

SPELARUTBILDNINGSPPLAN



Torshälla Nyby IS

Riktlinjer för Torshälla Nyby IS

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan verksamheten verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

	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 könsidentitet och kulturell bakgrund	Lagen varierar gruppsammansättningen i träningar och matcher.	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott	Omklädningsrum lämnas städade
	Alla ska få möjligheten att spela fotboll oavsett funktionshinder	Alla får vara med på lika villkor oavsett fotbollsmässig utveckling i ålder 5-12 år om tränar	Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen. Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet	Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar. Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor. SvFF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter. Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet. Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.	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. Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respekteras innesäsong. När du representerar TNIS oavsett sammanhang följer du TNIS policy.

Vårt lag:	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher. Matchen är ett utbildningstillfälle, vi spelar som vi tränar	Vi lyssnar alltid på den som pratar. Alla ska komma till tals.	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher I spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar	Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse. Följer TNIS värdegrund, mål och riktlinjer, deltar i TNIS och lagets aktiviteter. Ansvarar för att barnet inte tränar när hen är sjuk. Ansvarar för att barnet kommer i tid till träning och match samt att barnet bär rätt utrustning inkl. benskydd. Uppmuntrar sitt barn till ett livslångt intresse för idrott/fotboll. Fokuserar på prestation/ansträngning på ett positivt sätt istället för resultat.	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare spelare spelar matchen, ledare leder matchen och domare dömer matchen

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
för att Komma till avslut och göra mål s		för att Förhindra och rädda avslut

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

	Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända	Färdigheter för spelaren Bryta
---	---	--

Fotbollsfys

Rolla, 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.

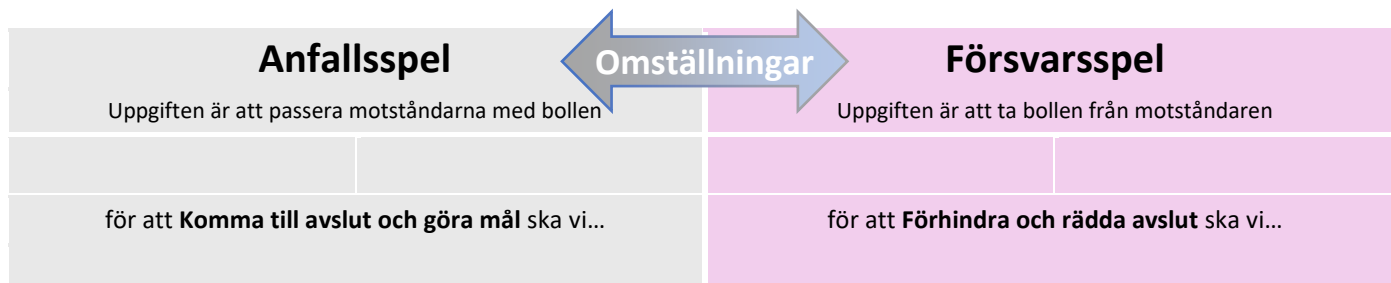
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (5-7 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



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
 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. Fifa kids 11+.

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.

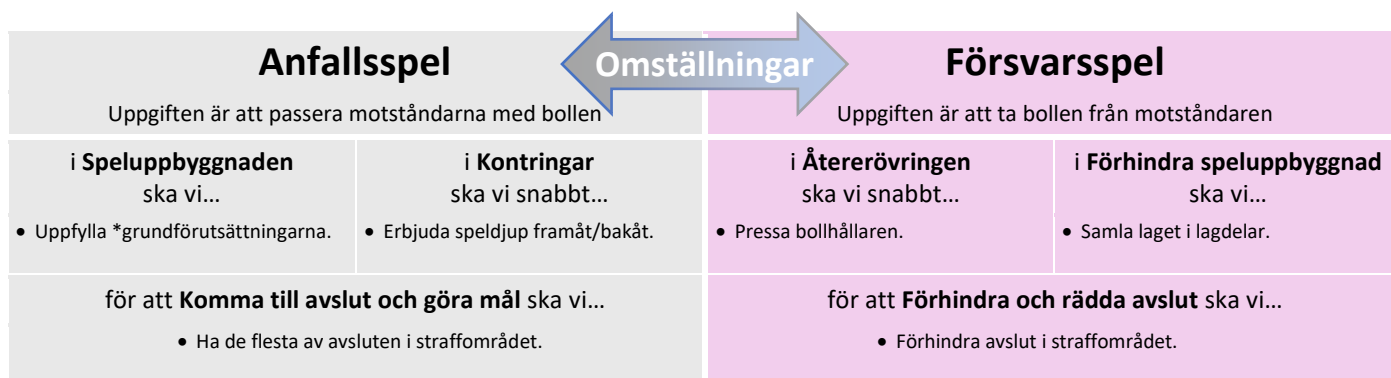
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

