

SPELARUTBILDNINGSPLAN



LAXARBY IF



Innehållsförteckning

BAKGRUND	3
BESKRIVNING	3
VÅR VERKSAMHETSIDÉ OCH VISION	3
VAD ÄR VIKTIGT FÖR SPELARNA I LAXARBY IF	4
FOTBOLLSUTVECKLARENS ROLL	5
LEDARENS ROLL OCH ANSVAR	6
FÖRÄLDRAR	7
RIKTLINJER FÖR LAXARBY IF	8
NATIONELLA SPELFORMER – FÖR BARNENS BÄSTA	9
SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 3 MOT 3	10
SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 5 MOT 5	11
SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 7 MOT 7	12
SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 9 MOT 9	13
SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 11 MOT 11	14
TRYGG FOTBOLL	15
KONTAKTPERSONER	15



Bakgrund

LAXARBY IF i är en liten förening utanför Bengtsfors i norra Dalsland och bildades 31/7 1931.

Vi har alltid haft fotbollen som vår huvud sport, och började med herrfotboll 1931, och startade 1969 som en av de första klubbarna i Dalsland även damfotboll inom klubben.

Tyvärr har de senaste åren inneburit allt mindre med seniorspelare, och därmed svårare att kunna ha eget eller kombinerat seniorlag med annan förening, så nu står vi helt utan seniorlag både för herr och dam. Föreningen byggs på ideella krafter och insatser, och det är en förutsättning för klubbens vidare överlevnad.

//Styrelsen

Beskrivning

Klubben har en god ungdomsverksamhet som växt de senaste åren, och för 2025 kommer Laxarby IF att ha igång totalt 8 ungdomslag, varav 7 av dessa kommer att spela matcher/sammandrag.

Dessa 7 ungdomslag är PF7/8, P9, F9, P10, F12, P12, P15.

Till detta kommer vi som vanligt köra en "bollskola/lekis" för minstingarna mellan 3-5år.

Vi kommer även under 2025 att anordna landslagets fotbollsskola i Juni.

2024 var det deltagarrekord inom ungdomsfotbollen då det var 105 aktiva barn och ungdomar.

Vår verksamhetsidé och vision

Vi vill på alla nivåer bedriva vår idrott så att den utvecklar människor positivt såväl fysiskt och psykiskt som socialt och kulturellt. Därför vill vi utforma vår idrott så att:

- Den i alla led ständigt utvecklas och förbättras till form och innehåll.
- Alla som vill, oavsett religion, ålder, kön, nationalitet, fysiska och psykiska förutsättningar, får vara med i föreningsdriven idrottsverksamhet.
- Den ger upplevelser och skapar kontakt mellan människor ur olika samhällsgrupperingar.
- De som deltar får vara med och bestämma om och ta ansvar för sin verksamhet.
- Den ger alla som deltar en kamratlig och trygg social gemenskap.

Laxarby IF vill vara en klubb med ambitioner och med detta menas att vi vill kunna erbjuda våra spelare bra fotbollsutbildning i en bra träningsmiljö tillsammans med sina kompisar.

Vi vill också vara en samhällsaktör som tar ansvar för föreningslivet och vill erbjuda fotboll för ALLA och bidra med en trygg och social gemenskap.

Vår Idrottsplats BERGEVI skall vara en samlingsplats där vi kan ge barn, ungdomar och vuxna en social och meningsfull sysselsättning på sin fritid samt att hålla landsbygden vid liv.

Stadgar antagna av riksidrottsstyrelsen 1999-12-01

Reviderade av årsmöte 2023-02-19

www.laget.se/LAXARBYIF/Document



Vad är viktigt för spelarna i Laxarby IF

Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du har tränat på i match

Knäkontroll

Knäkontroll är en del av fotbollsfys men nämns här separat då det är ett viktigt område och inom Laxarby IF ska knäkontroll läggas in som en naturlig del av träningen från 12 års ålder. Till hjälp finns: www.svenskfotboll.se/svff/spelklar/knakontroll/

Knäskador är vanliga inom fotbollen och unga flickor är mer drabbade än jämnåriga pojkar. För att minska risken för knäskador inom idrotten har knäkontroll som är ett träningsprogram tagits fram för förebyggande träning mot knäskador. Ungefär 5000 korsbandsskador sker varje år och det flesta av dessa drabbar ungdomar och framförallt flickor.

En studie visade att skaderisken för främre korsbandsskador minskade genom regelbunden träning med dessa övningar och man såg dessutom att spelare som tränade enligt programmet minst en gång i veckan under säsongen drabbades bara av hälften så många akuta knäskador totalt sett. Fokus ligger på stabilitet kring knä och bål, övningarna kan anpassas utifrån individens behov. Målet är att tidigt få in ett önskvärt rörelsemönster med bra knäkontroll samt förbättra spelarnas bålstyrka, benstyrka, balans, koordination och landningsteknik från tidig ålder.



