ROMA IF FOTBOLL

SPELARUTBILDNINGSPLAN

2026



Årets idrottsförening Gotland 2019
Årets fotbollsförening Gotland 2020
RF SISU-Priset Gotland 2023
Kvalitetsklubb SVFF 2023
Årets fotbollsförening Gotland 2023
Nominerade till Årets idrottsförening 2024
Årets Förening Gotland 2025

ROMA IF FOTBOLL SPELARUTBILDNINGSPLAN

Inledning

I Roma IF Fotboll har vi nu en gemensam plan hur vi bedriver fotbollsutbildning i föreningen. Detta genom ett arbete tillsammans med RF-SISU Gotland, Gotlands Fotbollsförbund och Svenska Fotbollförbundet. Vi har gjort detta genom SvFFs koncept Diplomerad förening och resulterat i en helt ny Spelarutbildningsplan för Roma IF Fotboll.

Syftet med en spelarutbildningsplan är att vi ska ha en gemensam syn och gemensamma verktyg för hur vi i grunden bedriver fotbollen i Roma IF från minsta knatte till senior. Spelarutbildningsplanen är ett stöd för dig, som fotbollsledare i Roma IF Fotboll, där du kan se vad som är viktigt i spelarutbildningen men också tips och trix.
Det är viktigt att du som ledare tar del av hela planen så att du får med dig helheten från dom yngsta spelarna till de äldsta.
Spelarutbildningsplanen är ett levande dokument och bygger på forskning och erfarenheter vilket vi får efterhand. Spelarutbildningsplanen kan uppdateras årligen.

Vår vision:

I Roma IF Fotboll ska fotbollen genomsyras av glädje, gemenskap och kvalitativa träningar. I vår gemensamma förening ska spelarna känna sig trygga och ha ledare/vuxna att se upp till. Vi vill utveckla kreativa spelare som ska kunna fatta egna beslut på fotbollsplanen. Det får vi bland annat om spelarna tillåts att misslyckas och att dem stegvis får medbestämmande enligt vår spelarutbildningsplan. Vi som ledare behöver inte alltid styra spelarna hur de ska göra vissa moment utan det är bra om de själva kan hitta lösningar.
Övningarna vi använder oss av i Roma IF Fotboll är nivåbaserade övningar som vi hämtar från SvFF övningsbank.

Välkommen till Fotbollsglädje och gemenskap!

Spelarutbildningsplan

Upplägget i detta dokument är uppbyggd med en inledning av vad som är viktigt för oss i varje spelform. Efter spelformerna kommer ett avsnitt om vad vi som ledare i Roma IF Fotboll har att förhålla oss till och sist kommer ett årshjul av händelser som ni ska känna till.

Spelform 5 år

Syfte:
Att bilda en ny fotbollsgrupp.
Träningsmängd:
Första året har vi 6–8 träffar i maj-juni och 6–8 träffar augusti-september. Vintertid i Idrottshall 4–5 träffar förslagsvis nov-dec samt feb-mars.
Träningslängd:
Ca 1 tim per träff.
Mål och syfte med träningen:
Att ha kul med kompisar, nya som gamla.
Ledarfokus:
Här ska vi se till att alla barn blir sedda och att få känna tillhörighet. Mycket lek och oftast med boll. Många är taggade på match vilket ska uppmuntras men viktigt att ha alternativ till dom som ännu inte gillar match och då är det bra med alternativ parallellt. Motverka mobbning och utanförskap.
Utbildningsnivå ledare:
Förälder som kan sprida fotbollsglädje och gemenskap. Gärna många ledare, 4–6 st, och fler föräldrar kan/ska vara med och stötta under sammankomsterna. Stöttning kan vara att knyta skor, trösta och visa. Förslag på träningar finns i föreningen.
Informationsnivå från ledare/laget:
Intro på lagsidan Laget.se. Kunna skicka mejl, lägga ut nyheter och eventuellt skicka kallelser.



Spelform 3 mot 3, 6–7 år

Syfte:
Spela fotboll och att ha kul. Tillhöra en gemenskap.
Första året som laget kan delta i fotbollsammandrag där man på ett lekfullt sätt möter andra klubbar.

Spelsystem:
Fritt

Träningsmängd:
1 gång i veckan. Höst och vinter finns också möjligheten att vara i Gymnastiksalen vid Romaskolan vilket vi rekommenderar. Konstgräset på finns tillgänglig året runt.

Träningslängd:
1 timme per träff

Mål och syfte med träningen:
Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner. Systemet är uppbyggt på att ge möjlighet till lika speltid för alla och många bolltouch.

Ledarfokus:
Här ska vi se till att alla barn blir sedda och att få känna tillhörighet. Mycket lek och mest med boll. Tänk långsiktigt och håll inte allt för hög svårighetsgrad. Många bolltouch. Korta köer. Bra att tänka på är att det inte alltid är alla som gillar att spela match och då är det bra med alternativ för dem. Ledare ska ha fokus på att gruppen och stämningen är bra. Motverka mobbning och utanförskap.

Utbildningsnivå ledare:
Spelformsutbildning, Tränarutbildning D, Ledare som lyssnar och HLR.

Informationsnivå från ledare/laget:
Använda lagsidan fullt ut. Kunna skicka mejl, lägga till spelare, lägga ut nyheter och skicka kallelser. Förstå syftet med lagsidan.

Övningar:
Spelövningar hittar du anpassade till rätt ålder och spelform hittar du här:
https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/

Planering:
Planera innan säsong ett antal övningar som hämtat från SvFFs Fotbollsportal som gärna är återkommande så att spelarna känner igen sig. Sista halvåret 3 mot 3 är det dags att börja titta på och planera för 5 mot 5.

Föräldramöte:
Nu är det dags för första föräldramötet med laget. Bör hållas innan vårsäsongen rullar i gång varje år framåt. Håll det enkelt med kanske en gemensam fika. Utomhus samtidigt med träningen eller i klubbhuset. Syfte är att kunna få samsyn på hur det kommer se ut kommande säsong men också för att föräldrar ska kunna fråga och få svar.
Uppgift: upprätta en föräldragrupp.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning Se Svff spelformer pdf.
ImageVaultHandler.aspx180109140739-uq (fogis.se)

Spelet

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare.

Så spelar och tränar vi 3 mot 3 i Roma IF

När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare.

Anfallsspel	Omställningar	Försvarsspel
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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

Färdigheter för laget Spela och ha kul! Försök att passa bollen dina lagkamrater	**Färdigheter för laget** Försöka att ta tillbaka bollen
Färdigheter för spelaren Springa Vända Skjuta	**Färdigheter för spelaren** Försöka att ta tillbaka bollen

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 berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.



Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen. Spelarna bör själva få hitta lösningar för hur de på bästa sätt kan fullfölja de här uppgifterna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär de sig med tiden vad som fungerar bäst.

Ett sätt att göra spelarna delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar hur de kan passera motståndare i anfallsspel och ta bollen i försvarsspel. Spelarnas svar kan sedan bli tema för match och träning.

-Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
-Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel passar. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Spelarens möjligheter - anfallsspel

Spelaren har följande möjligheter i anfallsspelet:
-driva
-vända
-skjuta

Spelarens möjligheter - försvarsspel

Spelaren har följande möjligheter i försvarsspelet:
-bryta

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.
-Rulla, kast och fånga bollen
-Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Genom fotbollskarriären är det viktigt att spelarna kan välja att göra saker som är bra för långsiktig utveckling och motivation. För spelare i sex- och sjuårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast.

Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den.

Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den.
-Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare väljer en aktivitet på träningen som hon/han tycker är rolig.
-Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare tar tillbaka bollen när hon/han tappat den.
-Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare berömmer lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet. Alla fasta situationer startar med att en spelare driver eller passar bollen efter marken. Avståndet till motståndarlaget är alltid minst 3 meter.

-Avspark
-Sidlinjespark
-Frispark.



Spelform 5 mot 5, 8–9 år

Syfte:
Spela fotboll och att ha kul. Tillhöra en gemenskap.
Spelsystem:
Fritt men förslagsvis 1-2-2 alt 1-1-2-1
Träningsmängd:
8 år: 1 gång i veckan året runt.
9 år: 2 gånger i veckan säsong och icke säsong 1–2 gång i vecka.
Träningslängd:
8 år: 1 tim i veckan året runt.
9 år: 1–1,5 tim och icke säsong 1–1,5 timme
Mål och syfte med träningen:
Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner. Börja förstå att träning ger kunskap.
Ledarfokus:
Fortsätter att ha fokus på att gruppen mår bra. Att det finns glädje och gemenskap i gruppen. Aktivt motverka mobbning och utanförskap. Övningar ska varvas med enklare lekfulla övningar. Träna lite mer matchlikt och mycket med boll. Många bolltouch. Korta köer. Mer spelmoment än statiska övningar.
Utbildningsnivå på ledare:
Spelformsutbildning, Tränarutbildning D, Ledare som lyssnar och HLR.
Informationsnivå från ledare/laget:
Använda lagsidan fullt ut. Kunna skicka mejl, lägga till spelare, lägga ut nyheter och skicka kallelser. Förstå syftet och aktivt informera genom lagsidan. Använd nyhetsfunktionen, mejlfunktionen, lägga upp bilder i sidans fotoalbum. Detta ger positiva effekter och lättare att får engagemang runt laget.
Övningar:
Spelövningar hittar du anpassade till rätt ålder och spelform hittar du här:
https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/
Planering:
Planera innan säsong ett antal övningar som hämtat från SvFFs Fotbollsportal som gärna är återkommande så att spelarna känner igen sig. Sista halvåret 5 mot 5 är det dags att planera, träna och kanske spela någon träningsmatch 7 mot 7.
Knäkontroll:
Introducera knäkontroll under andra året introduceras och ska sedan användas varje träning framåt genom hela utbildningstiden i Roma IF Fotboll. Räcker att man blandar in en eller två övningar under träningens gång. Syftet med knäkontroll är att förebygga knäskador. Roma IF erbjuder utbildning i Knäkontroll.
Lagkassa och försäljning under andra året:
Planera ekonomin för att åka på cup 7 mot 7 följande år.
Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning Se Svff spelformer pdf. ImageVaultHandler.aspx181220140856-uq (fogis.se)

Spelet

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.

Så spelar och tränar vi 5 mot 5 i Roma IF

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

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

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.

Laget

I anfallsspelet är uppgiften att passera motståndare för att komma till avslut och göra mål. I försvarsspelet är uppgiften att ta bollen och förhindra och rädda avslut. Både anfalls- och försvarsspelet kan ske såväl individuellt som kollektivt. Spelarna utvecklas och motiveras av att känna att de har möjlighet att prova olika lösningar för att genomföra uppgifterna utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

I denna ålder införs målvakt i spelet och för utespelarna kan två lagdelar införas. Ledare bör fortsätta att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och att alla är försvarsspelare när motståndarna har bollen. Spelarna bör turas om att starta i matcherna, och de bör spela på olika positioner både på träning och i matcher.

Ett sätt att göra spelare delaktiga och samtidigt träna spelförståelse är att ledaren frågar spelarna vad målvaktens, backarnas och forwards olika roller är i anfalls- och försvarsspel. Frågorna bör vara begränsade till en eller två korta punkter per position, och spelarna ska sedan träna på dessa punkter på träning och i matcher. Spelarna kan exempelvis lära sig att målvaktens roll i försvarsspelet är att rädda skott och i anfallsspelet att vara spelbar bakåt för medspelarna.
-Uppgiften i anfallsspelet är att passera motståndare med bollen.
-Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

Lagets möjligheter - anfallsspel

Laget har följande möjligheter i anfallsspelet:

-Spelbarhet.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter - anfallsspel

Spelaren har följande möjligheter i anfallsspelet:
-driva
-vända
-skjuta
-passa
-ta emot bollen
-utmana, finta och dribbla.

Spelarens möjligheter - försvarsspel

Spelaren har följande möjligheter i försvarsspelet:
-bryta
-pressa
-markera.

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel

Målvakten har följande möjligheter:
-Anfallsspelet
-rulla bollen
-kasta bollen.

Försvarsspelet
-fånga
-kasta sig.

Fotbollsfys

Träningen för fotbollsfys syftar till att spelarna ska bli bättre på att samordna sina kroppsrörelser och röra sig bättre i förhållande till omgivningen (boll, medspelare, motspelare och yta). Träningen bör fortsätta att möta spelarnas stora rörelsebehov och stimulera fysiologiska grundkvaliteter genom till exempel koordinationsövningar med boll och hopprep, stafetter och hinderbanor. Hög aktivitetsnivå, kreativitet och rörelseglädje är nyckelord. Fotbollsfys kan tränas genom spel och lekar.
-Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Tränaren bör uppmuntra spelarna att testa olika lösningar under övningarna, exempelvis att under en skottövning variera mellan höger och vänster fot eller välja olika sätt att komma till avslut. Att spelare får prova sig fram, experimentera och variera sig är bra för deras långsiktiga utveckling.

I spel 5 mot 5 har spelarna många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med olika aktioner. För att undvika att spelarna slutar att försöka efter att ha misslyckats måste spelarna få lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Spelare som fortsätter att försöka kommer till slut att lyckas och utvecklas på lång sikt.

Förutom att försöka göra nästa aktion kan spelarna hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion genom att ge dem beröm och uppmuntra dem efter misstag. De kan till exempel säga ”bra kämpat”, ”försök igen” eller ”Nästa tar du!”. De kan också klappa om varandra.

-Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare väljer en egen lösning i en övning (exempelvis skott med höger eller vänster fot).
-Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare vågar utmana igen när hon/han har tappat bollen.
-Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Fasta situationer

Målsättningen med fasta situationer bör endast vara att spelet ska komma igång så fort som möjligt. Spelaren närmast bollen startar spelet.
-Avspark
-Sidlinjespark
-Frispark
-Målvaktsutspark.



Spelform 7 mot 7, 10–12 år

Spelsystem:
Fritt men förslagsvis 1-2-3-1
Träningsmängd:
2 gånger i veckan året runt.
Träningslängd:
1,5 tim
Mål och syfte med träningen:
Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar. Förstå att träning ger kunskap.
Sista året så tränar vi på att klara spela hela matchen. Om möjligt med färre avbytare. Som konditions- och fysträning använder vi SvFFs koncept Fotbollsfys vilket ger både fotbollsaktionsövning, styrka och kondition på ett ”roligare” sätt för en fotbollsspelare.
Gör tematräningar så spelarna vet vad, hur och varför vi tränar på detta. Repetera samma övningar under några veckor.
Ledarfokus:
Fortsätter att ha fokus på att gruppen mår bra. Att det finns glädje och gemenskap i gruppen. Aktivt motverka mobbning och utanförskap. Varvar utmanande övningar med enklare så att alla känner framgång lägg därtill då och då inslag av lekfulla övningar. Träna mer matchlikt och mycket med boll. Spela gärna smålagspel för att få uppnå många bolltouch. Många bolltouch. Korta köer. Mer spelmoment än statiska övningar.
Medbestämmande:
Låt spelarna då och då ge förslag på vilka övningar som dom vill göra. Det ger en fingervisning om vad laget tyckt var roligt.
Utbildningsnivå på ledare:
Spelformsutbildning, Tränarutbildning C ungdom, Ledare som lyssnar och HLR.
Informationsnivå från ledare/laget:
Använda lagsidan fullt ut. Kunna skicka mejl, lägga till spelare, lägga ut nyheter och skicka kallelser. Förstå syftet och aktivt informera genom lagsidan. Använd nyhetsfunktionen, mejlfunktionen, lägga upp bilder i sidans fotoalbum. Detta ger positiva effekter och lättare att får engagemang runt laget
Övningar:
Spelövningar hittar du anpassade till rätt ålder och spelform hittar du här:
https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/
Planering:
Planera innan säsong ett antal övningar som hämtat från SvFFs Fotbollsportal som gärna är återkommande så att spelarna känner igen sig. Sista halvåret 7 mot 7 är det dags att planera, träna och kanske spela någon träningsmatch 9 mot 9.
Knäkontroll:
Som tidigare år men med fler övningar invävda i andra moment.

Utvecklingssamtal med spelare:
Nu är det dags för de första utvecklingssamtalen med spelarna. Håll detta kort och enkelt med så få frågor som möjligt. Det blir annars mycket jobb efteråt med alla svar för oss ledare. Välj tre till fem frågor som man behöver för att förstå om spelaren mår bra och trivs i laget. Skicka gärna hem frågorna innan så att dom kan fundera och bjud gärna med förälder om spelaren vill det. Ha gärna samtalet vid sidan om planen samtidigt som träningen pågår.

Lagkassa och försäljning:
Under denna period är det dags att åka på cup eller liknande. Detta är en minnesvärd resa för spelarna och det bygger gemenskap och tillhörighet. Hitta möjligheter att få in pengar till lagkassan men var försiktiga så att det inte blir för mycket. Lagom är bäst i längden.

Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning Se Svff spelformer pdf. ImageVaultHandler.aspx181220140007-uq (fogis.se)



Spelet

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.

Så spelar och tränar vi 7 mot 7 i Roma IF

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…
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjuda speldjup framåt/bakåt.	• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.

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

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

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	*Speldjup	Försvarssida	Täckning
*Spelbredd	*Spelavstånd	Uppflyttning	Nedflyttning
Positionering	Djupledsspel		
Spelvändning	Uppflyttning		
Väggspel			



Färdigheter för spelaren		**Färdigheter för spelaren**	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla		



Extra färdigheter för målvakten		**Extra färdigheter för målvakten**	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
		Kasta sig	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 berömmer lagkamrater som är spelbara.

Laget

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelarna kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel överlappning. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla de färdigheter som finns presenterade för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match. Börja introducera SPELYTOR/ZONER mm

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Låt de spelare som vill turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Uppgiften i *anfallsspelet* är att passera motståndare med bollen.

-Uppgiften i skedet *Speluppbyggnad* är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan.

-Uppgiften i skedet *Kontring* är snabbt speldjup framåt och bakåt.

-Uppgiften i skedet *Komma till avslut och göra mål* är att de flesta avsluten sker i straffområdet.

Uppgiften i försvarsspelet är att ta bollen.

-Uppgiften i skedet *Återerövring av bollen* är att snabbt pressa bollhållaren.

-Uppgiften i skedet *Förhindra speluppbyggnad* är att samla laget i lagdelar.

-Uppgiften i skedet *Förhindra och rädda avslut* är att förhindra avslut i straffområdet.

Lagets möjligheter - anfallsspel

Laget har följande möjligheter i anfallsspelet:

-spelbarhet *
-speldjup *
-spelbredd *
-spelavstånd *
-positionering
-djupledsspel
-spelvändning
-uppflyttning
-väggspel.

Lagets möjligheter - försvarsspel

Laget har följande möjligheter i försvarsspelet:

-försvarssida
-täckning
-nedflyttning
-uppflyttning.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter - anfallsspel

Spelaren har följande möjligheter i anfallsspelet:
-driva
-vända
-skjuta
-passa
-ta emot bollen
-utmana, finta och dribbla.

Spelarens möjligheter - försvarsspel

Spelaren har följande möjligheter i försvarsspelet:
-bryta
-pressa
-markera
-tackla.

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel

Målvakten har följande möjligheter:
-Anfallsspelet
-rulla bollen
-kasta bollen.

Försvarsspelet
-fånga
-palming
-kasta sig
-bryta djupledspassning.

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna kan fortfarande tränas genom koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Individuella övningar med den egna kroppsvikten som belastning samt parövningar kan genomföras för att förbättra bland annat kroppskontroll och styrka.

-Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
-Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollspsykologi

Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Med ökad mognad kan spelare i dessa åldrar börja träna på reflektion genom att exempelvis skriva ner vad de har lärt sig på träningen.

Det är lätt hänt att spelarna slutar springa om de inte får bollen eller ”gömmer sig” om det går dåligt. Spelarna kan utveckla sina färdigheter att göra nästa aktion genom att exempelvis fortsätta att vara spelbara även i motgång eller när de inte får bollen. Det är bra för den långsiktiga utvecklingen och motivationen att de lär sig att fortsätta att göra bra aktioner i både med- och motgång.