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



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	*Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning
	- Försvarssida - Uppflyttning - Täckning - Nedflyttning

Färdigheter för spelaren	Färdigheter för spelaren
 - Driva - Skjuta - Ta emot bollen	- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla
	- Bryta - Markera - Pressa - Tackla
Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten
 - Rulla bollen - Kasta bollen	- Fånga bollen - Kasta sig - Greppteknik - Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

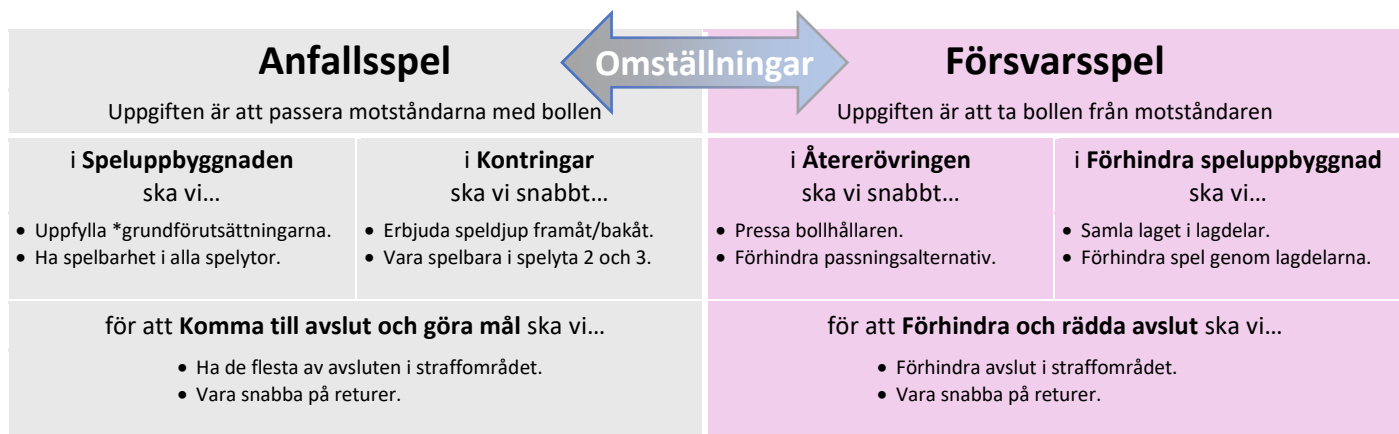
Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	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



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

 Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspel - Avledande rörelse	Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd - Djupledsspel - Uppflyttning - Överlappning	Färdigheter för laget - Försvarssida - Uppflyttning - Centrering - Understöd	- Täckning - Nedflyttning - Överflyttning
 Färdigheter för spelaren - Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka	- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren - 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	- Greppteknik - Bryta djupledspassning - 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.

Fotbollspsykologi

Detta dokument är en del av Svenska Fotbollförbundets initiativ Kvalitetsklubb
www.svenskfotboll.se/kvalitetsklubb



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

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	
- Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor. - Ha spelbarhet i alla korridorer.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi...	
- Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3. - Vara spelbara i flera korridorer.			- Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ. - Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	
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. - Ha många löpningar in i straffområdet.			- 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	
 Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
- Driva - Skjuta - Ta emot bollen - Nicka		- Vända - Passa - Utmana, finta och dribbla	
 Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
- Rulla bollen - Utspark		- Fånga bollen - Kasta sig - Boxa bollen	
		- Täckning - Nedflyttning - Överflyttning - Pressa - Tackla - Blockera - Greppteknik - Bryta djupledspassning - 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 riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

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

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

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

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	2-3 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

Trygg fotboll

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

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Ordförande Linda Berg
mobilnummer 073-956 06 47
ordforande@tnis.se

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

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

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

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens
kontaktperson för
trygghetsfrågor

NEJ

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