

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Sätters IF FK



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer. Dessa riktlinjer är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

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

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla behandlas lika oavsett kön, ålder eller andra skillnader	Lagen varierar gruppansammansättningen i träningar och matcher	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott	Omklädningsrum lämnas städade

Vårt lag:					Vi visar alltid respekt för domare och motståndare



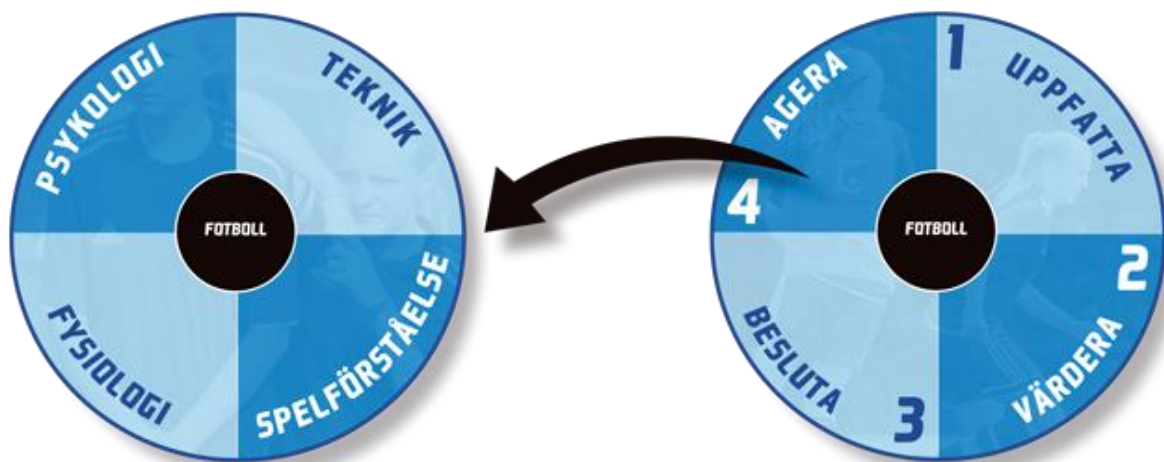
Fotboll bygger på ett samspel mellan många olika färdigheter och förmågor. Spelarna löser en situation genom att samtidigt använda fysiska färdigheter, psykiska förmågor, teknik och spelförståelse. Samspelet ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i olika spelsituationer.

I en match fattar varje spelare ständigt beslut. För att utveckla beslutfattandet är det viktigt att spelarna får ta egna beslut under spelet.

Ditt uppdrag som tränare är att guida och stötta spelarna genom att till exempel ge feedback efter en aktion eller ge tips innan en match. Under själva processen där spelarna fattar beslut bör du inte störa deras koncentration.

Processen som leder fram till en aktion kan beskrivas med informationsprocessen.

Om du gör tydliga prioriteringar i spelets olika skeden kan du hjälpa spelarna i informationsprocessen. Till exempel ska spelarna i barnfotboll och futsal veta att lagets prioritering i anfallsspel är att ta bollen framåt för att komma till avslut och göra mål. Sedan kan spelarna själva få prova olika lösningar för att ta bollen framåt. När de blir äldre blir lösningarna successivt mer avancerade och kan innefatta flera medspelare.



Utbildningar

Tränare

Sätters IF FK strävar efter att ha utbildade och kunniga tränare i varje åldersgrupp, då det är en avgörande faktor för att motivera och behålla ungdomar i föreningen. Alla tränare och ledare uppmanas därför att genomgå Dalarnas Fotbollsforbunds utbildningsstege, kompletterat med intern fortbildning. Utbildningen är kostnadsfri.

Målet är att skapa en trygg och utvecklande fotbollsmiljö för våra barn och ungdomar, i linje med visionen "så många som möjligt, så länge som möjligt och så bra som möjligt".

Spelare

I spelformen 9 mot 9 ska spelare, deras föräldrar och tränare årligen erbjudas en föreläsning om kost för idrottande ungdomar i syfte att skapa bra matvanor i linje med rådande rekommendationer.

3 mot 3

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

 Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända	Färdigheter för spelaren Bryta
 Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

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

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

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

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3



5 mot 5

Så tränar och spelar vi



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.

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



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...
<ul style="list-style-type: none">Uppfylla *grundförutsättningarna.	<ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåt.		<ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.	<ul style="list-style-type: none">Samla laget i lagdelar.
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.			<ul style="list-style-type: none">Förhindra avslut i straffområdet.	

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



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

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

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla



Extra färdigheter för målvakten

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

Extra färdigheter för målvakten

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.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär





Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returer. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returer. 	

