**BK Bifrost**



**SPELARUTBILDNINGSPLAN**



**Riktlinjer för *infoga föreningens namn***

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](https://view.officeapps.live.com/op/view.aspx?src=https%3A%2F%2Futbildning.sisuforlag.se%2Fglobalassets%2Ffotboll%2Fpublik%2Fspelarutbildning%2Fsup-forening-2021%2Fguider%2Fframtagande-av-riktlinjer.pptx&wdOrigin=BROWSELINK).

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: | Tex: Flickor och pojkar har samma förutsättningar | Tex: Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen | Tex: Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet | Tex: Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs | Tex: Vi visar alltid respekt för domare och motståndare |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **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 |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |



**Så spelar och tränar vi 3 mot 3**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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** | | **Färdigheter för spelaren** | |
| Driva  Skjuta | Vända | 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 berömmer 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 |



**Så spelar och tränar vi 5 mot 5**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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** | |
| Spelbarhet |  |  |  |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen | Kasta bollen | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |



**Så spelar och tränar vi 7 mot 7**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * Ha de flesta av avsluten i straffområdet. | | * 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  \*Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel | \*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 | Palming  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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |



**Så spelar och tränar vi 9 mot 9**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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  \*Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel  Avledande rörelse | \*Speldjup  \*Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning  Överlappning | Försvarssida  Uppflyttning  Centrering  Understöd | Täckning  Nedflyttning  Överflyttning |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen  Utspark | Kasta bollen | 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** | 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 |



**Så spelar och tränar vi 11 mot 11**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **Försvarsspel**  **Omställningar** | |
| 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. * Ha spelbarhet i alla korridorer. | * 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. | * 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… | | 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  Väggspel  Avledande rörelse | \*Speldjup  \*Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning  Överlappning  Positionsbyten | Försvarssida  Uppflyttning  Centrering  Understöd | Täckning  Nedflyttning  Överflyttning |

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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen  Utspark | Kasta bollen | 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.  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** | 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 |



**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.

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

**Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor**  
Infoga namn  
Infoga mobilnummer  
Infoga E-post

**Flödesschema  
Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen**

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

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

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

**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

**NEJ**

Kontakta föreningens   
kontaktperson för  
trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

**JA**

Kontakta  
socialtjänsten i er kommun

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Ring 112

Kontakta polisen  
Tel 114 14

**NEJ**

**JA**

**JA**

Misstänker ni att ett brott  
har begåtts?

Är det en livshotande  
situation eller ett pågående brott?

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår