



Barkarö SK
FOTBOLL

Spelar- & Tränarutbildning



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**



Flickinitiativet

en del av Barkarö SK



Möjligheter & Utmaningar

Stark tillväxt på orten – Stark förankring

Historik av god spelar- & tränarutbildning med duktiga talanger i varje årskull. Det är vanligt att några spelare i varje kull går vidare.

Under senare år har dock föreningen tappat flera hela lag redan i 13-14 års åldern vilket vi önskar ändra på.

Det är viktigt att även ha äldre lag i föreningen!

Genom att tidigt etablera samarbeten mellan årskullarna tror vi att trupper med mixade åldrar lättare kan skapas när det är dags för 9m9 och 11m11-spel.

Aktiva 2021			
Flickor	Pojkar	Tot	Årskull
			2016
			2015
18	32	50	2014

2013-2014			
33	26	59	2013
18	26	44	2012

2011-2012			
11	26	37	2011
21	20	41	2010
12	18	30	2009

2008-2009			
12	25	37	2008
0	0	0	2007

2006-2007			
0	0	0	2006

0	0	0	2005

23	0	23	2003

2002			



Barkarö SK
FOTBOLL

Utbildningsmodell

Svenska fotbollförbundets utbildningsplan utgör grunden i all vår utbildning. Våra tränare genomgår samtliga utbildningar enligt vår utbildningsplan. Detta för att säkerställa bästa möjliga spelarutbildning.

Till SvFFs spelar- & tränarutbildning kopplar vi också ytterligare utbildning med hjälp av olika partners (Tex Flickinitiativet, Coerver mm). Det är vår "X-faktor"!

Vår modell bygger också på ett *starkt samarbete* mellan årskullar i såväl träning och matchspel där årskullarna också deltar i seriespel gemensamt mellan spelformerna.



Flickinitiativet

en del av Barkarö SK



**SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS
TRÄNAR- OCH SPELARUTBILDNING**



Spelformer

I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller gemensamma spelformer och spelregler. Spelformerna är framtagna med spelarnas bästa i fokus, och målsättningen är att öka delaktighet, spelglädje och lärande. SvFFs Spelarutbildningsplan utgår från spelformerna.

För Barkarö SK innebär detta att vi också behöver utforma vår utbildningsplan utifrån gällande spelformer. Både för Spelare & Tränare.



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget



Utbildningsplan

- **Nationella Spelformer styrande (SvFF)**
- **Samarbete mellan spelformer.** Det äldre laget ansvarar för inbjudan & samarbete.
- **Tränarutbildning anpassad till spelarnas behov/utveckling** Utbildningarna är obligatoriska
- **Coerver och annan extra utbildning koordineras & planeras genom Sportrådet.** Mixade åldersgrupper.
- **Styrelsen ansvarar för årligt värdegrundsarbete**

Utbildningsplan

Ålder	Spelform	Seriespel	Spelarutbildning SvFF	Spelarutbildning Xtra	Ledare	Tränarutbildning Obligatorisk	Värdegrundsarbete Styrelsen
5 år	Fotbollslekis				FI	Introduktion (Fi/Sportråd)	
6 år	3m3	Poolspel	3 mot 3 6-7 år Individuellt spel	Flickinitiativet en del av Barkarö SK	Föräldraledare / Fi	Spelform 3m3 - FSLL	FSLL
7 år	3m3	Poolspel			Föräldraledare		
7-8 år	5m5					Spelform 5m5 - TUC	
8 år	5m5		5 mot 5 8-9 år Spel med närmaste spelare	coerver	Tränare - TUC	Coerver 1 (Intro)	FSLL
9 år	5m5					*1a Hjälp	FSLL
9-10 år	7m7	●				Spelform 7m7 - MVC	
10 år	7m7	● ● ● ●	7 mot 7 10-12 år Kollektivt spel med 10 spelare	coerver	Tränare - TUC	Coerver 2	BSK
11 år	7m7	● ● ● ● ●			MVC	*Skadehantering	BSK
12 år	7m7	● ● ● ● ● ●				Coerver 3	BSK
12-13 år	9m9	●	Domarutb 7m7			Spelform 9m9 - TUBU - MVB	
13 år	9m9	● ● ● ●	9 mot 9 13-14 år Kollektivt spel med flera spelare	coerver	Tränare - TUBU	*Träningslära (Kost. & Hälsa)	BSK
14 år	9m9	● ● ● ● ● ●			MVB	Coerver 4	BSK
14-15 år	11m11	●	Domarutb 11m11 (Frivillig)			Spelform 11m11 - TUA	
15-17 år	11m11	● ● ● ● ● ●	11 mot 11 15-17 år Kollektivt spel med hela laget		Tränare - TUA	SvFA 1 (Intro)	BSK
15 år	11m11	DM F/P15					
15 år	11m11	Regional 15	Distriktslag F15				
16-19 år	11m11	● ● ● ● ● ● ●	TUC (Frivillig)				BSK
16-17 år	11m11	DM F/P17					
16-17 år	11m11	SM F17	Distriktslag F16-17				
>19 år	11m11	Divisionsspel			Tränare	Utbildning enligt överenskommelse	BSK
Senior		Cupspel					

