

Utbildningsplan 6–19 år

Barn & Ungdomsfotboll

Denna del med fokus på 10–12 år, 7 mot 7



Rent spel, respekt, ödmjukhet, glädje och demokrati

Det är nödvändiga hörnstenar i ett lagbygge.

Vi har tillåtande miljöer där vi gör varandra bättre genom att spelare och ledare förstår, accepterar och respekterar föreningens arbetssätt och våra roller

Innehåll i Spelarutbildningsplanen

	<u>Sida</u>
Inledning	3
Vad är fotboll?	4
Syfte och mål med spelarutbildningsplanen	5
Spelarutbildningsplanens nivåer	6
Föreningens riktlinjer- Fotbollens spela, lek och lär	7
Så tränar och spelar vi 7 mot 7 , 10–12 år	8–10
Trygg Fotboll - Flödesschema med kontaktpersoner	11
<i>Hur hanteras oro för ett barn/ungdom i föreningen</i>	
Fotbollsutvecklare i förening-FU	12
Kontakt	13

Varje Spelarutbildningsplan innehåller:

- Fotbollsfys, fotbollpsykologi och fotbollsfysiologi
- Rekommenderat antal träningar och matcher för åldern
- Rekommenderad utbildningsnivå- ledare
- Målbild för spelformen (ej 3 mot 3)
- Länkar till tips och förslag på övningar

Knäkontroll är ett program för träning av knä och bål som rätt använt minskar risken för främre korsbandsskador med 64%.

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/spelarutbildning/knakontroll/>

Inledning

Fotbollsspel bygger på att det är roligt och att fotbollsspelande sker på barnets egna villkor. Varje spelare utvecklas i olika takt och har olika förutsättningar för att utveckla sin fotbollskompetens. I IF Team Hudik ser vi matchen som ett inläringstillfälle och motverkar toppning och utslagning.

De flesta matcherna för våra unga spelare sker i våra lokala ungdomsserier. Här ges en bra möjlighet att testa det man lärt sig på träning. Våra yngsta spelar utifrån mottot att alla får ungefär samma speltid. De yngre matchas i poolspel. När spelarna blir äldre kan träningsflit och visat engagemang belönas med mer speltid i matcher.

Ett tillfälle där många matcher spelas är vid cuper. Att åka på cup är både spännande, roligt, utvecklande och stärker lagsammanhållningen. Spelare kan ta rejäla språng fotbollsmässigt när man möter hårt motstånd i matcher, eller inspireras av någon individuellt skicklig spelare i något annat lag. Spelarna lär sig dessutom mycket om sig själva, sina kompisar och ledare, och får kanske för första gången insikt i att man inte bara är en del av sitt lag utan även tillhör föreningen IF Team Hudik.

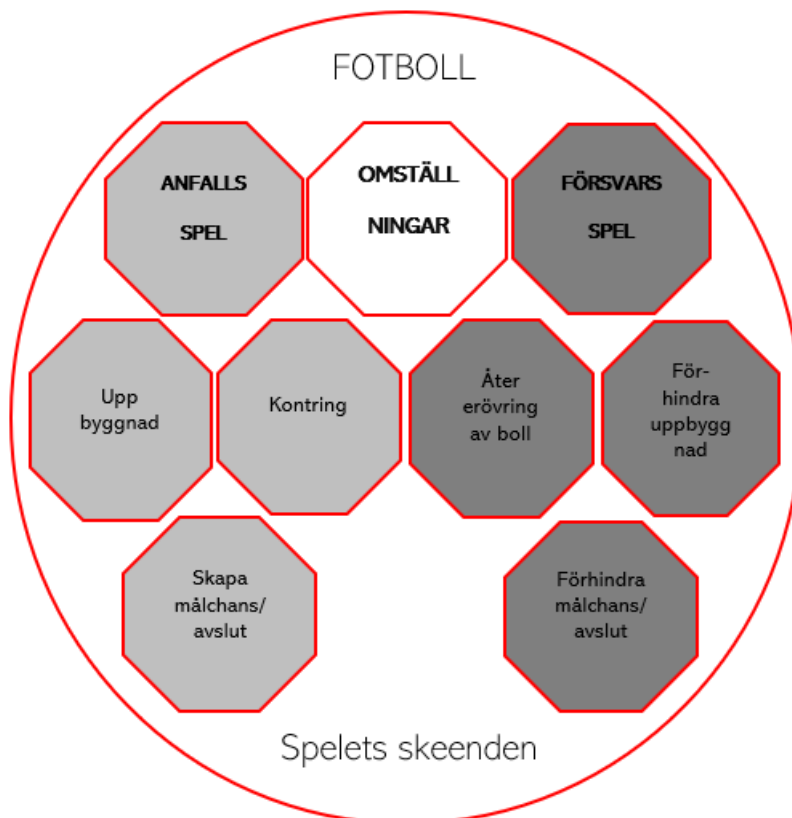
När det är dags för match kan det hända att ett lag behöver låna in spelare från ett annat lag i samma årsgrupp, eller från yngre årsgrupp. Det kan bero på att någon/några är sjuka, skadade eller bortresta. För de lite äldre kan det även vara ett led i att ge utmaningar till spelare som ligger långt framme i sin fotbollsutveckling. Det kan i många fall (men inte alla) vara utvecklande att få mäta sig med äldre spelare genom exempelvis rotationsträning, från 15 års ålder.

Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel.

Målet med anfallsspel är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål.

Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karakteristiskt för spelet. Bilden nedan av spelets skeenden används i spelarutbildningsplanen för att förklara vilken del av spelet ett visst resonemang eller en viss övning handlar om.



IF Team Hudiks röda tråd i verksamheten

Rent spel, respekt, ödmjukhet, glädje och demokrati

Är nödvändiga hörnstenar för att kunna bygga ett lag

Vi har tillåtande miljöer där vi gör varandra bättre genom att

Spelarna förstår, accepterar och respekterar vårt arbetssätt och våra roller.

SUP- spelarutbildningsplan

Syfte och mål

Syfte:

IF Team Hudik vill ge så många barn och ungdomar som möjligt, likvärdiga förutsättningar till en bra och grundläggande spelarutbildning.

Planen ska underlätta för ledare och tränare att förstå hur IF Team Hudik vill att fotbollsutbildningen ska bedrivas i åldrarna 6–19 år.

Utbildningsplanen kvalitetssäkrar och säkerställer att spelarna lär sig rätt saker i rätt ålder och är skapad utifrån ett holistiskt synsätt på fotboll. Med det menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar och, den bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.

Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker ett samspel, en samverkan och en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.

Spelarutbildningsplanen är indelad i fyra nivåer, från 6 till 19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på nivå 1, finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder.

Målet med spelarutbildningen är att när spelaren är i övre ungdom, 15–19 år, har hen:

- En god grundutbildning och goda förutsättningar till att själv välja på vilken nivå som satsningen ska fortsätta
- Kunskap om och behärskar de tekniska grunderna i anfall och försvar och hur det implementeras i ett lag
- En god speluppfattning och kan fatta snabba och bra beslut i olika situationer som uppstår i match och på träning
- Kunskaper som gör att spelaren känner sig bekväm i 1 mot 1 situationer såväl offensivt som defensivt
- En bra grundfysik för att kunna fortsätta sin satsning på fotboll och för att förebygga skador i spelarens framtida satsning
- En bra självbild och självkänsla och kan hantera framgångar och motgångar på ett proffsigt och ödmjukt sätt
- En bra förmåga att anpassa sig till nya miljöer och kunna arbeta i grupp mot gemensamma mål

