



Valbo FF

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

2026

Skapad 2023-12-10



Riktlinjer för Valbo FF



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 barn och ungdomar är välkomna att spela fotboll i VFF oavsett ambitionsnivå	Alla träningar startar och avslutas med en samling där vi hejar på varandra och tackar för god träning	Spelarnas utveckling är viktigare än resultat i enskilda matcher.	VFF:s ledare är tillåtande till olika spelares olika motivation till deltagande i föreningens träningar och matcher	Vi använder ett vårdat språk i alla sammanhang
		Spelarna görs delaktiga i lagets spelsätt och övningsval	VFF:s spelare ska få träna på att spela på olika positioner fram till spelform 9v9	VFF strävar efter att spelare som slutar spela, ska stanna kvar i föreningen som ledare eller i en annan roll	Vi tar hand om vår arena och håller den fri från skräp
		Lagen strävar efter att göra saker tillsammans även utanför fotbollsplanen	Vi låter spelare ta egna beslut på planen.	Vi strävar efter en god kommunikation med andra Valboföreningar för att underlätta för spelare att dubbelidrotta.	
			Vi matchcoachar spelarna genom guided discovery.	Från spelform 7v7 och framåt genomför vi förberedelsefys i samband med uppvärmning.	

Vårt lag:	Tex: Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Tex: spelarna väljer en avslutningslek eller högt/lågt försvarsspel	Tex: Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Tex: vi uppmanar spelarna att testa andra Valboidrotter när vår säsong är slut.	Tex: Vi plockar upp skräp som ligger på arenan.



3 mot 3

Så tränar och spelar vi

Omställningar

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...

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren så snabbt som möjligt

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 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet utan köbildning
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. Vi spelar utan att benämna positioner på planen
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...

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren så snabbt som möjligt

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 utifrån VFF:s spelarutbildningsplan
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. Vi anpassar antalet kallade spelare (och anmälda lag) efter detta. Alla spelare tränar på att spela olika positioner.
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att spela mellan om vi kan, på utsidan om vi behöver eller börja om, om vi måste			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Vara beredda med ytter på icke bollside och forward att löpa i djupled 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Yttrar och forward springer i djupled 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <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 <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspele Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Pressa Tackla
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Kasta bollen 		Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> 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.
 Förberedelsefys genomförs lite men ofta i samband med förberedelsedelen av träningspasset.

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)

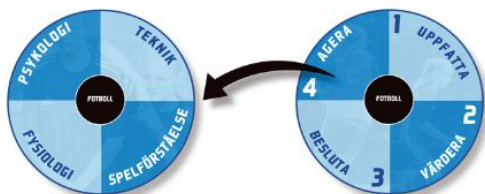
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och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

Träningsdesign Valbo FF

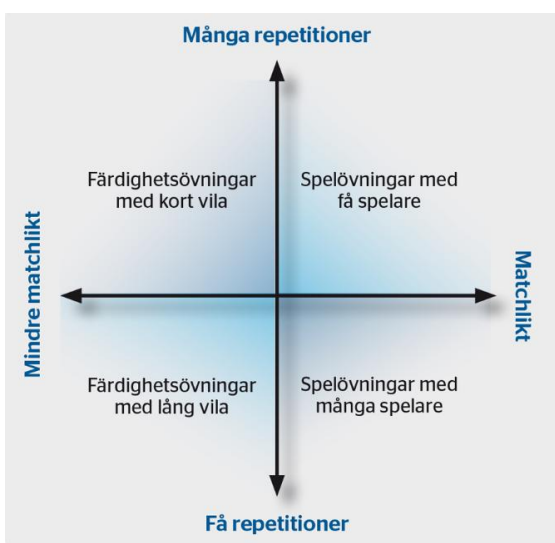
- Använd arbetsmodellen när du planerar- och presenterar övningar.
- Utgå från ett tema som genomsyrar hela träningens "Vad". Temat ger dig möjlighet att arbeta med samma instruktioner genom hela passet.

