

SPELARUTBILDNINGSPLAN

för fotbollsverksamheten



Clemensnäs IF

Reviderad 2023

Allmänna riktlinjer (gäller alla åldrar):

- Fokus på rörelseglädje
- Träningen är glädjefull och lekfull
- Vi fokusera på mer än det fotbollsmässiga – sociala, trygghet, familjär känsla
- Låt spelarna växla positioner under träning och match men om någon vill specificera sig som målvakt uppmuntras det.
- Vinterträning uppmuntras. Samverkan med andra lag i föreningen rekommenderas.
- Att vårda bollen inom laget uppmuntras. Målvakten rullar alltid ut bollen.

Miljöträning (gäller från 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9):

Föreningens ambition är att möjliggöra för miljöträning mellan lagen inom föreningen, dvs att spelare ges möjlighet att träna med äldre eller yngre lag. Detta för att våra spelare ska ges möjlighet att utvecklas efter sin förmåga.

Följande saker gäller:

- Det är spelarens önskan, ingen ska tvingas till miljöträning och alla som vill ska ges möjlighet till extra träningar
- Dialogen ska alltid ske mellan berörda tränare och fotbollskommittén
- Miljöträningen ska vara extra träning. Det egna lagets träningar går alltid först
- Miljöträningen kan ske en årskull uppåt eller en årskull neråt. Undantag kan ske och sker i då dialog med fotbollskommittén.

Matcher (gäller från 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9):

När lagen behöver låna in spelare till match gäller följande:

- Vi lånar alltid från yngre lag
- Alla spelare som vill ska ges möjlighet så långt som möjligt

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 3 MOT 3 (6-7 ÅR)

Rekommendationen för spelformen 3 mot 3:

| | |
|---------------------------------------|---|
| Antal träningar per spelare och vecka | 1-2 st/vecka |
| 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 | Minst 1 ledare/lag går SvFF D Spelformsutbildning 3 mot 3 Föreningen står för kostnaderna |

Följande färdigheter prioriteras i träning:



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Vända
Uppmuntran vid passning

Färdigheter för spelaren

Bryta



Färdigheter för målvakten

Färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

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.

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 5 MOT 5 (8-9 ÅR)

Rekommendationen för spelformen 5 mot 5:

| | |
|---------------------------------------|--|
| Antal träningar per spelare och vecka | 1-2 st/vecka |
| Träningens längd | 60 minuter |
| Träningens innehåll | Stationsträning där varje träningstillfälle följer teman |
| Antal matcher per spelare och vecka | 2-6 poolspel/cuper per spelare och år |
| Speltid | Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher |
| Ledartäthet | 1 ledare/8 spelare |
| Ledarutbildning | Minst 1 ledare/lag går SvFF D, SvFF Mv D Spelformsutbildning 5 mot 5 Föreningen står för kostnaderna |

Följande 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



Färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen

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.

SÅ SPELAR OCH TRÄNAR VI 7 MOT 7 (10-12 ÅR)

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7:

| | |
|---------------------------------------|---|
| Antal träningar/spelare, vecka | 2 st/vecka |
| Träningens längd | 60-90 minuter |
| Träningens innehåll | Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen |
| Speltid | Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher. Spelare med hög träningsnärvaro premieras vid tex bortfall av spelare vid match. |
| Ledartäthet | 1 ledare/10 spelare |
| Ledarutbildning | UEFA C, SvFF Mv D Spelformsutbildning 7 mot 7 Föreningen står för kostnaderna |

Omställningar

Anfallsspel

Uppgifter är att passera motståndaren med bollen

i Speluppbyggnaden

ska vi...

Uppfylla

grundförutsättningarna

i Kontringar

Ska vi snabbt...

Erbjuda speldjup

framåt/bakåt

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen

Ska vi snabbt...

Pressa bollhållaren

i Förhindra speluppbyggnad

ska vi...

Samla laget i lagdelar

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

Ha de flesta av avsluten i straffområdet

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

Väggspel

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



Färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

Palming

Bryta djupledspassing

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 berömmar lagkamrater som är spelbara.



Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för något övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går till väga om något skulle ske.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Isak Rådahl

070-3501495, clemens.if@telia.com

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

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 Riksidrotts-

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

Kontakta familjen