt med ledarna i övriga lag för att få tips på övningar och annat som kan vara bra att veta.

Spelets skeden

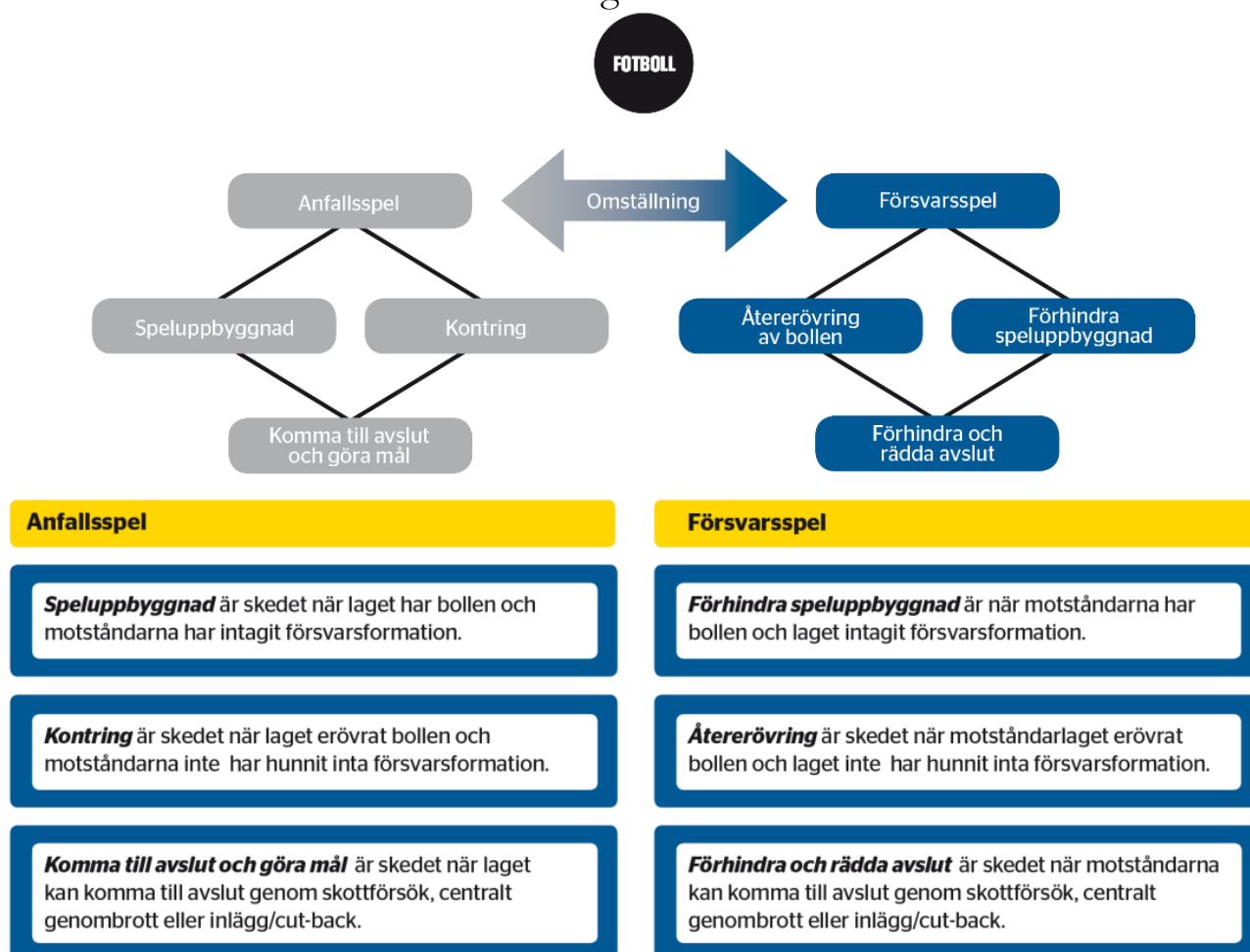
Träning och matchträning skall utgå från spelets skeden och det är viktigt att ledare är väl pålästa kring hur det fungerar, känner till de termer som används och vilka moment som introduceras i vilka åldrar.

I spelform 3-3 och 5-5 har skedena förenklats till:

Anfallsspel <-> Försvarsspel

Komma till avslut och göra mål <-> Förhindra och rädda avslut.

Den första uppdelningen av spelet är anfallsspel och försvarsspel. Anfallsspel är när laget har bollen, och spelet går ut på att göra mål. Försvarsspel är när motståndarna har bollen, och spelet går ut på att ta bollen och därmed förhindra att motståndarna gör mål. Alla spelare i det lag som har bollen spelar anfallsspel, och alla spelare i det lag som inte har bollen spelar försvarsspel. Däremellan sker omställningar.