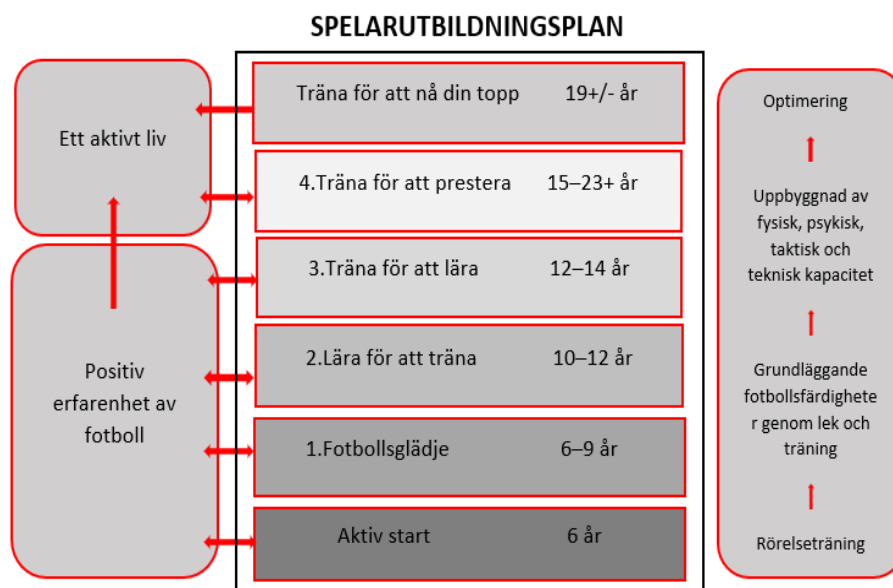
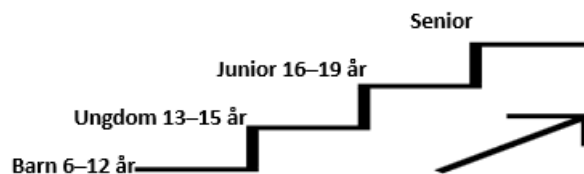
När spelaren lämnar IF Team Hudiks ungdomsverksamhet ska spelaren ha lärt sig att behärska de grundtekniska momenten i fotboll, samt grunderna i anfall- och försvarsspel. Dessutom ska spelaren fysiskt och mentalt, vara redo att ta nästa steg i fotbollsutvecklingen.

Spelaren ska ha fått med sig sunda värderingar bl a genom att fokus alltid varit att spela schyst, undvika filmningar och uppträda korrekt mot domare och motståndare.

IF Team Hudik vill spela en lustfylld anfallsfotboll där spelarnas unika förutsättningar tas tillvara i ett effektivt samspel med lagkamrater. Vi ska gilla att spela bollen till varandra och skapa ytor för varandra med löpningar, passningar och dribblingar. Vi ska alltid jobba som ett lag, försöka vara dem som gör nästa mål, göra varandra bättre och vilja varandras framgång.

IF Team Hudik har delat in fotbollen enligt nedanstående figur. I Barnfotbollen varierar grupsammansättningen och spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas. Alla deltar lika mycket och prövar olika platser i laget. Inga resultat räknas.

Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse och ambitionsnivå. Där ges utrymme till mer färdighetsutveckling bl a genom rotationsträning. De med höga ambitioner ges möjlighet att utvecklas. Tävlingsresultaten underordnas spelarnas utveckling. Prestation före resultat.



Spelarutbildningsplanens nivåer

Planen beskriver de nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet i kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Då det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till i all spelarutbildning.

Riktlinjer för IF Team Hudik



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

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

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla är välkomna och ska känna sig inkluderade	Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens mognad och ålder utifrån Barnkonventionens artiklar 6 & 12 Alla barn har rätt till liv och utveckling och Alla barn har rätt att få uttrycka sin mening och få den respekterad	Verksamheten ska utgå från omtanke om individen	Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där vi är medvetna om att fotbollen är EN del	Vi vill varandras framgång.
	Alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra	Fotboll bedrivs i trygga miljöer	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor	Vi visar respekt för att föreningar och individer har olika förutsättningar.
	Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling	En hög prioritet läggs på att vara en schyst kompis både på och utanför planen	Den egna utvecklingen är viktigare än jämförelse med andra	Vi uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter	
	Grupsammansättningen i barnfotbollen varierar så spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas	Träningsinnehållet följer vår spelarutbildningsplan.	Spelaren ges förutsättningar att ta egna beslut för att lära sig av framgångar och motgångar	Fotbollsverksamheten ska bedrivas allsidigt och med en hög aktivitet	Vi motverkar aktivt alla former av diskriminering, trakasserier och mobbing
	Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse	Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet genom den årliga utvärderingen, spelarråd mm	Föräldrar stöttar spelarna och överläter coachningen till tränarna	Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada. Föreningen arbetar med skadeförebyggande träning	Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar
	Vi erbjuder olika vägar att gå vidare inom föreningen för spelare som väljer att sluta vara aktiv	Ungdomar erbjuds möjlighet till ledaruppdrag i lag samt under lovaktiviteter	Ledare uppmuntrar försök och ansträngning snarare än utfall	Vårdnadshavare och spelare ges kunskap om kostens betydelse för att må bra och kunna prestera	Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras
	Alla barn & ungdomar har samma rättigheter och vi tar hänsyn till de 7 diskrimineringsgrunderna	Vi är medvetna om att spelarna inte är fullt utvecklade och anpassar verksamheten efter individerna.	Den egna utvecklingen står i fokus	Vi anpassar fotbollsverksamheten till spelarnas livssituation och tar hänsyn till att de är aktiva i flera sporter	Föreningen vill bidra till sunda värderingar genom livet genom schysst spel och att vi alla uppträder korrekt mot varandra, domare, motståndare och publik.

