

Utbildningsplan 6–19 år

Barn & Ungdomsfotboll



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 3 mot 3 , 6–7 år	8–9
Så tränar och spelar vi 5 mot 5 , 8–9 år	10–12
Så tränar och spelar vi 7 mot 7 , 10–12 år	13–16
Så tränar och spelar vi 9 mot 9 , 13–14 år	17–20
Så tränar och spelar vi 11 mot 11 , 15–19 år	21–23
Riktlinjer, vision och mål för junior och seniorfotboll	24
Trygg Fotboll - Flödesschema med kontaktpersoner	25
<i>Hur hanteras oro för ett barn/ungdom i föreningen</i>	
Fotbollsutvecklare i förening-FU	26
Kontakt -kansli och planbokning samt länk till övningar i Knäkontroll	27

Varje Spelarutbildningsplan innehåller:

Fotbollsfys, fotbollspsykologi 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

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 inlärningsstillfälle 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 spelare 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.

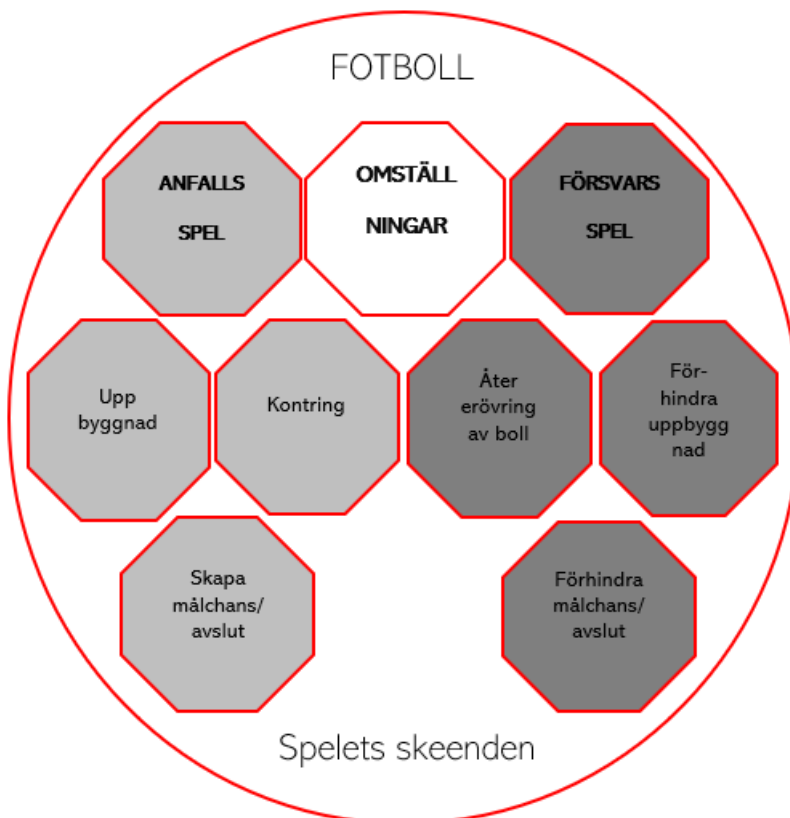
När det är dags för match kan det hända att ett lag behöver låna in spelare från ett annat lag i samma årsgrupp, eller från yngre årsgrupp. Det kan bero på att någon/några är sjuka, skadade eller bortresta. För de lite äldre kan det även vara ett led i att ge utmaningar till spelare som ligger långt 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?

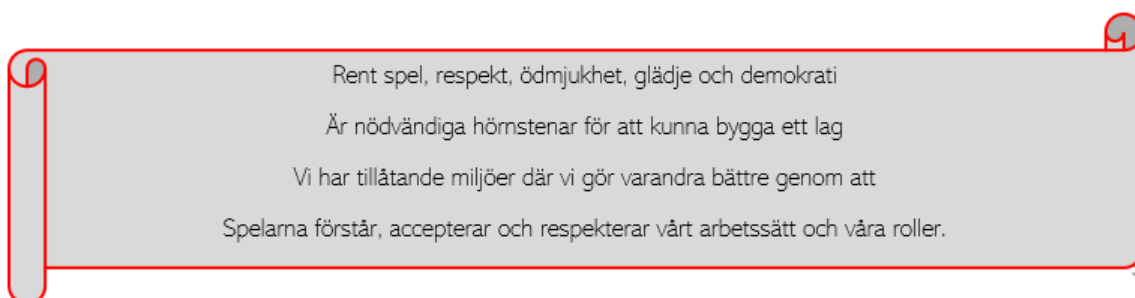
Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel.

