

SPELARUTBILDNINGSPLAN



Bollsta IK



Riktlinjer för Bollsta IK SPELARUTBILDNINGSPLAN BIK



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.

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 som vill ska ha ett lag att träna och spela i och får delta på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.	Träningar och matcher anpassas efter spelarnas ålder/mognad. Barn och ungdomar ska uppleva spelglädje, kamratanda och få bekräftelse i en trygg miljö.	Långsiktig utveckling, beslutsfattande och att lära sig handskas i olika situationer i både med och motgång. Verksamheten ska vara utbildande och personligt utvecklande med omtanke för individen.	Bedriva allsidig träning, bidra till att skapa hälsosamma levnadsvanor och uppmuntra till att utöva olika idrotter och fritidsaktiviteter.	Verksamheten ska främja Fair play/Rent spel. Diskriminering, trakasserier och mobbning ska motverkas och alla hjälps åt att göra varandra bättre.

Vårt lag:					

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
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 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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
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.

<p>Färdigheter för laget</p> <p>Spelbarhet</p>	<p>Färdigheter för laget</p>
<p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Driva Skjuta Ta emot bollen</p> <p>Vända Passa Utmana, finta och dribbla</p>	<p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Bryta Markera</p> <p>Pressa</p>
<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Rulla bollen</p> <p>Kasta bollen</p>	<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Fånga bollen</p> <p>Kasta sig</p>

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjuder speldjup framåt/bakåt. 	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 	<ul style="list-style-type: none"> 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 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassing

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar	
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C och B-ungdom SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 	i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. 		i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på returer. 				för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • 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 <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

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

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C och B-ungdom SvFF MV D och C Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Anfallsspel		Omställningar		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen				Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Uppfylla *grundförutsättningarna. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridor. 	i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 		i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridor som är närmast bollen. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Ha de flesta av avsluten i straffområdet. • Vara snabba på retur. • Ha många löpningar in i straffområdet. 				för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på retur. • Försvara ytor 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 Väggspe Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassing 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 riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	Tränarutbildning C, B-ungdom och A-ungdom SvFF MV D och C, UEFA MV B Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Trygg fotboll SPELARUTBILDNINGSPÅN BIK



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

Infoga namn
Infoga mobilnummer
Infoga E-post

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