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



Färdigheter för laget

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

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

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

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

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

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

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

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



11 mot 11

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Vara spelbara i flera korridorer. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returerna. 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 returerna. 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 djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

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

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär





Tillämpning
Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare Fotbollsutvecklare delger ledarna spelarutbildningsplanen vid lagbesök och under ledarträffar.
Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare? Rekrytering sker bland ungdomstränarna och utbildningen sker i enlighet med SvFF.
Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera? Stötta, inspirera och utbilda barn- och ungdomsledarna i deras uppdrag på och utanför planen. Implementera föreningens spelarutbildningsplan bland föreningens ledare och lag.
Utvärdering
Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen? Genom fotbollsutvecklare, ungdomsansvarig och ledarmöten.
Vem föreslår ändringar i innehåll och tillämpning? Fotbollsutvecklare eller ungdomsansvarig.
Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning? Styrelsen

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går till väga om något skulle ske.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktpersoner i trygghetsfrågor

Farre Gacanovic
076-236 05 89

Ronja Bäck Rimsler
070-024 08 61

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

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

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

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

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

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

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

Kontakta familjen

Anfallsspel	När laget har bollen och försöker skapa målchanser.
Avledande rörelse	En rörelse för att få en motståndare att följa efter och därigenom skapa yta för en medspelare.
Blockera	Att stoppa en motståndares skott eller passning genom att ställa sig i vägen.
Bollsida	Den sida av planen (höger eller vänster i anfallsriktningen) där bollen är. Motsats är Icke bollsida.
Bryta	Att vinna bollen genom att stoppa en motståndares passning eller dribbling.
Centrering	När laget flyttar sig mot mitten av planen för att göra det svårare för motståndarna att spela genom mitten.
Djupledslöpning	En löpning bakom motståndarnas försvarslinje för att ta emot en passning i en position hög upp i planen.
Djupledsspel	Spel där bollen spelas framåt i planen för att utnyttja ytan bakom motståndarnas försvar.
Driva	Att föra bollen framåt på fri yta genom att kontrollera den med fötterna.
Fasta situationer	Spelsituationer som startar från ett stillastående läge, såsom hörnor, frisparkar och inkast.
Försvarssida	När försvarsspelaren placerar sig mellan motståndaren och det egna målet. Ofta kallat Rätt sida.
Försvarsspel	När laget inte har bollen och arbetar för att återerövra den samt förhindra motståndarna från att göra mål.
Kontring	Snabbt anfallsspel som sker innan motståndarna har hunnit inta försvarsformation.
Markera	Att hålla koll på och begränsa en motståndares rörelser.
Markeringsförsvar	Försvarsspel där varje spelare ansvarar för att markera en specifik motståndare. I motsats till Positionsförsvar.
Nedflyttning	När en spelare eller lagdel rör sig längre ner i planen för att försvara.
Omställning	Snabb övergång mellan anfalls- och försvarsspel eller vice versa.
Palming	Att styra undan bollen med handflatan (gäller målvakt).
Positionering	En spelares placering på planen för att vara spelbar eller försvara effektivt.
Positionsbyten	När spelare byter positioner under spel för att förvirra motståndarna.
Positionsförsvar	Försvarsspel där varje spelare ansvarar för ett specifikt område på planen snarare än en specifik motståndare. I motsats till Markeringsförsvar.
Pressa	När en eller flera spelare snabbt närmar sig en bollförande motståndare för att styra eller fördröja denne alternativt vinna tillbaka bollen.
Spelavstånd	Avståndet mellan medspelare och motståndare för att erbjuda olika långa passningsalternativ.
Spelbarhet	Att vara i en position där man kan ta emot en passning.
Spelbredd	Användning av planens bredd för att skapa ytor i anfallsspelet.
Speldjup	Utnyttjande av planens längd genom att ha spelare både nära och långt ifrån bollhållaren för att skapa passningsalternativ.
Speluppbyggnad	Del av anfallsspelet där laget metodiskt arbetar för att flytta bollen från försvarszon till anfallszon.
Spelvändning	Att snabbt flytta spelet från en sida av planen till den andra för att utnyttja lediga ytor och skapa obalans i motståndarnas försvar.
Tackla	Ett försök att ta bollen från en motståndare genom en fysisk insats.
Täckning	Positionering för att blockera passningsvägar eller skottmöjligheter för motståndarna.
Understöd	Att ge stöd till en medspelare genom att vara spelbar eller hjälpa till i försvarsspelet.
Uppflyttning	När laget eller en spelare rör sig uppåt i planen för att öka trycket.
Väggspel	En snabb passningskombination mellan två spelare där den första passar och sedan får tillbaka bollen direkt för att ta sig förbi en motståndare.
Vända	Att med bollen snabbt ändra riktning för att undvika motståndare.
Yta	Område på planen som kan utnyttjas av spelare för att avancera spelet eller försvara motståndarna.
Återerövring	Försvarsskedet där laget försöker vinna tillbaka bollen direkt efter att ha förlorat den.
Överflyttning	När laget förflyttar sig som en enhet mot bollsidan i försvar.
Överlappning	När en spelare löper runt bollhållande medspelare för att skapa ett nytt anfallsalternativ.