Åldersgrupp 6–7 år Individuellt spel/fotbollslek

Under de första åren ska barnen **leka fotboll**.

Vår ambition är att väcka nyfikenhet kring sporten och att få chansen att så de första fröna till en begynnande kärlek till fotbollen. Allt arbete ska präglas av glädje och skratt samtidigt som vi redan från början vill lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera regler. Det fysiska målet är att barnen ska börja utveckla fungerande koordination med hjälp av boll och lek.

Vi tränar 1 gång per vecka
Träningstid ca 1h

Spelform 3-3.
Bollstorlek: 3

Träningsmoment:	Ledarutbildning
Bredsidespassning med båda fötterna	SvFF D
Mottagning	Interna utbildningar
Bollkontroll	Träningssäsong:
Driva boll	Start Maj/Juni
Smålagsspel	Avslut Augusti/Sep
Lekar med och utan boll	Sommaruppehåll ~v28-32
Fokus på koordinationsövningar	
	Aktiviteter utöver träning
Matcher och cuper:	Säsongsavslutning.
Efter underlag och ambition	1 aktivitet utöver fotboll, ex. filmkväll, övernattnings etc.

6–7 år:

- Varje träning ska innehålla lek och spel
- Fokusera matchträning enbart på skeendena anfallsspel och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare och när motståndaren har bollen är alla spelare försvarare.
- Låt barnen ha fokus på sig själva. De är i en individålder och har svårt att passa, titta upp.
- Undvik helt komplicerade övningar och övningar som leder till köbildning.
- Förbered för matchspel genom att träna på hur man startar en match, att backa hem när det är motståndaren som startar, hur man startar när bollen gått ut, lyssna på visselpipan osv.
- Lär dem begrepp som ex. backa hem, gå på etc.
- Ge korta och enkla instruktioner eller råd. Fokusera på små förbättringar, en sak i taget.
- Utforma gärna träningar med fokus på en viss aktion, tex. Den här träningen fokuserar vi på passning och mottagning, teknikövningar men prova att även bygga in i matchmoment. ex. smålagsspel. det lag som gjort 5 pass i rad får poäng.
- Uppmuntra spelare att göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen
- Involvera gärna föräldrar under träningen, till exempel i passningsövning, som målvakter eller som "sarger" vid match
- Sträva efter att anmäla så många lag som behövs för att nå 6spelare/lag. Det ger optimalt med speltid och enkla byten vid matcher.
- Tillsätt roll lagansvarig (förälder) som kan hjälpa till med administration, avslutningar m.m.
- **Uppmuntra till att barnet sysslar med flera sporter.**

Tips:

- Utmana spelare att tänka genom att "frysa" spelet under träningsmatch och ställ frågor till spelarna, tex:
 - Vad kan du göra när du passat bollen?
 - Hur kan du göra för att få en passning till dig?
- Stationsträning fungerar ofta bra. Ta hjälp av föräldrar för att bemanna stationer.
- Dopp-handboll är en mycket bra övning för att öva på att ta nya positioner, spelbarhet och att röra sig framåt i planen.



Åldersgrupp 8–9 år Spel med närmaste spelare

I nybörjarfasen inriktas träningen på fotbollens grundteknik och arbetet i övrigt syftar till att skapa en god gemenskap i gruppen. Träningen, som är helt frivillig utan närvarokrav, anpassas efter barnens individuella utveckling och alla ges gott om tid att träna de olika momenten. Fokus ligger på individuell teknik (dvs *inte* på taktik och samspel) och vi vet att barn utvecklar sina färdigheter olika snabbt. Det är bättre att genomföra få övningar med många repetitioner än tvärtom. Fortfarande ryms det stora portioner av lek och skoj på träningarna. När det är match spelar alla lika mycket och på varierande platser i laget.

Vi uppmuntrar barnet att syssla med flera sporter.

Vi tränar 1–2 gång/vecka.
Tränings tid ca 1h

Spelform 5–5.
Bollstorlek: 3

Exempel på träningsmoment:	Ledarutbildning:
Bredsidespassning med båda fötterna	SvFF D
Vristskott med båda fötterna	Interna utbildningar
Överstegsfint	Träningsäsong:
Passningsfint	Start April/Maj
Vändningar	Avslut Augusti/Sep
Målvaktsteknik (rulla ut, skopa bollen)	Sommaruppehåll ~v28-32
Positionsspel	Aktiviteter utöver träning
Fokus på koordinationsövningar	Säsongsavslutning
	1 aktivitet utöver fotboll, ex. filmkväll, övernattnig etc.
Matcher och cuper:	
Seriespel start i Maj, avslut i Sep	
Kvantum cup, Myckle	

8-9år

- Successivt ökande svårighetsgrad med prioritet på tekniken
- Stor del av träningen innehåller smålagsspel
- Uppmuntra spelare att göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen
- Prova på olika positioner
- En boll per spelare på träningen
- Jobba med sammanhållningen ”laganda”
- Tillsätt roll lagansvarig (förälder) som kan hjälpa till med administration, avslutningar mm.