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



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

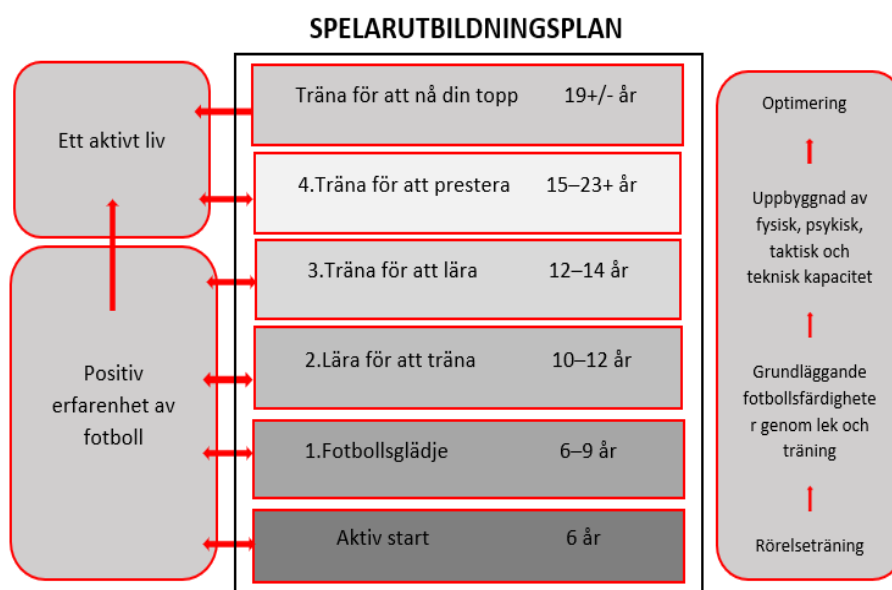
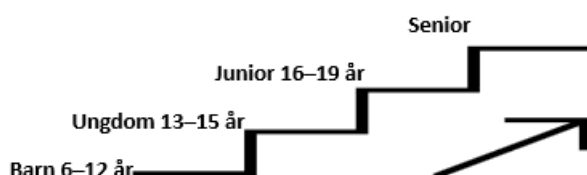
När spelaren lämnar IF Team Hudiks ungdomsverksamhet ska spelaren ha lärt sig att behärska de grundtekniska momenten i fotboll, samt grunderna i anfall- och försvarsspel. Dessutom ska spelaren fysiskt och mentalt, vara redo att ta nästa steg i fotbollsutvecklingen.

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 varieras grupp sammansättningen 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 medveten 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	
	Gruppsammansättningen 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 3 mot 3



Utbildningsplan 6–7 år, Spel 3 mot 3, Nivå 1

Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens mognad och ålder. Gruppsammansättningen i barnfotbollen varierar så spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas. Varje individ får bekräftelse utifrån sina förutsättningar. Det ska vara lek, glädje och individen i centrum. Glädjen att få röra sig och leka med boll finns där hela tiden då grundmotoriska färdigheter tränas och att lära känns kroppens olika rörelsemönster. Spelarna lär sig att ta hänsyn till varandra och vara en bra kompis.