Fotbollsutvecklarens roll

Huvudsakliga uppgifter

De viktigaste uppgifterna som varje fotbollsutvecklare bör prioritera är att genomföra följande aktiviteter med föreningens ledare:

- Träningsbesök
- Matchbesök
- Ledarträffar
- Ledarsamtal

Syftet med aktiviteterna är att hjälpa ledarna att tillämpa föreningens spelarutbildningsplan. Extra viktigt är att följa upp tränare som har deltagit i SvFF:s tränarutbildning (genom träningsbesök) och att uppmuntra tränare att påbörja eller fortsätta SvFF:s tränarutbildning (genom ledarsamtal).

Extra uppgifter

- Hjälpa till vid uppstart av nya lag.
- Hjälpa föreningen att ta fram en spelarutbildningsplan.
- Genomföra tränarutbildningar i föreningen.

Tips till föreningen

- Utse en kontaktperson i styrelsen för fotbollsutvecklaren.
- Varje lag utser en kontaktperson för fotbollsutvecklaren.
- Fotbollsutvecklaren deltar i möten med föreningens förtroendevalda vid behov, t.ex. ungdomskommitté och styrelse.
- Fotbollsutvecklaren samordnar lagbesöken, t.ex. matchbesök vid en cup där flera av föreningens lag deltar.
- Föreningen är tydlig med förväntningarna på fotbollsutvecklaren, till exempel hur ofta lagen ska få tränings- och matchbesök.
- Fotbollsutvecklaren får utbildning för att kunna genomföra utbildningar i föreningen, t.ex. spelformsutbildningar och tränarutbildningar.
- Ta hjälp av distriktsförbundet i arbetet.



Ledarens roll och ansvar

- Ledaren i Laxarby IF har ett stort ansvar att vara förebild kring sitt eget beteende kring träningar och matcher. Ledaren representerar föreningen LIF och måste alltid uppföra sig korrekt.
- Vi ska INTE ha ledare som skriker på spelare under träningar/matcher, utan vi ska ha ledare som på ett pedagogiskt bra sätt förklarar för spelare vad som varit bra och vad som kan förbättras. Denna information ska inte skrikas ut över planen utan tas på ett lugnt och bra sätt efter matchen eller i pauserna under match.
Positiv feedback ges med fördel i storgrupp, negativ feedback ges bäst i samtal med spelaren det berör. När matchen är igång ska spelarna själva få tänka och ta beslut utan massa coachning från sidlinjen, detta gör att spelaren kan utveckla sitt eget beslutsfattande i matcherna.
- Ledare i Laxarby IF ser utvecklingspotential i alla människor och spelare alltid oavsett utgångsläge och behandlar spelarna likvärdigt.
- Våra ledare ska vara positiva krafter som inspirerar och motiverar spelaren att vilja bli bättre och att vilja utvecklas, ledaren gör detta bäst genom att förstärka positiva beteenden.
- Ledare hjälper spelare att behålla sin motivation så länge som möjligt och skapar förutsättningar för spelare att äga sin egen utveckling. Spelaren ska känna glädje med sin fotboll och tycka att fotboll är roligt.
- Alla i Laxarby IF representerar klubbmärket som vi har på bröstet. Om vi ALLA tillsammans tar ansvar, uppträder föredömligt och sköter oss så kommer vi att vara en förening som andra pratar om i positiva ordalag. Som ledare ska du i så stor utsträckning som möjligt låta barnen själva få lösa situationerna på planen.
Undvik att styra och berätta för barnen vad de ska göra, även om spontant beröm naturligtvis får förekomma. Återkopplingen kan i stället ges när barnen är avbytare, i pausen eller efter matchen.
Koncentrera dig då på barnens positiva prestationer.
- Laxarby IF tillsammans med Dalslands FF erbjuder tränarutbildning till alla ledare.
- Laxarby IF jobbar med TRESKABLINOLL där ni som ledare får en utbildning hur man kan arbeta integritetsstärkande med sitt lag.
- Alla ledare får även möjlighet att gå en D-HLR utbildning var tredje år.



Laxarby IF är en ideell förening där ni som föräldrar är den viktigaste länken och den bästa supporten i ditt barns fortsatta fotbollsutövande. Vi som förening behöver er!

Laxarby IFs verksamhet bygger på ett aktivt föräldraengagemang och för dig som förälder består insatsen av att:

- Närvara vid föräldramöten, kallade av ledare eller förening.
- Att inom föräldragruppen bemanna följande funktioner; tränare, lagledare och hjälpa till med övriga funktioner, exempelvis hemsida
- Bemanna kiosken vid lagets eller föreningens egna evenemang/cuper enligt av laget uppgjorda bemanningslistor. Alla föräldrar skall medverka.
- Hjälpa laget med tjänster de ber om, till exempel skjutsa till matcher, tvätta tröjor, brygga kaffe mm.
- Ta del av information från respektive lag som kommer från föreningen och från det egna lagets ledare.