På samma sätt kan spelarna hjälpa sina lagkamrater att fortsätta att göra sig spelbara genom att med kroppsspråk och ord berömma löpningar och positioner som ger spelalternativ.

-Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare reflekterar över vad hon/han har 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 berömmer lagkamrater som är spelbara.

Fasta situationer

I spel 7 mot 7 får bollen slås i luften vid fasta situationer och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer under träningen.

När målvakten sätter igång spelet ska det försvarande laget backa till retreatlinjen vilket ger det anfallande laget tid att starta en speluppbyggnad där alla spelare är delaktiga. Samtidigt får det försvarande laget möjlighet att samla laget för att jobba tillsammans i skedet förhindra speluppbyggnad.

-Avspark
-Inkast
-Hörna
-Frispark
-Straffspark
-Målvaktsutkast.



Spelform 9 mot 9, 13–14 år

Spelsystem:
Fritt men förslagsvis 1-3-4-1 alt 1-3-3-2
Träningsmängd:
13 år 2-3 gånger i veckan säsong och icke säsong 2 gånger i veckan.
14 år 3 gånger i veckan säsong och icke säsong 2–3 gånger i veckan.
Träningslängd:
13–14 år 1.5 tim
Mål och syfte med träningen:
Målsättningen med spelformen 9 mot 9 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att passa långt och kort, dribbla och skjuta. Som konditions- och fysträning (minst en gång i veckan) använder vi SvFFs koncept Fotbollsfys vilket ger både fotbollsaktionsövning, styrka och kondition på ett ”roligare” sätt för en fotbollsspelare. Gör tematräningar så spelarna vet vad, hur och varför vi tränar på detta. Repetera samma övningar under några veckor. Byt sedan tema.
Om möjligt ha få avbytare på match för att träna på att använda sin kraft över hela matchen samt att de som är med får spela så mycket som möjligt. En vanlig träningsvecka bör ha upplägget: Första träning – återhämtning, mitt i veckan – fysiskt jobbig, slutet av veckan matchförberedelse-glädje.
Ledarfokus:
Fortsätter att ha fokus på att gruppen mår bra. Att det finns glädje och gemenskap i gruppen. Aktivt motverka mobbning och utanförskap. Varva utmanande övningar med enklare så att alla känner framgång och lägg därtill då och då inslag av lekfulla övningar. Träna mer matchlikt och mycket med boll. Spela gärna smålagspel för att få uppnå många bolltouch. Mer spelmoment än statiska övningar. Korta köer. Tänk helheten i laget, förvar, speluppbyggnad och anfall.
Tips! Många spelare vill känna sig rejält trötta efter träning. För att träningen ska kännas värdefull kan ett kortare fyspass vara bra att göra i slutskedet på träningen.
Medbestämmande:
Låt ibland spelarna vara delaktiga att utveckla spelövningarnas progression. Få spelarna att själva fundera ut hur man kan utveckla övningen i grupp. Det är utvecklande och skapar förstående i gruppen. Kanske finns det någon eller några som vill leda en träning men det ska såklart vara frivilligt.
Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning Se Svff spelformer pdf. ImageVaultHandler.aspx180109140218-uq (fogis.se)
Utbildningsnivå på ledare:
Spelformsutbildning, Tränarutbildning C, Ledare som lyssnar och HLR.
Informationsnivå från ledare/laget:
Använda lagsidan fullt ut. Kunna skicka mejl, lägga till spelare, lägga ut nyheter och skicka kallelser. Förstå syftet och aktivt informera genom lagsidan. Använd nyhetsfunktionen, mejlfunktionen, lägga upp bilder i sidans fotoalbum. Detta ger positiva effekter och lättare att får engagemang runt laget.
Övningar:
Spelövningar hittar du anpassade till rätt ålder och spelform hittar du här:
https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/
Planering:
Planera innan säsong ett antal övningar som hämtat från SvFFs Fotbollsportal som gärna är återkommande så att spelarna känner igen sig. Sista halvåret 9 mot 9 är det dags att planera, träna och kanske spela någon träningsmatch 11 mot 11.

Knäkontroll:
Enligt tidigare år.
Utvecklingssamtal
Nu två gånger om året. En på våren innan säsongsstart och en på hösten efter säsong.
Håll detta kort och enkelt med så få frågor som möjligt. Det blir annars mycket jobb efteråt med alla svar för oss ledare. Välj tex tre till fem frågor som man behöver veta för att förstå om spelaren mår bra och trivs i laget. Skick gärna hem frågorna innan så att dom kan fundera och bjud gärna med förälder om spelaren vill det. Ha gärna samtalet vid sidan om planen samtidigt som träningen pågår.
Lagkassa, försäljning och cup:
Vi uppmuntrar att åka på resor, cup eller liknande med laget. Detta är en minnesvärd resa för spelarna och det bygger gemenskap och tillhörighet. Hitta möjligheter att få in pengar till lagkassan men var försiktiga så att det inte blir för mycket jobb kring det hela. Lagom är bäst i längden.



Spelet

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga.

I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

Så spelar och tränar vi 9 mot 9 i Roma IF

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…
• Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor.	• Erbjuda speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3.	• Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ.	• 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…
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer.	• 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	
Väggspel	Överlappning		
Avledande rörelse			



Färdigheter för spelaren		**Färdigheter för spelaren**	
Driva	Vända	Bryta	Pressa
Skjuta	Passa	Markera	Tackla
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla	Nicka	Blockera
Nicka			



Extra färdigheter för målvakten		**Extra färdigheter för målvakten**	
Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Palming
Utspark		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 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 han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att uppfylla lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare börjar nu specialisera sig som målvakt. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att undvika att bli beroende av enstaka spelare samt underlätta målvaktens träning. Det är fortfarande nyttigt för målvakter att även träna och spela som utespelare.

Uppgiften i *anfallsspelet* är att passera motståndare med bollen.
-Uppgiften i skedet *Speluppbyggnad* är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor.
-Uppgiften i skedet *Kontring* är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3.
-Uppgiften i skedet *Komma till avslut och göra mål* är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer.

Uppgiften i f*örsvarsspelet* är att ta bollen.
-Uppgiften i skedet *Återerövring av bollen* är att snabbt pressa bollhållaren och snabbt förhindra passningsalternativ.
-Uppgiften i skedet *Förhindra speluppbyggnad* är att samla laget i lagdelar. samt förhindra spel genom lagdelarna.
-Uppgiften i skedet *Förhindra och rädda avslut* är att förhindra avslut i straffområdet samt förvänta sig returer.

Lagets möjligheter - anfallsspel

Laget har följande möjligheter i anfallsspelet:

-spelbarhet *
-speldjup *
-spelbredd *
-spelavstånd *
-positionering
-djupledsspel
-spelvändning
-uppflyttning
-väggspel
-överlappning
-avledande rörelse.

