



SPELARUTBILDNINGSPLAN



Västanfors IF Fotbollsklubb



INLEDNING

Spelarutbildningsplanen är utgångspunkten för tränare i föreningen när de gör sin årsplanering, träningar och övningar och säkerställer att varje spelare får ett liknande utbildningsinnehåll och en progression i sitt lärande. Spelarutbildningsplanen ska leva upp till barn och ungdomars behov och ska spegla föreningens policy i praktisk fotbolls-
träning och utgå från barnkonventionen och barnrättsperspektivet. Behoven tillgodoses om tränarna skapar en miljö där grundförutsättningarna är att barn och ungdomar är trygga, mår bra och lär sig fotboll.

Spelarutbildningsplanen beskriver VAD som ska tränas medan det i tränarutbildningen fokuserar på HUR.



Riktlinjer för VÄSTANFORS IF Fotbollsklubb



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 vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

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 lagets verksamhet.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla är välkomna oavsett bakgrund	Inom barn- och styr våra ledare gruppindelning på träning och match	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott	Våra spelare, ledare, föräldrar visar varandra respekt
	Alla är välkomna oavsett fotbollskunnande	Vi skapar bra träningstider	Lagen har gemensamma aktiviteter	Lagen ska samarbeta med andra idrotter	Våra lag alltid visar motspelare och domare respekt
	Hålla ner avgifterna inom barn och ungdomsfotbollen	Sudda ut gränser mellan lagen inom ungdomsfotbollen	Ledarna ska utgå från framtagna Spelarutbildningsplan	Lagen verkar för att skapa en organisation runt lagen som inte bara består av tränare (t ex lagledare, föräldragrupp etc.)	Omklädningsrum lämnas städade
			Ledarna kommer i god tid och väl förberedda inför träning och match	Lagen genomför övningar utifrån träningsprogrammet "Knäkontroll"	Spelare hjälps åt med syslor inom lagen
			Utbilda ledare		

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



3 mot 3

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

i Kontringar
ska vi snabbt...

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

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad
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 (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



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden
ska vi...

i Kontringar
ska vi snabbt...

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

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen
ska vi snabbt...

i Förhindra speluppbyggnad
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.

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

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.

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

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.

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

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återövringen**
ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.

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

- Samla laget i lagdelar.

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

- Förhindra avslut i straffområdet.

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



Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspe

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning

Täckning
Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa
Tackla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Palming
Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollspyskologi

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

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

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

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

Antal träningar per spelare och vecka	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



9 mot 9

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... - Uppfylla *grundförutsättningarna. - Ha spelbarhet i alla spelytor.			i Återerövringen ska vi snabbt... - Pressa bollhållaren. - Förhindra passningsalternativ.	
i Kontringar ska vi snabbt... - Erbjuda speldjup framåt/bakåt. - Vara spelbara i spelyta 2 och 3.			i Förhindra speluppbyggnad ska vi... - Samla laget i lagdelar. - Förhindra spel genom lagdelarna.	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... - Ha de flesta av avsluten i straffområdet. - Vara snabba på returer.			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... - Förhindra avslut i straffområdet. - Vara snabba på returer.	

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

 Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd - Positionering - Spelvändning - Väggspe - Avledande rörelse		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 - Palming - 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 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.

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		Kasta 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.

Fotbollspyskologi

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	2-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Tillämpning och utvärdering

Av föreningens spelarutbildningsplan



Tillämpning

Beskriv föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare

Spelarutbildningsplanen används av Fotbollsutvecklare i Föreningen samt ledare i föreningen. Fotbollsutvecklare ska agera bollplank i olika utbildnings-, utvecklings- och verksamhetsfrågor. Fotbollsutvecklare ska inspirera föreningens tränare, ledare och spelare genom inspirationsträningar. Fotbollsutvecklare bör också genomföra föräldrautbildning.

Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?

Föreningen ska årligen se över och dokumentera tänkbara kandidater till fotbollsutvecklare. Exempelvis tidigare tränare eller spelare.

Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?

Årlig träff med varje lag. Vara stöd och ge inspiration till föreningens ledare. Uppmuntra föreningens ledare till utbildning.

Utvärdering

Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?

Genom de ungdomsledarträffar som hålls regelbundet där Spelarutbildningsplanen finns som stående punkt på agendan.

Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?

Styrelsen beslutar om ändringar tillsammans med Fotbollsutvecklare.





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

Susanne Eriksson

Mobilnummer: 073-936 52 75

Email: susanne83.eriksson@gmail.com

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

