

SPELARUTBILDNINGSPLAN



BARN OCH UNGDOMAR, 6-19 ÅR

Lunden Överås BKs vision för barn- och ungdomsfotbollen

Vi vill vara en förening i Lunden och Överås som erbjuder våra fotbollsspelande barn och ungdomar en trygg, glädjefylld och utvecklande fotbollsutbildning och föreningsvardag.

Denna spelarutbildningsplan är version 3.0 och gäller:

Från: 2026-02-18

Till: 2026-12-31

Ansvarig för Lunden Överås BKs Spelarutbildningsplan är styrelsen.

SPELARUTBILDNINGSPLANENS SYFTE SAMT DE OLIKA ROLLERNAS ANSVAR FÖR DEN

Spelarutbildningsplanen i Lunden Överås BK är det dokument som gör att våra unga spelare, deras vårdnadshavare och våra ledare förstår vilken typ av barn- och ungdomsverksamhet vi vill bedriva i Lunden Överås BK, samt hur.

För att Spelarutbildningsplanen skall vara hållbar över tid har vi identifierat följande nyckelroller samt deras ansvarsområden:

Föreningens styrelse ansvarar för att...

- Spelarutbildningsplanen revideras varje år
- Rätt ledare leder barn- och ungdomsverksamheten samt respektive lag
- Barnen och ungdomarna får förutsättningar gällande träningsytor, material och annat som behövs för att bedriva den planerade, stabila och trygga verksamhet föreningen vill erbjuda

Föreningens barn- och ungdomsledare ansvarar för att...

- Följa föreningens Spelarutbildningsplan samt bistå styrelsen med det årliga revideringsarbetet av planen
- Utifrån Spelarutbildningsplanens grundläggande innehåll, ha säsongsplaneringen färdig i god tid inför varje ny säsong
- Komma välplanerad till varje träning/match samt förstå och kunna förklara syftet med dagens träning/match till spelarna
- Varje barn och ungdom, på varje aktivitet i föreningens regi blir sett, respekterat samt stimulerat till utveckling och glädje
- Ständigt utveckla sig i sin ledarroll

Vårdnadshavare till barnen och ungdomarna ansvarar för att...

- Noga läsa och förstå Fotbollens Spela Lek & Lär
- Noga läsa och förstå Lunden Överås BKs Spelarutbildningsplan

Föreningens barn och ungdomar ansvarar för att...

- Försöka följa de gemensamma riktlinjer barnen/ungdomarna tillsammans med sina ledare satt upp för respektive grupp/lag

RIKTLINJER LUNDEN ÖVERÅS BK



Lunden Överås BKs spelarutbildningsplan utgår från 7 riktlinjer, där Svenska Fotbollförbundets riktlinjer i **Fotbollens Spela Lek och Lär** utgör grunden. Övriga är **Fotboll, Utbildade ledare, Stöttande vuxna, Människan bakom fotbollsspelaren, Positiva förebilder** och **Föreningsliv**.

Själva riktlinjerna är tänkta att vara bestående över tid, medan vad föreningen verkar för inom varje riktlinje utvärderas och revideras årligen.

Parallellt skall varje lag i föreningen årligen komma överens i sitt lag om vad riktlinjerna betyder för dem och regelbundet följa upp detta inom sitt lag. På så sätt blir riktlinjerna levande utefter lagens nuläge och verksamhet. Föreningens fotbollsansvariga följer upp detta med respektive lag minst två gånger per år.

Under inledningen av 2026 kommer föreningen främst rikta in sig på riktlinjerna; **Fotboll, Utbildade ledare, Stöttande vuxna** och **Fotbollens Spela Lek och Lär**. De övriga tre områdena **Människan bakom fotbollsspelaren, Positiva förebilder** och **Föreningsliv** kommer växlas upp under året.



