SPELARUTBILDNINGSPLAN

Eds Fotbollsförening

Detta dokument är en del av Svenska Fotbollförbundets initiativ Kvalitetsklubb
www.svenskfotboll.se/kvalitetsklubb

Riktlinjer för *EDS FF*

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
Föreningen verkar för att:	Flickor och pojkar behandlas lika	Lagen varierar gruppsammansättningen i träningar och matcher	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott	Omklädningsrum lämnas städade
	Alla skall ha samma förutsättningar.	Träning följer spelarutbildningsplanen.	Alla aktiviteter ska upplevas med glädje.	Det ska finnas möjlighet att vara aktiv i flera idrotter.	Respekt för motståndaren.
	Alla spelare skall få möjlighet att träna och spela matcher.	Träningstider sätts efter lagets ålder.	Fokus på ansträngning och lärande och inte resultat	Hitta på andra aktiviteter med laget.	Följa fotbollens regler och domarens beslut respekteras.
	Alla är välkomna.	Utrustningen är ålderbaserad.	Fokus på långsikt het lärande	Alla spelare skall få prova alla positioner.	Vuxna skall vara förebilder för våra ungdomar.
	Vi ger olika möjligheter att spela fotboll och delta i föreningslivet	Spelare är delaktiga vid träning och match	Alla ska göra sitt bästa efter sina förutsättningar	Viktigt med allsidig träning.	Alla spelare, ledare och föräldrar har ett sportsligt uppförande vid träning och match
			Ta sina egna beslut på fotbollsplanen.		Alla spelare känner sig trygga i föreningen
			Verksamheten baserad på långsiktig utveckling och inte kortsiktiga resultat		

Vårt lag:	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Vi lyssnar alltid på den som pratar	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse	Använda ett vårdat språk
	Alla hälsar på alla när vi kommer till träning och matcher	Delaktig som spelare	Få barnen att utmana sig själv. Testa nya saker	Allsidig träning och att hela kroppen tränas	Lär spelarna att respektera domare och motståndare
	Alla är välkomna	Lär sig fungera med andra människor			
		Vi lyssnar alltid på den som pratar.			

3 mot 3

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.



Färdigheter för laget	Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren	Färdigheter för spelaren
Driva Skjuta Vända	Bryta



Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

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.

Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
Spelbarhet	

Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger ”bra kämpat” och ”försök igen” till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

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

i **Speluppbyggnaden** ska vi…	i **Kontringar** ska vi snabbt…	i **Återerövringen** ska vi snabbt…	i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi…
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…	för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.	• Förhindra avslut i straffområdet.

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



Färdigheter för laget		**Färdigheter för laget**	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
Väggspel			



Färdigheter för spelaren		**Färdigheter för spelaren**	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		



Extra färdigheter för målvakten		**Extra färdigheter för målvakten**	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
		Kasta sig	Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmer lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

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

i **Speluppbyggnaden** ska vi…	i **Kontringar** ska vi snabbt…	i **Återerövringen** ska vi snabbt…	i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi…
• Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor.	• Erbjuda speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	• Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	• Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi…	för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer.	• Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer.

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

Färdigheter för laget		**Färdigheter för laget**	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspel	Överlappning		
Avledande rörelse			

Färdigheter för spelaren		**Färdigheter för spelaren**	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			

Extra färdigheter för målvakten		**Extra färdigheter för målvakten**	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassning
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

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	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Detta dokument är en del av Svenska Fotbollförbundets initiativ Kvalitetsklubb
www.svenskfotboll.se/kvalitetsklubb

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Speluppbyggnaden** ska vi…

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Ha spelbarhet i alla korridorer.

i **Kontringar** ska vi snabbt…

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
- Vara spelbara i flera korridorer.

i **Återerövringen** ska vi snabbt…

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen.

i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi…

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.
- Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.

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

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.
- Ha många löpningar in i straffområdet.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabba på returer.
- Försvara ytor i straffområdet.

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



Färdigheter för laget		**Färdigheter för laget**	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspel	Överlappning		
Avledande rörelse	Positionsbyten		



Färdigheter för spelaren		**Färdigheter för spelaren**	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			



Extra färdigheter för målvakten		**Extra färdigheter för målvakten**	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassning
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

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	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Tillämpning och utvärdering
Av föreningens spelarutbildningsplan

Tillämpning
Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare? **Träningsbesök 2ggr/år** **Matchbesök 1ggr/år**
Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare? **Inom förening**
Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera? **Hjälp förening med att ta fram en spelarutbildningsplan** **Träningsbesök** **Matchbesök** **Ledarträffar** **Ledarsamtal**
Utvärdering
Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen? **Dialog med styrelse och ungdomssektion**
Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning? **Styrelsen, Ungdomssektion och fotbollsutvecklaren**
Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning **Styrelsen, Ungdomssektion och fotbollsutvecklaren**

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
Infoga namn
Infoga mobilnummer
Infoga E-post

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

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

↓

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott? **JA** → Ring 112

↓ **NEJ**

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

Misstänker ni att ett brott har begåtts? **JA** → Kontakta polisen Tel 114 14 → Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

↓ **NEJ**

Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrotts-förbundets 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