ARBETSMODELLEN	
Vad ska tränas?	Målsättning
Varför ska det tränas?	Syfte
Hur ska det tränas?	Frågor och instruktioner
Öva	Övningen
Organisation	Skiss på övningen, antal spelare, mål, bollar, koner
Anvisningar	Övningsbeskrivning
Sammanfattning	Återkoppling om vad, varför, hur

- VFF vill att träningen ska vara så matchlik som möjligt. Planera övningar som gör att spelarna får träna fotbollens fyra grundkvaliteter samt informationsprocessen så mycket som möjligt:



- VFF har fokus på att varje spelare får så många aktioner som möjligt under en träning.
- VFF vill att minst 50% av träningarna ska innehålla spelövningar.



9 mot 9

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att spela mellan om vi kan, på utsidan om vi behöver eller börja om, om vi måste

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Vara beredda med ytter på ickebollside och forward att löpa i djupled
- MV startar spelet främst genom passning

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
- Yttrar och forward springer i djupled

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

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.
- Hålla bollen framför eller utanför laget

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
- Väggspele
- Avledande rörelse
- *Speldjup
- *Spelavstånd
- Djupledsspele
- 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
- 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.
- Förberedelsefys genomförs lite men ofta i samband med förberedelsedelen av träningspasset.

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. Regelbunden träning ger kallelse till matchspel
Speltid	Vi strävar efter att alla som orkar får spela 2/3 av matchen. Spelarna turas om att starta matcher. Alla spelare kan spela på 2-3 positioner.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Träningsdesign Valbo FF

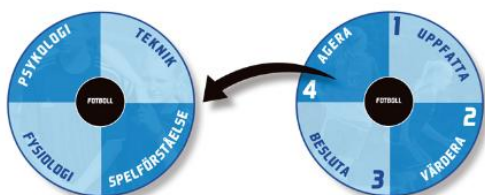
- Använd arbetsmodellen när du planerar- och presenterar övningar.
- Utgå från ett tema som genomsyrar hela träningens "Vad". Temat ger dig möjlighet att arbeta med samma instruktioner genom hela passet.

11

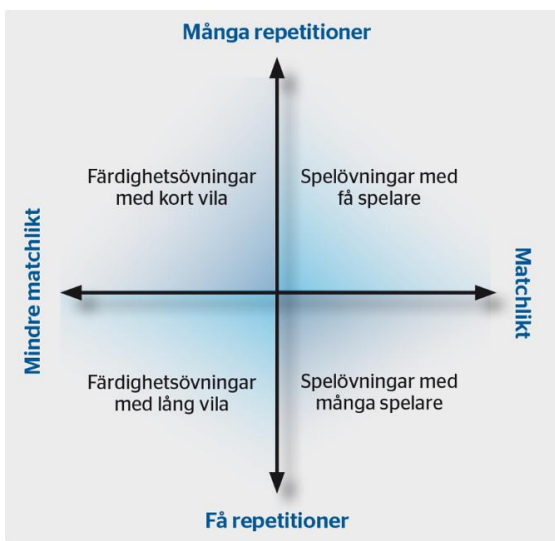
ARBETSMODELLEN

Vad ska tränas?	Målsättning
Varför ska det tränas?	Syfte
Hur ska det tränas?	Frågor och instruktioner
Öva	Övningen
Organisation	Skiss på övningen, antal spelare, mål, bollar, koner
Anvisningar	Övningsbeskrivning
Sammanfattning	Återkoppling om vad, varför, hur

- VFF vill att träningen ska vara så matchlik som möjligt. Planera övningar som gör att spelarna får träna fotbollens fyra grundkvaliteter samt informationsprocessen så mycket som möjligt:



- VFF har fokus på att varje spelare får så många aktioner som möjligt under en träning.
- VFF vill att minst 50% av träningarna ska innehålla spelövningar.