FÖRENINGENS VERKSAMHET

Lunden Överås BKs 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 gruppsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse

BARN OCH UNGDOMARS 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

1. VI UTBILDAR BARN & UNGDOMAR I FOTBOLL SAMT STÄRKER MÄNNISKAN BAKOM FOTBOLLSSPELAREN, GENOM ATT VI:

- Ser alla individer i laget som lika viktiga
- Uppmuntrar och berömmar de försök som spelarna och ledare gör
- Har en respektfull samtalsinställning till alla
- Kommer välplanerade till varje ny säsong och varje träning/match
- Tydligt förklarar syftet med dagens aktivitet för våra spelare
- Förlitar oss på vår säsongsplanering och inte på enskilda matchresultat
- Involverar lära om kost, sömn, droger och psykologi i vår utbildning
- Stöttar spelaren med det vi kan för att de ska fixa skolan
- Genom nära relation, och individuella utvecklingssamtal från 10 års ålder, hjälper vi spelarna att formulera drömmar och mål i livet.

2. FOTBOLLÅRETS OLIKA SÄSONGER

- Period 1: Lågsäsong - från 1 november till 10 januari
- Period 2: Försäsong - från 11 januari till 31 mars
- Period 3: Huvudsäsong - från 1 april till 30 september
- Period 4: Slutsäsong - från 1 oktober till 30 oktober

3. PRINCIPER FOTBOLL, LUNDEN ÖVERÅS BK

För att skapa en röd tråd som alla i föreningen kan känna igen sig i har vi fastslagit ett antal principer som skall fungera som en vägledning för vår fotbollsverksamhet

a) ÖVERGRIPANDE PRINCIPER, FOTBOLL

1. Varje barn/ungdom skall när de lämnar en föreningsaktivitet känna att deras upplevelse varit glädjefylld och utvecklande
2. Då våra barn och ungdomar har olika engagemang- och kompetensnivåer behöver vi många ledare till varje lag för att tillgodose behoven. Därför är det viktigt att laget jobbar med ständig ledarrekrutering i föräldragruppen. Eller utanför.
3. Vi strävar efter att lägga träningstiderna så att spelare kan erbjudas att träna med en åldersgrupp upp eller en åldersgrupp ner flera gånger i veckan
4. Vi uppmuntrar så mycket rotation mellan lagen som bara är möjligt, både uppåt och neråt.
5. Våra spelare tar aldrig uppehåll. Däremot kan vi under perioder av året köra egen träning. Under dessa perioder är det viktigt att varje spelare förstår vad de ska göra.

b) FOTBOLLSSPELETS PRINCIPER

1. När vi tappar bollen försöker vi alltid ta tillbaka den direkt
2. Alla spelare deltar i försvarsspelet
3. Alla spelare deltar i anfallsspelet
4. Från 7 mot 7 skall motståndarlaget aldrig få spela bollen genom vår lagdel
5. Vi ser alltid ett eget inkast/inspark som en del i vår speluppbyggnad

c) TRÄNINGSSPRINCIPER

1. Varje träningspass är planerat och förberett
2. Varje närvarande tränare förstår syftet med dagens träning
3. Varje spelare förstår innan träning vad syftet med dagens träning är och vilka övningar som träningen innehåller
4. Alla moment bör i möjligaste mån inkludera en boll
5. Redan under den inledande individuella träningen har vi som mål att varje spelare skall ha minst 200 bolltoucher
6. Vi nyttjar plantiden på bästa sätt, det innebär att vi:
 - Har korta genomgångar under själva träningstiden
 - Har korta pauser mellan övningarna
 - Använder bollen så mycket vi kan när vi är på planen

d) MATCHPRINCIPER

1. Under veckans match övar vi på det vi tränat på under veckan
2. Ledaren undviker att coacha under spelets igång utan låter istället spelarna träna på egen beslutsfattning
3. Vi följer SvFF rekommendationer gällande speltid med en liten justering för den äldsta åldersgruppen (juniorlag):
 - 3v3: Lika speltid för alla
 - 5v5: Lika speltid för alla
 - 7v7: Alla spelar minst 2/3 av speltiden (2 av 3 perioder)
 - 9v9: Alla spelar minst 2/3 av speltiden (2 av 3 perioder)
 - 11v11: Alla spelar minst halva matchen. I juniorlaget gäller att varje spelare spelar minst en fjärdedel av matchen.
4. Lunden Överås BK barn- och ungdomslag kännetecknas av följande i spelet:
 - En positiv ton och attityd mot varandra, våra motståndare och domare
 - Vid bollvinst:
 1. Äga bollen inom laget
 2. Etablera anfallsspel
 - Vid bolltapp:
 1. Snabbt försöka ta tillbaka bollen
 2. Börja spela försvarsspel

