**Riktlinjer för Falkenbergs FF - ungdomssektion och akademi**

Skapad 2023-08-14

/reviderad 20240324/20240415/20240502/20240521/20250122/20250415

**Falkenbergs FF   
GULA TRÅDEN**

**Spelarutbildnings**

**planen**



# **Fotbollsutveckling**

Det långsiktiga målet med barn-, ungdoms- och akademiverksamheten är att bidra till barn och ungdomars fysiska, psykiska, sociala och fotbollsmässiga utveckling - det vi benämner som ett holistiskt perspektiv - i en god utvecklingsmiljö som utgår från SvFF:s principer för motivation och lärande.  
 Från 13 års ålder driver vi en verksamhet, även det i ett holistiskt perspektiv, som successivt främjar och tillåter ungdomar som vill satsa på fotbollen och utvecklas mot att bli yrkesverksamma, bla. genom samarbete med Falkenbergs Gymnasieskola NIU och LIU.

Utgångspunkt för ledarskap tas i riktlinjer för fotboll i SvFF Fotbollens spela lek och lär; Fotboll för alla, Barn- och ungdomars villkor, Fokus på Glädje ansträning och lärande, Hållbart idrottande och Fair play samt Falkenberg FF:s värdeord; Glädje, Öppenhet, Respekt och Ansvar.

En god utvecklingsmiljö ligger till grund för verksamheten, vi utgår från de grundläggande principerna;

* Motivation; relation, påverkan och långsiktighet
* Lärande; upptäcka, engagemang, hjälp

genom att ledare och spelare får förutsättningar att utveckla sin förmåga att

* göra nästa aktion med hög kvalitet, göra lagkamrater bättre, skapa förutsättningar för en lång och hållbar karriär

De grundläggande delarna för att nå det är:

* Varje tränarteam skapar en god utvecklingsmiljö för motivation och lärande i samspel med spelarna och varandra i samband med träning och match eller andra aktiviteter som görs tillsammans.
* Fotbollspsykologiska, såväl som de tekniska, spelförståelse samt sociala färdigheterna tränas i första hand på planen och kompletteras med teoretisk utbildning i andra hand.
* Den individuella utvecklingen av färdigheter prioriteras - även när det utförs i spelliknande övningar och sociala sammanhang
* Målet är att aktioner och beteenden som gynnar prestation och utveckling ska kunna genomföras oavsett vilka tankar eller känslor som upplevs.

Kravbild för ledare

* Följa Gula tråden  
  - *förslag till förändring eller justering görs löpande under året till närmast fotbollsansvarig person*
* Organisatoriska och pedagogiska egenskaper samt observationsförmåga som grund med anpassning och förändringsvilja som metod.

## **Uppföljning och återkoppling till tränare**

|  |
| --- |
| **Uppföljning och återkoppling till tränare** |
| **Föreningens struktur för uppföljning är att Utvecklingsgruppen (Akademichef/Utvecklingschef och Fotbollsutvecklare) ansvarar för att ledarmöten genomförs löpande under året.**   * Ledarmöten i resp spelform för erfarenhetsutbyte och utbildning i Spelarutbildningsplanens delar utifrån det holistiska perspektivet * Ledarmöten i resp tränarteam, specifikt kring lagets träning och match och spelarnas utveckling. * Möten dokumenteras utifrån upprättad agenda   Övrig utbildning följer Gula Tråden och FFF Spelarutbildningsplan. |

## **Vår identitet**

***Vår kultur***

Falkenbergs FF värnar hårt om sin kultur som baseras på en stark familjär anda, där vi tar hand om varandra och där våra grundvärderingar är de viktigaste variablerna för att få föreningen och människorna i föreningen att må bra. Med detta som grund är vi även en elitidrottskultur där vi kontinuerligt driver oss själva, föreningen, laget och spelarna framåt. Vårt fokus skall vara att bli lite bättre varje dag. Det finns en attityd där vi strävar efter att förbättra beteenden, aktioner och relationer varje dag i vår verksamhet. Hos oss skall man ha utrymme att våga att spräcka gränser. Vi skall skapa tro! Vi skall skapa ett vi!

***Vårt spel***

Spelstilen ska gå att känna igen i alla föreningens lag och manifestera vår identitet. Vår spelstil tillsammans med vår kultur skall skapa stolthet och samhörighet (vår identitet).

***Falkenbergs FF ska kännetecknas genom att vara ett hårt jobbande lag som är hängivna laget och den plan som våra tränare har satt. Vi sätter laget främst och har stor tillit till och i gruppen. Vi skall spela en modig fotboll, både med och utan bollen. Dvs en offensiv fotboll med progressivt bollinnehav samt alltid bedriva ett försvarsspel där vi utmanas och utvecklas som ställer krav på spelarens förmåga att utveckla och bibehålla tekniska, taktiska, psykiska och fysiska egenskaper. Vi strävar efter att dominera matchen genom att utföra fler högintensiva aktioner än motståndarna både i anfallsspel, omställningsspel och försvarsspel oavsett nivå på motståndare. Vilket i sin tur leder till att maximera möjligheterna för långsiktig utveckling och att bli vinnare på både kort och lång sikt.***

Vad ska känneteckna spelstilen i praktiken? – Ett utmanande och utvecklande spel där spelarna tvingas vara modiga och aldrig tillåts ta genvägar i form av okontrollerade aktioner med bollen. Exempel på det är att inte ”skicka iväg” bollen under press snarare än att träna på att skydda bollen och hitta en konstruktiv lösning på situationen.

Vad ska känneteckna identiteten i praktiken? - Identiteten ska kännetecknas av spelare som försöker på nytt efter misslyckade aktioner och outtröttligt fortsätter anstränga sig oavsett resultat i matchen eller antal lyckade aktioner. Det ska skapas en kultur där ansträngning och engagemang belönas och uppmuntras och där alla negativa beteenden direkt slås ner.

**Anfallsspel**

*Vi ska dominera matchbilden genom ett progressivt bollinnehav där vi tar oss förbi motståndarna med kontroll genom att spela igenom, utanför eller över motståndets lagdelar. Vi är skickliga på att tidigt identifiera fria ytor samt kunna etablera och bibehålla tryck på offensiv planhalva där vi använder kollektiva och individuella anfallsvapen för att skapa målchanser.*

**Omställning till försvarsspel**

*Tappar vi bollen är målsättningen att direkt vinna tillbaka den genom en återerövringspress med hög intensitet där vi sprintar för att närma oss bollhållaren. Spelarna närmst bollen pressar och övriga stänger passningsvägar och markerar motståndare för att förhindra motståndarna att spela framåt. Blir vi förbispelade sprintar vi mot eget mål för att skydda farliga ytor och i nästa skede vinna tillbaka bollen genom ett kollektivt försvarsspel.*

**Försvarsspel**

*Vår målsättning med försvarsspelet är att vinna bollen genom att förstöra motståndarnas speluppbyggnad. Det gör vi genom ett högintensivt försvarsspel där vi vill vinna bollen så nära motståndets mål som möjligt. Vi utgår från vår defensiva organisation i respektive skede och blir vi tvingade mot eget mål söker vi ny presstart så fort vi är organiserade och motståndarna t.ex spelar bollen bakåt, eller vi har press på bollhållaren och nästa passning inte kan spelas framåt.*

**Omställning till anfallsspel**

*När vi vinner bollen ska första blicken vara framåt, dvs prioritet är att hitta en passning framåt och utnyttja motståndarnas oorganisation. Är medspelaren med bollen under press kom nära och hjälp bollhållaren för att så snabbt som möjligt kunna spela framåt. Spelare närmare motståndarnas mål gör sig spelbara och erbjuder djupledslöpningar för att snabbt nyttja fria ytor. Spelare bakom bollhållaren erbjuder speldjup bakåt samt lyfter laget och arbetar aktivt med sina def i off positoner för eventuell defensiv omställning.*

**Fasta Situationer Offensivt**

*Vid alla offensiva fasta situationer så som inspark, inkast, frisparkar och hörnor vill vi sätta igång bollen så fort som möjligt, dvs innan motståndarna hunnit organisera sig. Vi spelar alla offensiva fasta situationer för att träna på vårt anfallsspel och utveckla vår förmåga till att kunna kontrollera matchbilden och skapa målchanser.*

**Fasta Situationer Defensivt**

*Vid alla defensiva fasta situationer så som inspark, inkast, frisparkar och hörnor vill vi så fort som möjligt bli organiserade för att vinna tillbaka bollen. Det innefattar att hantera ytor, markera, duellera och tackla för att få kontroll på bollen.*

**Miljön**

**Vår träningsmiljö**

**Fotbollsverksamhetens viktigaste beståndsdel är den träningsmiljö som finns i vardagen. Varje dag är viktig i strävan efter att nå vår maximala potential.** *Tränings och matchmiljön i Falkenbergs FF får inte bli resultatstyrd (kortsiktig utveckling). Huvudfokus är prestationsstyrd utveckling (långsiktig utveckling).*

*Vi vill vinna varje fotbollsmatch vi ställer upp i men inte på bekostnad av långsiktig utveckling. Vi vill vinna fotbollsmatcher utifrån den spelstil och identitet vi står för och bedriver och det innebär att vi inte frångår vår idé beroende på matchens betydelse så som motstånd, turnering/cup, väderlek och underlag. Vi driver vår filosofi, idé och identitet oavsett yttre faktorer.*

**Ledarskap**

*Utvecklingsmiljön för spelarna präglas av skickliga ledare som har förmågan att skapa en trygg men utmanande miljö med progressiva träningar som bidrar till att spelarens nyfikenhet stimuleras och bibehålls, och där spelaren uppmuntras att vara delaktig i sin utvecklingsprocess oavsett ålder.*

## **Träningsinnehåll**

#### **Prioriteringstabell för träningsinnehåll**

Tabellen nedan är tänkt att illustrativt visa på en indikation för en grov prioritering och planering av träningens tid mellan våra fem utbildningsområden för spelare (det holistiska synsättet). Områdena går in i varandra och om fokus är på ett område innebär det inte att andra områden inte tränas. Detta innebär att en färdighet som tränas inom teknik också kan träna ansträngning och koncentration inom psykologi. Tränare kan också berätta om vikten att prata med och uppmuntra varandra på planen. Denna påminnelse är en del av de sociala färdigheterna.

**Område/Ålder 6-7 år 8-9 år 10-12 år 13-14 år 15-19 år**

Teknik 60% 60% 55% 40% 35%

Spelförståelse 5% 5% 10% 20% 30%

Fysik 20% 20% 20% 20% 15%

Psykologi 5% 5% 5% 10% 10%

Socialt 10% 10% 10% 10% 10%

#### **Att planera ett träningspass**

Träningens upplägg påverkas av säsongs- månads- och veckans planering av enskilda träningspass. Träningsplaneringen diskuteras med utvecklingsansvarig på ledarmöten i spelformen - där finns möjlighet till hjälp och stöd till månads- och veckoplanering utifrån Gula trådens olika avsnitt.

Gör en grovplanering av träningsinnehåll för kommande **månad**. Arbeta med samma tema ett antal pass i följd, vilket skapar förutsättning för progression inom varje tema. Ett tema kan återkomma flera gånger per säsong. Tränarna ska ha fokus på lärande i allt som görs på träning och match. Det betyder att skapa tydlighet angående vad och varför kring det som ska göras. Dessutom bör fördelning av ansvar ske, för att använda varandras olika kompetenser bland ledarna. Kommande **vecka** detaljplaneras och dokumenteras av tränarna.

Förbered träningen genom att svara på **VAD – VARFÖR – HUR**. Vi utgår från arbetsmodellen i SvFF Tränarutbildning.

**Vad** svarar på vad vi gör inom våra fem träningsområden. Observera att matchens resultat inte ska prägla hur träningen planeras och genomförs, träningarna följer en på förhand utarbetad plan för kommande månad och vecka.

Till varje träning och moment i träningen ska det finnas ett **varför**, det vill säga ett syfte (varför tränar vi på t.ex avslut eller utmana & dribbla) Målet med syftet är att bidra till att utveckla spelaren att uppnå sin fulla potential. Träningarna ska gynna individens långsiktiga utveckling och inte ha fokus på lagets kortsiktiga resultat.

Inför varje träning är det viktigt att tänka igenom och skriva ner **hur du som tränare ska uppmuntra spelarens utveckling/genomförande/lärande** i de moment som träningen ska utföras. Så att du vet vad du ska titta efter för att berömma eller vid behov korrigera, och underlätta att ge konkret feedback till spelaren under träning och match.

För en lyckad träning, som är tidseffektiv och uppfyller vad, varför och hur är det viktigt att planera träningen i detalj. Tänk igenom följande för att öka sannolikheten till en bra utvecklingsmiljö och effektiv träning varje träningstillfälle:

* Antal spelare och hur de delas in i träningens olika moment
* Hur många bollar, koner och västar behövs.
* Ytans form, längd och bredd
* Hur du kan använda befintliga linjer på planen i dina övningar.
* Kan samma ytor användas för kommande övning.
* Kan samtliga övningar förberedas och läggas upp innan träningen startar, gör det!
* Placering av mål för att slippa flytta dem i onödan och spara tid.
* Vilka instruktioner och vilka anvisningar som kommer vara lämpliga,
  + tänk på att begränsa dig för att hålla fokus på övningens syfte.
* Ändringar under övningen, t.ex. byte av spelare.
* Om och hur övningen kan stegras svårighetsmässigt, progression
* Vilka problem som kan uppstå under träningen
* Ha med omställningar och/eller övergångar mellan skeden, i alla spelformer, i både anfall- och försvarsspel.
* Använd motspelare minst 2/3 av träningen.
* Undvik krav och begränsningar på antal passningar och tillslag i övningarna.
* Vid spel ska lag som inte spelar alltid ha en aktivitet med en av tränarna i form av aktiv vila.
* Undvik att ”vinnaren stannar” i 3-lagsspel, låt alla spela lika mycket.

#### **Hur är ett träningspass uppbyggt**

Tränarna väljer övningar som ska ingå i träningen, träningen kan ha nedanstående moment. Dessa moment kan varieras under träningen för att öka engagemanget.

**Förberedelseträning (uppvärmning)**

* Några övningar av aktivering, dynamisk rörlighet, löpteknik; framåt, bakåt och i sidled, fotarbete och hoppa- landa-löp **ska alltid** ingå.
* Använd leken som metod att nå allsidighet och koordination för spelformerna.
* Från 9 mot 9 introduceras även enklare övningar för rörlighet, styrka, snabbhet och uthållighet
* Från 11 mot 11 kompletteras ovanstående med individuella styrke-, rörlighets-, snabbhets- och uthållighetsövningar.
* Förberedelseträningen ses som en förberedelse där spelarna får möjlighet att både värma upp och träna färdigheter i teknik och spelförståelse. Intensiteten i övningarna bör stegras gradvis och träningens tema, (t.ex. spelbarhet eller utmana & dribbla) bör också finnas med.

**Färdighetstövning**

* En variation mellan isolerade och funktionella moment är att föredra. Kan tränas helt isolerat (jag och bollen, en boll per spelare) eller med yttre omständigheter som begränsar eller utmanar spelarna (regler, motspelare, medspelare, koner m.m.). Kan med fördel ingå i förberedelseträningen.

**Spelmoment**

* Innebär att bryta ut en del av spelet för att träna extra på just det, t.ex. avslut, inlägg, överlapp m.m. Använd alltid minst en omställning och/eller övergång även i dessa övningar.

**Spelövning**

* Syftet är att alltid träna matchlika situationer som innehåller fotbollens alla skeden (anfallsspel, omställningar och försvarsspel) och kan öva specifika prioriteringar i vissa skeden.
* Innebär spel med riktning, med eller utan mål

**Spel**

* Litet spel är ofta mer utvecklande eftersom spelarna har bollen oftare och fattar fler beslut. Litet spel (3 mot 3, 4 mot 4, 5 mot 5) prioriteras för unga spelare upp till 12 års ålder (7 mot 7), därefter stegras ytorna och antalet spelare till 9 mot 9 och till stort spel 11 mot 11.
* Variera mellan litet, mellanstort och stort spel i alla spelformer (max antal spelare i stort spel utgår från aktuell spelform)

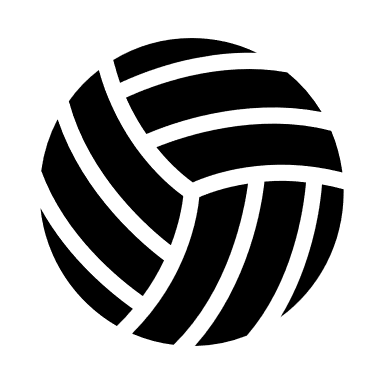
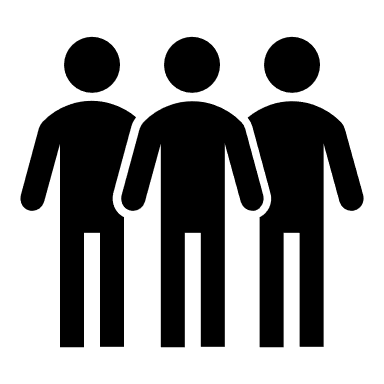
## 

**Så spelar och tränar vi 3 mot 3**

## **5 - 7 år och äldre nybörjare**

### **Så spelar vi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelaren | |
| 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…   * Driva bollen mot mål * Skydda bollen * Vända * Passa bollen i mål | | för att **förhindra och rädda avslut** ska vi…   * Ta bollen | |



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  Skydda bollen | Bryta |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
|  |  |  |  |

|  |
| --- |
| **Fotbollsfys** |
| Rulla, kasta och fånga bollen  Allsidiga grovmotoriska färdigheter samt visuella och auditiva perceptionsövningar övas under lekfulla former  Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  **En FFF-ledare ger förutsättningar genom att**   * följa prioriteringstabell för träningsinnehåll * upprätta, genomföra och utvärdera träningsplanering för laget |

|  |
| --- |
| **Fotbollspsykologi** |
| **Lång och hållbar karriär:** spelare väljer en aktivitet på träning som hen tycker är rolig  **Göra nästa aktion:** spelare tar tillbaka bollen direkt vid bollförlust.  **Göra lagkamrater bättre:** spelare gör high-five med en lagkamrat som ansträngt sig för att ta tillbaka bollen  **En FFF-ledare ger förutsättningar genom att …**   * visa att du bryr dig om alla barnen - hälsar och visar intresse för individen i gruppen * berömma barnet när det anstränger sig och gör sitt bästa * skapa ett engagemang under träning med hög aktivitet och många bollkontakter * ge beröm till barnet direkt i stunden när de utför något av de (3) ovan nämnda beteenden för spelare |

### **Lagets arbetssätt = Vad spelaren ska göra**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelaren | |
| 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…   * Driva bollen mot mål * Skydda bollen * Vända * Passa bollen i mål | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…   * Ta bollen | |

### **Fasta situationer**

* Avspark
* Sidlinjespark
* Frispark

|  |  |
| --- | --- |
| **Offensiv** | **Defensiv** |
| * Närmaste spelare startar spelet med  att driva eller passa en medspelare | * Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 3 m. Övriga spelare bakom bollen. |

# 

|  |  |
| --- | --- |
| **Generell ledarinformation för spelformen 3 mot 3 (5 - 7 år)** | |
| **Antal träningar per spelare och vecka** | 1-2 st |
| **Träningens längd** | 60 minuter |
| **Träningen** | Stationsträning i lekfulla former (lekar och stafetter) med hög aktivitet där allsidig motorisk träning främjas, mycket bollkontakt och beslutsfattande, spel i olika former minst halva tiden  Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. |
| **Matchen** | 2-5 poolspel/cuper per spelare och år  Vi vill vinna men det är sekundärt - prio är att ge individen bästa tänkbara utbildning. Oavsett lagets resultat följer ledare vår utbildningsplan och rekommenderad spelform |
| **Speltid** | Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta och avsluta matcher |
| **Ledares ansvar** | 1 ledare / 6 spelare  Huvudansvarig(-a) ansvarar för säsongsplanering, månadsplanering och träningsplanering  Samtliga ledare deltar i årlig planerings- & utvärderingskonferens |
| **Ledarutbildning** | 1. FFF:s ledarintroduktion - obl 2. SvFF Spelformsutbildning 3 mot 3 - obl 3. SvFF D – obl för ansvarig ledare |
| **Föräldrautbildning** | 1. FFF:s föräldraintroduktion 2. SvFF Spelformsutbildning 3 mot 3 |
| **Spelarutbildning teori** | Att vara en i gruppen - definiera värdegrunden och ta fram lagets spelregler |

### **Generellt om träning**

* Träningens effekt och lärande hänger inte ihop med att träningen måste ”se bra ut” och att alla lyckas med utförandet. Träningar som innehåller planerade övningar som liknar ett ”positivt matchlikt kaos” - där spelare får uppfatta situationen, värdera och fatta beslut för sin aktion - leder till fler misstag men också till ett bättre lärande på sikt.
* I de allra yngsta åldrarna uppmuntras glädje till rörelse och leken används som metod för att naturligt få in många av spelets baskunskaper. Tonvikten läggs på att främja en allsidig motorisk träning och öva grundläggande färdigheter, som t.ex. – hoppa, landa, springa - bromsa, kasta, fånga, rulla, åla och krypa under lekfulla former.
* Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. Vi planerar och arbetar på lång sikt för att nå ett bra resultat. Stor hänsyn tas till de individuella skillnader som råder inom spelarnas fysiska, psykiska, sociala utveckling såväl som deras fotbollsutveckling (teknik och spelförståelse).
* Utbildningen/träningen individanpassas i möjligaste mån, se individen i gruppen. Fokus är på att berömma de beteenden vi vill se mer av. Korrigera vid behov - men alltid med möjlighet till att lyckas nästa gång.
* Alla tränare är aktiva och delaktiga - uppgifter fördelas i tränarteamet.
* Barn som sysslar med fler idrotter än fotboll ska inte hindras av detta utan tvärtom uppmuntras.

### **Generellt om match**

* Matchen är ett inlärningstillfälle
* Kort genomgång inför matchen. Spelare ges inga specifika positioner, fokus är på spelarens uppgifter i anfalls- och försvarsspel
* Ledare agerar i en positiv anda, fokuserar på att uppmuntra ansträngningar och försök och uppmärksammar spelares aktioner med och utan boll - s*e specifika punkter i separat fördjupad utvecklingsplan för Fotbollspsykologi*
* Ledare undviker att aktivt coacha och styra över spelarens beslut på planen från sidlinjen!
* Spelare, ledare och föräldrar respekterar alltid domarens beslut och agerar för en god matchmiljö tillsammans med det andra lagets spelare, ledare och föräldrar

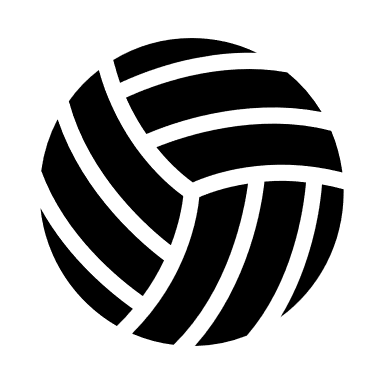
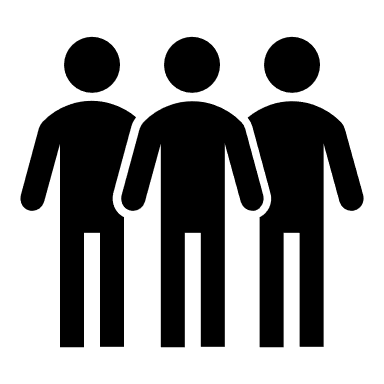
## 

**Så spelar och tränar vi 5 mot 5**

## **8 - 9 år och äldre nybörjare**

### **Så spelar vi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelare | |
| 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…   * Driva bollen mot mål * Skydda bollen * Vända * Passa bollen i mål | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…   * Ta bollen | |
|  | |  | |



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  Skjuta  Ta emot bollen | Vända  Skydda bollen  Passa  Utmana och dribbla(finta) | Bryta  Markera | Pressa |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen | Kasta bollen | Fånga bollen | Kasta sig |

|  |
| --- |
| **Fotbollsfys** |
| Rulla, kasta och fånga bollen  Allsidiga grovmotoriska färdigheter samt visuella och auditiva perceptionsövningar fortsätter övas under lekfulla former  Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  **En FFF-ledare ger förutsättningar genom att**   * följa prioriteringstabell för träningsinnehåll * upprätta, genomföra och utvärdera träningsplanering för laget |

|  |
| --- |
| **Fotbollspsykologi** |
| **Lång och hållbar karriär**   * hitta egna lösningar under övningar på träning * göra aktioner som utmanar/är svåra t.ex. använda ‘fel fot’   **Göra nästa aktion med hög kvalitet**   * ta tillbaka bollen direkt vid bollförlust * våga utmana igen efter att hen tappat bollen   **Göra lagkamrater bättre**   * göra high-five med en lagkamrat som ansträngt sig för att ta tillbaka bollen * säga ‘bra kämpat’ och ‘försök igen’ till sina lagkamrater   **En FFF-ledare ger förutsättningar genom att …**   * visa att du bryr dig om alla barnen - hälsar och visar intresse för individen i gruppen * berömma barnet när det anstränger sig och gör sitt bästa * uppmuntra barnen att testa nya aktioner och se misstag som lärande * skapa ett engagemang under träning genom hög aktivitet och många bollkontakter * ger beröm till barnet direkt i stunden när de utför något av de (3) ovan nämnda beteenden för spelare |

### **Lagets arbetssätt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| 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…   * Driva bollen mot mål * Skydda bollen * Vända * Passa bollen i mål | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi…   * Ta bollen | |

**Fasta situationer**

### **Fasta situationer**

|  |  |
| --- | --- |
| **Offensiv**   * Avspark   + MF/FW startar spelet med att driva eller passa en medspelare * Sidlinjespark   + Back startar spelet med att driva eller passa en medspelare * Frispark   + Närmaste spelare startar spelet med att driva eller passa en medspelare * MV inspark   + Mv startar spelet med att rulla eller passa till en medspelare nära, övriga gör sig spelbara | **Defensiv**   * Avspark   + Närmaste spelare intar avstånd 5m från bollen * Sidlinjespark   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 5 m * Frispark   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 5 m * MV inspark   + Samla laget i två lagdelar på egen planhalva |

### **Formation**

Formation i anfall och försvar MV-2-2

### **Roller - 5 mot 5 Målvakt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| i **Speluppbyggnaden** ska målvakten… | i **Kontringar** ska målvakten… | i **Återerövringen** ska målvakten … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska målvakten.. |
| * Sätta igång spelet med bollen på marken, rulla eller passa till en medspelare som är nära * *Erbjuda speldjup bakåt* * *Ta emot/ta med bollen.* * *Söka spelvändningar* * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Snabb igångsättning * Spela bollen framåt * Erbjuda speldjup bakåt * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Direkt försöka ta och fånga bollen * Snabbt komma på fötter och komma i balans * inta målvaktspositionering | * Kommunicera för att hjälpa medspelare * Ta utg position i förhållande till bollens position |
| i skedet **Komma till avslut och göra mål** ska målvakten… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska målvakten… | |
| * Vara centralt positionerad mellan straffområdet och retreatlinjen * Vara positionerad på bollsida * Vara beredd på eventuell kontring - djupledsspel * Kommunicera för att hjälpa medspelare | | * Förhindra och rädda djupledspassning in i straffområdet * Rädda skott med block, palming, eller att fånga bollen * Kommunicera för att hjälpa medspelare | |

### **Roller - 5 mot 5 Back**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska en back… | i **Kontringar** ska en back snabbt… | i **Återerövringen** ska en back … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska en back... |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och/eller * utmana och dribbla(finta) * passa en medspelare | * Ta bollen framåt - utnyttja farten | * Direkt ta tillbaka bollen | * Om MV har bollen, samlas i lagdelen på egen planhalva * Försöka ta bollen * Förhindra spel framåt |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska en back… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska en back… | |
| * Driva bollen mot mål * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel in framför mål genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Blocka skott | |

### **Roller - 5 mot 5 Mittfältare/Forward**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska en mittfältare/forward… | i **Kontringar** ska en mittfältare/forward snabbt… | i **Återerövringen** ska en mittfältare/forward | i **Förhindra speluppbyggnad** ska en back... |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och/eller * utmana och dribbla(finta) * passa en medspelare | * Ta bollen framåt - utnyttja farten | * Direkt ta tillbaka bollen | * Om MV har bollen, samlas i lagdelen på egen planhalva * Försöka ta bollen * Förhindra spel framåt |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska en mittfältare/forward… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska en mittfältare/forward… | |
| * Driva bollen mot mål * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel in framför mål genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Blocka skott | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Generell ledarinformation för spelformen 5 mot 5 (8 - 9 år)** | |
| **Antal träningar per spelare och vecka** | 1-2 st |
| **Träningens längd** | 60-75 minuter |
| **Träning** | Stationsträning med övningar som följer ett tema, i lekfulla former/lekar och stafetter) med hög aktivitet där allsidig motorisk träning främjas, mycket bollkontakt och beslutsfattande, spel i olika former minst halva tiden  Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. |
| **Match** | 4-8 poolspel/cuper per spelare och år  Vi vill vinna men det är sekundärt - prio är att ge individen bästa tänkbara utbildning. Oavsett lagets resultat följer ledare vår utbildningsplan och rekommenderad spelform. |
| **Speltid** | Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta och avsluta perioder och matcher |
| **Ledares ansvar** | 1 ledare / 8 spelare  Huvudansvarig(-a) ansvarar för säsongsplanering, månadsplanering och träningsplanering  Huvudansvarig ledare deltar i ledarmöten under året  Samtliga ledare deltar i årlig planerings- & utvärderingskonferens |
| **Ledarutbildning** | 1. FFF:s ledarintroduktion för spelformen- obl 2. SvFF Spelformsutbildning 5 mot 5 - obl 3. SvFF D + MvD – obl för ansvarig ledare |
| **Föräldrautbildning** | 1. FFF:s föräldraintroduktion 2. SvFF Spelformsutbildning 5 mot 5 |
| **Spelarutbildning teori** | Att vara en i gruppen - definiera värdegrunden och ta fram lagets spelregler |

### **Generellt om träning**

* Träningens effekt och lärande hänger inte ihop med att träningen måste ”se bra ut” och att alla lyckas med utförandet. Träningar som innehåller planerade övningar som liknar ett ”positivt matchlikt kaos” - där spelare får uppfatta situationen, värdera och fatta beslut för sin aktion - leder till fler misstag men också till ett bättre lärande med hjälp av tränare.
* I de allra yngsta åldrarna uppmuntras glädje till rörelse och leken används som metod för att naturligt få in många av spelets baskunskaper. Tonvikten läggs på att främja en allsidig motorisk träning och öva grundläggande färdigheter, som t.ex. – hoppa, landa, springa - bromsa, kasta, fånga, rulla, åla och krypa under lekfulla former.
* Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. Vi planerar och arbetar på lång sikt för att nå ett bra resultat. Stor hänsyn tas till de individuella skillnader som råder inom spelarnas fysiska, psykiska, sociala såväl som deras fotbollsutveckling (teknik och spelförståelse).
* Utbildningen/träningen individanpassas i möjligaste mån, se individen i gruppen. Fokus är på att berömma de beteenden vi vill se mer av. Korrigera vid behov - men alltid med möjlighet till att lyckas nästa gång.
* Alla tränare är aktiva och delaktiga - uppgifter fördelas i tränarteamet.
* Barn som sysslar med fler idrotter än fotboll ska inte hindras av detta utan tvärtom uppmuntras.

### **Generellt om match**

* Matchen är ett inlärningstillfälle
* Kort genomgång inför matchen. Laget använder lagdelar för spelbarhet i anfallsspelet. Spelare introduceras i att kunna spela både målvakt, back och forward, fokus är på spelarens uppgifter i anfalls- och försvarsspel
* Ledare agerar i en positiv anda, fokuserar på att uppmuntra ansträngningar och försök och uppmärksammar spelares aktioner med och utan boll *-*s*e specifika punkter i separat fördjupad utvecklingsplan för Fotbollspsykologi*
* Ledare undviker att aktivt coacha och styra över spelarens beslut på planen från sidlinjen!
* Spelare, ledare och föräldrar respekterar alltid domarens beslut och agerar för en god matchmiljö tillsammans med det andra lagets spelare, ledare och föräldrar

## 

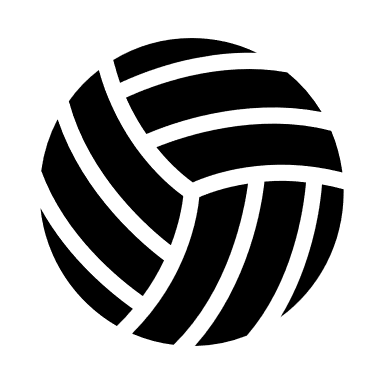
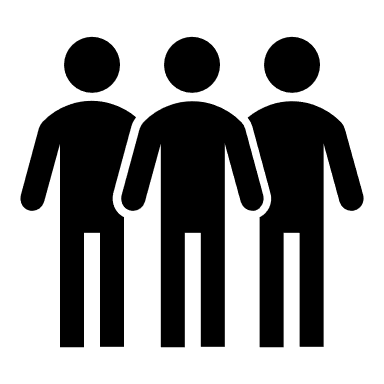
**Så spelar och tränar vi 7 mot 7**

## 

## **10 - 12 år och äldre nybörjare**

### **Så spelar vi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska vi… | i **Kontringar** ska vi snabbt… | i **Återerövringen** ska vi snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi… |
| * Uppfylla grundförutsättningarna utifrån bollen - fokus på spelbarhet! * Ta med bollen framåt * Skydda bollen, utmana och dribbla(finta) * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Spelbarhet runt bollhållare | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren | * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför * Pressa bollhållaren |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * De flesta avsluten görs i straffområdet. * Medspelare tar löpningar in i straffområdet * Passa bollen in i mål | | * Förhindra spel in i straffområdet. * Markera spelare 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  Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel | Speldjup  Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning | Försvarssida  Uppflyttning | Täckning  Nedflyttning |

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

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

|  |
| --- |
| **Fotbollsfys** |
| Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor med  extra fokus på snabbhet i riktningsförändringar, start och reaktion övas t.ex i spegelövningar och stafetter  Parövningar och styrkeövningar görs med den egna kroppen som belastning, fokus på balans, bålstabilitet och knäkontroll  **En FFF-ledare ger förutsättningar genom att**   * följa prioriteringstabell för träningsinnehåll * upprätta, genomföra och utvärdera träningsplanering för laget * utbilda spelarna mycket grundläggande i;   + skadeförebyggande- och återhämtningsstrategier   + egna förberedelser inför träning och match |

|  |
| --- |
| **Fotbollspsykologi - utbilda spelare i att…** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Göra nästa aktion med hög kvalitet**   * ta tillbaka bollen direkt vid bollförlust * göra sig spelbar även i motgång * utmana och våga driva framåt, även efter bolltapp | **Göra lagkamrater bättre**   * berömma lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen * uppmuntra lagkamrater att försöka spela bollen på marken i anfallsspelet * berätta idéer kring hur laget kan prestera bättre | **Lång och hållbar karriär**   * göra aktioner som utmanar/är svåra t.ex. använda ‘fel fot’ * pröva sig fram och testa olika lösningar * reflektera över vad de lärt sig under träningen |
| **FFF-ledare skapar förutsättningar för spelare att göra nästa aktion med hög kvalitet genom att:**   * berömma spelaren när hen tar tillbaka bollen direkt vid bollförlust * berömma spelaren när hen gör sig spelbar även i motgång * berömma spelaren när hen utmanar och vågar driva framåt, även efter bolltapp | **FFF-ledare skapar förutsättningar för spelare att göra lagkamrater bättre genom att:**   * berömma spelaren när hen ger beröm till lagkamrater * berömma spelaren när hen uppmanar laget att spela bollen på marken i anfallsspelet * uppmana spelarna att berätta idéer hur laget kan prestera bättre | **FFF-ledare skapar förutsättningar för en lång och hållbar karriär för spelare genom att:**   * berömma spelaren när hen vågar göra aktioner som utmanar/är svåra t.ex. använda ‘fel fot’ * berömma spelaren när hen prövar sig fram och testar olika lösningar * Fråga spelartruppen vad de lärt sig under träningen |