*1a Hjälp, Skadehantering & Träningslära (Kost & Hälsa) anordnas av föreningen regelbundet och är obligatorisk för samtliga ledare

FSLL - Fotbollens Spela. Lek & Lär

TUC - Tränarutbildning C

TUBU - Tränarutbildning B Ungdom

TUA - Tränarutbildning A Ungdom



Ba

Utbildningsplan

Ålder	Spelform	Seriespel	Spelarutbildning SvFF	Spelarutbildning Xtra	Ledare	Tränarutbildning Obligatorisk	Värdegrundsarbete Styrelsen
5 år	Fotbollspeleis				FI	Introduktion (Fi/Sportråd)	
6 år	3m3	Poolspel	3 mot 3 6-7 år Individuellt spel	<i>Flickinitiativet</i> en del av Barkarö SK	Föräldraledare / Fi	Spelform 3m3 - FSLL	FSLL
7 år	3m3				Föräldraledare		
7-8 år	5m5	Poolspel				Spelform 5m5 - TUC	
8 år	5m5	Poolspel	5 mot 5 8-9 år Spel med närmaste spelare	<i>coerver</i>	Tränare - TUC	Coerver 1 (Intro)	FSLL
9 år	5m5					*1a Hjälpn	FSLL
9-10 år	7m7	●				Spelform 7m7 - MVC	
10 år	7m7	● ●	7 mot 7 10-12 år Kollektivt spel med få spelare	<i>coerver</i>	Tränare - TUC	Coerver 2	BSK
11 år	7m7	● ●			MVC	*Skadehantering	BSK
12 år	7m7	● ●				Coerver 3	BSK
12-13 år	9m9	●	Domarutb 7m7			Spelform 9m9 - TUBU - MVB	
13 år	9m9	● ●	9 mot 9 13-14 år Kollektivt spel med flera spelare	<i>coerver</i>	Tränare - TUBU	*Träningslära (Kost. & Hälsa)	BSK
14 år	9m9	● ●			MVB	Coerver 4	BSK
14-15 år	11m11	●	Domarutb 11m11 (Frivillig)			Spelform 11m11 - TUA	
15-17 år	11m11	● ● ●	11 mot 11 15-år Kollektivt spel med hela laget		Tränare - TUA	SvFA 1 (Intro)	BSK
15 år	11m11	DM F/P15					
15 år	11m11	Regional 15	Distriktslag F15				
16-19 år	11m11	● ●	TUC (Frivillig)				BSK
16-17 år	11m11	DM F/P17					
16-17 år	11m11	SM F17	Distriktslag F16-17				
>19 år	11m11	Divisionsspel			Tränare	Utbildning enligt överenskommelse	BSK
Senior		Cupspel					

*1a Hjälpn, Skadehantering & Träningslära (Kost & Hälsa) anordnas av föreningen regelbundet och är obligatoriskt för samtliga ledare

FSLL - Fotbollens Spela. Lek & Lär

TUC - Tränarutbildning C

TUBU - Tränarutbildning B Ungdom

TUA - Tränarutbildning A Ungdom



Spelformer – Spelarutbildningsplan – Tränarutbildning – spelarutbildning – föräldrautbildning

3 mot 3
6 – 7 år

Individuellt spel

Tränare:
FSLL*, SFU 3 m 3* (tot ca 6-8h)

Spelare:
FSLL (tot ca 4h)

Förälder:
FSLL* (tot ca 4h)

5 mot 5
8 – 9 år

Spel med närmaste medspelare

Tränare:
FSLL*, SFU 5m5* (tot ca 6-8)
TuC (ca 25h)
MvC (ca 10h)

Spelare:
FSLL* (ca 4h)

Förälder:
FSLL* (ca 4h)

7 mot 7
10 – 12 år

Kollektivt spel med få spelare

Tränare:
FSLL*, SFU 7m7* (6-8h)
TuC* (25h)
TuBu (ca 50)
MvC* (ca 10h), MvB (ca 20h)

Spelare:
FSLL* (ca 4h)

Förälder:
FSLL* (ca 4h)

9 mot 9
13 – 14 år

Kollektivt spel med flera spelare

Tränare:
FSLL*, SFU 9m9* (ca 6-8h)
TuBu* (ca 50h)
MvB* (ca 20h)

Spelare:
FSLL* (ca 4h)
Domarutbildning

Förälder:
FSLL* (ca 4h)

11 mot 11
15 – 19 år

Kollektivt spel med hela laget

Tränare:
FSLL*, SFU 11m11* (ca 6-8h)
TuBu* (ca 50h)
TuA (ca 60h)
MvA

Spelare:
FSLL* (ca 4h)
Domarutbildning
16 – TuC

Förälder:
FSLL* (ca 4h)

* = Obligatorium

Förkortningar/förklaringar, se sid 3 till 4



Coerver Week - 2021

Indelning efter Spelform & samarbeten

Coerver blir en naturlig plattform för samarbeten över åldersgränserna.