e) TOPPNING, NIVÅANPASSNING, ROTATION OCH FLER-AKTIVERING

Tränare ska känna till skillnaden på toppning och nivåanpassning, samt ansvara för att informera spelare och vårdnadshavare om föreningens riktlinjer kring dessa två punkter. Rotation är ett av de utbildningsverktyg vi har för att kunna erbjuda varje individ en så bred och bra utbildning som möjligt. Fler-aktivering är när en spelare är engagerad i ytterligare fritids-aktiviteter utöver fotbollen.

TOPPNING, ELLER SELEKTERING, innebär att endast de skickligaste spelarna för stunden får delta i match och träning medan övriga inte får samma möjlighet. I Lunden ÖBK får **toppning endast ske i Herrlaget samt i utslagsmatch för juniorlaget** när möjlighet till avancemang uppåt eller risk för degradering neråt i seriesystemet står på spel.

NIVÅANPASSNING innebär att samtliga spelare i en grupp ges samma möjlighet till utveckling och utbildning oavsett grundläggande nivå och förkunskap. Med andra ord skall lika mycket resurser i form av tränarnärvaro, förberedelser, träningsupplägg och dylikt ges till alla spelare. Däremot kan spelarna, från 10-11 års ålder, i vissa moment under en träning delas in i olika grupper beroende på var i utvecklingstrappan de befinner sig taktiskt, tekniskt, mentalt och socialt.

ROTATION innebär att man som spelare ges möjlighet att ibland få träna och umgås med spelare som kommit längre i sin utveckling, ibland få träna och umgås med spelare som kommit lika långt i sin utveckling och ibland få träna och umgås med spelare som inte kommit lika långt i sin utveckling, detta enligt 25-50-25-principen. I Lunden ÖBK börjar vi med rotationsträning från 12-års ålder. Med rotation menar vi i första hand rotation av träningsmiljö.

FLER-AKTIVERING innebär att en spelare har en eller flera fritidsaktiviteter utöver fotbollen - något vi i Lunden ÖBK ser positivt på då vi tror att det stärker fotbollsspelaren samt människan bakom fotbollsspelaren.

FÖRTYDLIGANDE KRING NIVÅANPASSNING, ROTATION OCH FLER-AKTIVERING:

- Nivåindelning och rotation kan aldrig ersätta en bra utbildningsmiljö i respektive träningsgrupp/åldersgrupp, utan varje grupp skall sträva mot svensk fotbolls vision "En spelarutbildning i världsklass"
- I Lunden ÖBK tillhör man som barn- och ungdomsspelare alltid en specifik åldersgrupp och det är föreningens fasta övertygelse att det är i denna grupp som spelaren känner sig mest trygg, har flest kompisar, har bäst relation med ledarna samt upplever och uppnår en stabil utvecklingskurva. Det är därför Lunden ÖBK värnar om att behålla åldersgruppen från 6 år upp till och med 19 års ålder
- För Lunden ÖBK är det viktigt att vi utbildar både fotbollsspelare och människan bakom fotbollsspelaren. Den sistnämnda för att stärka hela människan, bidra till att skapa goda samhällsmedborgare samt för att få fram nästa generation LÖBK-ledare och LÖBK-ambassadörer. Därför är det viktigt att alla barn och ungdomar genuint känner att Lunden ÖBK är rätt plats för utveckling och gemenskap både på och utanför fotbollsplanen. Vi tror också att detta förhållningssätt bidrar till svensk fotbolls vision "Så många som möjligt, så länge som möjligt"
- Lunden ÖBK är positiva till att våra barn- och ungdomsspelare är engagerade i andra aktiviteter än fotboll då vi tror att det stärker både fotbollsspelaren och människan bakom fotbollsspelaren. Våra riktlinjer kring fler-aktivering är:
 - Vi utgår från vad spelaren själv vill, för om vi tvingar våra spelare att välja aktivitet kanske de väljer bort fotbollen och det vill vi inte.
 - Upp till och med 12 års ålder väljer spelaren fritt vilken aktivitet den väljer att göra den aktuella dagen - fotboll eller annan aktivitet. Oavsett val är spelaren alltid välkommen till nästa fotbollsträning samt kvalificerad för kallelse till match.
 - I åldrarna 13-15 år sker successivt en förändring inom ungdomsfotbollen och man börjar spela 9 v 9 och 11 v 11. De utökade spelytorna, de längre matchtiderna och att spelarna blir större och starkare gör att högre krav ställs på spelarnas fysik. Likaså blir de taktiska färdigheterna en större del av spelet samt spelarens förmåga att kunna ingå i ett kollektivt spel med flera spelare allt viktigare, således ökar behovet av fotbollsträningsnärvaro för att kunna ta till sig kommande steg i fotbollsutbildningen. Även i dessa åldrar stöttar Lunden ÖBK fler-aktivering då vi tror att det stärker människan bakom fotbollsspelaren. Förutsättningen för fortsatt utveckling av den fler-aktiverade spelare är att LÖBK-ledarna har en god dialog med spelaren.