Vårt lag:					

Så tränar och spelar vi 7 mot 7



Utbildningsplan 10–12 år, Spel 7 mot 7, Nivå 2

Spelarna lär sig spelet fotboll. Vi spelar matcher för att det är roligt och alla spelar ungefär lika mycket. Alla spelarna får prova på olika positioner och ska få turas om att starta matcherna. Om möjligt undvik att skifta positioner under en och samma match. Variera spelare som är lagkapten (tränaren avgör vilka) men ett flertal spelare ska få prova. Vi toppar aldrig laget. Har vi flera fasta lag i samma träningsgrupp ska lagen vara jämna. Vi fokuserar på individens ansträngning och försök i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. Om det går kallas inte fler än 13 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. (rek. Från SvFF i spelformen 7 mot 7 är 10 spelare till match. Spelarna turas om att bli kallade till match och när säsongen summeras så ska samtliga spelare som haft regelbunden tränings närvaro ha spelat ungefär lika mycket matcher.

Bollkontrollövningar prioriteras och spelövningar med numerära överlägen. Utveckla anfallsspelet genom smålagsspel och instruktioner. Mer specialiserad och kontinuerlig målvaktsträning påbörjas. Spelarna ges möjlighet att spela på olika positioner. Övningar görs för att utveckla bolltrygghet, passningsspel, koordination, rörlighet, balans och fotbollscondition. I viss mån kan nivåanpassning i övningar tillämpas då och då, med motiv att spelare oavsett utvecklingsfas ska få bra utmaning. Detta görs i samråd med föreningens Fotbollsutvecklare. Det är aldrig okej med statisk nivåindelning. Vi vill skapa spelare som vågar vara modiga och ta egna beslut. Miljön ska vara positiv och stöttande, vi hjälper varandra så en god självkänsla i gruppen skapas.

INRIKTNING-Lära för att träna. En viktig nivå för att utveckla och förfina färdigheter och metoder i fotboll, såsom alla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka.

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

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

	Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
<ul style="list-style-type: none"> • Spelbarhet • *Spelbredd • Positionering • Spelvändning • Väggspele 	<ul style="list-style-type: none"> • *Speldjup • *Spelavstånd • Djupledsspel • Uppflyttning 	<ul style="list-style-type: none"> • Försvarssida • Uppflyttning • Täckning • Nedflyttning
	Färdigheter för spelaren	Färdigheter för spelaren
<ul style="list-style-type: none"> • Driva • Skjuta • Ta emot bollen 	<ul style="list-style-type: none"> • Vända • Passa • Utmana, finta och dribbla 	<ul style="list-style-type: none"> • Bryta • Markera • Pressa • Tackla
	Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten
<ul style="list-style-type: none"> • Rulla bollen • Kasta bollen 	<ul style="list-style-type: none"> • Fånga bollen • Kasta sig 	<ul style="list-style-type: none"> • Palming • Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollspyskologi

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

Göra nästa aktion: till exempel att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: till exempel att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Fotbollsfysiologi som ska ingå i träningarna

Styrka

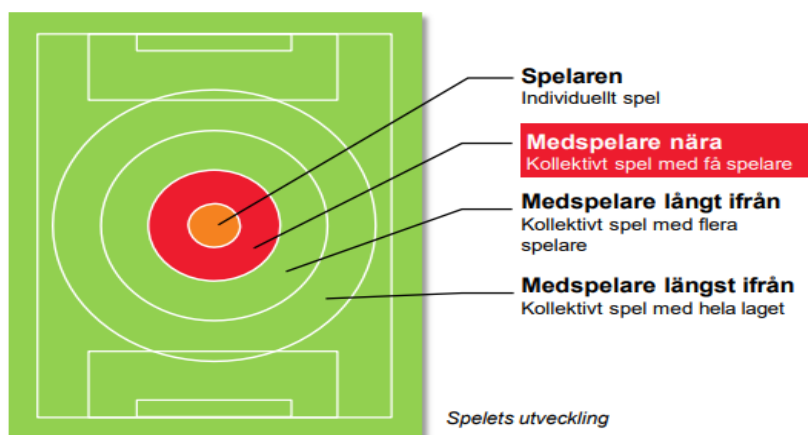
Utveckling av teknik och allsidig styrka
Bålstabilitet, Knäkontroll
Snabbhet i olika riktningar
Reaktion, frekvens, acceleration
Rörlighet, dynamisk, acceleration
Rytm och rumsorientering
Öga-hand, öga-fotkoordination