INRIKTNING- Fotbollsglädje

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

	Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
	Driva Skjuta		Bryta	
	Vända			
	Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: till exempel att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: till exempel att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Fotbollsfysiologi som ska ingå i träningarna

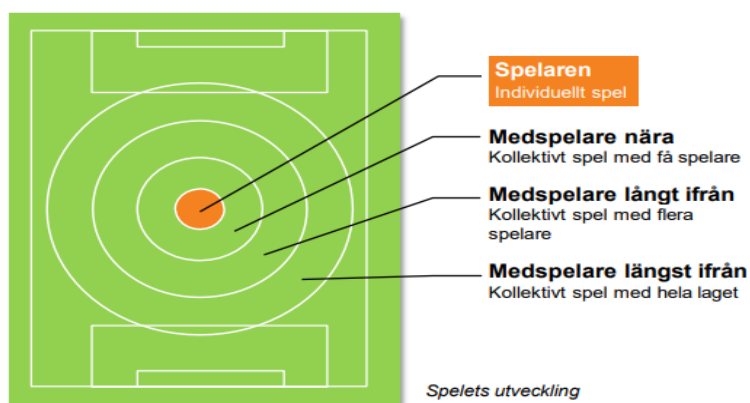
Snabbhet i olika riktningar
Reaktion, rörlighet och koordination
Hoppa och landa, springa och bromsa, kasta och fånga, rulla, åla och krypa

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6–7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2–5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 5 spelare
Ledarutbildning	SvFF D Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3 Spela, lek och lär



Länkar till spelformer och regler, tips på övningar för spel 3 mot 3

[Spelformen 3v3.mp4 - Google Drive](#) [3mot3-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

[Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#) [Att använda träningspassen 3v3.mp4 - Google Drive](#)

[Anfallsspel 3v3.mp4 - Google Drive](#) [Försvarsspel 3v3.mp4 - Google Drive](#)

[Driva 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#) [Vända 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Så tränar och spelar vi 5 mot 5



Utbildningsplan 8–9 år. Spel 5 mot 5, Nivå 1

Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens mognad och ålder. Gruppsammansättningen i barnfotbollen varierar så spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.

Vi spelar matcher för att det är roligt. Alla spelar ungefär lika mycket. Alla spelarna får prova på olika positioner. Alla barn ska få turas om att starta matcherna. Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill). Vi toppar aldrig laget. Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. Om det går att undvika kallas inte fler än 9 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas om att bli kallade till match.

Bollkontrollövningar prioriteras, smålagsspel spelas. I match strävar vi efter att alla ska spela lika mycket och att alla får prova på spel i olika positioner. Övningar och lekar för att utveckla koordination och balans. Grundläggande spelförståelseträning i såväl anfall- som försvarsspel.

INRIKTNING-Fotbollsglädje

Anfallsspel		Försvvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

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

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: till exempel att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: till exempel att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Fotbollsfysiologi som ska ingå i träningarna

Snabbhet i olika riktningar

Reaktion, frekvens, acceleration

Rörlighet, dynamisk, koordination

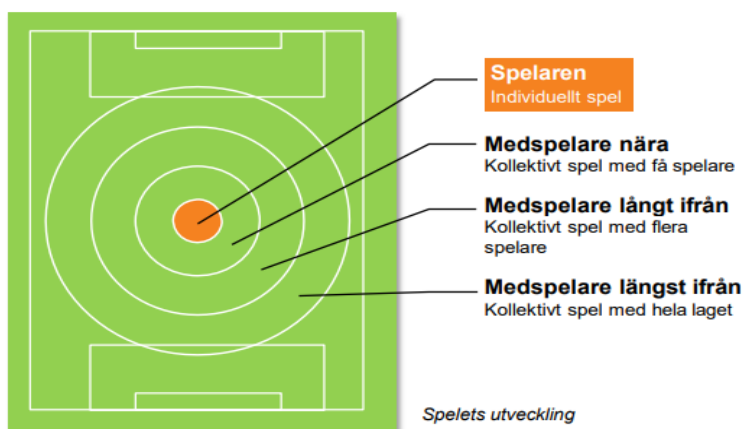
Rytm och rumsorientering

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8–9 år

Antal träningar per spelare och vecka	1–2
Träningens längd	60–75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2–6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 7 spelare
Ledarutbildning	SvFF D Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 5 mot 5 Fotbollens Spela Lek och Lär



Efter spelform 5 mot 5 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 5 mot 5 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 5 mot 5

[Spelformen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[5mot5-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