Tips:

- Stationsträning med stor fokus på teknik och många bolltouch
- Mindre grupper, ta hjälp av föräldrar om det behövs, **undvik väntan/köbildning!**
- Frys/stoppa övningen eller spelet, ställ frågor, kom med små enkla tips.
- Börja diskutera fördelen med passningar och positioner på planen, ex: 2-1-1 (försvar – mittfält – anfall)

Åldersgrupp 10–12 år Kollektivt spel med få spelare

I denna ålder ska barnens tekniska förutsättningar utvecklas ytterligare. Vi vill lära barnen att tänka fotboll på rätt sätt och att förstå betydelsen av laget framför individen. Vi börjar lära ut begrepp som spelförståelse, spel utan boll och passningstempo och successivt för vi också in taktik i fotbollsarbetet.

Vi är medvetna om att mognad och utveckling skiljer sig mycket inom laget och vi visar alltid alla spelare tålamod. Vid matcher spelar alla ungefär lika mycket. Vi betonar vikten av fair play och påminner löpande om att varje BFFI-spelare företräder föreningen och att man förväntas visa gott uppförande.

Vi uppmuntrar barnen att träna på sin fritid och att syssla med flera idrotter.

Vi tränar 2–3 gånger/vecka.
Tränings tid 1–1,5h/pass

Spelform 7v7
Bollstorlek: 4

Exempel på träningsmoment:	Ledarutbildning:
Spelbar (passningsskugga)	SvFF D
Spelbredd	Intern utbildning
Spelavstånd	
Speldjup	Träningssäsong:
Spelförståelse	Start April/Maj
Markering (försvarssida)	Sommaruppehåll ~v28-32
Uthållighet med boll	Avslut Augusti/Sep
Målvaktsteknik: Ökat fokus	
Matcher och cuper:	Aktiviteter utöver träning
Seriespel start i Maj avslutas i Sep	Säsongsavslutning
Lokala cuper t.ex. Kvantum cup	1 aktivitet utöver fotboll, ex. filmkväll, övernattnig etc.

Tips:

- Våga införa alternativ träning, tex. löpning, löpteknik och allmän styrka
- Börja med strukturerade målvaktsträningar.
- Var inte rädd för att ta upp yngre att prova på att vara med hos de äldre spelarna, men även kunna uppmuntra/utmana de spelare som vill till extra träning.
- Anpassa övningar så att det blir bra tempo och undvik köbildning.
- Fortsatt att spela smålagsspel, även om det kan vara lockande att spela 7 mot 7.
- Lägg gärna in turnerings och/eller cup format under övningarna. Vinnare möter vinnare och så vidare.
- Töjning (lättare stretching) plus nedjoggning vid varje träningstillfälle
- Utveckla arbetet kring ”laganda”

Åldersgrupp 13-14år Kollektivt spel med flera spelare

I denna ålder ökar både tempot och intensiteten i alla träningsmoment. Vi tränar spelarna i olika spelsystem och varvar praktik och teknik med fysik och fotbollsteori.

Leken präglas nu av större portion allvar, kraven på närvaro ökar och matchresultaten räknas i serier och tabeller. Eftersom det kan skilja flera år i mognad mellan jämnåriga spelare tas hänsyn till detta i hur de matchas. Utlåning mellan åldersgrupperna kan förekomma så att alla får chans att utvecklas med jämbördiga spelare.

Vi tränar 2–3 gånger/vecka
träningstid 1-1,5h/pass

Spelform: 9v9
Bollstorlek: 4

Exempel på träningsmoment:	Ledarutbildning:
Passningsspel med få tillslag	SvFF D Uefa C
Spelvändning	Intern utbildning
Offside	
Avslut	Träningssäsong:
Anfallsvarianter	Bestäms internt
Fasta situationer (hörna, frispark)	
Press	Aktiviteter utöver träning:
Markeringsspel	Läger?
Zonförsvar	Teoripass
Matcher och cuper:	
April-Okt, mer?	

