



# IFK BERGA

Den blå linjen \_\_\_\_\_

# Spelarutbildningsplan

Så många som möjligt-så länge som möjligt  
Toppidrott på bredden



//2024-12-12- Styrelsen

---

## INNEHÅLLSFÖRTECKNING

Denna sida .....	2
Vad är fotboll i IFK Berga .....	3
Riktlinjer, Svenska Fotbollsförbundet .....	3
Spelarutbildningsplan .....	4
Spelformer, Spelsystem.....	4
Formationer .....	4
Spelidé .....	5
Aktiv start 5-7 år, spel 3 mot 3 .....	6
Fotbollsglädje 8-9 år, spel 5 mot 5 .....	8
Lära för att träna 10-12 år, spel 7 mot 7 .....	10
Träna för att lära 13-14 år, spel 9 mot 9 .....	12
Träna för att prestera 15--, spel 11 mot 11 .....	14
Föreningens inriktning .....	17
Samarbete .....	17
Ledare .....	18
Utbildning ledare .....	19
Sista sidan .....	22

**IFK Berga's riktlinjer för spelarutbildning** bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll.

Syftet med IFK Berga's utbildningsplan är att det ska fungera som ett stöd till alla tränare och ledare som är engagerade i föreningen. I denna spelarutbildningsplan har föreningen slagit fast hur vi ska se på uppdraget att bedriva verksamheten i IFK Berga

## Vad är fotboll i IFK Berga

IFK Berga vill erbjuda så många barn, ungdomar och vuxna som möjligt att vara aktiva i föreningen. Föreningens målsättning är att erbjuda "Toppidrott på bredden" i kombination med visionen "Så många som möjligt, så länge som möjligt".

IFK Berga vill förena topp och bredd, kvalitet och kvantitet, ge en meningsfull och fostrande fritids-sysselsättning samt utveckla idrottsliga förmågor till fortsatt fotbollsspelande och en eventuell framtida elitsatsning.

IFK Berga arbetar för inkluderande och med en ambition att vilja och våga.

## Riktlinjer, Svenska Fotbollförbundet

Barnkonventionen, beprövad erfarenhet och forskning om barns och ungdomars utveckling ligger till grund för riktlinjen.

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar gruppammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

**Spelarutbildningsplanen** Nationella spelformer

- Föreningens struktur för långsiktig spelarutbildning
- Samma regler i hela Sverige

3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
6-7 år	8-9 år	10-12 år	13-14 år	15- år
Individuellt spel	Spel med närmaste spelare	Kollektivt spel med få spelare	Kollektivt spel med flera spelare	Kollektivt spel med hela laget

## Spelarutbildningsplan

Vi följer Svenska Fotbollsförbundets rekommendationer gällande spelarutbildningsplan.

I IFK Berga har vi valt att se på fotboll ur ett helhetsperspektiv, där spelet är centralt och där helheten är mer omfattande än summan av alla delar. Spelets grundläggande idé är tämligen enkel när man väljer att titta på den ur spelets skeden.

För oss är det viktigt att förstå vad fotboll är – vårt arbetssätt och spelmodell, genom att sortera det utifrån **spelform, spelidé och dess principer** – för att kunna koppla det till träning och match.

*Exempelvis:*

- \* Har vi bollen så vill vi komma åt rätt ytor/erövra ytor.
- \* Har vi inte bollen vill vi stänga/begränsa ytor.

Varje skede av spelet har några generella grundprinciper som vi bör förhålla oss till – och detta gäller alla – oavsett vilken årskullar man är tränare i eller spelar på.

## Spelformer och Spelsystem

När det kommer till **spelsystem och spelformer** är det för oss viktigt att alltid försöka utgå utifrån vår fotbollsfilosofi:

”IFK Berga vill spela en fotboll där vi i största mån bestämmer vårt eget öde. Det betyder att vi vill ha bollen och äga den. Om vi tappar den vill vi ta tillbaka den utan dröjsmål. Vi tycker inte om att motståndaren har bollen och vill minimera deras tid med bollen. Vi vill löpa mycket och intensivt i båda riktningarna. Vi vill dominera matchbilden.”

Vi spelar det system som passar spelarnas egenskaper bäst. Exempelvis. Har vi 3 mittbackar som har potential – då spelar vi med 3 mittbackar, och formerar lagets övriga utgångspositioner efter det. I möjligaste mån strävar vi efter kontinuitet med utgångspunkt i A-lagets spelsätt.