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10–12 år

Antal träningar per spelare och vecka	1–3
Träningens längd	60–90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D, UEFA C SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 7 mot 7 Fotbollens Spela Lek och Lär



Efter spelform 7 mot 7 är målbilden att SPELAREN:

Kan lyfta blicken och se spelet

Söker öppna ytor och öppnar passningslinje för medspelaren för att skapa spelbarhet

Strävar efter att vara rättvänd

Passar bollen efter marken så ofta som möjligt

Driver bollen framåt om det finns yta och är beslutsam i 1 mot 1 situationer

Är beslutsam och använder båda fötterna och skjuter med precision i avsluten

Ställer om till försvar och skyddar målet om motståndaren kommer till avslut

Efter spelform 7 mot 7 är målbilden att LAGET:

Har ett spel där alla är delaktiga i båda anfalls- och försvarsspelet

Skapar spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel

Spelar framåt i djupledsspel, och flyttar upp laget när bollen spelas framåt

Kommer till numerära överlägen i anfallsspel och undviker numerära underlägen i försvarsspel

Laget behärskar mottagningar och korta passningar på marken

Länkar till spelformer och regler, tips på övningar för spel 7 mot 7

[Spelformen 7v7.mp4 - Google Drive](#) [7mot7-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

[Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

[Att använda träningspassen 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Speluppbyggnad 7v7.mp4 - Google Drive](#) [Kontring 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Komma till avslut och göra mål 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Förhindra speluppbyggnad 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Återerövring 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Förhindra och rädda avslut 7v7.mp4 - Google Drive](#) [Spelbarhet 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Djupledsspel 7v7.mp4 - Google Drive](#) [Speldjup 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Spelvändning 7v7.mp4 - Google Drive](#) [Spelbredd 7v7.mp4 - Google Drive](#)

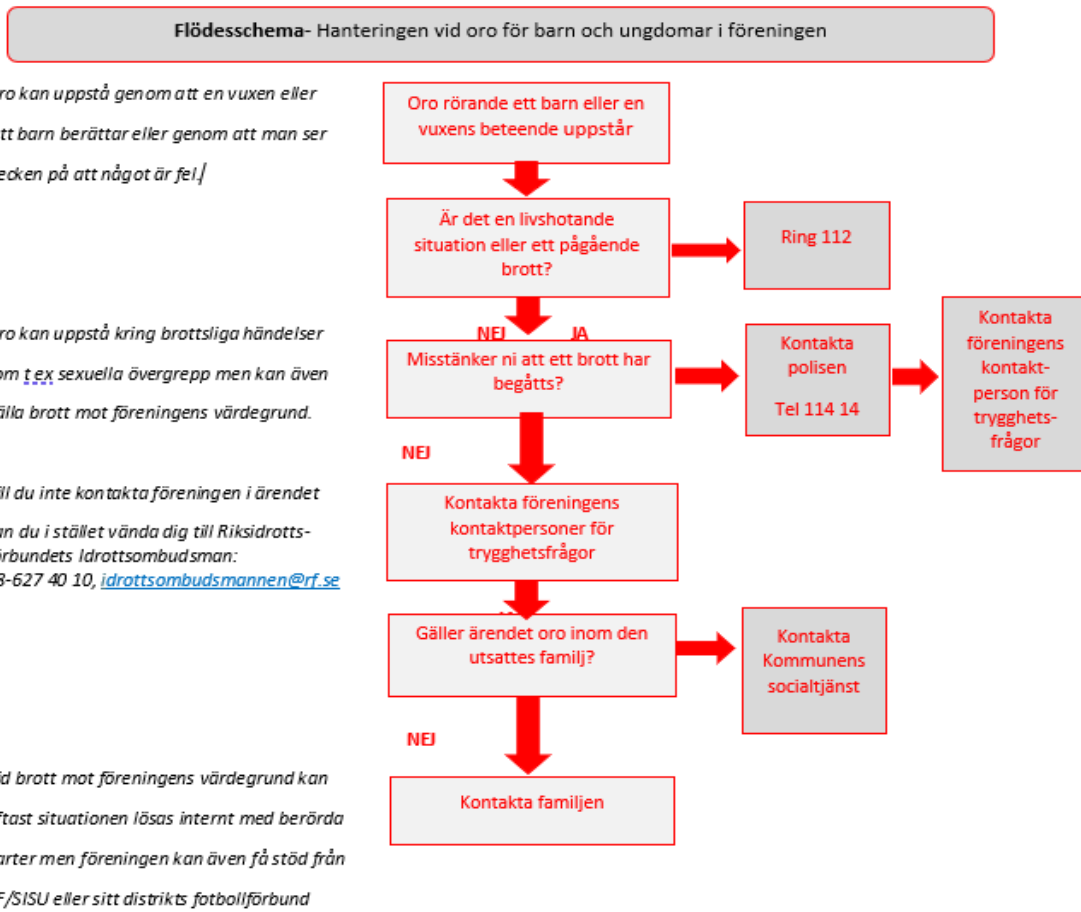
[Uppflyttning 7v7.mp4 - Google Drive](#) [Spelavstånd 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Väggspel 7v7.mp4 - Google Drive](#) [Försvarssida 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Täckning 7v7.mp4 - Google Drive](#) [Nedflyttning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