13-14år

- Anpassa övningar så att det blir bra tempo och undvik köbildning.
- Fortsatt att spela smålagsspel kombinerat med tempofyllda passningsövningar.
- Lägg gärna in turnerings och/eller cup format under övningarna. Vinnare möter vinnare och så vidare, så att det blir bra tempo.
- Lägg in krav på att säga medspelarnas namn vid övningar. Detta för att få i gång kommunikationen på plan.
- Träna på att man styr, pratar och hjälper varandra på plan.
- Successiv specialisering på position
- Utbildning inom hälsa (motion och kost) för spelare och föräldrar
- Individuella utvecklingssamtal (vid behov)
- Lär känna dina spelare, deras hemmiljö, deras fritid, deras syn på fotbollen och deras styrkor/svagheter
- Se till att utveckla dig själv i minst samma takt som spelarna utvecklas

Åldersgrupp 15-år Kollektivt spel med hela laget

Nu ökar både tempot och intensiteten i alla träningsmoment. Vi tränar spelarna i olika spelsystem och varvar praktik och teknik med fysik och fotbollsteori. Leken präglas nu av större portion allvar, kraven på närvaro ökar och matchresultaten räknas i serier och tabeller. Eftersom det kan skilja flera år i mognad mellan jämngamla spelare tas hänsyn till detta i hur de matchas. Utlåning mellan åldersgrupperna kan förekomma så att alla får chans att utvecklas med jämbördiga spelare.

De tidigast utvecklade spelarna erbjuds också extra stimulansträningar och vi ser även till att erbjuda de mest spelmogna ungdomarna möjlighet att delta på fotbollsförbundets verksamheter.

Tränar 3–4 gånger per vecka
Tränings tid ca 1,5h

Spelform 11v11
Bollstorlek: 5

Exempel på träningsmoment:	Ledarutbildning:
Anfall-omställning-Försvär	SvFF D Uefa C
Speluppbyggnad-Förhindra speluppbyggnad	Intern utbildning
Komma till avslut - göra mål	
Komma till avslut göra mål	Tränings säsong:
Kontring	Bestäms internt
Fasta situationer (hörna, frispark)	
Press spel	Aktiviteter utöver träning:
Markeringsspel	Läger?
Spel på rättvänder, spel på rätt fot	Teoripass: kost, taktik m.m.
Matcher och cuper:	
April-Okt, mer?	

Föräldrarollen

Föräldrar är en jätteviktig resurs i BFFI.

Det finns många arbetsuppgifter som föräldrar kan bidra och därmed att påverka våra kostnader och intäkter. Exempelvis är de återkommande försäljningarna av ex. grillkol, newbody, bingolotter, stå i garderoben på Sara kulturhus.

Föräldraskap vid träning och match:

- Se till att ditt barn kommer till aktiviteterna i god tid och med rätt utrustning.
- I BFFI:s barn och ungdomsverksamhet råder **nolltolerans**. Påminn barnen att inga svordomar eller glåpord till med- eller motspelare, domare, ledare etc. tillåts.
- Lär ditt barn eller se själv till att alltid meddela ledaren via **laget.se** om man inte kan delta vid match, träning eller annan lagaktivitet.
- Hjälプ gärna till, men som åskådare så låter vi ledarna/tränarna ansvara för barnens träning och match, din inblandning kan verka förvirrande för barnen.
- Samtliga ledare arbetar ideellt och försöker utföra sin roll så bra som möjligt för både ditt barn, för laget som helhet och för föreningen i stort. Undvik att framföra kritik till ledarna framför barnen eller under pågående matcher/träningar.

Skulle du ha synpunkter på ledarens uppträdande, laguttagning eller coachning välkomnar vi att du framför detta till ledaren enskilt eller till föreningens fotbollsutvecklare alt. kanslist.

☐		Valfri tröja
☐		Byxor/Shorts
☐		fotbollsstrumpor
☐		Benskydd
☐		Fotbollsskor
☐		Vattenflaska

Föräldraskap som föredöme

- Ditt engagemang och deltagande är viktigt för barnet, så följ med ditt barn till träning och match så ofta som möjligt och bjud gärna med släktingar och vänner.
- Var ett gott föredöme för ditt barn, uppför dig alltid sportsligt och objektivt.
- Vårda ditt språk på matcher. Heja gärna, klaga eller styr aldrig.
- Uppmuntra i med- och motgång. Kritisera varken ditt eller andras barn utan ge uteslutande positiv och vägledande feedback.
- Se domaren som en vägledare, undvik att kritisera domarbeslut. Domaren bestämmer.
- Hjälp laget och föreningen när förfrågningar kommer.
- Ta del av föreningens information via hemsidan, lappar eller e-post.
- Uppmuntra barnet till egen träning och träna gärna själv tillsammans med ditt barn hemma.
- Uppmuntra ditt barn till att prova på flera idrottsgrenar.

Hjälp varandra med samåkning. Det är föräldrarnas ansvar att den aktiva tar sig till och från träning, match eller annan lag/föreningsaktivitet.