## Formationer

Vi utgår från två olika formationer (utgångspositioner), utifrån alla tre spelformer. Det vi förhåller oss till är om vi spelar med 3 alt 4-backslinje. Exempel:

### 4 BACK

7-manna



1-2-1-2-1

9-manna



1-2-3-2-1

11-manna



1-4-3-2-1

### 3 BACK

7-manna



1-3-2-1

9-manna



1-3-2-2-1

11-manna



1-3-4-3

## Målvaktsspel i spelformer

### Rekommendationer

Match	Träning
3 mot 3 Ingen målvakt i match	Fånga, rulla och kasta bollen
5 mot 5 Turas om att vara målvakt	Målvaktsträning för alla
7 mot 7 Spelare kan vilja vara målvakt oftare	Målvaktsträning för alla
9 mot 9 Målvakter börjar specialisera sig	Målvaktsträning för målvakter
11 mot 11 Målvakter kan vara specialiserade	Målvaktsträning för målvakter

## Spelidé

Det som vi vill ska känneteckna vår **identitet kring spelsätt och fotbollsfilosofi** är följande:

- Dominera matcher
- Hög intensitet
- Ta initiativ
- Modiga

VAD innebär detta?

DEFENSIVT:	OFFENSIVT:
Vi vill pressa motståndarnas speluppbyggnad så högt upp som möjligt	VI VILL ÄGA BOLLEN!
Vi vill pressa motståndarna så fort vi tappat bollen	Utnyttja bollvinster. Först tanken, FRAMÅT!

ALLA i laget spelar försvarsspel (inga fripassagerare)	MAXA i löpningar!
Vi måste ORKA MAXA och löpa i hög fart över en längre sträcka!	Positioner BAKOM deras linjer. Bollcirkulation för att kunna spela FÖRBI (inte bara att hålla i bollen)
	ORKA och VÅGA ta initiativ. Även vid ”dåliga” dagar

Defensiva Principer	Offensiva principer
Press framåt – Leta efter pressignaler	Övertalighet i speluppbyggnaden
Kompakta – Avståndsmarkering och uppflyttning	Minst en spelare centralt = spelstöd
Orienterad markering på bollsida	Minst en spelare med fullbredd – på varje sida
Förflytta och pressa som en enhet (kollektivt)	Minst en spelare i motståndarnas sista linje
Fler eller lika många spelare på bollsida	Hitta passning till den ”fria spelaren”
	Ta offensiva ytor som finns
	Positioner mellan motståndarnas linjer

## Aktiv start 5-7 år, spel 3 mot 3

**Aktiv start** är det första lustfyllda och positiva mötet med idrotten. Träningen präglas av träning av grovmotoriska rörelser genom lek. Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt och spännande.

På denna nivå är det lusten till idrott i allmänhet och till fotboll i synnerhet som ligger i fokus. Vi vill att barnen ska känna lust när det kommer till att röra på sig och att man ska upptäcka idrott som något som är roligt och som man vill fortsätta med. På denna nivå är det mest **lek som ligger i fokus**, själva fotbollen som spel blir alldeles för komplext, däremot kommer man kunna leka med boll på olika sätt.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga-fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner.

Barnens utvecklingsnivå gör att det skiljer mycket mellan varje individ när det gäller den motoriska utvecklingen och träningarna bör läggas upp så att alla barn kan vara med utifrån sina förutsättningar. Här är inriktningen därför individuellt spel.

Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Grovmotoriska rörelser som hoppa, klättra, springa, rulla etc. bör kombineras med mer komplexa rörelser som styr öga-hand och öga-fot-funktionen. Låt barnen vara med och bestämma vad de ska göra och var inte rädd för att lägga in olika tävlingsmoment som stafetter och liknande.

På denna nivå bör alla spelare få prova att vara målvakt och lära sig att kasta sig, att fånga bollen, att sparka och kasta ut bollen.



	Regler	Rekommendationer
Plan	15 x 10-12 m	Spela med sarg/nät
Mål	Max 1,6 x 1,15 m	1,5 x 1 m
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	4 x 3 min	Lika speltid för alla
Spelare	3 på planen (ingen målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byt företrädelsevis i paus
4-målsregeln	Fjärde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

## Fotbollsglädje 8-9 år, spel 5 mot 5

I åtta- och nioårsåldern är förmågan att samarbeta begränsad.

Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen.

I anfallsspelet resulterar det bland annat i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten.