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

[Att använda träningspassen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Anfallsspel 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Försvarsspel 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Spelbarhet 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Driva 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Passa 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Vända 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Skjuta 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Ta emot bollen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Utmana, finta, dribbla 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Pressa 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Markera 5v5.mp4 - Google Drive](#)

[Bryta, ta tillbaka bollen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

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 träningsnärvaro 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 fotbollskondition. 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		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... Uppfylla *grundföresättningsarna.	i Kontringar ska vi snabbt... Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	i Återerövringen ska vi snabbt... Pressa bollhållaren.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... Ha de flesta av avsluten i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... 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 - Väggspele	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspele - Uppflyttning	- Försvarssida - Uppflyttning	- Täckning - Nedflyttning
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen	- Vända - 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.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollspsykologi

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

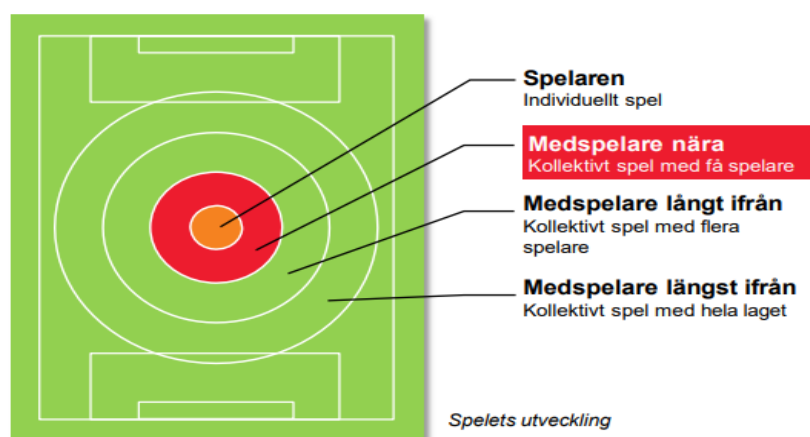
Öga-hand, öga-fotkoordination

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](#)

Så tränar och spelar vi 9 mot 9



Utbildningsplan 13–14 år, spel 9 mot 9, Nivå 3

Från 13 år sker övergången till 9 mot 9 fotboll. Det innebär ökade krav på spelförståelse och mer tid läggs på att utveckla det. Alla som tränar regelbundet ska delta vid matcher, men med ökad ålder och från och med 9 mot 9 kommer träningsnärvaro och visat engagemang att belönas med deltagande vid fler matcher och/eller utökad speltid. Alla spelare som finns med på laguppställningen ska få ungefär lika speltid i matchen. SVFF rekommenderar 13 spelare till match (4 avbytare). Spelarna bör fortsatt prova olika positioner, samtidigt så bör vi i denna ålder försöka hitta naturliga lagdelar där varje spelare oftast spelar. Vi fokuserar på individens ansträngning och ambition i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. Vi toppar inte laget, men kan till viss del anpassa matchtrupp efter motstånd i utbildningssyfte, men aldrig frånga parametrarna träningsnärvaro och engagemang. Spelare med högre ambitionsnivå, engagemang och kunskap, kan erbjudas möjlighet att rotationsträna med årskullen över vid tillfällen det är möjligt i samråd med det mottagande laget. Se fortsatt allt vi gör som föränderligt/flexibelt, ej statiskt.

Vi jobbar med bolltrygghet, tempo, passningsspel, direkt och indirekt återerövring, speluppbyggnad samt färdighetsträning. I den här åldern ställs krav på spelaren att svara på kallelser och meddela närvaro i god tid.

Inriktning- Träna för att lära. En period då tidigare vunna färdigheter och metoder övas på att sättas samman.

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... - Uppfylla *grundförsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor.	i Kontringar ska vi snabbt... - Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	i Återerövringen ska vi snabbt... - Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... - Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... - Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer.		för att Förhindra och rädda avslut 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 *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspel - Avledande rörelse	Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	Färdigheter för laget - Försvarsida - Uppflyttning - Centrering - Understöd - Täckning - Nedflyttning - Överflyttning
	Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka - Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren - Bryta - Markera - Nicka - Pressa - Tackla - Blockera	
	Extra färdigheter för målvakten - Rulla bollen - Utspark - Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten - 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 rikttningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.