### **Lagets arbetssätt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska vi… | i **Kontringar** ska vi snabbt… | i **Återerövringen** ska vi snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska vi… |
| * Uppfylla grundförutsättningarna utifrån bollen - fokus på spelbarhet! * Ta med bollen framåt * Skydda bollen, utmana och dribbla(finta) * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Spelbarhet runt bollhållare | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren | * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför * Pressa bollhållaren |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * De flesta avsluten görs i straffområdet. * Medspelare tar löpningar in i straffområdet * Passa bollen in i mål | | * Förhindra spel in i straffområdet. * Markera spelare i straffområdet * Förhindra avslut i straffområdet. | |

### **Fasta situationer**

|  |  |
| --- | --- |
| **Offensiv**   * Avspark   **Fasta situationer**   * + MF/FW startar spelet med att passa en medspelare * Inkast   + Närmaste spelare kastar till en medspelare * Hörna   + Spelare turas om att slå hörnor. Spelare passar bollen till en medspelare som är nära * Frispark   + Närmaste spelare startar spelet med att passa en medspelare eller skjuta mot mål. Spelare turas om att slå frisparkar nära mål. * Straffspark   + Spelare turas om att slå straffar. Var först på bollen vid returer. * MV inspark/utkast   + Mv startar spelet med att rulla eller passa till en medspelare nära, övriga gör sig spelbara | **Defensiv**   * Avspark   + Samlas i lagdelar * Inkast   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 2 m - övriga markerar motspelare i närhet av kastaren * Hörna   + Markera motspelare i straffområdet * Frispark   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 7 m. Samla lagdelar bakom bollen. Ställ upp en mur som täcker en del av målet vid frisparkar nära eget mål * Straffspark   + Var först på bollen vid returer * MV inspark/utkast   + Samla laget i lagdelar bakom retreatlinjen |

### **Formation**

Formation i anfall och försvar MV-2-3-1

### **Roller - 7 mot 7 Målvakt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska målvakten… | i **Kontringar** ska målvakten… | i **Återerövringen** ska målvakten … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska målvakten... |
| * Sätta igång spelet med bollen på marken, rulla eller passa alt kasta * Erbjuda speldjup bakåt * Ta emot/ta med bollen. * Söka spelvändningar * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Snabb igångsättning * Spela bollen framåt * Erbjuda speldjup bakåt * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Direkt försöka ta och fånga bollen * Snabbt komma på fötter och komma i balans * inta målvaktspositionering | * Kommunicera för att hjälpa medspelare * Ta utg position i förhållande till bollens position * Vara beredd att agera på djupledspassning * Samarbeta med backarna |
| i skedet **Komma till avslut och göra mål** ska målvakten… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska målvakten… | |
| * Vara centralt positionerad mellan straffområdet och retreatlinjen * Vara positionerad på bollsida * Vara beredd på eventuell kontring - djupledsspel * Kommunicera för att hjälpa medspelare | | * Förhindra och rädda djupledspassning in i straffområdet * Rädda skott med block, palming, eller att fånga bollen * Kommunicera för att hjälpa medspelare | |

### **Roller - 7 mot 7 Back**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska en back… | i **Kontringar** ska en back snabbt… | i **Återerövringen** ska en back … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska en back... |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och/eller * utmana och dribbla(finta)   eller   * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Söka spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt (mv) | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Erbjuda speldjup bakåt | * Direkt ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Ta utg position i samarbete back nr 2 * Ta ansvar för att markera motspelare centralt i sista tredjedelen * Pressa bollhållaren * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför lagdel |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska en back… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska en back… | |
| * spela bollen in i straffområdet själv, eller i samarbete med mf/fw * Ta position centralt utanför straffområdet för att fånga upp ev. returer * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel/driva in i straffområdet genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Markera spelare centralt i straffområdet * Blocka skott i straffområdet. | |

### **Roller - 7 mot 7 Mittfältare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska mittfältare… | i **Kontringar** ska mittfältare snabbt… | i **Återerövringen** ska mittfältare snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska mittfältare… |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och/eller * utmana och dribbla(finta)   eller   * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Använda spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Maxlöpning - * erbjuda passningsalternativ alt. * springa in i straffområdet | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Pressa bollhållaren * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför lagdel |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska mittfältare | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska mittfältare… | |
| * spela bollen in i straffområdet själv, eller i samarbete med back/mf//fw * Ta position centralt inne i eller utanför straffområdet för att fånga upp ev. returer * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel/driva in i straffområdet genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Markera spelare i straffområdet * Blocka skott i eller utanför straffområdet. | |

### **Roller - 7 mot 7 Forward**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska forward… | i **Kontringar** ska forward snabbt… | i **Återerövringen** ska forward snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska forward… |
| * Göra sig spelbar felvänd på bollsida * Ta emot/ta med bollen * Om press uppstår - skydda bollen * Om yta finns, driva bollen framåt och/eller * utmana och dribbla(finta)   eller   * Sök passning till rättvänd medspelare | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Maxlöpning - * erbjuda passningsalternativ alt. * springa in i straffområdet | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Pressa bollhållaren * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska forward… | | i skedet **Förhindra och rädda avslut** ska forward… | |
| * spela bollen in i straffområdet själv, eller i samarbete med back/mf/ * Ta position centralt inne i straffområdet eller framför målvakt för att utnyttja ev. returer * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Positionera sig felvänd centralt vid retreatlinjen * Vara beredd på kontring | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Generell ledarinformation för spelformen 7 mot 7 (10 - 12 år)** | |
| **Antal träningar per spelare och vecka** | 2-3 st |
| **Träningens längd** | 60-90 minuter |
| **Träning** | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen. Hög aktivitet där allsidig motorisk träning främjas, mycket bollkontakt och beslutsfattande, spel i olika former minst halva tiden. Spelare lär sig successivt att utföra lagets spelidé via uppgifter i olika positioner  Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. |
| **Match** | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong - 20 st matcher per spelare - |
| **Speltid** | Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta och avsluta matcher |
| **Ledares ansvar** | 1 ledare / 10 spelare  Huvudansvarig(-a) ansvarar för säsongsplanering, månadsplanering och träningsplanering  Huvudansvarig ledare och minst en ledare till i teamet deltar i ledarmöten under året  Samtliga ledare deltar i årlig planerings- & utvärderingskonferens |
| **Ledarutbildning** | 1. FFF:s ledarintroduktion för spelformen 2. Spelformsutbildning 7 mot 7 3. SvFF D + Mv D minimikrav 4. UEFA C obl. för ansvarig ledare |
| **Föräldrautbildning** | 1. FFF Föräldrautbildning 2. SvFF Fotbollens Spela Lek och Lär 3. Föreningsdomarutbildning erbjuds |
| **Spelarutbildning teori** | * Att vara en spelare i laget - definiera värdegrunden, ta fram lagets spelregler, hantera med- och motgång * Lagets arbetssätt - spelarens uppgifter |

### **Generellt om träning**

* Träningens effekt och lärande hänger inte ihop med att träningen måste ”se bra ut” och att alla lyckas med utförandet. Träningar som innehåller planerade övningar som liknar ett ”positivt matchlikt kaos” - där spelare får uppfatta situationen, värdera och fatta beslut för sin aktion - leder till fler misstag men också till ett bättre lärande med hjälp av tränare.
* Fortfarande uppmuntras att främja en allsidig motorisk träning för individen med extra fokus på koordination, balans och stabilitet i bål och knä.
* Målvaktsträning ingår som ett naturligt inslag i varje träning. Separat mv-träning förekommer för spelare som intresserar sig extra för det.
* Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. Vi planerar och arbetar på lång sikt för att nå ett bra resultat. Stor hänsyn tas till de individuella skillnader som råder inom spelarnas fysiska, psykiska, sociala såväl som deras fotbollsutveckling (teknik och spelförståelse).
* Utbildningen/träningen individanpassas i möjligaste mån, se individen i gruppen. Fokusera på att berömma de beteenden du vill se mer av. Korrigera alltid med möjlighet till att lyckas nästa gång.
* Alla tränare är aktiva och delaktiga - uppgifter fördelas i tränarteamet.
* Barn som sysslar med fler idrotter än fotboll ska inte hindras av detta utan tvärtom uppmuntras.

### **Generellt om match**

* Matchen är ett inlärningstillfälle som bygger vidare från träningens innehåll.
* Kort genomgång inför matchen. Laget använder tre lagdelar för anfalls- och försvarsspelet. Spelare lär sig successivt att kunna spela efter lagets spelidé i alla positioner; målvakt, back, mittfältare och forward. Fokus är på spelarens uppgifter i anfalls- och försvarsspel och successivt över de tre åren i spelformen att samarbeta inom och mellan lagdelar
* Ledare agerar i en positiv anda, fokuserar på att uppmuntra ansträngningar och försök och uppmärksammar spelares aktioner med och utan boll - s*e specifika punkter i separat fördjupad utvecklingsplan för Fotbollspsykologi*
* Ledare undviker att aktivt coacha och styra över spelarens beslut på planen från sidlinjen!
* Spelare, ledare och föräldrar respekterar alltid domarens beslut och agerar för en god matchmiljö tillsammans med det andra lagets spelare, ledare och föräldrar



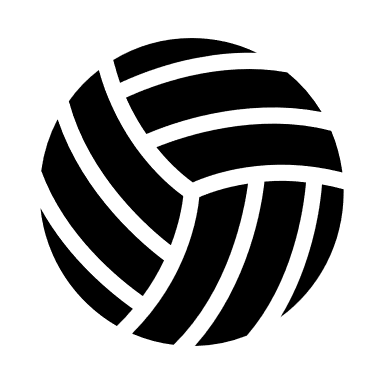
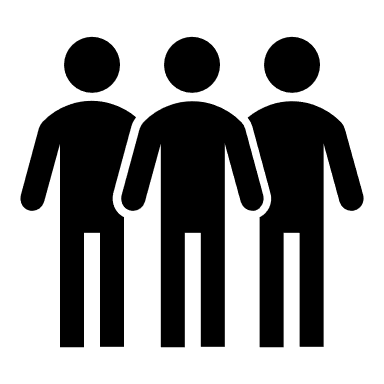
**Så spelar och tränar vi 9 mot 9**