Lagets möjligheter - försvarsspel

Laget har följande möjligheter i försvarsspelet:
-försvarssida
-täckning
-understöd
-nedflyttning
-uppflyttning
-överflyttning
-centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter - anfallsspel

Spelaren har följande möjligheter i anfallsspelet:

-driva
-vända
-skjuta
-passa
-ta emot bollen
-utmana, finta och dribbla
-nicka.

Spelarens möjligheter - försvarsspel

Spelaren har följande möjligheter i försvarsspelet:

-bryta
-pressa
-markera
-tackla
-nicka
-blockera.

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel

Målvakten har följande möjligheter, utöver spelaren ovan:

Anfallsspelet
-rulla bollen
-kasta bollen
-utspark.

Försvarsspelet
-fånga
-palming
-kasta sig
-bryta djupledspassning
-boxa
-upphopp (fånga/boxa).

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Träningen bör ske med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar.

Spelarna kan träna återhämtningsförmågan mellan fotbollsaktioner extra genom övningar som innehåller löpningar med hastighetsförändringar.

-Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
-Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
-Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.

Fotbollspsykologi

Spelarnas ökade reflektionsförmåga ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Spelarna bör sätta upp mål vilka är inriktade på aktioner som spelarna ska göra ofta, till exempel att utmana eller passa med vänsterfoten. De ska sedan söka situationer där de kan träna på detta under träning eller matcher och utvärdera aktionerna efteråt.

I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan de situationer där spelarna har boll. Det är viktigt att spelarna fortsätter att göra aktioner även om det har gått lång tid sedan det senaste försöket. Det är särskilt viktigt att spelarna vågar pröva igen efter ett tidigare misslyckande, till exempel en förlorad nickduell.

I tretton- och fjortonårsåldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är därför viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och lär sig att det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

-Långsiktig utveckling, t.ex. att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
-Göra nästa aktion, t.ex. att en spelare går in i en nickduell även om hon/han har förlorat en nickduell tidigare.
-Göra lagkamrater bättre, t.ex. att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Fasta situationer

Vid fasta situationer får bollen slås i luften och även gå direkt i mål. SvFF rekommenderar att lagen prioriterar att spelet kommer igång snabbt och att olika spelare får ta fasta situationer vid olika tillfällen. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bättre att prioritera spelets olika skeden före fasta situationer i under träningen.

-Avspark
-Inkast
-Hörna
-Frispark
-Straffspark
-Inspark.



Spelform 11 mot 11, 15år-

Spelsystem:
Fritt men förslagsvis 1-4-4-2
Träningsmängd:
3–6 gånger i veckan.
Träningslängd:
1.5 tim
Mål och syfte med träningen:
Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt, känna gemenskap och tillhörighet och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att spela anfalls- och försvarsspel som ett kollektiv. Som konditions- och fysträning (minst en gång i veckan) använder vi SvFFs koncept Fotbollsfys vilket ger både fotbollsaktionsövning, styrka och kondition på ett ”roligare” sätt för en fotbollsspelare. Gör tematräningar så spelarna vet vad, hur och varför vi tränar på detta. Repetera samma övningar under några veckor. Byt sedan tema. En vanlig träningsvecka bör ha upplägget: Första träning – återhämtning, mitt i veckan – fysiskt jobbig, slutet av veckan -matchförberedelse-glädje.
Ledarfokus:
Fortsätter att ha fokus på att gruppen mår bra. Att det finns glädje och gemenskap i gruppen. Aktivt motverka mobbning och utanförskap. Varva utmanande övningar med enklare så att alla känner framgång och lägg därtill då och då inslag av lekfulla övningar för att bryta av. Träna mer matchlikt och mycket med boll. Spela gärna smålagspel för att få uppnå många bolltouch. Mer spelmoment än statiska övningar. Tänk helheten i laget, förvar, speluppbyggnad och anfall. För att träningen ska kännas värdefull kan ett kortare fyspass vara bra att göra i slutskedet på träningen.
Utbildningsnivå på ledare:
Spelformsutbildning, Tränarutbildning C Ungdom, Ledare som lyssnar och HLR.
Informationsnivå från ledare/laget:
Använda lagsidan fullt ut. Kunna skicka mejl, lägga till spelare, lägga ut nyheter och skicka kallelser. Förstå syftet och aktivt informera genom lagsidan. Använd nyhetsfunktionen, mejlfunktionen, lägga upp bilder i sidans fotoalbum. Detta ger positiva effekter och lättare att får engagemang runt laget.
Övningar:
Spelövningar hittar du anpassade till rätt ålder och spelform hittar du här:
https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/
Tips till ledare, föräldrar och de som stöttar barnen vid match och träning Se Svff spelformer pdf.
ImageVaultHandler.aspx180109140055-uq (fogis.se)
Utvecklingssamtal:
Två gånger om året, En på våren innan säsongsstart och en på hösten efter säsong.
Håll detta kort och enkelt med så få frågor som möjligt. Det blir annars mycket jobb efteråt med alla svar för oss ledare. Välj tre till fem frågor som man behöver veta för att förstå om spelaren mår bra och trivs i laget. Skick gärna hem frågorna innan så att dom kan fundera på sina svar. Ha gärna samtalet vid sidan om planen samtidigt som träningen pågår.
Lagkassa och försäljning:
Fortsätt att nyttja lagkassan till resor, gemenskapshöjande aktiviteter mm.

Så spelar och tränar vi 11 mot 11 i Roma IF

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden** ska vi…

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

i **Kontringar** ska vi snabbt…

- Erbjuda 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 returer.
- Ha många löpningar in i straffområdet.

Omställningar

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 returer.
- 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
Väggspel	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, 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.

Laget

Det finns olika saker som spelarna kan göra för att lösa lagets uppgifter och följa prioriteringarna. Det är viktigt att spelarna känner att de har möjlighet att prova olika lösningar utan att det finns ett rätt och ett fel. Genom att prova olika lösningar lär sig spelarna med tiden vad som fungerar bäst.

Målvakten bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Några spelare är specialiserade som målvakter. Sträva efter att ha mer än en målvakt per lag för att inte bli beroende av enstaka spelare. Flera målvakter i samma lag underlättar dessutom målvaktens träning. Det kan fortfarande vara nyttigt för målvakter att ibland även träna och spela som utespelare.

Uppgiften i *anfallsspelet* är att passera motståndare med bollen.

-Uppgiften i skedet *Speluppbyggnad* är att uppfylla grundförutsättningarna i anfallsspel, se * nedan, samt vara spelbara i alla spelytor och i alla korridorer.

-Uppgiften i skedet *Kontring* är snabbt speldjup framåt och bakåt samt vara snabbt spelbar i spelyta 2 och 3 och i flera korridorer.

-Uppgiften i skedet *Komma till avslut och göra mål* är att de flesta avsluten sker i straffområdet samt förvänta sig returer samt göra löpningar i straffområdet.

Uppgiften i f*örsvarsspelet* är att ta bollen.