Göra nästa aktion: till exempel att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.

Göra lagkamrater bättre: till exempel att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Fotbollsfysiologi som ska ingå i träningarna

Styrka -utveckling av teknik och allsidig grundstyrka -bålstabilitet -knäkontroll

Uthållighet -aerob (träning med tillräckligt mycket syre i kroppen)

Snabbhet (i olika riktningar) -reaktion -frekvens -acceleration

Rörlighet -dynamisk

Koordination -rytm -rumsorientering

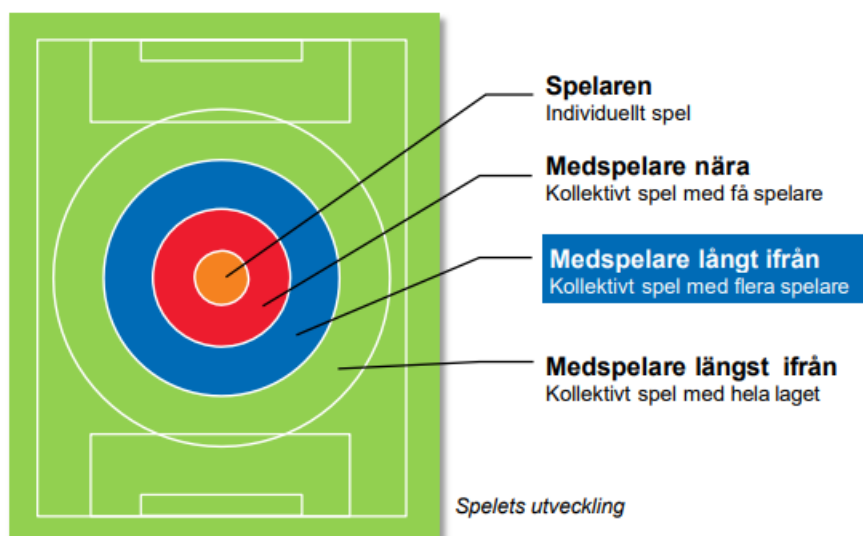
Perception -öga-hand och öga-fotkoordination

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13–14 år

Antal träningar per spelare och vecka	2–4
/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, UEFA B SvFF MV D- C, SvFF MV B Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 9 mot 9 Fotbollens Spela Lek och Lär



Efter spelform 9 mot 9 är målbilden att SPELAREN:

Kan orientera sig på planen, lyfta blicken och se spelet
Snabbt kan ställa om mellan anfallsspel och försvarsspel
Söker upp öppna ytor och öppnar passningslinje för bollhållaren
Strävar efter att bli rättvänd
Är medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Kontrollerar mottagning med första tillslaget och tar bollen från press till öppen yta.
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 i avslut, använder båda fötterna och avslutar med, i första hand precision, men även hårdhet
Skyddar målet genom samarbete
Tar bollen innan motspelaren kommer till avslut genom bra positionsspel
Coachar medspelare
Agera understödsspelare och spelvändare

Efter spelform 9 mot 9 är målbilden att LAGET:

Har ett spel där alla är delaktiga i båda anfalls- och försvarsspelet
Skapar både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
Håller bollen i rörelse och strävar efter ett flyt i passningsspelet
Skapar minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakom (understöd)
Strävar efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet
Strävar efter att spela framåt i djupled och flytta upp laget när bollen spelas framåt
Krymper spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering
Pressar bollhållaren som närmsta försvarsspelare, övriga spelare täcker ytor eller markerar

Länkar till spelformer och regler, tips på övningar för spel 9 mot 9

Spelform 9 mot 9- [Spelformen 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar- [9mot9-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

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

Att använda träningspassen 9 mot 9- [Att använda träningspassen 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Speluppbyggnad- [Speluppbyggnad 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Kontring- [Kontring 9v9.mp4 - Google Drive](#)

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

Förhindra speluppbyggnad- [Förhindra speluppbyggnad 9v9.mp4 - Google Drive](#)

