





DET HÄR ÄR KIF ÖREBRO DFF

KIF Örebro DFF (bildad 1980, tidigare Karlslunds IF som bildades redan 1920) är en flick- och damfotbollsförening med ett Damallsvenskt A-lag, F19- och F17-lag samt flera ungdomslag. KIF Örebro DFF A-lag, F-19 och F-17 är hemmahörande på Behrn Arena och ungdomslagen är hemmahörande på Rosta Gärde. Klubben jobbar för att förverkliga tjejers fotbollsdrömmar genom att ge tjejer förutsättningar att spela och utvecklas inom fotbollen från barnsben till elitnivå.

RIKTLINJER FÖR KIF ÖREBRO



	FOTBOLL FÖR ALLA	BARN- OCH UNDGOMARS VILLKOR	FOKUS PÅ GLÄDJE, ANSTRÄNGNING & LÄRANDE	HÅLLBART IDROTTANDE	FAIR PLAY
FÖRENINGEN	LIKVÄRDIGA FÖRUTSÄTTNINGAR	TRÄNINGSSINNEHÅLLET FÖLJER SPELARUTBILDNINGSPPLANEN	LÅNGSIKTIGA UTVECKLINGEN ÄR VIKTIGARE ÄN KORTSIKTIGA RESULTAT	DUBBELIDROTTANDET UPPMUNTRAS OCH MÖJLIGGÖRS	VISAR RESPEKT FÖR DOMARE OCH MOTSTÅNDARE
NOTIS					

BARNS BEHOV

RÖRELSEGLÄDJE

LEK

TÄVLA

KOMPISAR

LÄRA SIG



KLUBBENS MÅLSÄTTNING

SÅ LÄNGE SOM MÖJLIGT

SÅ MÅNGA SOM MÖJLIGT

SÅ BRA SOM MÖJLIGT



VI FÖRVERKLIGAR TJEJERS FOTBOLLSDRÖMMAR

KLUBBENS TRYGGHET

KIF Örebro tar föreningens medlemmar i högsta prioritet och vi utför arbeten för att alla barn och unga ska känna sig trygga i vår miljö. Varje vuxen person som arbetar i föreningen har som skyldighet att lämna in ett belastningsregister. Om detta inte görs har klubben rätt till att utesluta den personen ur föreningen. Trots att KIF Örebro har detta så kan man tyvärr inte utesluta att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom och utanför föreningen. Därför är det viktigt att veta hur man gör när man känner en oro för barn och ungdomar i föreningen.



FÖRENINGENS KONTAKTPERSON I TRYGGHETSFRÅGOR:

Elin Stengarn, Klubbchef

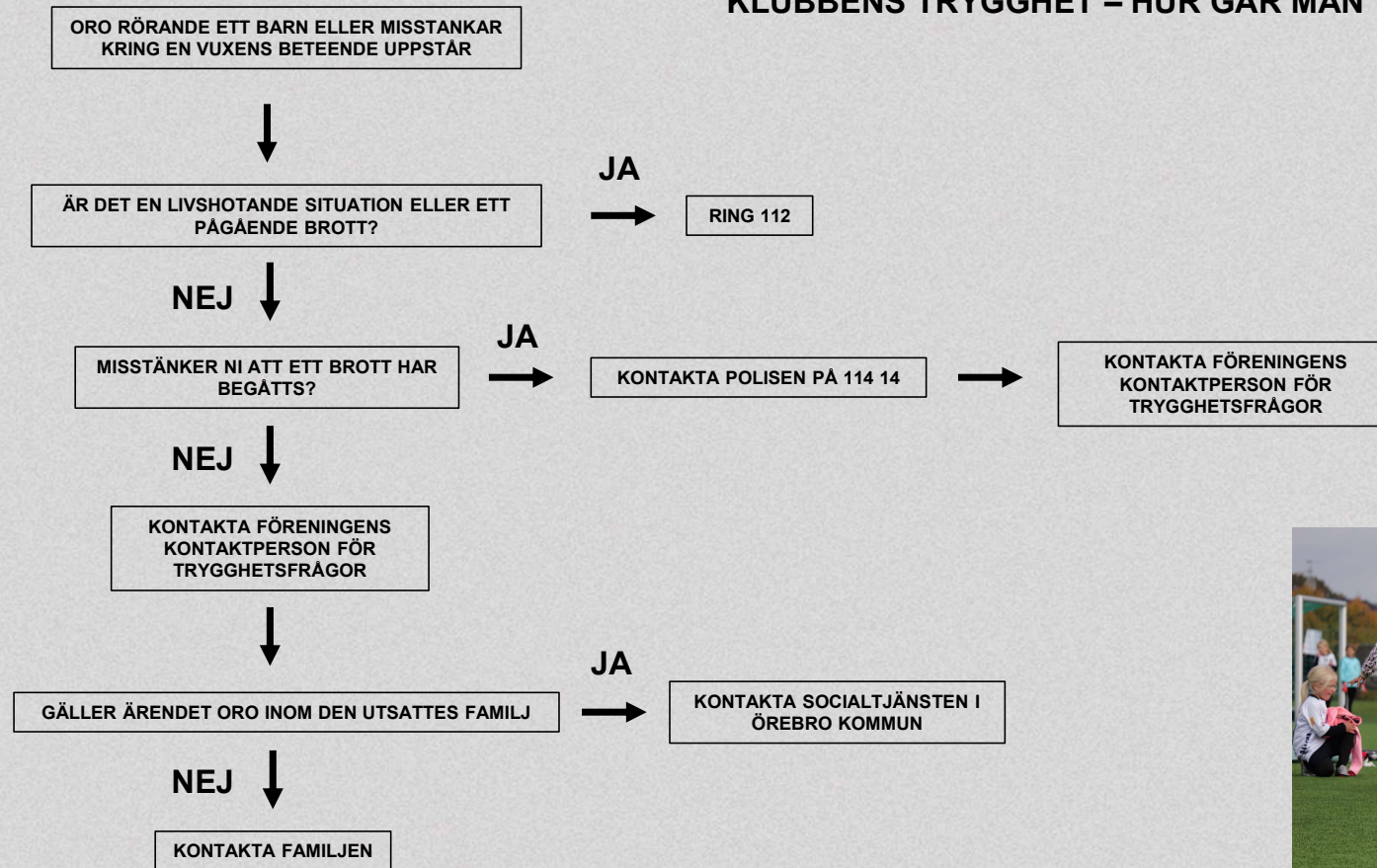
Telefonnummer: 0733- 20 00 16

Mailadress: elin.stengarn@kiforebro.se

KLUBBENS TRYGGHET – HUR GÅR MAN TILLVÄGA?



KLUBBENS TRYGGHET – HUR GÅR MAN TILLVÄGA?





SPELARUTBILDNINGSPLAN FÖR UNGDOM

3 v 3

5 v 5

7 v 7

9 v 9

11 v 11



3 v 3

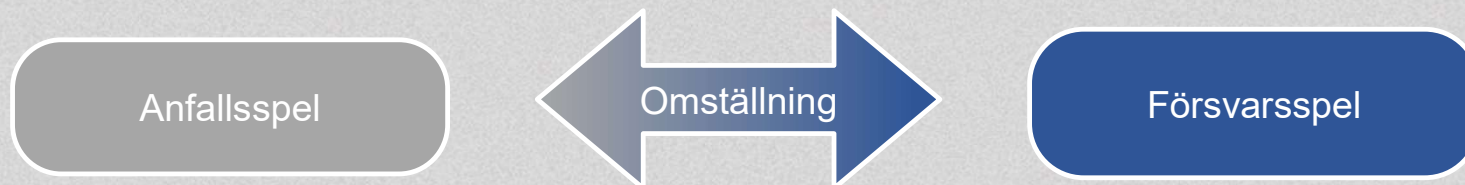


Anfallsspel

Omställning

Försvvarsspel

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 3 vs 3 (6-7 år)



UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅDARNA MED BOLL	UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅDAREN
 <u>FÄRGIDHETER FÖR LAGET</u>	<u>FÄRDIGHETER FÖR LAGET</u>
 <u>FÄRGIDHETER FÖR SPELAREN</u> DRIVA SKJUTA VÄNDA	<u>FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN</u> BRYTA
 <u>EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKT</u>	<u>EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKT</u>



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 3 vs 3 (6-7 år)

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 hon tycker är rolig.