- Våra barn och ungdomar stimuleras av att få umgås och spela med och mot spelare som kommit olika långt i utvecklingstrappan gällande taktik, teknik, mentalt och socialt, detta enligt principen 25-50-25, vilket innebär att:
 - 25% av tiden spenderas i en träningsgrupp med spelare som är på en högre nivå i utvecklingstrappan än sin egen
 - 50% av tiden spenderas i en träningsgrupp med spelare som är på samma nivå i utvecklingstrappan som sin egen
 - 25% av tiden spenderas i en träningsgrupp med spelare som är på en lägre nivå i utvecklingstrappan än sin egen
- För att tillgodose 25-50-25-principen och för att skapa den bästa utvecklingsmiljön för varje spelare behöver samarbete med åldersgruppen uppåt och åldersgruppen neråt ske. Det är ledarna för respektive lag som inför varje ny säsong ansvarar för att sätta hur samarbetet mellan lagen skall fungera och hur rotationen uppåt och neråt skall gå till
- När rotation sker, oavsett om det är uppåt eller neråt i åldersgrupperna, bör:
 - Rotationsperioden vara minst två veckor så att spelaren ges chansen att komma in ordentligt i den nya gruppen
 - Även matchspel ska ingå på samma premisser som ordinarie spelare i åldersgruppen. Detta då vi under match tränar på det vi övat på under veckan
 - Man bör rotera tillsammans med minst en lagkamrat från sitt ordinarie lag för att skapa ytterligare trygghet
- Alla spelare skall peppas till att vilja rotera men ingen ska tvingas till det
- En individuell utvecklingsplan (IUP) för varje spelare och där spelarsamtal ingår bör vara grunden i samarbetet mellan ledarna och sina spelare. Se separat avsnitt om individuell utvecklingsplan.
- I Lunden ÖBK byter inga spelare åldersgrupp permanent så länge inga särskilda skäl för individen föreligger. I dessa fall involveras Lunden ÖBKs styrelse, eller av styrelsen utsedd person/roll, i processen
- De åldersgrupper som har flera lag i seriespel eller cupspel skall döpa lagen efter färg, inte lag 1, lag 2 osv

4. SÅ HÄR KAN EN STANDARDTRÄNING VARA UPPLAGD I LÖBK:

Denna mall för en standardträning i LÖBK är framtagen för att visa delarna som bör genomsyra varje fotbollsträning i föreningen.

Obs! Att den utgår från 90 minuters plantid.

Inför träning, 15 minuter:

- Genomgång för spelarna av dagens träning
- Förberedelseträning i form av exempelvis koordination, dynamisk stretch och/eller knäkontroll

90 minuters plantid:

- 1. Individuell träning med varsin boll, 25 minuter:**
 - Ex Tekniktrappan, se nedan
- 2. Spelövning, 35 minuter**
 - Speluppbyggnad, passningsövning, anfallsspel eller försvarsspel
- 3. Matchspel, 30 minuter**
 - 2v2, 5v5, 7v7 eller vad som främjar träningens syfte

Efter träningen:

- Avsluta lagträningen inklusive reflektion, 5 minuter
- Ev extra fys, nedjogging, teori, stretch, 15 minuter

Tekniktrappa, 6-14 år



6-7 ÅR
Mottag
Driva
Vända
Passa
Rulla*
Kasta*
Fånga*

*Målvaktsförberedande

8-10 ÅR
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kropps fint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter

11-12 ÅR
Inkast
Väggsfel*
Överkroppsmottag
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kropps fint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter

13-14 ÅR
V-löpning
Nicka
Skydda bollen
Spel på bortre fot
Inkast
Väggsfel
Överkroppsmottag
Scanning
Tvåfotsfint*
Passningsfint*
Hel- o halvvolley
Cruyff-vändning*
Överstegsfint*
Överstegsvändning*
Mottag inkl kropps fint
Driva
Vända
Passa
Rulla
Kasta
Fånga

*Lägg till tempoväxling efter



3 mot 3

Så tränar och spelar vi i Lunden ÖBK

3v3-PRINCIP:

- På varje träning och match är spelarnas vårdnadshavare alltid närvarande. Detta utifrån om något oförutsett inträffar samt för att vid behov kunna stötta ledarna i vissa moment.

SÅ HÄR KAN EN STANDARDTRÄNING 3V3 VARA UPPLAGD I LUNDEN ÖVERÅS BK:

Inför träning, 15 minuter:

- Genomgång av dagens träning
- Förberedelseträning i form av exempelvis koordination och lek

60 minuters plantid:

1. Individuell träning med varsin boll, 20 minuter:

- Tekniktrappan: Driva, vända, ta emot, dribbla och/eller målvaktsförberedande

2. Stationsträning + Spelövning, 20 minuter

- Speluppbyggnad, passningsövning, anfallsspel eller försvarsspel

3. Matchspel + lek, 20 minuter

- 1v1, 2v2 eller 3v3 eller vad som främjar träningens syfte

Efter träningen:

- Avsluta lagträningen inklusive reflektion, 5 minuter

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så spelaren löser detta på eget sätt	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad
Använda oss av de färdigheter vi tränar på träning	Använda oss av de färdigheter vi tränar på träning	I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så spelaren löser detta på eget sätt	I denna spelform tränar vi inte på försvarsspel så spelaren löser detta på eget sätt
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
Använda oss av de färdigheter vi tränar på		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 spelsystem alls.

Färdigheter för spelaren

- Drivning
- Vändning
- Mottagning
- Skott/passning
- Rulla, kasta och fånga

Färdigheter för spelaren

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

Extra färdigheter för målvakten

Ingen målvakt i 3 v 3

Extra färdigheter för målvakten

Ingen målvakt i 3 v 3

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

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

Så tränar och spelar vi i Lunden ÖBK

5v5-PRINCIP:

- I stationsträning 5v5 är någon form av målvaktsaktion alltid en station
- Spelarna har inga fasta positioner utan alla provar löpande på att vara målvakter, anfallare och försvarare

SÅ HÄR KAN EN STANDARDTRÄNING 5v5 VARA UPPLAGD I LUNDEN ÖVERÅS BK:

Inför träning, 15 minuter:

- Genomgång av dagens träning
- Förberedelseträning i form av exempelvis koordination och lek

60(-75) minuters plantid:

- 1. Individuell träning med varsin boll, 15(-25) minuter:**
 - Tekniktrappan: Scanning, tvåfotsfint, passningsfint etc
- 2. Stationsträning med målvaktsaktion + Spelövning, 25(-30) minuter**
 - Speluppbyggnad, passningsövning, anfallsspel eller försvarsspel
- 3. Matchspel + lek, 15(-20) minuter**
 - 1v1, 2v2 eller 3v3 eller vad som främjar träningens syfte

Efter träningen:

- Avsluta lagträningen inklusive reflektion, 5 minuter

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
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	i Återerövringen ska vi snabbt... Pressa bollhållaren	i Förhindra speluppbyggnad Alla vara försvarsspelare Samlas i två lagdelar, 2-2 Pressa, markera och bryta
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
Skjuta		Täcka farliga ytor framför målet	



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

Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
Spelbarhet	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

7 mot 7

Så tränar och spelar vi i Lunden ÖBK



7v7-PRINCIP:

- Minst 20 minuter per vecka skall målvaktsträning genomföras med målvakterna
- Målvakten skall alltid få egen uppvärmning vid match

SÅ HÄR KAN EN STANDARDTRÄNING 7V7 VARA UPPLAGD I LUNDEN ÖVERÅS BK:

Inför träning, 15 minuter:

- Genomgång av dagens träning
- Förberedseträning i form av exempelvis koordination och knäkontroll

Ledarskap

Spelarsamtal: Från 10 års ålder rekommenderas enskilda spelarsamtal med varje spelare för att bättre förstå spelarens drömmar och mål.

Obs! Miljön för samtalet måste kännas och vara tryggt för spelaren och spelarens förälder

90 minuters plantid:

- 1. Individuell träning med varsin boll, 25 minuter:**
 - Tekniktrappan: Överkroppsmottag, Vaggspel, Inkast, hel- och halvvolley etc
- 2. Spelövning, 35 minuter**
 - Speluppbyggnad, passningsövning, anfallsspel eller försvarsspel
- 3. Matchspel, 30 minuter**
 - 1v1, 2v2, 3v3, 5v5 eller vad som främjar träningens syfte

Efter träningen:

- Avsluta lagträningen inklusive reflektion, 5 minuter

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

- Uppfylla
*grundförutsättningarna.

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

- Erbjud 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**

- 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

Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

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.

Fotbollspyskologi

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 2-3 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

Så tränar och spelar vi i Lunden ÖBK



9v9-PRINCIP:

- Minst 30 minuter per vecka skall målvaktsträning genomföras med målvakterna
- Målvakten skall alltid få egen uppvärmning vid match

SÅ HÄR KAN EN STANDARDTRÄNING 9v9 VARA UPPLAGD I LUNDEN ÖVERÅS BK:

Inför träning, 15 minuter:

- Genomgång av dagens träning
- Förberedelseträning i form av exempelvis koordination, dynamisk stretch och knäkontroll

90 minuters plantid:

1. Individuell träning med varsin boll, 25 minuter:

- Tekniktrappan: V-löpning, nicka, skydda boll, spel på bortre fot etc

2. Spelövning, 35 minuter

- Speluppbyggnad, passningsövning, anfallsspel eller försvarsspel

3. Matchspel, 30 minuter

- 1v1, 3v3, 5v5, 7v7 eller vad som främjar träningens syfte

Efter träningen:

- Avsluta lagträningen inklusive reflektion, 5 minuter

Anfallsspel		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
<ul style="list-style-type: none">• Uppfylla *grundförsättningarna.• Ha spelbarhet i alla spelytor.	<ul style="list-style-type: none">• Erbjuda speldjup framåt/bakåt.• Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	<ul style="list-style-type: none">• Pressa bollhållaren.• Förhindra passningsalternativ.	<ul style="list-style-type: none">• Samla laget i lagdelar.• Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none">• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.• Vara snabba på returer.		<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		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel	Centrering	Överflyttning
Spelvändning	Uppflyttning	Understöd	
Väggspelet	Överlappning		
Avledande rörelse			



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.

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	2-3 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 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

Så tränar och spelar vi i Lunden ÖBK

11v11-PRINCIP:

- Minst 30 minuter per vecka skall målvaktsträning genomföras med målvakterna
- Målvakten skall alltid få egen uppvärmning vid match

SÅ HÄR KAN EN STANDARDTRÄNING 11v11 VARA UPPLAGD I LÖBK:

Inför träning, 15 minuter:

- Genomgång av dagens träning
- Förberedelseträning i form av exempelvis koordination, dynamisk stretch och knäkontroll

90 minuters plantid:

1. Individuell träning med varsin boll, 25 minuter:

- Tekniktrappan: Träna på det spelaren behöver

2. Spelövning, 35 minuter

- Speluppbyggnad, passningsövning, anfallsspel eller försvarsspel

3. Matchspel, 30 minuter

- 1v1, 3v3, 5v5, 7v7, 9v9 eller vad som främjar träningens syfte

Efter träningen:

- Avsluta lagträningen inklusive reflektion, 5 minuter

Anfallsspel		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
<ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer. 	<ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer
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		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspe Avledande rörelse	*Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten	Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd	Täckning Nedflyttning Överflyttning
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	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 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.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningsförändringar, 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	3-4 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

