

Spelarutbildningsplan



Järbo IF Fotboll



Riktlinjer för Järbo IF Fotboll – Fotbollens spela, lek och lär

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Vi tar emot alla individer, oavsett bakgrund eller hur långt man kommit i sin fotbollsutveckling.	Vi arbetar aktivt för att skapa en trygg miljö.	Vi berömmar ansträngning och försök.	Vi har ett helhetsperspektiv på individens liv där fotbollen endast är en del av flera.	Som vuxen är jag en förebild för barn och ungdomar.
	Gruppsammansättningar består av spelare som kommit olika långt i sin fotbollsmässiga utveckling.	Föreningens ledare lämnar årligen in utdrag ur belastningsregistret.	Vi har roligt, det ska vara kul att komma till träning och match.	Vi strävar efter fysisk, psykisk och social långsiktig utveckling.	Vi vill varandra framgång.
	Vi anpassar övningar efter individens förutsättningar.	Verksamheten utgår från individernas ålder och mognadsnivå.	Vi använder oss av lekar.	Vi bidrar till hälsosamma levnadsvanor.	Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motarbetas.
	Individer har rätt att vara kvar på en viss svårighetsgrad.	Vi förstår och respekterar att individer har olika förutsättningar.	Som tränare anstränger vi oss för att alla ska lära känna alla.	Vi uppmuntrar till och ger förutsättningar för att individer ska utöva fler idrotter än fotboll.	Vi tränar och spelar enligt regelboken.
	Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motarbetas.	Vi arbetar aktivt för att föräldrar ska vara engagerade i barnens idrottande.	Långsiktig utveckling är viktigare än kortsiktig.	Vi uppmuntrar till och ger förutsättningar för att spela futsal under vintern.	Fusk uppmärksammas och accepteras inte.
		Vi ser och förstärker individer efter deras förutsättningar.	Individens egen utveckling är viktigare än att jämföra sig med andra.	Vi uppmuntrar till och ger förutsättningar för att individer ska utöva spontanfotboll.	Vi gnäller inte på domaren.
		Vi arbetar aktivt för att göra individen delaktig i föreningslivet på fler sätt än att bara träna fotboll.	Vid spel får individen ta egna beslut och lära sig genom framgångar och misslyckanden.	Vi skapar rörelseglädje för livet.	Vi respekterar att domaren är under utbildning, precis som oss.
		Vi strävar efter samarbeten med andra föreningar för att möjliggöra god träningsmiljö i högre åldrar.	Vi vågar misslyckas.	Vi skapar en god träningsvana, med bland annat uppvärmning och nedvarning.	Vi städar och håller rent efter oss i alla miljöer.
			Föräldrar stöttar spelarna medan tränarna coachar.	Vi vilar när vi är sjuka.	Vi tackar motståndare och domare efter matchen.
				Vi vilar eller anpassar träningen när vi är skadade.	
			Vi uppmuntrar till kontakt med "Råd och vård för idrottsskador" när skador uppkommer.		
			Vi har alltid nära tillgång till sjukvårdsväska vid träning och match.		

Målsättningar för Järbo IF Fotboll

- Varje lag i föreningen ska i sin verksamhet utgå från "Fotbollens spela, lek och lär".
- Föreningen ska med egen kraft kunna erbjuda träningsmiljö för alla åldrar upp till och med 14 år (9 manna).
- Föreningen ska med hjälp av samarbeten erbjuda träningsmiljö för åldrarna 15-17 år. Därefter seniorlag.
- Föreningen ska bedriva en fotbollsutbildning som ger spelare förutsättningar att ta plats i akademiförenings P/F-17 lag.

Järbo IF:s sätt att spela fotboll

- Vi gör misstag och lär oss av dem.
- Vi kommunicerar med lagkamrater och tränare under spelets gång.
- Vi skapar målchanser och gör mål genom egna bra prestationer.
- När vi har bollen är alla anfallsspelare, inklusive målvakten.
- När vi inte har bollen är alla spelare delaktiga i att försöka vinna tillbaka bollen.
- Vi främjar konstruktiva, modiga och kreativa beslut på planen.