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

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



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 3 vs 3 (6-7 år)

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

Antal träningar per spelare i veckan	1 st
Träningens längd	60 min
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Speltid starta matcher	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att (1-3 poolspel/cuper)
Ledartäthet	1 ledare per 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3





5 v 5



Anfallsspel

Omställning

Försvvarsspel

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 5 VS 5 (8-9 ÅR)

Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅDARNA MED BOLL	UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN MOTSTÅDAREN
 <u>FÄRGIDHETER FÖR LAGET</u> SPELBARHET	<u>FÄRDIGHETER FÖR LAGET</u>
 <u>FÄRGIDHETER FÖR SPELAREN</u> DRIVA SKJUTA TA EMOT BOLLEN VÄNDA PASSA UTMANA, FINTA & DRIBBLA	<u>FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN</u> BRYTA MARKERA PRESS
 <u>EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKT</u> RULLA BOLLEN KASTA BOLLEN	<u>EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKT</u> FÅNGA BOLLEN KASTA SIG



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 5 VS 5 (8-9 ÅR)

FOTBOLLSFYSS

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 hon tycker är rolig.

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

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



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 5 VS 5 (8-9 ÅR)

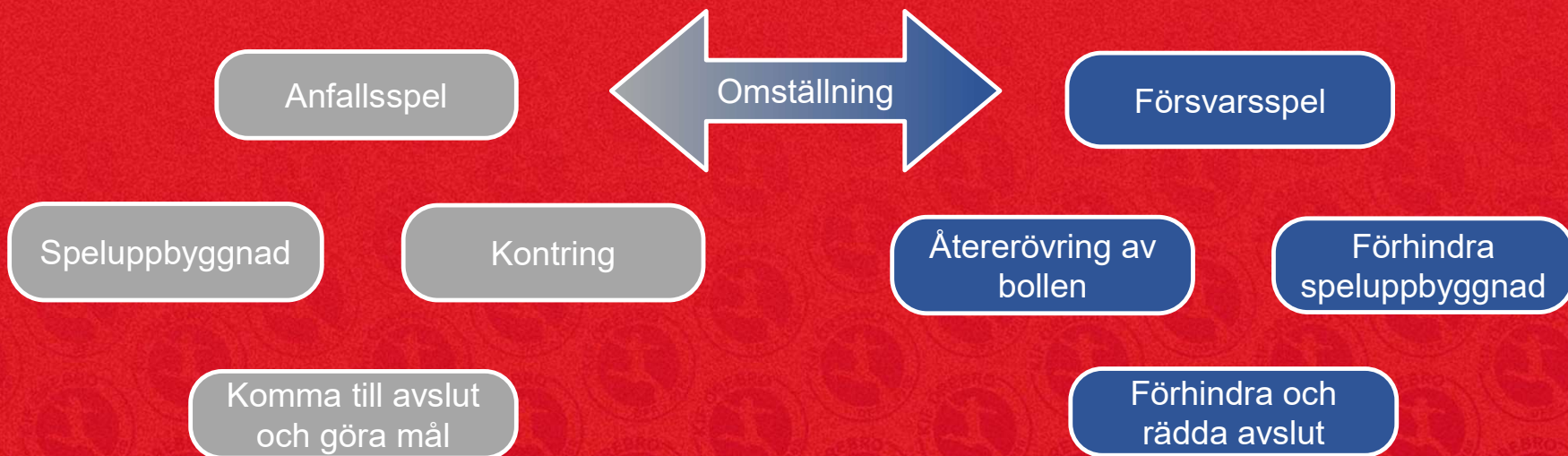


Rekommendationer för spelformen 5 vs 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare i veckan	1-2 st
Träningens längd	60 – 75 min
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer tema
Antal matcher per spelare och vecka	3-8 poolspel/cuper per år och spelare
Speltid starta matcher	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	Svff D – SvFF Mv D – spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens lek och lär



7 v 7



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 7 VS 7 (10-12 ÅR)



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

**UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA
MED BOLLEN**

**UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN
MOTSTÅNDAREN**

I SPELUPPBYGGNADEN
- Uppfylla
grundförutsättningarna

I KONTRINGAR
- Erbjuder speldjup
framåt/bakåt

I ÅTERERÖVRINGEN
- Pressa bollhållaren

**I FÖRHINDRA
SPELUPPBYGGNAD**
- Samla laget i lagdelar

I KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL
- Ha de flesta av avsluten i straffområdet

I FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT
- Förhindra avslut i straffområdet

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 7 VS 7 (10-12 ÅR)



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel



FÄRDIGHETER FÖR LAGET

Spelbarhet	Speldjup	Väggspel
Spelbredd	Spelavstånd	
Positionering	Djupledsspel	
Spelvändning	Uppflyttning	

FÄRDIGHETER FÖR LAGET

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta & dribbla
Kasta inkast	

FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN

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

EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN

Fånga bollen	Bryta djupledspassningen
Kasta sig	

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 7 VS 7 (10-12 ÅR)

FOTBOLLSFYS

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

FOTBOLLSPSYKOLOGI

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad 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.

PRIORITERINGAR I TRÄNING



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 7 VS 7 (10-12 ÅR)

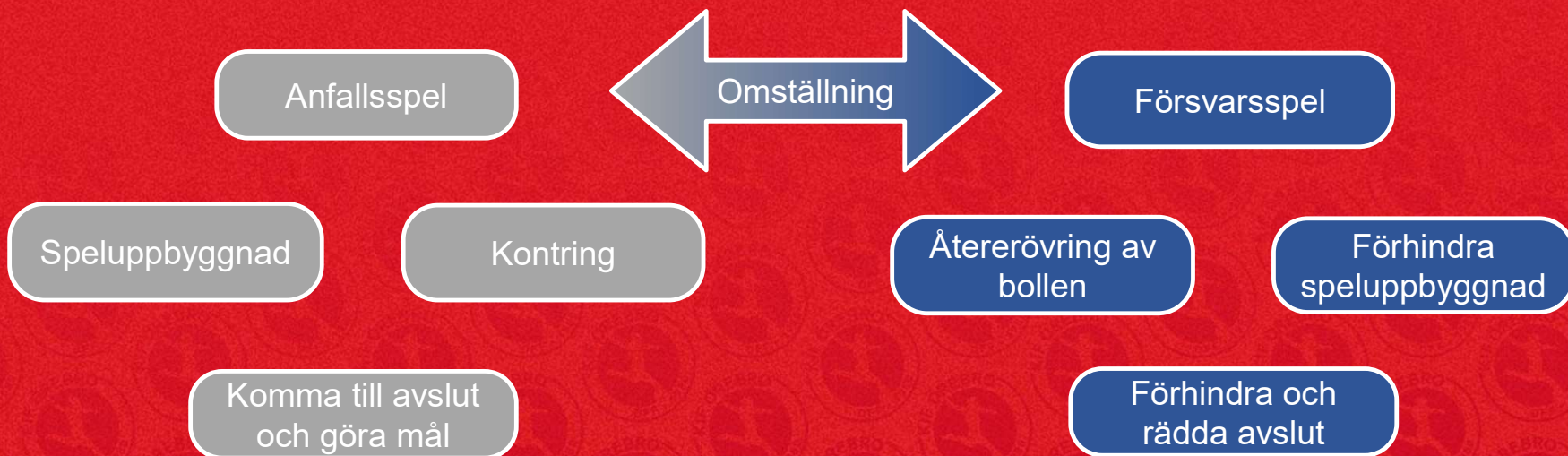


Rekommendationer för spelformen 7 VS 7 (10-12 ÅR)

Antal träningar per spelare i veckan	1-3 st
Träningens längd	60 – 90 min
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer tema
Antal matcher per spelare och vecka	1-2 matcher i veckan
Speltid	Alla spelar lika mycket och turas om att starta
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela lek & lär



9 v 9



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 9 VS 9 (13 – 14 ÅR)



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

**UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA
MED BOLLEN**

I SPELUPPBYGGNADEN

- Uppfylla grundförutsättningarna
- Ha spelbarhet i alla spelytor

I KONTRINGAR

- Erbjuder speldjup framåt/bakåt
- vara spelbara i spelyta 2 & 3

**UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN
MOTSTÅNDAREN**

I ÅTERERÖVRINGEN

- Pressa bollhållaren
- Förhindra passningsalternativ

**I FÖRHINDRA
SPELUPPBYGGNAD**

- Samla laget i lagdelar
- Förhindra spel genom lagdelarna

I KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet
- Vara snabba på returer

I FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

- Förhindra avslut i straffområdet
- Vara snabba på returer

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 9 VS 9 (13 – 14 ÅR)



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel



FÄRDIGHETER FÖR LAGET

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



FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN

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



EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

FÄRDIGHETER FÖR LAGET

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera

EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN

Fånga bollen	Bryta djupledslöpning
Kasta sig	Upphopp, fånga- och boxa bollen
Boxa bollen	

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 9 VS 9 (13 – 14 år)

FOTBOLLSFYS

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

FOTBOLLSPSYKOLOGI

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 hon förlorat en nickduell tidigare.

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



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 9 VS 9 (13 – 14 år)

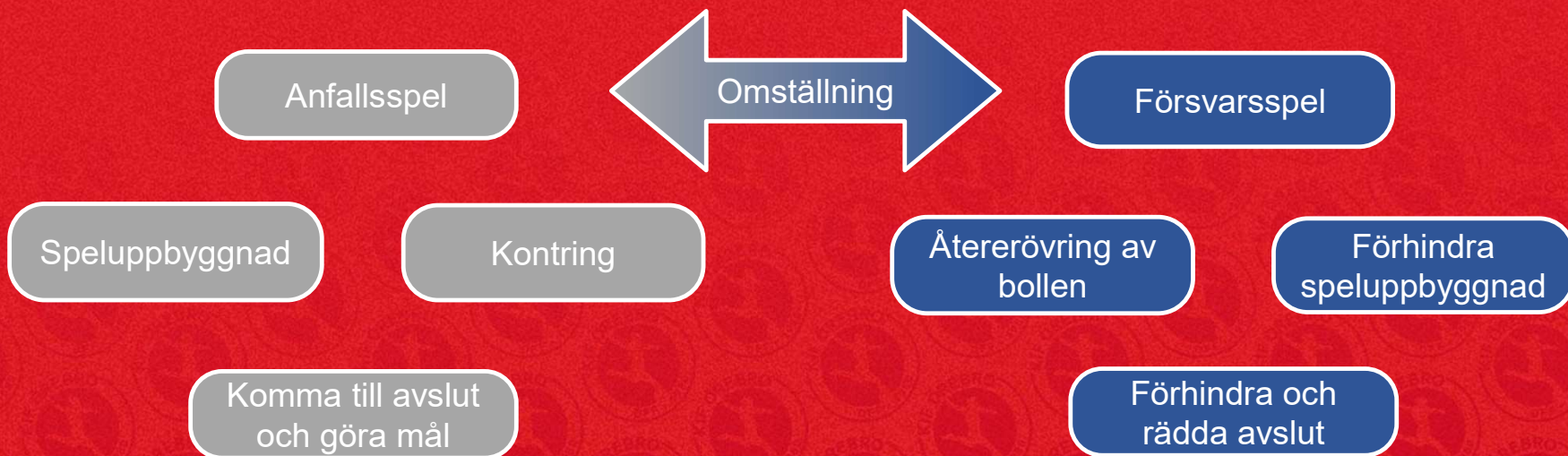


Rekommendationer för spelformen 9 vs 9 (13 – 14 år)

Antal träningar per spelare i veckan	1-4 st
Träningens längd	60 – 90 min
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer tema
Antal matcher per spelare och vecka	1-2 matcher i veckan
Speltid	Alla spelar lika mycket och turas om att starta
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela lek & lär



11 V 11



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 11 VS 11 (15-19 ÅR)



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

**UPPGIFTEN ÄR ATT PASSERA MOTSTÅNDARNA
MED BOLLEN**

**UPPGIFTEN ÄR ATT TA BOLLEN FRÅN
MOTSTÅNDAREN**

I SPELUPPBYGGNADEN

- Uppfylla grundförutsättningarna
- Ha spelbarhet i alla spelytor
- Ha spelbarhet i alla korridorer

I KONTRINGAR

- Erbjud speldjup framåt/bakåt
- vara spelbara i spelyta 2 & 3
- Vara spelbara i alla korridorer

I ÅTERERÖVRINGEN

- Pressa bollhållaren
- Förhindra passningsalternativ
- Förhindra spel framför & bakom backlinjen

I FÖRHINDRA SPELUPPBYGGNAD

- Samla laget i lagdelar
- Förhindra spel genom lagdelarna
- Samla laget i de 3 närmsta korridorerna

I KOMMA TILL AVSLUT OCH GÖRA MÅL

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet
- Vara snabba på returer
- Ha många löpningar in i straffområdet