-Uppgiften i skedet *Återerövring av bollen* är att snabbt pressa bollhållaren, snabbt förhindra passningsalternativ och snabbt förhindra spel framför och bakom backlinjen.

-Uppgiften i skedet *Förhindra speluppbyggnad* är att samla laget i lagdelar, förhindra spel genom lagdelarna samt samla laget i de tre korridorerna närmas bollen.

-Uppgiften i skedet *Förhindra och rädda avslut* är att förhindra avslut i straffområdet, förvänta sig returer samt försvara ytor i straffområdet.

Lagets möjligheter - anfallsspel

Laget har följande möjligheter i anfallsspelet:

-spelbarhet *
-speldjup *
-spelbredd *
-spelavstånd *
-positionering
-djupledsspel
-spelvändning
-uppflyttning
-väggspel
-överlappning
-avledande rörelse
-motrörelse
-korslöpning
-rotation.

Lagets möjligheter - försvarsspel

Laget har följande möjligheter i försvarsspelet:

-försvarssida
-täckning
-understöd
-nedflyttning
-uppflyttning
-överflyttning
-centrering.

Spelaren

Spelarutbildningsplanen presenterar saker som spelare kan göra för att lösa situationer på planen och som är lämpliga att träna på i respektive spelform. Det kan finnas spelare som gör saker som presenteras först i en senare spelform, till exempel spelar väggspel. Tränaren kan gärna uppmuntra detta när det sker men ändå fokusera på att utveckla det som finns presenterat för den aktuella spelformen i planeringen av träning och match.

Målvakten är en spelare och bör träna även på de saker som gäller utespelarna. Det är även viktigt att låta spelarna turas om att vara målvakt både på träning och i matcher.

Spelarens möjligheter - anfallsspel

Spelaren har följande möjligheter i anfallsspelet:
-driva
-vända
-skjuta
-passa
-ta emot bollen
-utmana, finta och dribbla
-nicka.

Spelarens möjligheter - försvarsspel

Spelaren har följande möjligheter i försvarsspelet:

-bryta
-pressa
-markera
-tackla
-nicka
-blockera.

Målvaktens möjligheter - anfalls- och försvarsspel

Målvakten har följande möjligheter, utöver spelaren ovan:

-Anfallsspelet
-rulla bollen
-kasta bollen
-utspark.

Försvarsspelet

-fånga
-palming
-kasta sig
-bryta djupledspassning
-boxa
-upphopp (fånga/boxa).

Fotbollsfys

Träning för fotbollsfys syftar till att spelarna effektivt och säkert ska kunna utföra fotbollsaktioner som till exempel accelerationer, inbromsningar, upphopp, skott och tacklingar. De fysiologiska grundkvaliteterna bör tränas extra. Denna träning kan med fördel ske i samband med ordinarie träning som del av förberedelseträningen eller via färdighetsövningar. Spelarna bör träna med sin egen kroppsvikt som motstånd i olika koordinationsövningar med och utan boll, stafetter, hinderbanor, kroppsvikts- och parövningar. Även övningar med motståndsband och fria vikter kan användas.

Fotbollsnabbhet och återhämtningsförmåga bör tränas extra. Detta kan ske genom övningar som innehåller löpningar och sprinter med flera hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

-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

Eftersom flera andra aktiviteter konkurrerar om spelarnas tid är det viktigt att spelarna lär sig att planera och prioritera. Syftet är att spelarna ska få en hållbar livssituation under året där de kan kombinera skola med träning och andra viktiga delar av livet.

I spel 11 mot 11 blir spelet alltmer komplext, och många olika färdigheter kan vara lämpliga som ”nästa aktion”. Spelarna behöver utveckla färdigheten att värdera nästa aktion utifrån lagets arbetssätt så att de fortsätter att göra saker som gynnar laget både i med- och motgång.

Den ökade mognaden gör att spelarna bättre kan diskutera lösningar med sina lagkamrater. Spelare bör uppmuntras till att ta initiativ till dialog med andra spelare på och utanför planen.
-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.

Fasta situationer

Fasta situationer blir nu en viktigare del av spelet, och laget kan ha mer specifika roller för olika spelare. SvFF rekommenderar ändå att spelarna inte alltid har samma roller utan att exempelvis olika spelare slår frisparkar och att olika backar går upp på hörnor. För den långsiktiga utvecklingen är det troligen bäst att prioritera spelets olika skeden högre än fasta situationer under träningen.

-Avspark
-Inkast
-Hörna
-Frispark
-Straffspark
-Inspark



Här följer gemensamma detaljer som är viktiga för en bra verksamhet

Hur du är som ledare i Roma IF

Som ledare i Roma IF Fotboll ser vi att du:
stöttar din omgivning, spelare och ledare.
hör dom som inte brukar höras och ser dom som inte brukar synas, men också tvärs om såklart.
är i god tid till träning och match för att ta emot spelarna.
stannar till sista person lämnat träning eller match.
är med och planerar träningar och säsong så att laget kan spela fotboll året runt.
är rättvis i ditt utbildande.
ger alla beröm i lagom mängd efter spelarens egen förmåga.
ger konkret kritik på ett positivt sätt.
får vara bestämd och styrande när det behövs. SvFFs och vår värdegrund är styrande.

Mina förmåner som ledare

Gratis träningskläder enligt rutin. Kontakta inköpsansvarig i sektionsstyrelsen.
Bli ett positivt minne för livet för massor av barn.
Vara en betydelsefull person för spelarna. Kanske viktigare än man kan tro.
Lär känna mängder med nya människor.
Kostnadsfria utbildningar som erbjuds via GFF eller SvFF.

Mitt ansvar som ledare

Du ska med på utbildningar som Roma IF erbjuder undantag kontakta styrelsen.
Att aktivt efterfråga om något är oklart med tex spelarutbildningsplan, utbildningar ect.
Att kontakta styrelsen om något inte är som det ska som tex tjafs i laget, någon far illa i klubben, skolan eller i hemmet.
Att vara aktiv på Laget.se
Att uppvisa begränsat registerutdrag.
Att delta på träningar/planering av lagets aktiviteter.
När man slutar som ledare meddela lagets ledare, spelare, föräldrar och sektionsstyrelsen.
Stötta spelarna som är med på GFF spelarutbildning.
Avboka träningstider i idrottshallar och planer vid inställda träningar.

Lagföräldrar/Föräldragrupp

När laget påbörjar första året i spelform 3 mot 3 (dvs spelare fyller 6 år under året) så ska laget ha skapat en föräldragrupp. Gruppen bör bestå av 3 till 5, eller fler, lagföräldrar som har till uppgift att stötta ledarna i laget. Uppgifterna behöver inte göras av lagföräldrarna utan dem kan delegera uppgifterna. Arbetsuppgifter skiljer sig beroende på vilken ålder det är på laget. Arbetsuppgifter kan vara tex schemaläggning inför Skördefestival, slåtter och kiosk vid hemmamatcher, bokning av biljetter när laget åker på cup, tvätta lagets utrustning, boka planer och hallar. Men viktigaste är kanske uppgiften att hitta på aktiviteter utanför fotbollen för laget för att bygga gemenskap och glädje. Ju äldre spelarna blir desto viktigare blir lagföräldrarnas roll och uppgifter i laget.