11 mot 11

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att spela mellan om vi kan, på utsidan om vi behöver eller börja om, om vi måste.

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Ha spelbarhet i alla korridorer.
- Vara beredda med yttrar och forward att löpa i djupled när bollen kommer till spelyta 2
- MV startar främst spelet genom passning

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjuda speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
- Vara spelbara i flera korridorer.
- Yttrar och forward springer i djupled

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.
- Hålla bollen framför eller utanför laget
- Spela positionsförsvar

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.
- Slå den avgörande passningen från spelyta 2 eller 3

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
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel
Avledande rörelse

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning
Överlappning
Positionsbyten

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, motståndsband och fria vikter.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar.
Förberedelsefys genomförs lite men ofta i samband med förberedelsedelen av träningspasset.

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. Regelbunden träning ger kallelse till matchspel
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden (eller så mycket de orkar). Under 11v11 specialiserar sig spelarna mer och mer mot en position.
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Träningsdesign Valbo FF

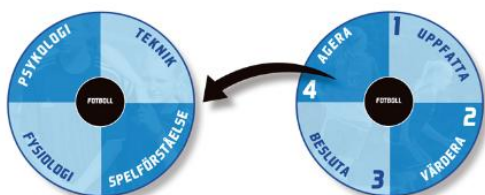
- Använd arbetsmodellen när du planerar- och presenterar övningar.
- Utgå från ett tema som genomsyrar hela träningens "Vad". Temat ger dig möjlighet att arbeta med samma instruktioner genom hela passet.

11

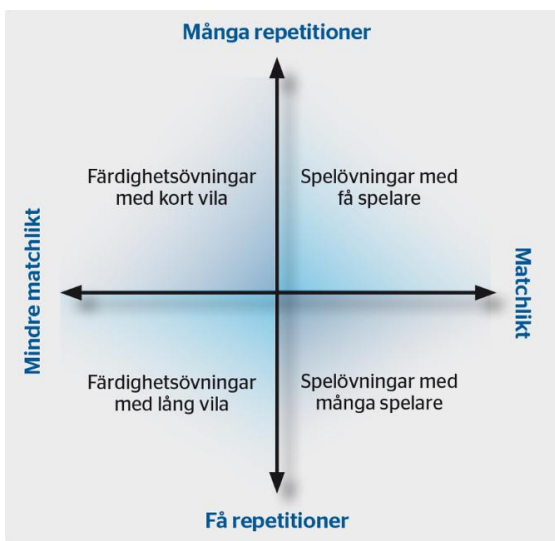
ARBETSMODELLEN

Vad ska tränas?	Målsättning
Varför ska det tränas?	Syfte
Hur ska det tränas?	Frågor och instruktioner
Öva	Övningen
Organisation	Skiss på övningen, antal spelare, mål, bollar, koner
Anvisningar	Övningsbeskrivning
Sammanfattning	Återkoppling om vad, varför, hur

- VFF vill att träningen ska vara så matchlik som möjligt. Planera övningar som gör att spelarna får träna fotbollens fyra grundkvaliteter samt informationsprocessen så mycket som möjligt:



- VFF har fokus på att varje spelare får så många aktioner som möjligt under en träning.
- VFF vill att minst 50% av träningarna ska innehålla spelövningar.



Tillämpning

Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare

- Lag startade efter 2022 utbildas i enlighet med VFF:s Spelarutbildningsplan (SUP).
- För lag startade 2022 eller tidigare är det en stark rekommendation att följa VFF:s SUP.
- SUP:en är en punkt under utbildningsveckan samt en del av uppstartsmötet för nya lag.
- Kontinuerlig uppföljning och utvärdering sker vid föreningens ledarmöten.
- SUP:en finns tillgänglig under filer på laget.se.

Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?