### 

### **13 – 14 år**

### **Så spelar vi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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 utifrån bollen - fokus på spelbarhet! * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför eller över lagdel * Spelvändningar * Attrahera motspelare att komma i press | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Spelbarhet runt bollhållare | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren. * Förhindra passningsalternativ. | * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför lagdel * Pressa bollhållaren * Samla laget i lagdelar. |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * De flesta avsluten görs i straffområdet. * Medspelare tar löpningar in i straffområdet * Passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel in i straffområdet. * Markera spelare 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  Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel  Avledande rörelse | Speldjup  Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning  Överlappning | Försvarssida  Uppflyttning  Centrering  Understöd | Täckning  Nedflyttning  Överflyttning |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen  Utspark | Kasta bollen | Fånga bollen  Kasta sig  Boxa bollen | Palming  Bryta djupledspassning  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.  **En FFF-ledare ger förutsättningar genom att**   * följa prioriteringstabell för träningsinnehåll * upprätta, genomföra och utvärdera träningsplanering för laget i XPS * utbilda spelarna i;   + grundläggande skadeförebyggande- och återhämtningsstrategier   + grundläggande medvetenhet om fotbollsfysiska krav utifrån spelet i FFF   + egna förberedelser inför träning och match   + styrketräning för att skapa tålighet och öka förmågan för explosiva aktioner |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Fotbollspsykologi**  **- utbilda spelarna i att** |  |
| **Göra nästa aktion med hög kvalitet**   * ta tillbaka bollen direkt vid bollförlust * göra sig spelbar även i motgång * utmana och våga driva framåt, även efter bolltapp | **Göra lagkamrater bättre**   * berömma lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen * uppmuntra lagkamrater att försöka spela bollen på marken i anfallsspelet * berätta idéer kring hur laget kan prestera bättre | **Lång och hållbar karriär**   * göra aktioner som utmanar/är svåra t.ex. använda ‘fel fot’ * reflektera över vad de lärt sig under träningen * Ta ansvar för förberedelser t.ex. sömn, kost, packa utrustning osv. |
| **FFF-ledare skapar förutsättningar för spelare att göra nästa aktion med hög kvalitet genom att:**   * berömma spelaren när hen tar tillbaka bollen direkt vid bollförlust * berömma spelaren när hen gör sig spelbar även i motgång * berömma spelaren när hen utmanar och vågar driva framåt, även efter bolltapp | **FFF-ledare skapar förutsättningar för spelare att göra lagkamrater bättre genom att:**   * berömma spelaren när hen ger beröm till lagkamrater * berömma spelaren när hen uppmanar laget att spela bollen på marken i anfallsspelet * uppmana spelarna att berätta idéerhur laget kan prestera bättre | **FFF-ledare skapar förutsättningar för en lång och hållbar karriär för spelare genom att:**   * berömma spelaren när hen vågar göra aktioner som utmanar/är svåra t.ex. använda ‘fel fot’ * Fråga spelartruppen vad de lärt sig under träningen * Prata om vikten av att förbereda sig med sömn, kost osv. |

### **Lagets arbetssätt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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 utifrån bollen - fokus på spelbarhet! * Attrahera motspelare att komma i press * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför eller över lagdel * Spelvändningar | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Spelbarhet runt bollhållare | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren. * Förhindra passningsalternativ. | * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför * Pressa bollhållaren * Samla laget i lagdelar. |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * De flesta avsluten görs i straffområdet. * Medspelare tar löpningar in i straffområdet * Passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel in i straffområdet. * Markera spelare i straffområdet * Förhindra avslut i straffområdet. | |

### **Fasta situationer**

|  |  |
| --- | --- |
| **Offensiv**   * Avspark   + FW startar spelet med att passa en medspelare * Inkast   + Närmaste spelare kastar till en medspelare * Hörna   + Spelare turas om att slå hörnor. Spelare passar bollen till en medspelare eller skjuter den mot mål * Frispark   + Närmaste spelare startar spelet med att passa en medspelare eller skjuta mot mål. Turas om att slå frisparkar nära mål. * Straffspark   + Spelare turas om att slå straffar. Var först på bollen vid returer. * MV inspark   + Mv startar spelet med att passa till en halvt rättvänd medspelare nära, övriga gör sig spelbara | **Defensiv**   * Avspark   + Samlas i lagdelar * Inkast   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 2 m - övriga markerar motspelare eller täcker ytor * Hörna   + Markera motspelare eller täcka ytor * Frispark   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 9,15m. Samla lagdelar bakom bollen. Ställ upp en mur som täcker en del av målet vid frisparkar nära eget mål * Straffspark   + Var först på bollen vid returer * MV inspark   + Samla laget i lagdelar bakom retreatlinjen |

### **Formation**

Formation i anfall MV-3-4-1

Formation i försvar MV-3-2-3

### **Roller - 9 mot 9 Målvakt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska målvakten… | i **Kontringar** ska målvakten… | i **Återerövringen** ska målvakten … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska målvakten... |
| * Sätta igång spelet med bollen på marken, rulla eller passa alt kasta * Erbjuda speldjup bakåt * Ta emot/ta med bollen. * Söka spelvändningar * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Snabb igångsättning * Spela bollen framåt * Erbjuda speldjup bakåt * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Direkt försöka ta och fånga bollen * Snabbt komma på fötter och komma i balans * inta målvaktspositionering | * Kommunicera för att hjälpa medspelare * Ta utg position i förhållande till bollens position * Vara beredd att agera på djupledspassning * Samarbeta med backarna |
| i skedet **Komma till avslut och göra mål** ska målvakten… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska målvakten… | |
| * Vara centralt positionerad utanför straffområdet * Vara positionerad på bollsida * Vara beredd på eventuell kontring - djupledsspel * Kommunicera för att hjälpa medspelare | | * Förhindra och rädda djupledspassning in i straffområdet * Agera vid inlägg, med boxning, palming eller fånga bollen * Rädda skott med block, boxning, palming, eller att fånga bollen * Kommunicera för att hjälpa medspelare | |

### **Roller - 9 mot 9 Back**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska en back… | i **Kontringar** ska en back snabbt… | i **Återerövringen** ska en back … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska en back... |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och/eller * utmana och dribbla(finta)   eller   * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Söka spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt (mv) | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Erbjuda speldjup bakåt | * Direkt ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Ta utg position i samarbete i backlinjen * Arbeta i positionsförsvar * Pressa bollhållaren i samarbete med back/mf/fw * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför lagdel |
| i skedet **Komma till avslut och göra mål** ska en back… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska en back… | |
| * spela bollen in i straffområdet själv, eller i samarbete med mf/fw * Vara positionerad i inre eller central korridor på offensiv planhalva * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel/driva in i straffområdet genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Markera spelare centralt i straffområdet * Blocka skott i straffområdet. | |

### **Roller - 9 mot 9 Mittfältare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska mittfältare… | i **Kontringar** ska mittfältare snabbt… | i **Återerövringen** ska mittfältare snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska mittfältare… |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och/eller * utmana och dribbla(finta)   eller   * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Använda spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Maxlöpning - * erbjuda passningsalternativ alt. * springa in i straffområdet | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Pressa bollhållare i samarbete med forward/mf/ back * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför lagdel. |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska mittfältare… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska mittfältare… | |
| * spela bollen in i straffområdet själv, eller i samarbete med back/mf/fw * Ta position centralt inne i eller utanför straffområdet för att fånga upp ev. returer * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel/driva in i straffområdet genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Markera spelare i straffområdet * Blocka skott i eller utanför straffområdet. | |

### **Roller - 9 mot 9 Forward**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska forward… | i **Kontringar** ska forward snabbt… | i **Återerövringen** ska forward snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska forward… |
| * Göra sig spelbar felvänd el halvt rättvänd på bollsida * Ta emot/ta med bollen * Om press uppstår - skydda bollen * Om yta finns, driva bollen framåt och/eller * utmana och dribbla(finta)   eller   * Söka passning till rättvänd medspelare | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Maxlöpning - * erbjuda passningsalternativ alt. * springa in i straffområdet | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Pressa bollhållare i samarbete med mittfältare * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska forward… | | i skedet **Förhindra och rädda avslut** ska forward… | |
| * spela bollen in i straffområdet själv, eller i samarbete med back/mf * Ta position centralt inne i straffområdet eller framför målvakt för att utnyttja ev. returer * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Positionera sig felvänd centralt på egen planhalva * Vara beredd på kontring | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Generell ledarinformation för spelformen 9 mot 9 (13 - 14 år)** | |
| **Antal träningar per spelare och vecka** | 3-4 st |
| **Träningens längd** | 60-90 minuter |
| **Träning** | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer tema från spelets idé under träningen. Högt bolltempo i övningar där spelförståelse och funktionell teknikträning övas, spel i olika former minst halva tiden. Spelare lär sig i både i teori och praktik att utföra lagets spelidé via uppgifter i successivt mer specifika positioner.  Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. |
| **Match** | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong - 30-40 matcher per spelare |
| **Speltid** | Alla spelar lika mycket utefter träningsmängd och spelarna turas om att starta och avsluta matcher |
| **Ledares ansvar** | 1 ledare / 10 spelare  Huvudansvarig(-a) ansvarar för säsongsplanering, månadsplanering och träningsplanering  Huvudansvarig ledare och övriga ledare i teamet deltar i ledarmöten under året  Samtliga ledare deltar i årlig planerings- & utvärderingskonferens |
| **Ledarutbildning** | 1. FFF egen ledarintroduktion för spelformen 2. Spelformsutbildning 9 mot 9 3. SvFF D +Mv D för alla ledare 4. UEFA C obl för alla tränare 5. UEFA B obl för ansvarig tränare |
| **Föräldrautbildning** | 1. FFF föräldrautbildning enl SEF:s certifiering 2. Kost och näring enl SEF:s certifiering 3. SvFF Fotbollens Spela Lek och Lär |
| **Spelarutbildning teori** | * Att vara en spelare i laget - definiera värdegrunden, ta fram lagets spelregler, hantera med- och motgång på och utanför planen * Lagets arbetssätt - spelarens uppgifter/roll * Planera för att må bra i fotboll, skola och fritid - se sin potential och våga göra det som krävs * Kost och näring enl SEF:s certifiering * Spelare erbjuds gå föreningsdomarutbildning |

### **Generellt om träning**

* Träningens effekt och lärande hänger inte ihop med att träningen måste ”se bra ut” och att alla lyckas med utförandet. Träningar som innehåller ”positivt matchlikt kaos” - där spelare får uppfatta situationen, värdera och fatta beslut för sin aktion - leder till fler misstag men också till ett bättre lärande.
* Fortfarande uppmuntras att främja en allsidig motorisk träning för individen med extra fokus på koordination, balans och stabilitet i bål och knä. Separat styrketräning (gym) kan förekomma utifrån individuell plan.
* Målvaktsträning ingår som ett naturligt inslag i varje träning. Separat mv-träning genomförs regelbundet.
* Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. Vi planerar och arbetar på lång sikt för att nå ett bra resultat. Stor hänsyn tas till de individuella skillnader som råder inom spelarnas fysiska, psykiska, sociala såväl som deras fotbollsutveckling (teknik och spelförståelse).
* Utbildningen/träningen individanpassas i möjligaste mån, se individen i gruppen i det holistiska perspektivet och utveckla samarbetet inom och mellan lagdelar utifrån arbetssätt och roller i lagets spelidé. Fokusera på att berömma de beteenden du vill se mer av. Korrigera alltid med möjlighet till att lyckas nästa gång - på och utanför planen.
* Alla tränare är aktiva och delaktiga.
* Ungdomar som sysslar med fler idrotter än fotboll skall inte hindras till detta utan samarbete uppmuntras utifrån individens perspektiv.

### **Generellt om match**

* Matchen är ett inlärningstillfälle som bygger vidare från träningens innehåll.
* Kort genomgång inför match. Laget använder en tydlig spelidé som kan varieras. Spelare lär sig successivt att kunna spela efter lagets spelidé i sina positioner; målvakt, back, mittfältare och forward. Fokus är på spelarens uppgifter i anfalls- och försvarsspel och även att samarbeta inom och mellan lagdelar*.*
* Ledare agerar i en positiv anda, fokuserar på att uppmuntra ansträngningar och försök och uppmärksammar spelares aktioner med och utan boll - s*e specifika punkter i separat fördjupad utvecklingsplan för Fotbollspsykologi*
* Ledare undviker att aktivt coacha och styra över spelarens beslut på planen från sidlinjen!
* Spelare, ledare och föräldrar respekterar alltid domarens beslut och agerar för en god matchmiljö tillsammans med det andra lagets spelare, ledare och föräldrar



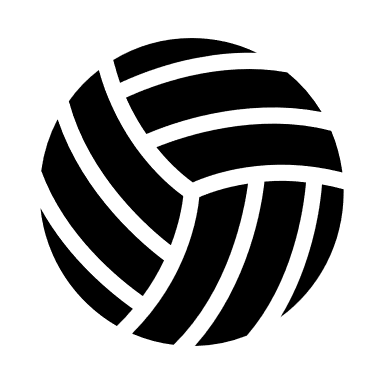
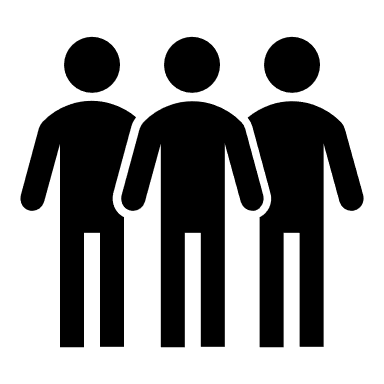
**Så spelar och tränar vi 11 mot 11**

## 

### **15 – 19 år**

### **Så spelar vi**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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… |
| * Attrahera motspelare att komma i press * Uppfylla grundförutsättningarna utifrån bollen - fokus på spelbarhet! * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Spelvändningar | * Erbjuda speldjup framåt/bakåt. * Vara spelbara i spelyta 2 och 3. * Vara spelbara i flera korridorer. | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren. * Förhindra passningsalternativ * Förhindra spel framför  och bakom backlinjen. | * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför * Pressa bollhållaren * Samla laget i lagdelar närmast bollen. |
| 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. * Passa eller skjuta bollen in i mål * Medspelare tar löpningar in i straffområdet | | * Förhindra spel in i straffområdet. * Markera spelare i straffområdet * Förhindra avslut i straffområdet. * 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  Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel  Avledande rörelse | Speldjup  Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning  Överlappning  Positionsbyten | Försvarssida  Uppflyttning  Centrering  Understöd | Täckning  Nedflyttning  Överflyttning |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen  Utspark | Kasta bollen | Fånga bollen  Kasta sig  Boxa bollen | Palming  Bryta djupledspassning  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.  **En FFF-ledare ger förutsättningar genom att**   * följa prioriteringstabell för träningsinnehåll * upprätta, genomföra och utvärdera träningsplanering för laget * utbilda spelarna i;   + skadeförebyggandestrategier   + återhämtningsstrategier   + fotbollsfysiska krav utifrån spelet i FFF - i den position/-er och det arbetsätt som rollen kräver   + Egna förberedelser inför träning och match   + styrketräning för att skapa tålighet och öka förmågan för explosiva aktioner |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Fotbollspsykologi - utbilda spelarna i att** |  |
| **Göra nästa aktion med hög kvalitet**   * ta tillbaka bollen direkt vid bollförlust * göra sig spelbar även i motgång * fokusera på att göra aktioner enligt arbetssättet även i motgång * göra det som är viktigt tillsammans med olika tankar och känslor | **Göra lagkamrater bättre**   * ge beröm, pusha varandra och ge positiv feedback * coacha varandra, t.ex. styrning i försvarsspelet * berätta idéer kring hur laget kan prestera bättre * gå samman på planen och prata om hur de kan prestera bättre tillsammans | **Lång och hållbar karriär**   * göra aktioner som de inte är så bra på för att utvecklas på lång sikt * reflektera över vad de lärt sig under träningen * träna på att planera för fotboll med andra idrotter, skola och fritid * Ta ansvar för förberedelser t.ex. sömn, kost, utrustning osv. * Att be om hjälp och stöd |
| **FFF-ledare skapar förutsättningar för spelare att göra nästa aktion med hög kvalitet genom att:**   * berömma spelaren när hen tar tillbaka bollen direkt vid bolltapp * berömma spelaren när hen gör sig spelbar direkt efter bollvinst * berömma spelaren när hen gör aktioner enligt lagets arbetssätt även i motgång * Uppmanar spelarna att acceptera sina tankar och känslor och fokusera på det som är viktigt, lagets arbetssätt | **FFF-ledare skapar förutsättningar för spelare att göra lagkamrater bättre genom att:**   * berömma spelaren när hen ger beröm till lagkamrater * berömma spelaren när hen coachar sina lagkamrater under träning/match * uppmana spelarna att berätta idéer hur laget kan prestera bättre * säga till spelarna att prata ihop sig kring vad som är bra/vad som kan bli bättre i pauser under träning/match | **FFF-ledare skapar förutsättningar för en lång och hållbar karriär för spelare genom att:**   * berömma spelaren när hen vågar göra aktioner som hen behöver utveckla * fråga spelartruppen vad de lärt sig under träningen * fråga spelaren hur det funkar att kombinera fotboll med andra idrotter, skola och fritid * Prata om vikten av att förbereda sig med sömn, kost osv. * Prata med spelarna om hur de mår utifrån ett holistiskt perspektiv, uppmana dem att fråga om de behöver hjälp eller stöd |

### **Lagets arbetssätt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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 utifrån bollen - fokus på spelbarhet! * Attrahera motspelare att komma i press * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Spelvändningar | * Erbjuda speldjup framåt/bakåt. * Vara spelbara i spelyta 2 och 3. * Vara spelbara i flera korridorer. | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren. * Förhindra passningsalternativ * Förhindra spel framför  och bakom backlinjen. | * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför * Pressa bollhållaren * Samla laget i lagdelar närmast bollen. |
| 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. * Passa eller skjuta bollen in i mål * Medspelare tar löpningar in i straffområdet | | * Förhindra spel in i straffområdet. * Markera spelare i straffområdet * Förhindra avslut i straffområdet. * Försvara ytor i straffområdet. | |

### **Fasta situationer**

**Fasta situationer**

|  |  |
| --- | --- |
| **Offensiv**   * Avspark   + FW startar spelet * Inkast   + Närmaste spelare kastar till en medspelare * Hörna   + Spelare har särskilda roller * Frispark   + Spelare har särskilda roller * Straffspark   + Spelare har särskilda roller * MV inspark   + Spelare har särskilda roller | **Defensiv**   * Avspark   + Samlas i lagdelar * Inkast   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 2 m - övriga markerar motspelare eller täcker ytor * Hörna   + Markera motspelare eller täcka ytor enl instruktion * Frispark   + Närmaste spelare ställer sig framför bollen på avstånd 9,15m. Samla lagdelar bakom bollen. Ställ upp en mur som täcker en del av målet vid frisparkar nära eget mål - allt enl instruktion * Straffspark   + Spelare har särskilda roller * MV Inspark   + Spelare har särskilda roller |

### **Formation**

Formation i anfallsspel MV-4-2:3-1

Formation i försvarsspel MV-4-3-3

### **Roller - 11 mot 11 Målvakt**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska målvakten… | i **Kontringar** ska målvakten… | i **Återerövringen** ska målvakten … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska målvakten... |
| * Sätta igång spelet med bollen på marken, rulla, passa, alt snabbt utkast. * Erbjuda speldjup bakåt * Ta emot/ta med bollen. * Söka spelvändningar * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Snabb igångsättning med att rulla, kasta eller göra en utspark till en medpspelare * Spela bollen framåt * Erbjuda speldjup bakåt * Kommunicera för att hjälpa medspelare | * Direkt försöka ta och fånga bollen * Snabbt komma på fötter och komma i balans * Inta målvaktspositionering | * Kommunicera för att hjälpa medspelare * Ta utg position i förhållande till bollens position * Vara beredd att agera på djupledspassning * Samarbeta med backarna |
| i skedet **Komma till avslut och göra mål** ska målvakten… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska målvakten… | |
| * Vara centralt positionerad utanför straffområdet * Vara positionerad på bollsida * Vara beredd på eventuell kontring - djupledsspel * Kommunicera för att hjälpa medspelare | | * Förhindra och rädda djupledspassning in i straffområdet * Agera vid inlägg, med boxning, palming eller fånga bollen * Rädda skott med block, boxning, palming, eller att fånga bollen * Kommunicera för att hjälpa medspelare | |

### **Roller - 11 mot 11 Back**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska en back… | i **Kontringar** ska en back snabbt… | i **Återerövringen** ska en back … | i **Förhindra speluppbyggnad** ska en back... |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel   alt.  \* dribbla förbi   * Söka spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt (mv) | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Erbjuda speldjup bakåt | * Direkt ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Ta utg position i samarbete i backlinjen * Arbeta i positionsförsvar * Pressa bollhållaren i samarbete med back/mf * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför lagdel |
| i skedet **Komma till avslut och göra mål** ska en back… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska en back… | |
| * Spela bollen in i straffområdet i samarbete med mf/fw * Vara positionerad i inre eller central korridor på offensiv planhalva * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel/driva in i straffområdet genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Arbeta i positionsförsvar men markera spelare centralt i straffområdet * Blocka skott i straffområdet. | |

### **Roller - 11 mot 11 Mittfältare**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska mittfältare… | i **Kontringar** ska mittfältare snabbt… | i **Återerövringen** ska mittfältare snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska mittfältare… |
| * Göra sig spelbar * Ta emot/ta med bollen. Om yta finns, driva bollen framåt * Om press uppstår - skydda bollen och * Söka passning som passerar lagdel, i andra hand passning framför lagdel, i tredje hand passning utanför lagdel   eller   * utmana och dribbla(finta) * Använda spelvändningar via medspelare i speldjup framåt el. bakåt | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Maxlöpning - * erbjuda passningsalternativ alt. * springa in i straffområdet | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Pressa bollhållare i samarbete med forward/mf/back * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför lagdel. |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska mittfältare… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska mittfältare… | |
| * spela bollen in i straffområdet i samarbete med back/mf/fw * ta löpning in i straffområdet * Ta position centralt inne i eller utanför straffområdet för att fånga upp ev. returer * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Förhindra spel/driva in i straffområdet genom att gå in i duell och bryta för att ta bollen * Arbeta i positionsförsvar men markera spelare centralt i straffområdet * Blocka skott i eller utanför straffområdet. | |

### **Roller - 11 mot 11 Forward**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar**  **Omställningar** | |
| Uppgiften är att passera motspelare med bollen | | Uppgiften är att ta bollen från motspelarna | |
| i **Speluppbyggnaden** ska forward… | i **Kontringar** ska forward snabbt… | i **Återerövringen** ska forward snabbt… | i **Förhindra speluppbyggnad** ska forward… |
| * Göra sig spelbar felvänd/halvt rättvänd på bollsida * Ta emot/ta med bollen * Om press uppstår - skydda bollen * Om yta finns, driva bollen framåt och/eller * utmana och dribbla(finta)   eller   * Söka passning till rättvänd medspelare | * Ta bollen framåt - utnyttja farten * Maxlöpning - * erbjuda passningsalternativ alt. * springa in i straffområdet | * Ta tillbaka bollen * Pressa bollhållaren * Komma på försvarssida | * Pressa bollhållare i samarbete med mittfältare * Förhindra spel framåt, i första hand passning mellan, i andra hand passning utanför, i tredje hand passning framför |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska forward… | | i skedet **Förhindra och rädda avslut** ska forward… | |
| * spela bollen in i straffområdet själv, eller i samarbete med back/mf * Ta position centralt inne i straffområdet eller framför målvakt för att utnyttja ev. returer * För att göra mål - passa eller skjuta bollen in i mål | | * Positionera sig felvänd centralt på egen planhalva * Vara beredd på kontring | |

|  |  |
| --- | --- |
| **Generell ledarinformation för spelformen 11 mot 11 (15 - 19 år)** | |
| **Antal träningar per spelare och vecka** | 4-7 st |
| **Träningens längd** | 60-90 minuter |
| **Träningen innehåll** | Matchlikt och positionsanpassat, övningar som följer tema från spelets idé, lagets arbetssätt eller spelarens roll. Högt bolltempo i övningar för att öva spelförståelse och funktionell teknik. spel i olika former minst halva tiden. Spelare lär sig i både i teori och praktik att utföra lagets och rollens arbetssätt via uppgifter i successivt mer specifika positioner.  Träningen utmanar, utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. |
| **Antal matcher per spelare och vecka** | Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong - 30-40 matcher - |
| **Speltid** | Alla spelare erbjuds matchspel och alla uttagna i matchtruppen spelar |
| **Ledares ansvar** | 1 ledare / 10 spelare  Huvudansvarig(-a) ansvarar för säsongsplanering, månadsplanering och träningsplanering  Samtliga ledare i teamet deltar i ledarmöten under året  Samtliga ledare deltar i årlig planerings- & utvärderingskonferens |
| **Ledarutbildning** | 1. FFF egen ledarintroduktion för spelformen 2. Spelformsutbildning 11mot11 3. UEFA C obl för alla tränare 4. UEFA B obl för ansvarig tränare 5. UEFA Youth B - önskvärd 6. För akademitränare är kravnivå UEFA Youth A eller UEFA A samt obligatorisk fortbildning årligen enligt SEF:s krav. |
| **Föräldrautbildning** | 1. FFF:s föräldrautbildning för spelformen och specifikt för akademilag P15, P17, P19 2. Fotbollens Spela Lek och Lär |
| **Spelarutbildning teori** | * Att vara en spelare i laget - definiera värdegrunden, ta fram lagets spelregler, hantera med- och motgång på och utanför planen, individuell utveckling och grupptryck * Lagets arbetssätt - spelarens uppgifter och krav på och utanför planen (inkluderar kost och näring, media och agenter, doping, matchfixning, hållbar karriär och ev. övrigt enl gällande SEF-krav) * Planera, genomföra, utvärdera och dra lärdomar för att må bra och prestera i fotboll, skola och fritid * Spelare erbjuds gå Föreningsdomarutbildning och Distriktsdomarutbildning * Spelare erbjuds vara ledare i yngre lag och då gå aktuell Spelformsutbildning |

### **Generellt om träning**

* Träningens effekt och lärande hänger inte ihop med att träningen måste ”se bra ut” och att alla lyckas med utförandet. Träningar som innehåller ”positivt matchlikt kaos” - där spelare får uppfatta situationen, värdera och fatta beslut för sin aktion - leder till fler misstag men också till ett bättre lärande.
* Fortfarande uppmuntras att främja en allsidig motorisk träning för individen med extra fokus på koordination, balans och stabilitet i bål och knä. Separat styrketräning (gym) sker utifrån individuell planering.
* Målvaktsträning ingår som ett naturligt inslag i varje träning. Separat mv-träning genomförs regelbundet.
* Träningen utvecklar, uppfostrar och utbildar våra spelare i ett holistiskt perspektiv. Vi planerar och arbetar på lång sikt för att nå ett bra resultat. Stor hänsyn tas till de individuella skillnader som råder inom spelarnas fysiska, psykiska, sociala såväl som deras fotbollsutveckling (teknik och spelförståelse).
* Utbildningen/träningen individanpassas i möjligaste mån, se individen i gruppen i det holistiska perspektivet och utveckla samarbetet inom och mellan lagdelar utifrån arbetssätt och roller i lagets spelidé. Fokusera på att berömma de beteenden du vill se mer av. Korrigera alltid med möjlighet till att lyckas nästa gång - på och utanför planen.
* Alla tränare är aktiva och delaktiga.
* Ungdomar som sysslar med fler idrotter än fotboll skall inte hindras till detta utan samarbete uppmuntras utifrån individens perspektiv.

### **Generellt om match**

* Matchen är ett inlärningstillfälle som bygger vidare från träningens innehåll.
* Kort genomgång inför match. Laget använder en tydlig spelidé som kan varieras. Spelare lär sig successivt att kunna spela efter lagets spelidé i sina positioner; målvakt, back, mittfältare och forward. Avbytarens roll uppmärksammas. Fokus är på spelarens uppgifter i anfalls- och försvarsspel och även att samarbeta inom och mellan lagdelar*.*
* Ledare agerar i en positiv anda, fokuserar på att uppmuntra ansträngningar och försök och uppmärksammar spelares aktioner med och utan boll - s*e specifika punkter i separat fördjupad utvecklingsplan för Fotbollspsykologi*
* Ledare undviker att aktivt coacha och styra över spelarens beslut på planen från sidlinjen!
* Spelare, ledare och föräldrar respekterar alltid domarens beslut och agerar för en god matchmiljö tillsammans med det andra lagets spelare, ledare och föräldrar

## 

**Skador**

|  |
| --- |
| **Akut bedömning, omhändertagande, initial undersökning, uppföljning och stegvis återgång i spel** |
| **Föreningens struktur för dokumentation, analys och uppföljning av skador**   * Tränare har grundläggande kunskap att hantera vanliga akuta skador i träning och match   + Avbryta aktivitet, akut omhändertagande, enkel diagnos   + Vid behov följs skada upp av föreningens fysio, via Råd och Vård eller annan vårdgivare * Spelaren startar så snart som skadan tillåter specifik rehabträning med fokus på skadan samt generell träning för att behålla sin fysiska kapacitet, uppmuntras att göra det i samband med lagets träningar. * Stegvis återgång; * kontrollerade färdighetsövningar utanför och på plan, till exempel övningar för cirkulation/rörlighet och fotbollsstyrka samt färdighetsövningar utan boll. * efterhand övergå till mer okontrollerade färdighets- och spelövningar med boll på plan. * Ha fokus på det spelaren kan göra! Hur kan spelaren träna alternativt på bästa sätt utifrån sin situation? Vilka möjligheter och utmaningar finns?   Tränare tillsammans med spelaren, tränarteamet och vid behov idrottsmedicinsk personal skapar en progression från skadetillfälle via alternativ träning (rehabträning) tillbaka till kollektiv träning och match.  En progression skapas från ”kontroll till kaos”. Tiderna mellan de olika skadorna varierar. En muskelskada tar 3-6 veckor medan en led- eller ligamentskada tar längre tid, allt från 3 veckor till 8 månader - individuell anpassning krävs. Vid huvudskada använder vi oss av Hjärntrappan.  Aktiviteterna för den skadade spelaren beror på skadans omfattning och upprättas vid behov i samråd med föreningens fysansvarig person.  Övrig utbildning följer spelarutbildningsplanen. |



## **Plan för utvärdering av Fotbollsmedicin och Fotbollsfys**

|  |
| --- |
| **Fotbollsmedicin och Fotbollsfys** |
| **Föreningens struktur för utvärdering av Fotbollsmedicin och Fotbollsfys obl från 11mot11 - introduceras successivt i 9 mot 9**   * Hälsodeklaration fylls i årligen (senast feb) och följs upp i tränarteamet med stöd av föreningens läkare * Fystester genomförs vår och höst för rörlighet, uthållighet, snabbhet och spänst 13-15 år samt vid behov komplettera för spelare 16-19 år * Skador som behöver behandling och rehab journalförs av föreningens fysansvarig och kommuniceras med spelare och tränarteam * Spelares belastning bokförs i XPS successivt under året och utvärderas kontinuerligt av tränarteamet utifrån ett holistiskt perspektiv.   Övrigt kring fotbollsmedicin och fotbollsfys följer spelarutbildningsplanen. |

## **Kontroll på spelares belastning mellan förening - skola**

|  |
| --- |
| **Beskrivning över hur FFF har kontroll på egna spelares belastning mellan fotboll i skolan och föreningen** |
| **Föreningens kontroll på spelarnas belastning mellan fotboll i skolan och föreningen;**   * Belastning i form av speltid och träning i föreningen bokförs i XPS för spelare 16-19 år. Akademitränare i resp lag ansvarar. * Skolträningar ska enligt gemensam planering genomföras - i grön zon, NIU-tränare ansvarar * Ansvarig NIU-tränare ansvarar för att bokföra spelares välmående utifrån ett holistiskt perspektiv veckovis under skolterminerna. Informationen kommuniceras till föreningens kontaktperson i skolan. * Avstämning av spelarnas belastning sker kontinuerligt mellan föreningens kontaktperson i skolan och akademitränarna (stående punkt i veckoplaneringen) och bokförs separat i minnesanteckningar. * Individuell åtgärdsplan upprättas vid behov. |

## 

# **Spelarlogistik**

## **Arbetsprocess för spelare som tränar med annan grupp**

|  |
| --- |
| **Beskrivning, dialog och utvärdering** |
| **Föreningens arbetsprocess för spelare som tränar med annan grupp**   * En standardiserad mötesagenda är upprättad och följs när det gäller spelare 15-19 år.   + I spelformerna förekommer inte rotationsträning. * Huvudansvariga tränare för de relevanta åldersgrupperna träffas varje månad där samtliga rotationsspelare diskuteras enligt mötesagendan. * Spelare hamnar då i strukturerade grupper; före, under och efter rotation utifrån hur man bedömt spelare (scoutingmallen används). Detta finns dokumenterat hos klubben i form av minnesanteckningar. * I dokumentationen syns vilka ledare som ansvarar för vad för respektive spelare och vad som ska följas upp, vem som ansvarar för praktiska resp. teoretiska moment. * I samband med läger med SDF/SvFF syns i dokumentationen vilka ledare som ansvarar för vad för respektive spelare och vad som ska följas upp, vem som ansvarar för praktiska resp. teoretiska moment samt kommunikation med SDF/SvFF inför och efter läger. * Utvärdering efter rotationsperiod sker i samtal mellan mottagande tränare och aktuell spelare där spelarens upplevelse lyssnas till och tränaren ger feedback och utvärderar spelaren efter en given mall. Samtalet dokumenteras på månadsmöte där rotationsträning står på agendan. |

## **Spelarlogistik i akademin**

|  |
| --- |
| **Beskrivning av spelarlogistik i akademin** |
| **Kriterier för spelarlogistik i akademin**   * Akademins tränare och scoutingorganisation prioriterar spelare som passar in i föreningens identitet, spelidé och spelarprofil i olika positioner. Spelarprofiler skapas utifrån dels subjektiva kriterier (specificerade roller i respektive spelform) samt dels objektiva kriterier (KPI:er). * Hänsyn tas till spelares biologiska mognadsgrad - vilket kan påverka vilken åldersgrupp spelaren tränar och spelar matcher med. * Fortbildning av tränare/scoutingorganisation sker kontinuerligt enligt SEF:s certifieringskriterier och fortbildningstillfällen som erbjuds i ämnet. * Alla nya spelare som tas in från 15 års ålder ska kunna tillföra spetskompetens utifrån föreningens identitet och spelidé. |

## **Scouting av spelare**

|  |
| --- |
| **Beskrivning av föreningens policy gällande scouting** |
| **Scouting av spelare internt**   * Dokumentation förs löpande under året över spelare, deras prestation och potential - huvudansvarig tränare ansvarar * Gemensam övergripande dokumentation för akademin görs löpande under året. Akademichef ansvarar. I dokumentationen anges vilka personer som deltagit. * Huvudansvarig för scouting av spelare internt är akademichef.   **Scouting av spelare externt**   * Falkenbergs FF bedriver scouting av spelare i åldern 15-19 år från andra klubbar i Falkenbergs kommun till den elitförberedande verksamheten. Aktiviteter sker;   + i samband med ansökan till fotbollsgymnasiet i dec och jan   + i samverkan med Falkenberg gymnasieskola/NIU-tränare   + som provträningar, dessa genomförs i nov-dec samt januari * Uppföljning av potentiella elitspelare till akademin sker kvartalsvis enligt upprättad årscykel. * Huvudansvarig för scouting av spelare externt är akademichef.   Alla nya spelare som tas in från 15 års ålder ska kunna tillföra spetskompetens till laget. Klubbens scoutingteam är medvetna om och tar hänsyn till spelarens biologiska mognadsgrad, vilket påverkar vilken åldersgrupp spelaren tränar och spelar matcher med.  **Årscykel och handlingsplan**   |  |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | --- | | **Vad ska göras?** | **Vem är ansvarig?** | **När?** | **Vem följer upp?** | **Dokumentation** | | Rapport från matcher i akademilagen | Lagtränare /utsedd person | Kontinuerligt under året | Akademichef | Minnesanteckningar  Rapport till Scouting | | Utvecklingsläger SYD P15 | Utsedd person | Maj | Akademichef | Minnesanteckningar  Rapport till Scouting | | Riksläger P15 | Utsedd person | juli | Akademichef | Minnesanteckningar  Rapport till Scouting | | Regionala läger P16, P17 | Utsedd person | höst och vår | Akademichef | Minnesanteckningar  Rapport till Scouting | |

## **Scoutingmall**

|  |
| --- |
| **Scoutingmall - kriterier för bedömning av spelare** |
| **Förutsättningar för bedömning av spelare**   * Vi utgår från SUP utifrån de beteenden spelaren uppvisar på planen;   + Spelares aktioner, förberedelse inför och att göra nästa aktion i spelets skeden utifrån prioriteringar i lagets arbetssätt   + “Att bedöma en fotbollsaktion” (position, timing, riktning och fart) utifrån     - lagets arbetssätt och spelarens roll i sin position;     - de fyra delarna *teknik, spelförståelse, fysik och psykologi* samt     - “Informationsprocessen” - *uppfatta, värdera, besluta, agera* * Vi utgår också från potential i beteenden i det holistiska perspektivet på spelaren på och utanför planen;   + Ansträngning och nyfikenhet att lära och utvecklas;     - följa lagets arbetssätt och lära sig sin roll och uppgift   + Observation av spelarens förberedelser och återhämtning samt egenträning (Var? När? Hur?),   + Hänsyn tas till     - Spelarens biologiska utveckling     - Social kompetens     - Miljö att utvecklas i? * Mallen som används för bedömning utgår från “Potential vs Prestation”   + Hur bra är spelaren just nu - hur bra kan spelaren bli. |

## 

|  |
| --- |
| **Scoutingmall - “Potential vs Prestation”  Hur bra är spelaren just nu - hur bra kan spelaren bli** |
| |  |  |  |  | | --- | --- | --- | --- | | Att bedöma: | Datum: | Aktivitet: | Namn: | | Aktioner i spelets skeden | Hög prestation / Låg potential | Hög prestation / Med potential | Hög prestation / Hög potential | | Nyfikenhet - lärande |  |  |  | | Förberedelser | Med prestation / Låg potential | Med prestation/ Med potential | Med prestation / Hög potential | | Genomförande |  |  |  | | Återhämtning | Låg prestation / Låg potential | Låg prestation / Med potential | Låg prestation / Hög potential | | Egenträning |  |  |  | | Övriga noteringar: |  | | |   Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Roll: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ |

## 

## **Klubbens rutiner vid övergångar till akademin**

|  |
| --- |
| **Beskrivning av klubbens rutiner vid övergångar till akademin** |
| **Övergång när FFF visar intresse för externa spelare**  Akademichef är ansvarig för kontakt med spelarens moderklubb   * Första kontakt sker per telefon med sportsligt ansvarig person i moderklubben * Spelare, föräldrar och repr från moderklubb bjuds in till möte * Muntlig överenskommelse görs gällande provspel/extra träning/övergångsdatum * I samband med övergång förs samtal med spelaren gällande historik avseende hälsa, välmående och skador. * Övergång sker * Introduktion vid uppstart för nya spelare ombesörjs av akademichef och/eller tränare för aktuell åldersgrupp.   **Beskrivning över hur klubben hanterar förfrågan direkt från agent/förmedlare, vårdnadshavare och/eller spelare**  Akademichef är ansvarig för kontakt med spelarens moderklubb, ev. agent/förmedlare, vårdnadshavare och spelare   * Samtal förs mellan akademichef och ansvarig tränare för aktuell åldersgrupp för att göra individuell bedömning från fall till fall utifrån spelarens och föreningens bästa. * Kontakt tas med sportsligt ansvarig person i moderklubben - akademichef ansvarar * Provträning planeras, bokas och genomförs * Spelaren och dess vårdnadshavare och ev. agent/förmedlare bjuds till möte * Muntlig eller skriftlig överenskommelse görs gällande provspel/extra träning/övergångsdatum * Aktivitet/övergång sker utifrån spelterminer eller övergångsperioder i dialog med moderklubb * Uppföljningssamtal sker efter aktivitet, akademichef eller ansvarig tränare ansvarar   **Överträdelser**  Vid ev. överträdelser från akademins personal eller andra företrädare för föreningen följs nedanstående krishanteringsplan;   1. Akademichef har samtal med samtliga inblandade 2. Rapport till klubb- och sportchef 3. Beslut om eventuell åtgärd 4. Dokumentation av ärendet 5. Uppföljningssamtal med inblandade   **Mall för att välkomna spelare**   * Ansvarig tränare och/eller akademichef informerar spelare om FFF: Spelarutbildningsplan och Gula tråden * Vårdnadshavare informeras om aktuell föräldrainformation och FFF Föräldrautbildning. * Introduktionsformulär fylls i och gås igenom   **Introduktionsformulär för nya spelare**  [Spelarens namn], För att vi ska kunna ge dig bästa möjliga stöd och skapa en trygg och säker träningsmiljö, ber vi dig att fylla i följande information:  **Personuppgifter**  Namn: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Födelsedatum: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mobilnummer: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ E-post: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Nödnummer**  Kontaktperson: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Relation: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Mobilnummer: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ E-post:\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Hälsotillstånd**  Har du några kända medicinska tillstånd? (t.ex. astma, diabetes): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Tar du några mediciner regelbundet? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  **Skadehistorik**  Har du några pågående skador eller besvär som vi bör känna till? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Har du haft några lättare skador eller återkommande känningar tidigare? (t.ex. stukningar, överbelastningar, osv): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Har du haft några allvarliga skador tidigare? (t.ex. knäskador, frakturer): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Har du genomgått några operationer? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Övrig information:  Är du allergisk mot något? (t.ex. mediciner, livsmedel): \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ - Har du några specifika behov eller krav för att kunna träna och spela optimalt? \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Vi behandlar all information enl. GDPR och den kommer endast att användas för att säkerställa din hälsa och säkerhet under din tid i vår förening. Tack för att du fyller i formuläret.  **Plan för introduktion av ny spelare - ansvarig tränare/akademichef ansvarar**   * Möte med spelare och vårdnadshavare planeras, bokas och genomförs innan spelare är i ordinarie träning * Rundvandring i arenan * Genomgång av rutiner/standard för träning och match * Introduktion i laget och med tränare * Uppföljningssamtal inom tre veckor |

## **Klubbens rutiner vid övergångar från akademin**

|  |
| --- |
| **Beskrivning av klubbens rutiner vid övergångar från akademin** |
| **Vid intresse från externa klubbar och/eller privata aktörer gällande FFF-spelare**   * Samtal förs mellan klubb-, sport- och akademichef för att göra individuell bedömning från fall till fall utifrån spelarens och föreningens bästa. * Spelaren och dess vårdnadshavare bjuds i till möte * Muntlig eller skriftlig överenskommelse görs gällande provspel/extra träning/övergångsdatum * Aktivitet/övergång sker * Uppföljningssamtal sker efter aktivitet, akademichef eller ansvarig tränare ansvarar * Avslutningssamtal förs med spelaren som lämnar. Akademichef eller ansvarig tränare ansvarar. * Ovanstående policy informeras vårdnadshavare och spelare om vid årlig fortbildning i P13.   **Spelare som riskerar/ej klarar att ta steget till herrlaget**   * Alla spelare som är med in i akademin får fortsätta. Vi arbetar inte med uteslutning vid övergångar mellan olika åldersnivåer. * Avseende sistaårsspelare i P19 som riskerar/ej klarar att ta steget upp till herrlaget genomför klubben alltid samtal med spelaren (vårdnadshavare ej nödvändigt då spelaren är över 18 år). * Spelaren erbjuds alltid hjälp att finna en lämplig förening att fortsätta spela i. * Vid dessa samtal deltar sportchef och akademichef från föreningen. * Avslutningssamtal förs med spelaren som lämnar. Akademichef eller ansvarig tränare ansvarar.   Vid alla tillfällen där spelare önskar byta förening ska vi upprätta en god och tydlig kommunikation med den andra föreningen såväl som med föräldrar/förmedlare. Den uppgiften sköts av akademichefen. |

**Föreningens kontaktperson   
i trygghetsfrågor**  
Klubbchef Patrik Lundgren 070-295 24 20 patrik.lundgren@falkenbergsff.se

**Trygg fotboll**

Har det hänt något? Känner du oro för ett barn? Har du frågor kring barns förutsättningar i föreningen?

Du är alltid välkommen att kontakta någon av föreningens kontaktpersoner:

# **Trygg fotboll**

**Flödesschema  
Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen**



Är det en livshotande  
situation eller ett pågående brott?

**NEJ**

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

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

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

**JA**

Kontakta  
familjen

**JA**

**NEJ**

**NEJ**

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

Misstänker ni att ett brott  
har begåtts?

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

*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.*

**JA**

Kontakta föreningens   
kontaktperson för  
trygghetsfrågor

Ring 112

Kontakta polisen  
Tel 114 14

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Kontakta  
socialtjänsten i er kommun

Barn upp till 18 år kan kontakta BRIS stödlinje på telefon, chatt eller mail alla dagar kl. 14-21.  
mail och chatt: [www.bris.se](http://www.bris.se)   
telefon: 116 111  
Som ledare kan du kontakta BRIS stödlinje för idrottsledare: 077-440 00 42

# **Tillämpning och utvärdering av Spelarutbildningsplanen**

|  |
| --- |
| **Tillämpning och utvärdering av Spelarutbildningsplanen** |
| **Föreningens struktur för tillämpning är att styrelsen utser ansvariga och följer upp arbetet årligen. Ungdomssektionen ansvarar för genomförande i 5-12 år och akademi ansvarar för genomförande 13-19 år. -** Nya ledare introduceras genom ledarintroduktion av ansvarig person enligt ovan och därefter spelformsutbildning i aktuell spelform. - Befintliga ledare genomför spelformsutbildning samt introduceras i ny spelform av en utsedd ledare från spelformen ovanför. Denne person ansvarar för att ledarsamtal, ledarträffar, träningsbesök och matchbesök genomförs och dokumenteras, minst en gång per halvår, vår och höst.  Övrig utbildning följer spelarutbildningsplanen. |
| **Föreningens rekrytering och utbildning av fotbollsutvecklare i föreningen** Akademichef, Utvecklingschef och Ungdomsansvarig(-a) Fotbollsutvecklare leder arbetet på uppdrag av styrelsen. Siktet är inställt mot att ha minst två fotbollsutvecklare per spelform. **Rekrytering** - Nuvarande ledare tillfrågas - Ledare som avslutat sina uppdrag i föreningen de senaste åren tillfrågas - Spelare i akademilagen U17 och U19 tillfrågas - Spelare som avslutat sin aktiva karriär de senaste åren tillfrågas  **Utbildning** Fotbollsutvecklare bör ha aktiv UEFA C-licens för yngre spelformerna tom 7 mot 7 och aktiv UEFA B lic från 9 mot 9. Utbildning erbjuds om behov finns.  Fotbollsutvecklare erbjuds SvFF FU-utbildning via SDF-utbildning.  Samtliga Fotbollsutvecklare ska genomgå föreningens interna utbildning med koppling till implementering av föreningens spelarutbildningsplan. Akademichef, Utvecklingschef och Ungdomsansvarig(-a) Fotbollsutvecklare ansvarar för genomförande minst en gång per år. |
| **Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?** Fotbollsutvecklare ska:  **Genomföra ledarmöten i spelformen, höst och vår, samt stödja lagtränarna med:** - Säsongsplanering, månadsplanering och veckoplanering som grund för lagens verksamhet i träning och match - Främja ett reflekterande ledarskap  - Främja observation och analys av fotbollsaktioner för att stödja lärandet i lagens verksamhet - Ledarsamtal **Genomföra lagbesök i träning och match på vår och höst:** - Stödja verksamheten med lärande utifrån Spelarutbildningsplanen - Stödja tränarna i deras uppdrag att leda spelarens och gruppens utveckling i ett holistiskt perspektiv. |
| **Utvärdering** |
| **Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?**  Alla verksamma i FFF Ungdom och akademi har ansvar att löpande dokumentera förbättringar och senast i oktober föreslå ändringar till Fotbollsutvecklingsgruppen (Akademichef, Utvecklingschef och Ungdomsansvarig(-a) Fotbollsutvecklare)  Årligt möte (senast nov) för Fotbollsutvecklingsgruppen (Akademichef, Utvecklingschef och Ungdomsansvarig Fotbollsutvecklare) samt Sportchef för att sammanfatta inför årlig FFF Ungdomsledarkonferens (dec) |
| **Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?**  Fotbollsutvecklingsgruppen (Akademichef, Utvecklingschef och Ungdomsansvarig Fotbollsutvecklare) föreslår ändringar i samråd med Sportchef. Styrelsen beslutar. |

## 