

SPELARUTBILDNINGSPLAN

BARN OCH UNGDOMAR, 6-19 ÅR



Lunden ÖBKs vision för barn- och ungdomsfotbollen

Vi vill vara en breddklubb som erbjuder våra fotbollsspelande barn och ungdomar en bra och utvecklande fotbollsutbildning.

Detta i en glädjefylld laggemenskap och i en trygg, inspirerande och inkluderande föreningsmiljö.

Denna spelarutbildningsplan gäller:

Från: 2025-03-12

Till: 2025-12-31

Ansvarig för Lunden ÖBKs Spelarutbildningsplan är styrelsen.

Föreningens verksamhet

Lunden ÖBKs verksamhet för barn och ungdomar 6-19 år bygger på Svenska Fotbollförbundets filosofi **Fotbollens Spela Lek och Lär:**

Fotboll för alla

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar grupp sammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

Barn och ungdoms villkor:

- Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarnas ålder och mognad.
- Fotboll bedrivs i trygga miljöer.
- Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
- Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.
- Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.

Glädje, ansträngning och lärande:

- Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnat det kortsiktiga resultatet.
- Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.
- I spelet får spelarna ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.
- Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarna.

Hållbart idrottande:

- Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.
- Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
- Föreningen uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.
- Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet.
- Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada

Fairplay:

- Vi vill varandras framgång.
- Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.
- Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.
- Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
- Fotbollen regler efterlevs och domarens beslut respekteras.

Lunden ÖBKs riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll



Svenska Fotbollförbundets riktlinjer i Fotbollens Spela Lek och Lär utgör grunden för Lunden ÖBKs riktlinjer för barn- och ungdomsfotbollen.

Totalt finns det fem riktlinjer och föreningen har inom varje område preciserat vad vi ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

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:	Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna	Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet	Tränare, ledare och styrelse fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Inom fotbollen bedrivs allsidig allsidig träning med hög aktivitet.	Vi hälsar på varandra, våra föreningskompisar, våra motståndare och domare när vi kommer och innan vi går.

Vårt lag:	Tex: Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Tex: Vi lyssnar alltid på den som pratar	Tex: Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Tex: Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse	Tex: Vi visar alltid respekt för domare och motståndare



3 mot 3

Så tränar och spelar vi i Lunden ÖBK



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

Använda oss av de färdigheter vi tränar på träning

i Kontringar ska vi snabbt...

Använda oss av de färdigheter vi tränar på träning

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

Använda oss av de färdigheter vi tränar på på träning

Försvarsspel

I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så spelaren löser detta på eget sätt

i Återerövringen ska vi snabbt...

I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så spelaren löser detta på eget sätt

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så spelaren löser detta på eget sätt

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så spelaren löser detta på eget sätt



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

Färdigheter för laget

I denna spelform ligger allt fokus på individens glädje för spelet fotboll och att vara en del av laget. Således tränar vi inte på lagets färdigheter.

Färdigheter för laget

I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så lagets spelare löser detta efter egen förmåga.

Göteborgs Fotbollförbund rekommenderar för denna spelform att inte använda något spel-system alls.

Färdigheter för spelaren

- Drivning
- Vändning
- Mottagning
- Skott/passning
- Orientering - ha koll på din omgivning

Färdigheter för spelaren

När spelaren har tydliga kunskaper i anfallsspelet färdigheter kan man gå igenom och försvarsspelet brytning.

Extra färdigheter för målvakten

Ingen målvakt i 3 v 3

Extra färdigheter för målvakten

Ingen målvakt i 3 v 3

Fotbollsfys

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

Fotbollspysykologi

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 tränar och spelar vi i Lunden ÖBK

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

Alla vara anfallsspelare
Spela 2-2
Vara spelbara
Passa eller driva

i Kontringar
ska vi snabbt...

Föra bollen framåt
Passa eller driva

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

Skjuta

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

Pressa bollhållaren

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi...

Alla vara försvarsspelare
Samlas i två lagdelar, 2-2
Pressa, markera och bryta

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

Täcka farliga ytor framför målet



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

Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för laget

Förstå 2 -2
Förstå vilka de farliga ytorna är

Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa

Extra färdigheter för målvakten

Snabb igångsättning

Rulla bollen
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

Så tränar och spelar vi i Lunden ÖBK

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.

i **Kontringar**
ska vi snabbt...

- Erbjuder speldjup framåt/bakåt.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen**
ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.

i **Förhindra speluppbyggnad**
ska vi...

- Samla laget i lagdelar.

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

*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 djupledspassning

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 tränar och spelar vi i Lunden ÖBK

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.

i Kontringar
ska vi snabbt...

- Erbjuder speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

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

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.

i Förhindra speluppbyggnad
ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.

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 | *Speldjup |
| *Spelbredd | *Spelavstånd |
| Positionering | Djupledsspel |
| Spelvändning | Uppflyttning |
| Väggspe | 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 djupledspassning |
| 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.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar.

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 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 tränar och spelar vi i Lunden ÖBK

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

- Uppfylla *grundföresättningar.
- 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.

för att Komma till avslut och göra mål ska vi...

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

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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 Förhindra och rädda avslut ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.
- Vara snabba på retur.
- Försvara ytor i straffområdet.



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 | Positionsbyten |

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 djupledspassning |
| 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.

Löpningsövningar 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.

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

Ledarens roll och ansvar

- Alla ledare, oavsett roll, i Lunden ÖBK har ett stort ansvar i att vara förebild kring sitt eget beteende kring träningar, matcher och andra sammankomster. Ledaren representerar föreningen och strävar alltid efter att uppföra sig korrekt och bidra till en positiv stämning.
- Positiv feedback ges med fördel i storgrupp och ges med fördel ofta. Negativ feedback ges bäst i samtal med spelaren eller personen det berör.
- En fotbollsledare i Lunden ÖBK ska sträva efter att på ett lugnt och ett pedagogiskt sätt ge instruktioner till sina spelare.
- Vid match ska spelarna i möjligaste mån själva få tänka och ta beslut utan coachning från sidlinjen - detta gör att spelaren kan utveckla sitt eget beslutsfattande i matcherna.
- Ledare i Lunden ÖBK ser utvecklingspotential i alla människor och spelare oavsett utgångsläge och försöker därmed behandla alla 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.
- Ledaren 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 och lagidrott är roligt.



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.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Infoga namn

Infoga mobilnummer

Infoga E-post

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

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

NEJ

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se*

Kontakta föreningens kontaktperson för

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er

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