[Uppflyttning försvar 7v7.mp4 - Google Drive](#)

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



Orosanmälan Hudiksvalls Kommun: <https://hudiksvall.se/barnsomfarilla>
 Socialtjänsten i Hudiksvalls Kommun: <https://hudiksvall.se/barnsomfarilla>
 BRIS: <https://www.bris.se/> eller telefon: 116 111

Föreningens kontaktpersoner i trygghetsfrågor

Olof Vestling 076-768 40 98 olof.vestling@teamhudik.se
 Lotta Ericsson 070-68 205 68 ifteamhudik@teamhudik.se

Kompetens Fotbollsutvecklare

Personliga egenskaper	Utbildning	Erfarenhet
Värderingar som överensstämmer med IF Team Hudiks värdegrund	Tränarutbildning UEFA C Fotbollsutvecklare	Minst 5 års erfarenhet av att jobba med barn och ungdomsfotboll
Förmåga att leda och inspirera människor	Kontinuerlig fotbollsutbildning	

Fotbolls utvecklarens/ utvecklarnas huvudsakliga arbetsuppgift är att utveckla det som sker på planen i våra lag, vara "tränarnas tränare" genom följande arbetsuppgifter:

- Barn & Ungdomsansvarig i föreningen
- Vara länken mellan ledarna och föreningen i sportsliga frågor
- Arbeta för att varje lag följer SUP, ge stöd och uppbackning till ledarna genom kontinuerlig dialog med respektive ledarteam
- Besöka lagen i träning i samarbete med resurs vid två tillfällen per år
- Besöka lagen vid match (samordna matchbesök vid exempelvis en cup där flera av föreningens lag deltar)
- Följa upp tränare som deltagit i SvFF:s tränarutbildning (vid Forum)
- Genomföra ledarträffar/Forum -spelformsvis och över spelformer. Föra protokoll över träffarna.
- Delta i möten med föreningens förtroendevalda, verksamhetsledare och Sportgrupp vid behov
- Stötta lagen i framtagande av årsplanering (före säsong, forum)
- Genomgå spelformsutbildningar och ev. tränarutbildning som behövs för uppdraget
- Koordinera/planera Team X träningar för våren 2026 samt eventuella Plusträningar
- Vara länk mellan damlag och barn-ungdomsverksamheten för att skapa proaktivt främjande arbete mellan dom bägge.

Målvaktsträning:

Från 12 års ålder ges specifik målvaktsträning till våra målvakter av en för uppgiften utbildad tränare, ej fotbollsutvecklare

Kansliet: 072-183 94 94 ifteamhudik@teamhudik.se

Klubbchef: 076-768 40 98 olof.vestling@teamhudik.se

Träningsstider Team Hudik arena/ F6-F12 ifteamhudik@teamhudik.se

Träningsstider Överås/ F6-F12 asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Broman/ F13-F14 asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Björkberg/ F15 asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Ullsäter asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Glysis konstgräs samt A-plan/F16 och uppåt asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Camp Igge ifteamhudik@teamhudik.se

Ändring/avbokning av tid på Camp Igge, meddela senast dagen innan

reception@campigge.se

2022 spelades en informationsfilm om IF Team Hudik in. Se den via QR koden