I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker farliga ytor framför målet.

Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov. Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll.

Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större.

Utvecklingsmässigt kan spelarna på denna nivå koncentrera sig på sig själv och börjar se vad som händer i deras närmaste omgivning. Här blir då fokus på spel med närmaste spelare.

Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålmod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat.

Om övningarna utgår från spelet med anfall, försvar och omställningar, ökar förutsättningen för lärande. Fotboll ska se ur ett helhetsperspektiv där spelet är centralt. Notera dock att bara för att spelet inte ser ut som på seniornivå, innehåller det samma centrala delar, och bör därför tränas mycket. Barns spel ser annorlunda ut, men det innebär inte att de inte lär sig.

Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner.

Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar



## Så tränar och spelare vi



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i <b>Speluppbyggnaden</b> ska vi...	I <b>Kontringar</b> ska vi snabbt...	I <b>Återövringen</b> ska vi snabbt...	I <b>Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
För att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...		För att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	

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

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

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollpsykologi

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

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

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

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

	Regler	Rekommendationer
Boll	Storlek 3	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 10 min vid sammandrag 3 x 15 min vid enskild match	Lika speltid för alla Spela sammandrag
Spelare	5 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Retreatlinje	Backa till mittlinjen när MV har bollen Boll i spel när den lämnar MVs händer	
4-målsregeln	Sjätte spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

a

## Lära fär att träna 10-12 år, spel 7 mot 7

I åldern 10–12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem.

I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras.

I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga.

I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen.

Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen.

Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation.

I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser.

I denna spelform vill vi att spelarna börjar förstå att spelet fungerar bättre om de samarbetar. Vi vill också jobba med delar av vår fotbollsfilosofi vid anfallsspel och försvarsspel. Fokus nu blir kollektivt spel med få spelare.

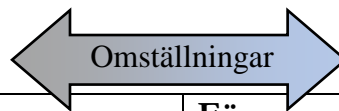
I anfallsspelet bör bollhållaren alltid försöka att vara rättvänd och medspelarna söker upp öppna ytor för att kunna ta emot passningar efter marken. Genom denna spelform vill vi att det kollektiva spelet med få spelare som är nära varandra ska börja att ta form.

Försvarsspelet vill vi karaktäriseras av att flera spelare jagar bollhållaren. Detta sker spontant och utan större planering eller samarbete. I takt med att spelarnas erfarenhet av fotboll breddas, ökar även förståelsen för att bevaka/markera motspelare.

### Följande vill vi att spelformen 7 mot 7 ska innehålla:

– Kollektivt spel (utifrån vår fotbollsfilosofi) med få spelare, där medspelarna förhåller sig nära till varandra

## Så tränar och spelare vi



Anfallspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i <b>Speluppbyggnaden</b> ska vi: - uppfylla grundförutsättningarna	I <b>Kontringar</b> ska vi snabbt: - erbjuda speldjup framåt/bakåt...	I <b>Återerövringen</b> ska vi snabbt: - pressa bollhållaren	I <b>Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi: - samla laget i lagdelar
För att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi: - ha de flesta avsluten i straffområdet		För att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi: - förhindra avslut i straffområdet	

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



### Färdigheter för laget

Spelbarhet	Speldjup
Spelbredd	Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	

### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och
Nicka	dribbla

### Färdigheter för spelaren

Bryta
Pressa
Markera



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
--------------	--------------

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Kasta sig
Palmin	Bryta djupledspassning

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll. Stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna Kroppen som belastning.

## Fotbollpsykologi

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

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

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

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

	Regler	Rekommendationer
Plan	50-55 x 30-35 m	50 x 30 m för 10-11-åringar 55 x 35 m för 12-åringar
Mål	5 x 2 m	
Boll	Storlek 4	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 20 min	Lika speltid för alla
Spelare	7 på planen (inklusive målvakt)	3 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företrädesvis i spelavbrott
Fasta situationer	Inkast, hörna, straff, frispark Avstånd 7 m Retreatlinje vid målvaktsutkast	Närmaste spelare startar spelet
4-målsregeln	Åttonde spelare får sättas in vid underläge med 4 mål	Sätt in extra spelare

## Träna för att lära (13-14 år) spel 9 mot 9

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll.