Olika idrotter

Vi ser att ett bra komplement till fotbollen vintertid är att spela Futsal, som tidigare kallades inomhusfotboll. Roma IF ansöker varje år om inomhustider för lagen i föreningen för att möjliggöra detta. Så ta gärna med ert lag inomhus om ni inte väljer utomhus. Vi tycker att det är bra att vara aktiva i flera idrotter och värnar om att alla spelarna ska få vara aktiva året runt i Roma IF. Några spelare har kanske andra idrotter vintertid och då är det mycket viktigt att vi erbjuder aktivitet för de som vill spela fotboll året runt. Om truppen blir lite för liten inför vintertid så är det tränarens ansvar att i god tid kontakta närliggande lag (åldersmässigt) i föreningen för samarbete. Ingen spelare ska känna osäkerhet var hen ska ta vägen eller bli glömd.

Match

Som ledare kan det ibland vara svårt att veta hur man ska göra angående vilka som ska spela i respektive match om man är många i laget. I de yngre åldrarna som 3 mot 3 och 5 mot 5 så är tipset att åka med flera lag med dubbelt antal spelare i varje. Det blir många byten och alla som är med ska om möjligt spela lika mycket.
När det är dags för 7 mot 7 och uppåt så är det en större utmaning att delta med flera lag vilket gör det lite svårare. Nu har man även gått över till seriespel vilket då betyder att det är fler antal matcher på en säsong. Det troliga är att man har ett (1) lag anmält till serien och då rekommenderar vi att man åker till match med 3–4 avbytare. De som inte spelar denna match får då spela nästa match. Om man har med sig för många spelare till match så får spelarna spela för få minuter fotboll per match.
I spelformen 7 mot 7 och uppåt ska man också börja träna för att orka spela större del av matchen. Tränaren ansvarar att ta ut lag som ger jämna, spännande matcher och en fingervisning till vem som ska spela kan också vara ”den som tränar mest spelar mest”. För det sistnämnda är då viktigt att som ledare ha koll på varför vissa kanske tränar mindre. De kan ju har sämre förutsättningar men lika stort intresse osv.

Uppehåll

Hur roligt allt än är så är det bra med uppehåll ibland. Det är bra att få lite återhämtning och att få längta lite efter fotbollen igen.
Så här rekommenderar vi uppehållen generellt men kan skilja sig beroende på ålder.
Sommarlov 4 veckor i juli månad, höstlov runt skolans höstlov 1–3 veckor, jullov runt skolans lov 2-3 veckor. Dessa uppehåll är en bra fingervisning. Bra med avbrott som är lagom långa i rätt period i år från år så att det är ordning och reda.

Mix/Flickor/Pojkar

I Roma IF Fotboll startar vi ett nytt lag varje år från och med det året spelaren fyller fem år. Laget är då en blandning av olika kön så kallade mixlag. Statistiskt sett väljer tjejerna sluta när spelet börjar bli för tufft vilket vi och SvFF vill motverka. När laget ska börja sitt första år i 5 mot 5 eftersträvar vi därför att mixlaget bildar ett pojklag och ett flicklag enl SvFF riktlinjer. Detta för att fler flickor ska ha bra förutsättningar och vill fortsätta spela fotboll länge. Detta är bra att informera ut till föräldrarna i god tid inför de nya lagen.

Fotbollsfys SvFF

Fotbollsfys är lagom att börja introduceras när spelaren spelar 7 mot 7. Fotbollsfys är ett roligt sätt att träna upp sin fysiska styrka, koordination och kondition. Finns på Svenska Fotbollförbundets Fotbollsportal.

Övningsbank

Övningarna som vi använder oss av för att ha en gemensam linje är från Svenska Fotbollförbundets

Fotbollsportal. Där kan ledare själva ansöka om inloggning till de mest grundläggande övningarna och när man genomfört Tränarutbildning D får man tillgång till fler osv.

Föräldramöte

Bör hållas innan vårsäsongen rullar i gång. Håll det enkelt med kanske en gemensam fika. Syfte är att kunna presentera hur det kommer se ut kommande säsong men också för att föräldrar ska kunna fråga och få svar. Minnesanteckningar ska föras och laddas upp på lagsidan. Använd sektionens mall för föräldramöte.

Lån av spelare i klubben

Ibland behöver ditt lag av olika anledningar låna spelare från andra lag i Roma IF. Då har man möjligheten att först kolla med ledarna i de lagen med anslutande åldrar, ett år yngre eller ett år äldre. Viktigt att tänka på är att vi alltid eftersträvar jämna och spännande matcher så välj spelare efter det. Lånande ledare ska alltid ta kontakt med gällande spelares ledare först. Spelaren som lånas in ska ha ”sitt” ordinarie lag som prio ett och fortsätta tillhöra det, dvs den åldern laget är uppbyggt efter. Var noga med att kommunicera tydligt med spelare och föräldrar om detta så att inte det uppstår tex avundsjuka och irritation.

Nya spelare

Nya spelare till laget och föreningen tas med emot året runt i alla våra lag. Spelar alltså ingen roll om spelaren har fotbollserfarenhet eller inte. Vi slussar omgående in spelare i sitt nya lag. Laget är den åldern laget är uppbyggt efter. Kommer spelaren från annan förening mitt under säsong bör kontakt tas med den klubben innan bytet sker. I ungdomsåldern och senior finns regelverk hos SvFF som måste följas. Vid äldre lag främst från 9 mot 9 är det mer bedömning vilket lag som spelaren ska tillhöra. Alla förslag som inte följer vår huvudpolicy, dvs tillhöra lagets ålder, ska alltid gå genom styrelsen i fotbollssektionen för beslut.

Byte av åldersgrupp

Ibland kommer frågan från förälder om deras yngre barn kan få spela i ett yngre eller äldre lag i föreningen. Normalt sett så tillåts inte det, initialt istället att lånas ut, men om frågan kommer ska den alltid gå genom styrelsen i fotbollssektionen för beslut. Tillåts troligtvis mer i äldre lag än yngre.

Hopslagning eller omfördelning åldersgrupper

Ibland behöver åldersgrupper slås ihop eller omfördelas för att lagen i föreningen ska kunna spela fotboll. Detta görs om en åldersgrupp blir eller är för få för sin spelform. Det skulle också hända att två åldersgrupper behöver separeras till respektive närliggande åldersgrupp för att alla ska få så bra förutsättningar att spela fotboll som möjligt. Detta görs alltid i dialog med styrelse och ledare.