BÄTTRE UTBILDADE LEDARE OCH BÄTTRE UTBILDNINGSMILJÖ STÄRKER HELA VÅR VERKSAMHET, SÅ DÄRFÖR:

- Uppmuntrar vi alla ledare med rätt ambition att gå så många av SVFFs utbildningar och andra ledarskapsutbildningar som möjligt
- Arrangerar Lunden Överås återkommande interna spelformsutbildningar för sina ledare
- Uppmuntrar vi alla ledare att ständigt utveckla sitt nätverk inom Göteborgsfotbollen
- Uppmuntrar vi alla ledare att återkommande hålla i föräldrautbildningar/möten i egna laget, förslagsvis inom ramen för Fotbollens Spela Lek och Lär

FOTBOLL	UTBILDADE LEDARE	STÖTTANDE VUXNA	MÄNNISKAN BAKOM FOTBOLLS- SPELAREN	POSITIVA FÖREBILDER	FÖRENINGSLIV
Se avsnittet FOTBOLL som är nytt i den senaste versionen av SUPen.	Ständig utbilda våra ledare för kunna utbilda och utmana våra barn och ungdomar på deras nivå	Tränare, ledare, styrelse och målsmän fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Ex För att fotbollsspelaren skall nå sina fulla potential skall utbildningen även innehålla lära om kost, sömn, droger och psykologi.	Ex Föreningen skall verka för att skapa relation mellan de unga vuxna positiva förebilderna som finns i föreningen eller i föreningens närhet, och våra barn och ungdomar	Ex Vi hälsar på varandra, våra föreningskompisar, våra motståndare och domare när vi kommer och innan vi går.
Vi ska jobba för att år 2028 ha ett damjuniorlag i seriespel	Minst 1 ledare i varje grupp/lag skall ha rekommenderad SvFF- eller UEFA- utbildning	Varje vårdnadshavare måste förstå att vi spelar inte match för att vinna den. Vi spelar för att utveckla det vi tränar på och för att det är roligt	Ex Skolan är en viktig del för människan bakom fotbollsspelaren, därför är vårt samspel med skolan viktigt		Ex Överåsullen är vår oas. Här ska varje spelare trivas samt vilja vara med på aktiviteter. Föreningen jobbar aktivt för att skapa aktiviteter samt bjuda in till dessa
	Fotbollsutvecklarna skall inför varje ny säsong stämma av varje lags säsongplanering	Varje målsman bör gå spelformsutbildning 3v3	Ex Varje barn måste ha drömmar och mål med livet. Vilka drömmar och mål har våra barn och ungdomar?		
	Varje ledare skall årligen gå föreningens spelformsutbildning	Varje målsman bör läsa Lunden Överås Spelformsutbildning och förstå den.	Ex Från 10 års ålder har ledarna, minst två gånger per år, individuella utvecklingssamtal med spelarna		

ALLA BARN OCH UNGDOMAR MÅR BÄTTRE SAMT PRESTERAR BÄTTRE OM MAN HAR POSITIV STÖTTNING FRÅN VUXNA I ENS NÄRHET, DÄRFÖR:

- Kommer föreningen under 2026 ta fram ett dokument "Så bidrar du som vuxen positivt till ditt barn/ungdoms upplevelse av fotboll och föreningslivet"
- Uppmana alla ledare i föreningen att aktivt utbilda alla vårdnadshavare kring laget i Fotbollens Spela Lek och Lär
- Uppmanar föreningen alla vårdnadshavare till fotbollsspelande barn och ungdomar att till viss del engagera sig i sitt barns/ungdoms engagemang i Lunden Överås BK. Följande punkter vill vi att du som vårdnadshavare förstår och lever upp till:
 1. Närvara på lagets föräldramöten. Det är viktigt för lagets utveckling och därmed viktigt för ditt barn
 2. Utgå från principen "Ingen kan göra allt, alla kan göra något"
 3. Fråga lagets ledare vad du kan bidra med denna vecka
 4. Förstå att föreningens barn- och ungdomsledare samt förtroendevalda lägger all sin tid på Lunden Överås BK helt ideellt

RIKTLINJERNA **MÄNNISKAN BAKOM FOTBOLLSSPELAREN, POSITIVA FÖREBILDER** OCH **FÖRENINGSLIV** KOMMER STYRELSEN FÖR LUNDEN ÖVERÅS BK UTVECKLA UNDER 2026.