I denna spelform vill vi att spelarna börjar med att tydligt samarbeta för att lösa olika situationer utifrån vår fotbollsfilosofi. Här blir det kollektivt spel med flera spelare

I anfallsspelet samverkar spelarna för att ta sig framåt och göra mål. Eftersom ungdomarna blir starkare och snabbare vill vi nu variera längden på passningarna vid till exempel spelvändningar, omställningar och djupledsspel.

I försvarsspelet vill vi att spelarna jobbar tillsammans för att ta tillbaka bollen och hindra motståndarna från att göra mål. Närmaste spelare pressar medans övriga i lagdelen täcker ytor. Vi vill jobba med kollektiva förflyttningar då spelarna i denna ålder får större erfarenhet och kunskap av spelet fotboll.

Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans.

I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra.

I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet.

Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar.

Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålmod och förståelse hos ledaren. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern.

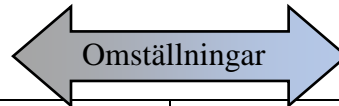
Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll.

Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt.

### Följande vill vi att spelformen 9 mot 9 ska innehålla:

- Kollektivt spel med flera spelare, där medspelare både genom korta och större avstånd förhåller sig till varandra.

### Så tränar och spelare vi



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i <b>Speluppbyggnaden</b> ska vi: -Uppfylla grundförutsättningarna -Ha spelbarhet i alla spelytor	I <b>Kontringar</b> ska vi snabbt: -Erbjuda spelbarhet i framåt/bakåt -Vara spelbara i spelyta 2 och 3	I <b>Återerövringen</b> ska vi snabbt: -Pressa bollhållaren -Förhindra passningsalternativ	I <b>Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi: -Samla laget i lagdelar - Förhindra spel genom lagdelarna
För att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi: - Ha de flesta avsluten i straffområdet - Vara snabba på returer		För att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi: - Förhindra avslut i straffområdet - Vara snabba på returer	

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



#### Färdigheter för laget

Spelbarhet	Speldjup
Spelbredd	Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspele	Överlappning
Avledande rörelse	

#### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



#### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

#### Färdigheter för spelaren

Bryta	Tackla
Pressa	Nicka
Markera	Blockera



#### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

#### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen.

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar, i möjligaste mån, lika mycket och turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

	Regler	Rekommendationer
Boll	13 år storlek 4 14 år storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	3 x 25 min	Lika speltid för alla
Spelare	9 på planen (inklusive målvakt)	4 avbytare
Byten	Fria byten	Byten företrädevis i paus
Fasta situationer	Avstånd 9 m	Turas om att slå fasta situationer
Offside	Aktiv spelare på offensiv planhalva	Visa filmen om offside från webbplatsen spelarutbildningsplan för spelarna

## Träna för att prestera (15 år---) spel 11 mot 11

I åldern 15–19 år har spelarna god förmågan att samarbeta.

I spelformen 11 mot 11 har nu spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för hela spelet. Nu är vi framme för kollektivt spel med hela laget.

Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Föreningens fotbollsfilosofi (arbets- och spelsätt) ska ligga till grund för denna spelform.

Alla spelare deltar i anfallsspelet när vi har bollen och i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position och lagdel. Utifrån sin position fortsätter man jobba med olika anfallsvapen så som väggspel, överlapp mm., men även kollektiva metoder i anfall och försvar

På denna nivå ska målvakterna vara specialiserade som målvakter och ha regelbunden målvaktsträning.

Vi vill hantera spelets olika skeden utifrån de principer vi har samt jobba med utveckling av både kollektivet och individuellt.

Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysisk mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen.

Spelare med väl utvecklad fysik behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar.

Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare.

Spelarna kan påverkas mycket av gruppsyck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen.

För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar.

En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll.

Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen.

I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter.

Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

#### Följande vill vi att spelformen 11 mot 11 ska innehålla:

- Principer (Vad ska vi försöka göra?) ·
- Metoder (Hur arbetar vi kollektivt) ·
- Rollbeskrivning ·
- Formationer (Utgångspositioner)

#### Så tränar och spelare vi



Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi: -Uppfylla grundförutsättningarna -Ha spelbarhet i alla spelytor - Ha spelbarhet i alla korridorer	<b>I Kontringar</b> ska vi snabbt: -Erbjuda spelbarhet i framåt/bakåt -Vara spelbara i spelyta 2 och 3 - Vara spelbar i alla korridor	<b>I Återerövringen</b> ska vi snabbt: -Pressa bollhållaren -Förhindra passningsalternativ - Förhindra spel framför och bakom baklinjen	<b>I Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi: -Samla laget i lagdelar - Förhindra spel genom lagdelarna - Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen
För att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi: -Ha de flesta avsluten i straffområdet -Vara snabba på returer -Ha många löpningar in i straffområdet		För att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi: -Förhindra avslut i straffområdet -Vara snabba på returer - Försvara ytor i straffområdet	

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



##### Färdigheter för laget

Spelbarhet	Speldjup
Spelbredd	Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	Överlappning

##### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

Avledande rörelse	Positionsbyte		
	<b>Färdigheter för spelaren</b>	<b>Färdigheter för spelaren</b>	
Driva	Vända	Bryta	Tackla
Skjuta	Passa	Pressa	Nicka
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Markera	Blockera
Nicka			
	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		Kasta sig	Bryta djupledspassing
		Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen.

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

**Göra nästa aktion:** t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

**Göra lagkamrater bättre:** t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	3-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare i matchtruppen erbjuds matchspel.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

	Regler	Rekommendationer
Plan	90-120 x 45-90 m	105 x 65 m
Boll	Storlek 5	Boll av god kvalitet
Speltid	2 x 40 min för 15-åringar 2 x 45 min för 16-19-åringar	Alla spelar minst halva matchen
Spelare	11 på planen (inklusive målvakt)	5 avbytare
Byten	Fria byten	Byten i spelavbrott
Fasta situationer	Avstånd 9,15 m Avstånd straff 11 m	



## Föreningens inriktning

Är att:

- fostra till ansvarskännande. Att visa respekt för regler och normer, både inom föreningen men även i samhället i övrigt, samt att respektera andra människor,
- ungdomsverksamheten är grunden i föreningen
- utveckla barn och ungdomar samt tillsammans med vuxna ge dem en möjlighet till att finna gemenskap och ett rikt fritidsintresse byggt på ett aktivt medlemskap i föreningens verksamhet.
- skapa föreningskänsla där spelare och övriga aktiva är stolta över IFK Berga och agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen. Fair Play gäller för alla.
- vara certifierad, av Kalmar kommun, som Säker & Trygg förening
- verksamheten bygger på föräldraengagemang och delaktighet att finansiera verksamheten
- de som slutar sin aktiva karriär fortsätter i föreningen i form av ledare och/eller sponsorer mm.
- vi har utbildningskrav på ledare, minst två per åldersgrupp
- samverkan mellan åldersgrupperna ska ske
- spelare från U-truppen ges möjlighet att träna med seniortruppen
- det finns representation i alla åldersgrupper med minst ett lag i seriespel enligt Smålands FF:s rekommendationer
- vi medverkar i DM från 14 år
- För att ge ungdomar möjlighet att titta på IFK Berga's A-lagsmatcher och på så sätt stärka relationen mellan ungdomslag och seniorlag ska ungdomslagen i den mån det är möjligt undvika att spela matcher samtidigt som A-laget.
- Alla spelare som tränar kontinuerligt och har betalat medlemsavgift, ska även få spela matcher och delta i cuper med sin åldersgrupp.
- Spelare gagnas av att få spela med och mot spelare med olika skicklighetsnivåer och därmed ska indelning av spelare på träning ske så att spelare ibland möter spelare som kommit längre i sin fotbollsmässiga och fysiska utveckling, ibland spelare som kommit lika långt, och ibland spelare som inte kommit lika långt. Det ska även ske en variation där grupperna ibland är homogena och ibland heterogena sett till spelarnas skicklighetsnivå.
- Under matchspel är nivåindelning tillåten under förutsättning att det sker en rotation. Har respektive åldersgrupp flera lag i seriespel säkerställs denna rotation genom att samtliga spelare (med träningsnärvaro som befogar kallelse till match) under varje säsong deltar på matcher med olika lag inom åldersgruppen.
- Har en åldersgrupp flera lag skall samtliga lag ges samma möjligheter och samma resurser i form av tränarnärvaro, förberedelser och dylikt.
- Alla cuper skall vara sanktionerade där IFK Berga medverkar.
- Vid medverkan i cuper får egenavgift endast tas ut från spelare där det krävs en deltagaravgift. Egenavgiften får ej överstiga deltagaravgiften
- Om man anmäler sig själv till utbildningsläger så står man själv för kostnaden
- För de som blir uttagna av Smålands- eller Svenska fotbollsförbundet till utvecklings- eller utbildningsläger står föreningen för hela kostnaden.
- Matcherna skall ses som ytterligare ett träningstillfälle där man testat det man tränat på i ett tävlingssammanhang. Därmed är prestation och långsiktig utveckling viktigare än resultat. Spelare ska uppmuntras att göra sitt bästa för att utvecklas oberoende av resultat i matchen.
- Tränarna ska uppmuntra spelarnas egna beslutsfattande och undvika att i hög grad instruera spelare medan bollen är i spel. Detta gäller speciellt bollhållaren, som har svårt att uppfatta innebörden och syftet av instruktionerna under pågående spel