Varannat år samarbetar man med årskullen över/under

8 tillfällen – Week

Summercamp Augusti (Självkostnad)



			Antal Aktiva	Troligt Antal	Ledare Coerver	Ledare BSK
17-18 - Gr1	F2012	F2013	51	40	1	2
17-18 - Gr2	P2012	P2013	52	40	1	2
18-19 - Gr1	F2010	F2011	32	27	1	1
18-19 - Gr2	P2010	P2011	46	35	1	1
19-20 - Gr1	F2008	F2009	18	18	1	1
19-20 - Gr2	P2008	P2009	43	35	1	1
			242	195	6	8

Vår - 5 tillfällen

Maj 19/5, 26/5

Juni 2/6, 9/6, 16/6

Sommar - 1 Camp

Augusti 21/8, (alt 14/8)

Höst - 3 tillfällen

September 1/9, 8/9, 15/9



Coerver - Progression

Coerver 1 - 8-9år (Beginner)

- Ball Mastery 1
- Moves 1
- Player Development 1
- Group Play 1

Coerver 2 - 10-11år (Intermediate)

- BM 2
- M - 2
- PD 2
- GP 2

Coerver 3 - 12-13år (Advanced)

- BM 3
- M - 3
- PD 3
- GP 3

Coerver 4 - 14år< (Master)

- BM 4
- M - 4
- PD 4
- GP 4

- Coerver Method – Intro
- Golden Touch
- Effective Possession
- Etc
- Etc
- **Avvaktar detaljer från Coerver**



Övriga ledarutbildningar

- **1a Hjälpen**
- **Skadehantering**
- **Kost & Hälsa**
- **Etc.**

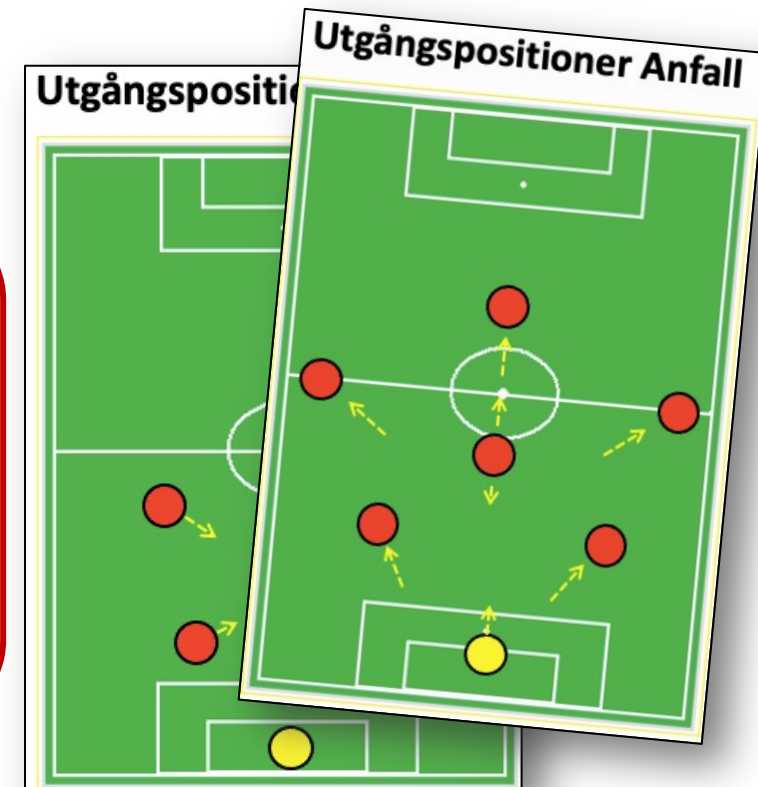
- **Värdegrund**



Formation & Arbetssätt

Genom att vi använder ett gemensamt arbetssätt inom föreningen så blir det enklare att samarbeta mellan årskullarna och eftersom vi bör träna som vi vill spela så blir det också enklare att träna tillsammans.

Sportrådet tar på uppdrag av styrelsen löpande fram uppdaterat material för hur vi vill spela vår fotboll.



Spelarutbildningsplan

3 mot 3
6-7 år
Individuellt spel

5 mot 5
8-9 år
Spel med
närmaste spelare

7 mot 7
10-12 år
Kollektivt spel
med få spelare

9 mot 9
13-14 år
Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11
15- år
Kollektivt spel
med hela laget