Detta vill vi att du som förälder ställer dig bakom:

- Anmäler när ditt barn inte kan vara med på match eller träning.
- Ser till att ditt barn kommer i tid samt att han/hon alltid har rätt utrustning med.
- Låt lagets ledare ansvara för barnet under match och träning. Heja gärna, men "hjälp inte till" att coacha.
- Vi gnäller inte på egna spelare eller motståndare vid match.
- Alla domare gör sitt bästa, ingen kan se allt, inte heller du. Låt domaren döma matchen.
- Vi hejar och stöder vårt lag, såväl i medgång som i motgång. Fråga om matchen var spännande och rolig inte bara om resultatet. Uppmuntra alla spelare i matchen inte bara ditt eget barn.
- Tänk på att det är ditt barn som spelar fotboll – inte du.
- Frågor, kritik eller krav på förändring tas upp med fotbollsutvecklare tillsammans med ledare på annan tid än när laget har match eller träning. Det går även bra att vända sig till någon i styrelsen.



Riktlinjer för Laxarby IF framtagna 2025-04-29

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#). Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom 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:	Flickor och pojkar har samma förutsättningar	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare
	Alla behandlas lika och får vara med på lika villkor	Övningar anpassas utifrån spelarens fysiska och biologiska ålder	Spelare får träna med yngre & äldre lag	Bra samarbete med BIBK & pingisen	Ledare föregår med gott exempel
	Öka antal flicklag	Tre ska bli noll	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Uppmuntra spelare till att utöva andra sporter	Positiv feedback
	Önskar gåfotboll	Köpa in normbollen spel			föräldramöte
	Parasport	Många utbildade ledare			Förväntningar på våra föräldrar
	Det ideella	Många ledare per lag			
Våra lag:	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Vi lyssnar alltid på den som pratar	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Spelare provar olika positioner i laget för att skapa en större förståelse för olika positioner	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare
	Alla ska vara välkomna	Alla i sina egna lag ska känna sig delaktig och samhörighet	Leken är en viktig del av fotbollen		Vårda språket på och utför planen



Nationella spelformer – För barnens bästa

Alla barn och ungdomar, oavsett var i landet de bor, ska ha liknande förutsättningar vid träning och match.

Att ha gemensamma spelformer över hela landet innebär att eventuella missförstånd kring spelregler kan undvikas och leda till ökad trygghet för både spelare, ledare och domare.

De nationellt gällande spelformerna handlar övergripande om att skapa förutsättningar för ett långsiktigt idrottande.

De är framtagna genom forskning och av experter för att främja barn och ungdomars lärande, sett ur deras egna perspektiv och på deras villkor - för barnens bästa helt enkelt.





Så spelar och tränar vi 3 mot 3

SvFF | Spelarutbildningsplan – Spelform 3 mot 3 - Overview

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
	Färdigheter för spelaren Driva Skjuta	Vända	Färdigheter för spelaren Bryta
	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: 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



Så spelar och tränar vi 5 mot 5

SvFF | Spelarutbildningsplan – Spelform 5 mot 5 - Overview

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.

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

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



Så spelar och tränar vi 7 mot 7

SvFF | Spelarutbildningsplan – Spelform 7 mot 7 - Overview

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"> 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 <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
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 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Pressa Tackla
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> 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.

Fotbollspsykologi

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



Så spelar och tränar vi 9 mot 9

SvFF | Spelarutbildningsplan – Spelform 9 mot 9 - Overview

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. 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

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

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

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

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



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.
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



Så spelar och tränar vi 11 mot 11

SvFF | Spelarutbildningsplan – Spelform 11 mot 11 - Overview

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. Ha spelbarhet i alla spelytor. Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Vara spelbara i flera korridorer. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> 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... <ul style="list-style-type: none"> 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... <ul style="list-style-type: none"> 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 <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	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 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<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 djupledspassing 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



Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon 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 tillväga om något skulle ske.

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

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens
kontaktperson för
trygghetsfrågor

NEJ

Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:
08-627 40 10, idrottsombudsman-

Kontakta föreningens
kontaktperson för
trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta
socialtjänsten i er
kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta
familjen

**TRE
SKA BLI
NOLL**

Laxarby IF jobbar med
TRESKABLINOLL
Vi kämpar för varje barns rätt
att få vara barn

Kontaktpersoner:

Ordförande:

Ingmar Olsson
Tel: 0734205771
laxarbyif@hotmail.com

Fotbollsutvecklare:

Fredrik Aronsson
Tel: 0709377117
freddaaron@hotmail.com