I FÖRHINDRA OCH RÄDDA AVSLUT

- Förhindra avslut i straffområdet
- Vara snabba på returer
- Försvara ytor i straffområdet

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 11 VS 11 (15-19 ÅR)



Anfallsspel

Omställning

Försvarsspel

FÄRDIGHETER FÖR LAGET



Spelbarhet	Speldjup
Spelbredd	Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

FÄRDIGHETER FÖR LAGET

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	

FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN



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

FÄRDIGHETER FÖR SPELAREN

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera

EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN



Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

EXTRA FÄRDIGHETER FÖR MÅLVAKTEN

Fånga bollen	Bryta djupledslöpning
Kasta sig	Upphopp, fånga- och boxa bollen
Boxa bollen	

SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 11 VS 11 (15-19 ÅR)

FOTBOLLSFYS

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

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

Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

FOTBOLLSPSYKOLOGI

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.



SÅ SPELAR VI OCH TRÄNAR 11 VS 11 (15-19 ÅR)



Rekommendationer för spelformen 9 vs 9 (13 – 14 år)

Antal träningar per spelare i veckan	1-7 st
Träningens längd	60 – 90 min
Träningens innehåll	Matchlikt och mycket positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	1-2 matcher i veckan
Speltid	Alla spelare erbjuds matchtid. Speltid varierar.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutb, 11 v 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela lek & lär

Spelarsamtal

Hålls årligen från spelform 5 v 5

5 v 5 –fokus på vad som är roligt och om något känns mindre bra

7 v 7 –fokus på vad som är roligt. Frågor även om vad som känns mindre bra och är svårt

9 v 9 –introducera pilmodellen

11 v 11 –utgå från pilmodellen

Lag:

Datum:

Tid:



Spelarsamtal

1. Före samtalet

- Avtala plats, dag och tid med spelaren, till exempel i samband med en träning.
- Förklara att syftet med samtalet är att spelaren ska få komma till tals. Spelarens synpunkter och förslag kan användas för att utveckla verksamheten.
- Lämna ut frågorna i förväg så att spelaren vet vad samtalet ska handla om.

Spelare

2. Under samtalet

- Ställ öppna frågor.
- Ha ögonkontakt med spelaren, lyssna och ställ följdfrågor.
- Anteckna svar och reflektioner.

Tips!

- Informella samtal i samband med träning och match är viktiga i alla åldrar. Mer planerade samtal kan vara lämpliga från spelformen 9 mot 9. Behövs det samtal med yngre barn bör föräldrarna vara med.
- Välj en plats där ni syns tydligt på idrottsplatsen eller i klubbhuset. Det är dock viktigt att ni kan prata ostört.
- Erbjud spelare som är på väg att sluta annan typ av verksamhet som till exempel tränare, domare, ledare eller Fotboll Fitness.

Inledning

- Låt spelaren prata om hur hen trivs i laget.
- Låt spelaren prata om sin livssituation. Hur fungerar det att kombinera fotboll med skola, kompisar och andra intressen?
- Hur ofta vill och kan spelaren träna och spela match? Ser situationen olika ut under olika delar av året?

Anteckningar

Spelaren

- Vad uppfattar spelaren som sina styrkor?
- Vad vill spelaren utveckla och träna mer på?
- Ge tips om hur spelaren kan jobba med det.

Anteckningar

Laget

- Vad uppfattar spelaren som lagets styrkor?
- Vad vill spelaren att laget ska bli bättre på?
- Reflektera över hur ni tillsammans kan utveckla lagets styrkor och utvecklingsområden.

Anteckningar

Sammanfattning

- Låt spelaren ta upp övriga frågor.
- Sammanfatta det viktigaste från samtalet. Låt spelaren komplettera sammanfattningen.
- Berätta hur samtalets innehåll tas vidare.

Anteckningar

Pilmodellen



2

(Utmanande och kan vara jobbigt på kort sikt, men utvecklande på lång sikt)

Detta ska jag göra för att gå i rätt riktning:

1

Detta ska känneteckna mig (min värderade riktning):

4

Detta kan få mig att gå i en annan riktning:

3

Detta gör jag när jag går i en annan riktning:

5

("Löser ett problem" på kort sikt, men leder inte till utveckling på lång sikt.)