## Samarbete i föreningen och mellan åldersgrupper

1. Vi ska ge våra ungdomar möjlighet att utvecklas utifrån sina egna förutsättningar vilket bl.a kan innebära att spelare ska ges möjlighet att delta i äldre åldersgrupps träning/matcher för att utvecklas.
2. Samverkan ska ske mellan åldersgrupperna ex. träningstider, utbyte av spelare mm
3. Spelaren skall tillhöra den åldersgrupp som motsvarar spelarens födelseår. Från det året spelaren fyller 15 år, kan träning/spel möjliggöras i U-trupp.
4. Uppflyttning av spelare, utifrån fotbollskunskap och vilja. Uppflyttningen sker efter samtal mellan tränare, spelare och förälder.

5. Nedflyttning av spelare till match eller träning sker endast med automatik från A-laget eller U-laget. Vi bör i största möjliga mån ej ta med överåriga i lagen.
6. Äldsta åldersgrupp äger alltid sin serietillhörighet. Två Bergalag i samma serie, ska i möjligaste mån undvikas. Det främjar inte utvecklingen för Berga på sikt, det hindrar även utbyte mellan lagen.
7. Om spelare missköter sig vid upprepade tillfällen och ej lyssnar på tillsägelse skall möte med föräldrar ske. Dessa möten ska protokollföras angående vilka åtgärder som man kommit överens om. Kopia av detta protokoll skall lämnas till ungdomsansvarig. Sker ingen förbättring tas nya beslut i samråd med ungdomsansvarig.

Det är endast naturlig avgång i åldersgrupperna. Man har ej rätt som ledare att be spelare sluta träna med laget bara för att man inte är tillräckligt bra. Detta gäller t.o.m att spelare ska ta steget upp i U-laget. Däremot ökar kravet på träningsnärvaro (deltagande och aktivitet) ju äldre man blir.

## LEDARE

Spelarna i svensk fotboll behöver och förtjänar kunniga och ansvarsfulla tränare som kan inspirera alla spelare till ett livslångt fotbollsintresse. Din insats som ledare och tränare är viktig och betyder mycket för oss i IFK Berga.

### IFK Berga's ledare har hög status!

Med detta menas att ledare och tränare är grunden för att föreningen ska kunna fungera. Föreningen skapar förutsättningar för att ledare ska kunna ta på sig ansvar för sin del av föreningens utveckling, vara föredömen samt känna stark samhörighet med övriga ledare och föreningsidén.

Det är fint att vara ledare i IFK Berga och det erbjuder egen utveckling på många plan för de människor som verkar i vår miljö och sympatiserar med våra värderingar.

Som kvalitetssäkring följer vi svensk lag gällande begränsat registerutdrag ur från polisen. De som har uppdrag i föreningen och där har kontakt med barn under 18 år ska uppvisa detta då de börjar som ledare. Föreningen registrerar, i medlemsregistret, att utdraget är uppvisat och kontroll är genomförd. Uppföljning görs vart tredje år.

Våra ledare ska ha som målsättning att med en kvalificerad verksamhet ge alla aktiva en bred och bra kunskap i idrottens grundstenar och sätter inte tabellplacering och matchresultat främst.

Ledarna skall värna om gemenskapen, sammanhållningen och kamratandan samt ge alla aktiva en positiv livssyn på medmänniskor. För att på ett bra sätt, leva upp till dessa krav är det viktigt att varje ledare agerar efter följande:

- Att på ett positivt sätt coacha, uppmuntra och motivera under träning och match.
- Att skapa bra relationer med motståndare och domare.
- Att vid idrottsliga tillfällen bära IFK Berga's klubbkläder när man representerar föreningen. Föreningskläder erhålls kostnadsfritt när medlemsavgift är betald och minst 60% närvaro under en längre period.
- Att följa Sv FF och IFK Berga:s spelarutbildningsplan och laguttagningsprinciper för ungdomsverksamheten.

Det åligger ledare att säkerställa att benskudd används vid träning och match.

Det åligger ledare att informera barn/föräldrar om föreningens vision, mål och inriktning samt hur uttagning till matcher etc går till.

Att se matcher, tävlingar och träningar som ett led i den personliga utvecklingen.

Att tänka på att eventuellt släppa de aktiva till andra årgångar för att tillgodose spelarnas utveckling och mognad. Grunden för spelaren är det lag och åldersklass som han/hon kommer ifrån, viktigt att den enskilda spelaren känner trygghet.

Att stimulera ungdomarna att delta i olika idrotter, särskilt under ”ickesäsong”, för att tillgodose hela kroppens motorik.

Ledare förväntas att medverka på föreningens ledarträffar och dess årsmöte.

Om en ledare missbrukar sin position, agerar i andra intressen än föreningens eller på annat sätt uppträder/agerar på ett sätt som skadar föreningen eller att vid upprepade gånger bryter mot IFK Berga's syfte och mening, trots uppmaningar från ungdomsansvarig/styrelsen, har styrelsen rätten att frånta ledaren sitt uppdrag i föreningen.

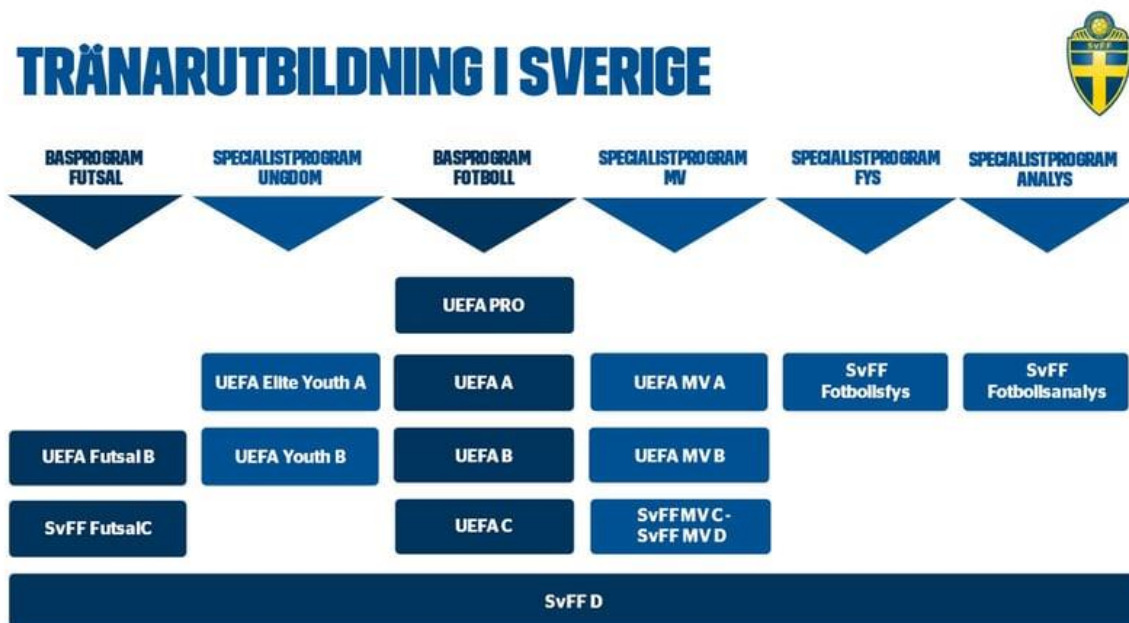
## UTBILDNING Ledare

Från och med 2023 tillhör Svenska Fotbollförbundets tränarutbildningsprogram det nya europeiska konceptet UEFA Coaching Convention 2020. Det innebär att alla UEFA-kurser kommer ge deltagaren en UEFA-licens vid godkänt kursresultat.

I tränarutbildningen finns totalt 5 steg. Från SvFF D, som är den grundläggande utbildningen alla fotbollstränare bör gå, ända upp till UEFA Pro för den som har sikte på ett professionellt tränarskap. Förutom dessa utbildningar finns det stöd i en övningsbank, i samverkan med Kalmar FF, för inlogg kontakta utbildningsansvarig.

I IFK Berga har vi följande riktlinjer:

1. Minst 2 i varje åldersgrupp ska ha, för åldersgruppen, relevant utbildning enligt Sv FF utbildningssteg
2. All utbildning ska ske efter samråd med utbildningsansvarig.
3. Olika föreläsningar erbjuds, medverka gärna.