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

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

Spelbarhet- [Spelbarhet 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelvändning- [Spelvändning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Speldjup- [Speldjup 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelbred- [Spelbredd 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Väggspel- [Väggspel 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelavstånd- [Spelavstånd 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Överlappning- [Överlappning.mp4 - Google Drive](#)

Djupledsspel- [Djupledsspel 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Avledande rörelse- [Avledande rörelse.mp4 - Google Drive](#)

Försvarssida- [Försvarssida 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning \(försvar\) 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Täckning- [Täckning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Överflyttning- [Överflyttning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Understöd- [Understöd 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Centrering- [Centrering 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Nedflyttning/retirering- [Nedflyttning, retirering 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Så tränar och spelar vi 11 mot 11



Utbildningsplan 15–19 år, spel 11 mot 11, Nivå 4

15–16 år. I den här fasen görs ofta valet att satsa helhjärtat på fotbollen. Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång. Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer. **Individuell träning och feedback ökar i betydelse. Matchandet ökar också i betydelse. Alla spelare bör vara involverade i både anfalls- och försvarsarbetet och oavsett formation bör alla ha goda kunskaper om spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup.**

Spelarna rekommenderas ha mer fasta positioner. Man spelar på sin "bästa" position, men varje enskild spelare bör behärska minst två positioner. Spelare som visar samma träningsflit och rätt attityd bör få spela ungefär lika mycket – oavsett talang och utvecklingsnivå. Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. 14–18 spelare kallas till varje match. Alla spelare som finns med på laguppställningen ska få speltid i matchen om inte särskilda skäl föreligger. Vid behov turas spelarna om att bli kallade. **När spelarna kommer upp i 17–19 års åldern kommer träningsflit, inställning/ attityd och spelskicklighet att påverka deltagandet i seriespel och eventuellt spel med seniorlag.** Om träningsnärvaro används som underlag för uttagning till match och/eller utökad speltid ska träningsperioder införas så att även spelare som vinter idrottat, varit sjuka/skadade eller bortresta har möjlighet att spela matcher efter en bra sammanhållen period av träningsflit och visat engagemang. Perioden som träningsnärvaro räknas ska alltså inte vara allt för långt bakåt i tiden.

Spelarens förmågor och fotbollskunskaper vidareutvecklas för att spelaren inom kort fortsätter som seniorspelare. Spelare med hög ambitionsnivå och engagemang, ges möjlighet att träna en extra träning i veckan i form av Rotationsträning med angränsande lag. Under januari till mars erbjuds även fysträning.

INRIKTNING-Träna för att prestera.

Vid **19 års ålder** övergår **INRIKTNINGEN till att-Träna för att nå din topp**. I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar. Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar förutsättningarna att komma till den här nivån och få en fortsatt bra utveckling. Här krävs mycket kvalitativa träningsmetoder och bra träningsfaciliteter. Dessutom ska medicinsk- och idrottsvetenskaplig expertis in för att säkerställa professionell verksamhet. Är förutsättningarna optimala ökar också sannolikheten för att spelarna kan prestera på en hög nivå.

I den här åldern är det ett krav att spelaren måste svara på kallelser från ledaren och meddela närvaro i god tid. Spelare som innan start deklarerat att hen ska spela kommande säsong, behöver visa träningsflit och göra sitt bästa, ha en bra inställning/attityd och uppträda mot sina lagkamrater och ledare på ett respektfullt sätt.

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer.	i Kontringar ska vi snabbt... • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer.	i Återerövringen ska vi snabbt... • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Ha många löpningar in i straffområdet.		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Försvara ytor i straffområdet.	