Samarbeten med andra klubbar

Om andra klubbar kontaktar något av våra lag för samarbete eller liknande så ska detta alltid gå igenom Fotbollssektionens styrelse. Eventuella samarbeten drivs av styrelsen.

Lagkassa

Varje lag har en egen lagkassa som ligger under Roma IFs ekonomi. Det betyder att om laget upphör så tillfaller kassan föreningen, så rådet är att löpande göra bra grejer med laget och lagkassan. Lagkassan ska nyttjas till att skapa gemenskap och tillhörighet i laget. Intäkter till lagkassan kommer varje år via del av inbetalda deltagaravgifter. Övriga intäkter bestäms i respektive lag och kan vara försäljning av lotter, kläder eller städa genom Hela Sverige städar. Om laget läggs ned tillfaller kassan sektionen.

Utbildningar

Tränarutbildning D

I Roma IF Fotboll ska alla ledare ha Tränarutbildning D (tidigare Tränarutbildning C) som lägst. Det beror på utbildningen är utformad så att alla ska kunna ta del av den, med eller utan fotbollsbakgrund. Den handlar om personen/spelaren och inte bara om fotboll. Man får med sig många bra verktyg till sitt ledarskap på och utanför planen. Tränarutbildning D bjuder vi, Roma IF Fotboll, in till ett par gånger om året men arrangeras av Svenska/Gotlands Fotbollförbund.

Ledare som lyssnar

www.folkhalsomyndigheten.se/ledaresomlyssnar/
Ledare som lyssnar är en webbaserad utbildning om psykisk hälsa för dig som leder barn och unga på fritiden. I utbildningen får du lära dig mer om psykisk hälsa och hur du kan upptäcka och stötta barn och unga som mår dåligt psykiskt. Du får även tips om hur du kan stärka den psykiska hälsan hos de barn och unga som du leder.

HLR

Bjuder vi, Roma IF Fotboll, in till med jämna mellanrum. Utbildningen genomförs med stöd från RF-SISU Gotland. Utbildningen ger oss ledare större trygghet om olyckan skulle vara framme. Vi vistas ju runt mycket människor som tex spelare, föräldrar och mor- och farföräldrar. Video finns alltid även via HLR-rådet: Så här gör du barn-HLR - HLR-rådet

Spelarutbildningar Gotlands Fotbollförbund

Från och med att spelarna fyller 13 år så blir dom inbjuda att delta i spelarutbildningar hos GFF. Detta är något som vi ser positivt på och förordar. Roma IF Fotboll står för avgiften.

Spelformsutbildning

Spelformsutbildning beskriver hur man spelar fotboll i den spelformen mitt lag befinner sig i nu som tex 3 mot 3, 5 mot 5 osv. vid behov bjuder vi in utbildare från Gotlands Fotbollförbund till Roma IF och gör utbildningen på plats.

Knäkontroll

Roma IF fixar praktisk utbildning tillsammans med RF-SISU Gotland när behov finnes. Vi har även bokmaterial för Knäkontroll som är till god hjälp.
Knäkontroll innehåller övningar som är enkla att genomföra, och som vid regelbunden träning ger ökad stabilitet kring knä och bål. 2010 beslutade Svenska Fotbollförbundet att övningarna i Knäkontroll skulle implementeras nationellt i träningen. Mellan 2010 och 2015 minskade knäskadorna med 21 procent.
Övningarna kan individanpassas, och målet är att bana in ett bra rörelsemönster med god knäkontroll i tidig ålder, samt att förbättra bålstyrka, benstyrka, landningsteknik, balans och koordination. Knäkontroll ska utföras varje träning. Kan utföras tillsammans med förberedelseträningen alternativt så kan man stanna upp mitt i spelövningar som ett litet avbryt. Syftet med knäkontroll är att förebygga knäskador. Roma IF erbjuder utbildning i Knäkontroll.

Slutligen några tips för en bra träning

Förbered träningarna innan.
Ledare planerar träningen innan och förbereder kommande övning för att få ett bra flyt.
Träna så mycket som möjligt med boll.
Undvik köer och väntetid.
Man kan dela upp spelarna i grupper med olika stationer.
Spela ofta smålagsspel då det ger större delaktighet och fler bolltouch.
Är det lite stökigt på träningen så är tipset att avbryta kort för något fysiskt jobbigt.
Ha ett tema på träningen och använd samma övningar under tex 4 veckor. Byt ut och förändra efter som. Temat kan vara speluppbyggnad, avslut, djupledsspel osv. Om man kommer med nya övningar för ofta så går det åt mycket tid av träningen till att förklara.
Använd SvFFs fotbollsportal för att se vilka övningar som är anpassade till din åldersgrupp.

Sist men inte minst var noga med att förklara följande för spelarna inför varje övning:
Vad: tex nu tränar vi på speluppbyggnad.
Varför: tex för att kunna spela oss framåt för att kunna göra mål.
Hur: tex driv bollen till öppen yta och spela bollen på löpande forward som möter.



Roma IF Fotbolls årshändelser

Här nedan ser du vilka händelser som sker under året som är bra att känna till. Är det något som är otydligt så fråga gärna oss eller en ledare i föreningen.

	Händelser under året i Roma IF Fotboll			
Januari	Anmäl ditt lag till sammandrag/seriespel till styrelsen	Lämna in lagets verksamhetsberättelse till styrelsen		
Februari	Spelordningsmöte GFF	Årsmöte Roma IF Fotboll	Föräldramöte med ditt lag vecka 7	Avstämning närvaro i ert lag föregående halvår
Mars	Anmäl intresse för träningstider gräs			
April	Vårstädning för ledare	Kiosk valborg (1 lag)	Serie och sammandrag startar	
Maj	Serie och sammandrag startar			
Juni	Egen sommaravslutning med sitt lag.	Förslagsvis åka på cup		
Juli	Träningsledigt	Förslagsvis åka på cup	Slåtter i änge i Roma	
Augusti	Ansök om tider konstgräs hos Region Gotland för kv 4	Förslagsvis åka på cup	Avstämning närvaro i ert lag föregående halvår	
September	Gotlands Skördefestival	Ansök om tider inomhus hos styrelsen		
Oktober	Fotbollsavslutning hela Roma IF Fotboll	Ansök om tider konstgräs hos Region Gotland för kv 1	Träningsledigt mellan höst och vintersäsong 1–3 veckor	Serie och sammandrag avslutas samt avstämningsmöte GFF hur säsongen varit.
November	Höststädning för ledare			
December	Träningsledigt veckorna runt jul			

Har du hittat felaktigheter i detta dokument eller kanske tycker att det saknas något avsnitt så mejla till oss så tar vi upp det på kommande styrelsemöten. Roma IFs spelarutbildningsplan är ett levande dokument som ges ut inför varje säsong. Mejla förändringsförslag till: erik.osterlin@gmail.com



Lycka till!

Styrelsen Roma IF Fotboll