3 mot 3 – Individuellt spel

Så tränar och spelar vi

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

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

 Färdigheter för laget Inget fokus på lagspel i denna spelform	Färdigheter för laget Inget fokus på lagspel i denna spelform
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända	Färdigheter för spelaren Bryta
 Extra färdigheter för målvakten Inget fokus på målvaktsspel i denna spelform	Extra färdigheter för målvakten Inget fokus på målvaktsspel i denna spelform

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

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

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

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

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

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

5 mot 5 – Spel med närmaste spelare

Så tränar och spelar vi

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

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

 Spelbarhet	Färdigheter för laget		Färdigheter för laget
			Inget fokus på defensivt lagspel i denna spelform
 Driva Skjuta Ta emot bollen	Färdigheter för spelaren	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren
			Bryta Markera Pressa
 Rulla bollen	Extra färdigheter för målvakten	Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten
			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 minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

7 mot 7 – Kollektivt spel med få spelare

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna i anfallsspel. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda 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

- *Spelbarhet
- *Spelbredd
- Positionering
- Spelvändning
- Väggspe

- *Speldjup
- *Spelavstånd
- Djupledsspel
- Uppflyttning

Färdigheter för laget

- Försvarssida
- Uppflyttning

- Täckning
- Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Ta emot bollen

- Vända
- Passa
- Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

- Bryta
- Markera

- Pressa
- Tackla



Extra färdigheter för målvakten

- Rulla bollen

- Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

- Fånga bollen
- Kasta sig

- Palming
- Bryta djupledspassing

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/hon lärt sig i samband med träning och match.

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

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

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

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



9 mot 9 – Kollektivt spel med flera spelare

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna i anfallsspel. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returer. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla Spelförståelse 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka Spelförståelse 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> 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.
Löpningsövningar 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	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

11 mot 11 – Kollektivt spel med hela laget

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Arbeta med spelvändningar. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer. • Slå kontrollpass. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Hålla lagdelarna korta. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Pressa bollhållaren. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på retur. • Ha många löpningar in i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i och runt straffområdet. • Vara snabba på retur. • "Man-man"markering i och runt eget straffområde 	

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
Avledande rörelse	Motrörelse
Instick	Korslöpning

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	Spelförståelse

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera
Spelförståelse	1 mot 1



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

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

Tillämpning av spelarutbildningsplanen

Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare

- Fotbollsutvecklare skapar spelarutbildningsplan, som godkänns av styrelsen.
- Gemensam träff för alla lags ledare för genomgång av föreningens riktlinjer, mål, sätt att spela fotboll och spelarutbildningsplanen. Före säsongsstart. Leds av fotbollsutvecklare. Input välkomnas.
- Träffar med respektive lags ledare för genomgång av (för det laget) relevanta delar i riktlinjer, mål, sätt att spela och spelarutbildningsplan. Före säsongsstart. Leds av fotbollsutvecklare. Workshop-format.
- Uppföljningsträffar med respektive lags tränare, minst en träff under vårsäsong och minst en under höstsäsong. Leds av fotbollsutvecklare. Workshop-format. Fler träffar vid intresse.
- Fotbollsutvecklare observerar respektive lags träning, minst en gång per månad, i syfte att hjälpa ledarna att tillämpa spelarutbildningsplanen samt hantera hinder, svårigheter och utmaningar som kommer vid följande av föreningens riktlinjer. Syftet är **inte** att utvärdera ledarnas ledarkompetens.
- Uppföljande gemensam träff för alla lags ledare mellan vår- och höstsäsongen.
- Uppföljande gemensam träff för alla lags ledare efter avslutad fotbollssäsong.
- .

Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?

- Intern rekrytering inom föreningen, utifrån intresse. Utbildas via GFF:s utbildning för fotbollsutvecklare.
- .

Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?

- Stötta och hjälpa föreningens ledare i att tillämpa spelarutbildningsplanen i den dagliga verksamheten, samt stötta i att hantera hinder, svårigheter och utmaningar som kommer vid följande av föreningens riktlinjer och spelarutbildningsplan.
- Planera inför och utvärdera träffar med föreningens ledare.
- Genomföra lagöverskridande praktisk "tränarutbildning" kring områden ur spelarutbildningsplanen där föreningens ledare själva upplever en brist på kompetens. Exempelvis målvaktsträning.
- Uppmärksamma, ta emot samt diskutera potentiella utvecklingsområden med berörda parter.
- Uppmana till och hjälp ledare att söka tränarutbildningar som arrangeras av GFF och SvFF.
- .

Utvärdering

Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?

- Fotbollsutvecklare och styrelse uppmanar regelbundet spelare, ledare och föräldrar att berätta om idéer, problem eller annat som de har. Exempelvis vid utvärderingsträffar med ledarna.
- Spelarutbildningsplanen bör vara en stående punkt vid spelar- och föräldramöten, med uppmaning att spelare och föräldrar kommer med input till innehållet.
- .

Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?

- Styrelsen, genom fotbollsutvecklaren.
- .