Den som ska vara FUIF bör vara utbildad i minst SvFF Uefa C och under tiden för uppdraget utbilda sig till Fotbollsutvecklare genom SvFF.

Rekryteringsunderlaget är främst medlemmar inom Valbo FF.

Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?

FUIF ska vid behov vara ett stöd till ledarna i tillämpningen av SUP:en genom:

- Utformning av träningar
- Coachning av ledare
- säsongspanering
- Utbildningsvecka
- Utbildningar via SvFF
- Att vara länken mellan förening och förbund i utbildningsfrågor

Utvärdering

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

FUIF för dialog med ledare under säsongen
Utvärdering sker vid ledarmötet vid slutet av säsongen.

Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?

Sportkommitté och styrelse

Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?

Skriv här



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

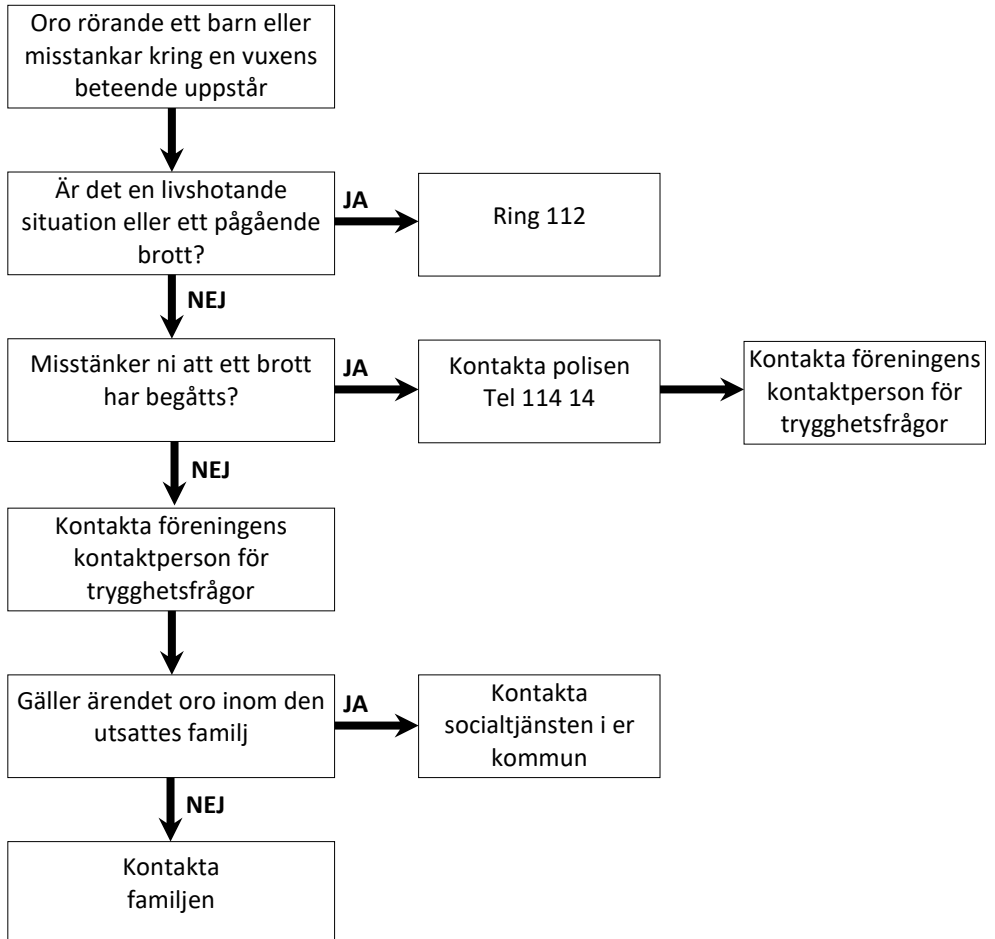
Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Mattias Falk, 073 8421406

Eva Alsén, 070 5223890

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



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

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

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.