### SvFF D

Oavsett vilka motiv du har för att bli tränare eller vilken utbildningsväg du senare kommer att välja är SvFF D den gemensamma utbildningen alla tränare börjar med.

Som deltagare får du under utbildningen en introduktion och en grundläggande förståelse om

- riktlinjerna för svensk barn- och ungdomsfotboll
- spelet
- spelformer
- ledarskap
- fysisk träning.

*Kurstid/ Omfattning:*

- Kursmodul 1 (8 timmar)

- Hemuppgifter (8 timmar)
- Kursmodul 2 (8 timmar)

Hemuppgifterna bygger på verksamheten i ditt eget lag. Under kursmodul 2 kommer du att få reflektera kring hemuppgifterna tillsammans med deltagare som jobbar med spelare i samma ålder som du själv arbetar med.

### UEFA C

Spelform 7 mot 7 till 11 mot 11.

Som deltagare får du en helhetsbild av spelet fotboll samt fördjupad förståelse inom områdena

- spelet
- fotbollens ledarskap
- fotbollsfys
- fotbollsaktionens utförande
- matchen.

Hemuppgifterna bygger på verksamheten i ditt eget lag. Mikrogruppsträffar länkar ihop utbildningens teoretiska delar med din egen verklighet och ditt arbete med ditt lag. Via ett digitalt klassrum skapas reflektion och insikt, du får värdefull feedback på det du tar fram i ditt klassrum.

*Kurstid/ Omfattning:*

- Förförståelse – eget digitalt arbete (1 timme)
- Kursmodul 1 (16 timmar)
- Kursmodul 2 (4 timmar)
- Hemuppgifter (8 timmar)
- Kursmodul 3 (16 timmar)

### UEFA B

Spelform 11 mot 11.

Innehållet i Tränarutbildning UEFA B speglar den kompetens som en modern tränare bör ha för att leda utvecklingen av sitt lag och spelare inom ämnesområdena:

- spelet
- spelsystem
- fotbollens ledarskap
- fotbollspsykologi
- fotbollsfys
- organisation och planering
- fotbollsanalys
- målvaktsspel

Att coacha sitt lag i match har en central roll i kursen. Med analysen från matchen planerar kursdeltagaren, med fokus på det egna laget, den kommande veckan mot nästa match.

Flera kursmoduler har både teoretiska och praktiska inslag.

Mikrogruppsträffar och hemuppgifter i det digitala klassrummet länkar ihop utbildningens teoretiska delar till din verklighet och arbetet med ditt lag. Samtliga hemuppgifter dokumenteras och redovisas i kursens digitala klassrum. Ditt engagemang i det digitala klassrummet skapar reflektion och insikt, du får även värdefull feedback från tränarutbildarna. Hemuppgifterna är centrala för genomförandet av kommande modul och för att du ska få praktisk nytta av utbildningen i din vardag.

*Kurstid/ Omfattning*

- Förförståelse (2–3 timmar)
- Kursmodul 1 (16 timmar)
- Mikrogrupp och hemuppgifter (8 timmar)
- Kursmodul 2 (16 timmar)
- Mikrogrupp och hemuppgifter (8 timmar)
- Kursmodul 3 (16 timmar)
- Mikrogrupp och hemuppgifter (8 timmar)
- Kursmodul 4 (16 timmar)
- Kursmodul 5 (4 timmar)

## **UEFA A**

Spelform 11 mot 11

Hög seniornivå och elit ungdom. Tränarutbildning UEFA A fördjupar och problematiserar innehållet från Tränarutbildning UEFA B. Kursen är tydligt inriktad på kursdeltagarens vecka med laget och ledarteamet.

### *Kurstid/ Omfattning:*

Åtta kursmoduler plus två digitala dagar. Fem av dessa kursmoduler är tre vardagar på Bosön.

Tre kursmoduler genomförs en dag i s.k. mikrogrupp där tre till fyra deltagare samlas i en deltagares klubbmiljö och genomför mikromodulens uppgifter.

De två digitala dagarna genomförs via Teams i din hemmiljö.

Före första kursmodulen och mellan varje kursmodul ingår 5-8 hemuppgifter. UEFA A beräknas ta ca 180 timmar att genomföra, inklusive hemuppgifterna mellan kursmodulerna.

**TACK för att jus DU engagerar dig i IFK Berga!**

*Styrelsen i december 2024*



## Spelarutbildningsplan anno 2024