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

	Färdigheter för laget • Spelbarhet • *Spelbredd • Positionering • Spelvändning • Väggspe • Avledande rörelse	Färdigheter för laget • *Speldjup • *Spelavstånd • Djupledsspel • Uppflyttning • Överlappning • Positionsbyten	Färdigheter för laget • Försvarssida • Uppflyttning • Centrering • Understöd • Täckning • Nedflyttning • Överflyttning
	 Färdigheter för spelaren • Driva • Skjuta • Ta emot bollen • Nicka • Vända • Passa • Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren • Bryta • Markera • Nicka • Pressa • Tackla • Blockera	
	 Extra färdigheter för målvakten • Rulla bollen • Utspark • Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten • 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, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: till exempel att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: till exempel att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: till exempel att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Fotbollsfysiologi som ska ingå i träningarna

Rörlighet
 Styrka- teknik och allsidig grundstyrka- Bålstabilitet och knäkontroll
 Snabbhet- reaktion-frekvens-acceleration
 Kondition- uthållighet
 Plyometrisk träning-explosiv träning med hög belastning, få rep och längre vila för maximal kraft

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15–19 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1–7
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 / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D, UEFA C, UEFA B SvFF MV D- C, UEFA MV B Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

I spelformen 11 mot 11 är målbilden att LAGET:

Vidareutvecklar sitt spelsystem genom att lägga till spelartyper. Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden

Spelar med tre lagdelar (backar, mittfältare och forwards). Fortsätt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Det kan vara nyttigt för spelarnas lärande att variera formationen, till exempel att i en match spela med tre forwards och i nästa med två. Spelarnas positioner renodlas så att spelarna har platser som de oftast spelar på under både träning och match. Det kan fortfarande vara nyttigt för dem att ibland träna och spela olika positioner.

Anfallsspel. När laget har bollen gäller det att försöka komma till avslut och göra mål. För att lyckas med detta behöver laget ofta först passera motståndarnas spelare och lagdelar. Att spela bollen framåt och förbi en eller flera lagdelar kan därför prioriteras. Att spela bollen bakåt för att sedan vända spelet eller spela framåt är många gånger ett bra alternativ om det är svårt för bollhållaren att slå en passning framåt.

Försvarsspel. När motståndarna har bollen gäller det för spelarna i det försvarande laget att ta bollen för att själva kunna anfalla. När hela laget samarbetar ökar chanserna för att ta bollen. På så vis kan laget även undgå att hamna i skedet förhindra och rädda avslut.

Arbetsättet kan skilja mellan spelets olika skeden. I skissen "Spelets skeden 11 mot 11" finns rekommendationer för prioriteringar för varje skede. Det kan vara bra för spelarnas lärande att få vara med och diskutera hur laget ska spela.

Spelare har olika roller i spelets olika skeden. I åldern 15–19 år kan spelare inom samma lagdel ha olika roller baserat på de olika spelarterna. I exempelvis speluppbyggnaden ska den innermittfältaren som är bra på att dribbla komma högre upp i planen än den andra innermittfältaren som är bra på att bryta

Begränsa er till några punkter per position och skede, till exempel att ytterbackens roll i speluppbyggnad är att vara spelbar för mittbacken i spelyta 1 och i den yttre korridoren. När bollen spelats till spelyta 2 är ytterbackens roll att följa med i anfallet och vara spelbar i den yttre korridoren i spelyta 2 eller 3.

Spelarna bör fortsätta att träna på alla färdigheter, men en viss del av träningen kan ägnas åt att förstärka en styrka eller förbättra en svaghet.

De sportsliga inriktningar som IF Team Hudik ska arbeta efter har framtagits under 2025 genom ett flertal diskussioner och möten med representanter från styrelsen, Sportgruppen, ledare för representationslag och F17/U-lag samt fotbollsutvecklare i förening.

Föreningens vision för spelare från 16 år och uppåt är att i möjligaste mån kunna ha ett lag mellan ungdom och damlag, som spelar i seriespel. Spelarna i det laget kan stötta upp i F15 och även få möjlighet att rotationsträna med representationslag. Målet är att laget ska fortsätta utveckla juniorspelare som så småningom ska ta klivet till seniorspelare i representationslaget.

