



# SPELARUTBILDNINGSPLAN



**Fagersta Södra IK**  
**2025**



# Riktlinjer för Fagersta Södra IK



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll.

- Vår barn- och ungdomsverksamhet utgår från SvFF:s Fotbollens spela, lek och lär
- Vi följer SvFF:s nationella spelformer och spelarutbildningsplan
- Träning ska stimulera och utveckla spelarnas fotbollskunnande
- Det enda laget som behöver sträva efter resultat är seniorlaget

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
<b>Föreningen</b> verkar för att:	Vi visar öppenhet, lyhördhet och respekt för människors lika värde.	Lagen varierar gruppsammansättningen i träningar och matcher.	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök.	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott.	Omklädningsrum lämnas städade.
	Alla är välkomna oavsett tidigare erfarenhet.	Prova olika positioner.	Fokus på ansträngning och lärande framför resultat.	Ansvar hos vårdnadshavare att stödja kring sömn, kost och vila.	Domarutbildning inom föreningen för ungdomar. Domarkommitté som stödjer domarna.
	Erbjuda fotboll från 5 år.	Möjlighet att kombinera olika idrotter. Samsyn mellan olika idrotter och föreningar som uppmuntrar till dubbelidrott.	Det enda laget som har krav att göra resultat är A-laget.	Skadeförebyggande övningar.	Tacka motståndare och domare efter matcherna.
	Parafotboll "Fagersta Flyers"	Nivåanpassade träningar och matcher utifrån spelarnas nivå.	Utbildade ledare.	Utbildade ledare som har kunskap och stöttar spelarnas fysiska och psykiska hälsa.	Tar ansvar och håller ordning och reda.
	Fotboll utifrån spelarnas kunskapsnivå, samarbete mellan lagen och ledarna	Demokratiska ledare som lyssnar och skapar delaktighet.		Skapa trygg och positiv, psykosocial arbetsmiljö för spelare och ledare.	Tydliga regler och konsekvenstrappa vid överträdelser.
		Spelarutbildningsplan.		Ledarmöten, mål och syften. Skapa medvetande. Följa upp om vi följer SUP.	Matchvärd.

<b>Vårt lag:</b> (Här finns det möjlighet att skapa egna riktlinjer som gäller för ditt eget 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



## 3 mot 3

### 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...

#### Omställningar

#### Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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.

### 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.

### 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





# 5 mot 5

## Så tränar och spelar vi

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

### 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





# 7 mot 7

## Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> </ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> </ul>			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i straffområdet.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 <b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspel</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> </ul>	<b>Färdigheter för laget</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> </ul>
 <b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<b>Färdigheter för spelaren</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> </ul>	
 <b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassing</li> </ul>	

### 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.

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





# 9 mot 9

## Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> <li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li> </ul>	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> <li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> </ul>		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Förhindra passningsalternativ.</li> </ul>	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Samla laget i lagdelar.</li> <li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li> </ul>
<b>för att Komma till avslut och göra mål</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> </ul>			<b>för att Förhindra och rädda avslut</b> ska vi... <ul style="list-style-type: none"> <li>Förhindra avslut i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på returer.</li> </ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



### Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	Överlappning
Avledande rörelse	

### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	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 rikttningsförändringar.

## 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	2-4 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



# 11 mot 11

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<b>i Speluppbyggnaden</b> ska vi...	<b>i Kontringar</b> ska vi snabbt...		<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt...	<b>i Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"><li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li><li>Ha spelbarhet i alla spelytor.</li><li>Ha spelbarhet i alla korridorer.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li><li>Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li><li>Vara spelbara i flera korridorer.</li></ul>		<ul style="list-style-type: none"><li>Pressa bollhållaren.</li><li>Förhindra passningsalternativ.</li><li>Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>Samla laget i lagdelar.</li><li>Förhindra spel genom lagdelarna.</li><li>Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.</li></ul>
för att <b>Komma till avslut och göra mål</b> ska vi...			för att <b>Förhindra och rädda avslut</b> ska vi...	
<ul style="list-style-type: none"><li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li><li>Vara snabba på returerna.</li><li>Ha många löpningar in i straffområdet.</li></ul>			<ul style="list-style-type: none"><li>Förhindra avslut i straffområdet.</li><li>Vara snabba på returerna.</li><li>Försvara ytor i straffområdet.</li></ul>	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



### Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspel	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	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.

## Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2-5 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





Tillämpning
<p><b>Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare</b></p> <p>Spelarutbildningsplan ska stå som en återkommande punkt på ledarmöten.</p>
<p><b>Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?</b></p> <p>Föreningens fotbollsutvecklare ska gå utbildning som erbjuds av VFF.</p>
<p><b>Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?</b></p> <p>Att ledarna i lagen ska ha koll på föreningens spelarutbildningsplan och strävar efter att följa den.</p> <p>Genom kommunikation skapa ett utvecklande klimat där fotbollsutvecklare och ledare stöttar varandra. Utbyte av kunskap och erfarenheter. Fotbollsutvecklare finns som bollplank och stöd.</p> <p>Besök av träning och match under säsongen för att kunna ge feedback.</p>
Utvärdering
<p><b>Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?</b></p> <p>Genom kontinuerliga träffar och ledarmöten. Möjlighet att lyfta eventuella funderingar och förslag på förbättringar.</p>
<p><b>Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?</b></p> <p>Fotbollssektionen (utifrån synpunkter och feedback). Spelarutbildningsplanen revideras och uppdateras varje år.</p>
<p><b>Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?</b></p> <p>Fotbollssektionen och fotbollsutvecklare i föreningen.</p>





# 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

Jan Andersson (ordförande fotbollssektionen)

076 – 637 60 05

fofboll@fsik.nu

*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