**MÄNNISKAN BAKOM
FOTBOLLSSPELAREN**



POSITIVA FÖREBILDER



FÖRENINGSLIV



LAGETS RIKTLINJER

FRAMTAGNA AV STYRELSEN

Lunden Överås BKs spelarutbildningsplan utgår från 7 riktlinjer, där Svenska Fotbollförbundets riktlinjer i **Fotbollens Spela Lek och Lär** utgör grunden. Övriga är **Fotboll, Utbildade ledare, Stöttande vuxna, Människan bakom fotbollsspelaren, Positiva förebilder** och **Föreningsliv**.

Själva riktlinjerna är tänkta att vara bestående över tid, medan vad föreningen verkar för inom varje riktlinje utvärderas och revideras årligen.

Parallellt skall varje lag i föreningen årligen komma överens i sitt lag om vad riktlinjerna betyder för dem och regelbundet följa upp detta inom sitt lag. På så sätt blir riktlinjerna levande utefter lagens nuläge och verksamhet. Föreningens fotbollsansvariga följer upp detta med respektive lag minst två gånger per år.

Under inledningen av 2026 kommer föreningen främst rikta in sig på riktlinjerna; **Fotboll, Utbildade ledare, Stöttande vuxna** och **Fotbollens Spela Lek och Lär**. De övriga tre områdena **Människan bakom fotbollsspelaren, Positiva förebilder** och **Föreningsliv** kommer växlas upp under året.

INNEHÅLLET I LAGETS RIKTLINJER TAS FRAM AV RESPEKTIVE LAGS SPELARE OCH LEDARE

Svenska Fotbollförbundets riktlinjer i **Fotbollens Spela Lek och Lär** utgör grunden för Lunden Överås BKs barn- och ungdomsverksamhet. Utöver detta finns det ytterligare 6 riktlinjer som föreningens verksamhet bygger på.

Varje lag i föreningen skall årligen komma överens i sitt lag om vad riktlinjerna betyder för dem och regelbundet följa upp detta inom sitt lag. På så sätt blir riktlinjerna levande utefter lagens nuläge och verksamhet. Föreningens fotbollsansvariga följer upp detta med respektive lag minst två gånger per år.

FOTBOLL	UTBILDADE LEDARE	STÖTTANDE VUXNA	MÄNNISKAN BAKOM FOTBOLLS- SPELAREN	POSITIVA FÖREBILDER	FÖRENINGSLIV
Ex I vårt lag strävar vi mot att alltid ha en sjyst ton mot varandra och mot våra motståndare	Ex I vårt lag ska ledarna minst 1 gång per månad ha ledarmöte för att utbyta erfarenheter och kompetens samt för att planera framåt	Ex I vårt lag ska vi återkommande samtala med föräldrarna om FSSL samt Spelarutbildningsplan en.	Ex För att fotbollsspelaren skall nå sina fulla potential skall vår utbildning även innehålla lära om kost, sömn, droger och psykologi.	Ex Vi ska köra utbytesträningar med det äldsta killaget i föreningen för att hitta positiva förebilder för våra killar	Ex Vi ska minst två gånger per år gemensamt i laget titta på herrlagets hemmamatch

<p>Ex I vårt lag ska alla spelare återkommande få spela på alla positioner</p>		<p>Ex Varje vårdnadshavare måste förstå att vi spelar inte match för att vinna den. Vi spelar för att utveckla det vi tränar på och för att det är roligt</p>	<p>Ex Skolan är en viktig del för människan bakom fotbollsspelaren, därför är vårt samspel med skolan viktigt</p>		
			<p>Ex Varje barn måste ha drömmar och mål med livet. Vilka drömmar och mål har våra barn och ungdomar? Detta är viktigt för oss ledare i vårt lag att förstå för att kunna leda våra spelare rätt, därför har vi individuella spelarsamtal minst två gånger per år.</p>		