F17- Målsättningen är att vinna matcher men prio ett är att utveckla och utbilda spelare

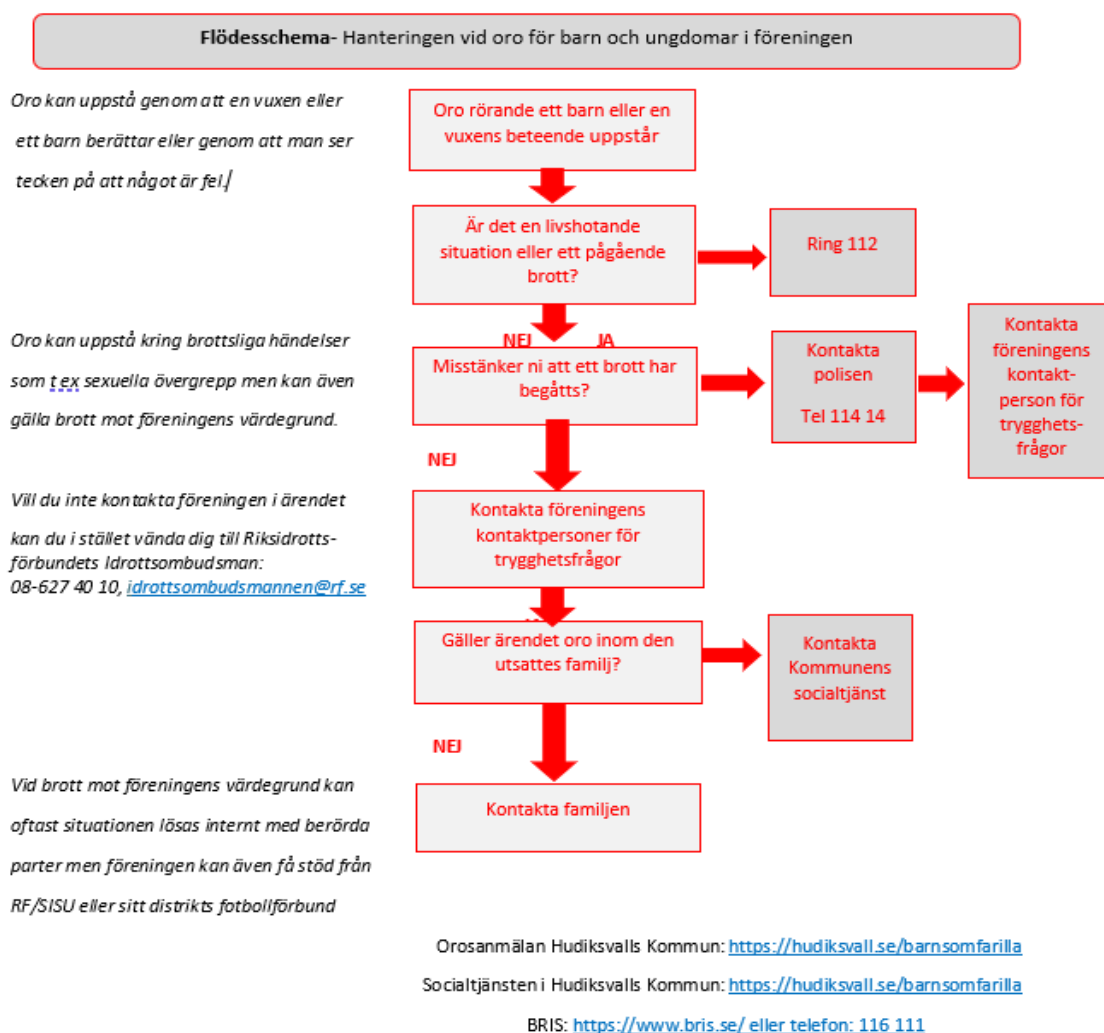
U-lag: Målsättningen är att utbilda och utveckla spelare för spel i representationslaget

TH1/ Representationslag: Målsättningen är att etablera sig i div 1 eller högre*

Styrelsen och Sportgruppen får inför varje år tillsammans inventera och samordna vilket spelarmaterial som finns att tillgå utifrån ovan och budget. Planering görs sedan för kommande säsong för att kunna erbjuda lagen de bästa förutsättningarna vad gäller träning, utveckling, utbildning och seriespel

* Ledarna och laget sätter sedan strategin varje år utifrån de förutsättningar som styrelse och Sportgrupp erbjuder samt utifrån det spelarmaterial och den ambition som finns att tillgå i truppen.

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.



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 arbeta 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 fotbollsutvecklaren

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

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/>

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

