



Gimo IF FK's Spelarutbildningsplan

Uppdaterad 2022-10-19



Baserad på Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan
Samt Fotbollens Spela, Lek och Lär
Samt Spelregler för barn- och ungdomsfotboll



Inledning

Spelarutbildningsplanen beskriver hur Gimo IF FK vill utveckla fotbollsspelare och bidra till att de fortsätter spela fotboll.

Den beskriver på ett grundläggande sätt bra tränings- och matchmiljöer för barn och ungdomar.

Syftet med Spelarutbildningsplanen är att hjälpa ledare skapa förutsättningar för långsiktig utveckling och livslångt fotbollsintresse





Riktlinjer

Från 2018 gäller följande riktlinjer för svensk barn- och ungdomsfotboll:

1. Fotboll för alla
2. Barns och ungdomars villkor
3. Fokus på glädje, ansträngning och lärande
4. Hållbart idrottande
5. Fair play





Trygg Fotboll

Arbetet med att skapa en trygg miljö för våra barn och ungdomar är ett av våra absolut viktigaste uppdrag och något som behöver pågå dag ut och dag in.

Till vår hjälp har vi där i föreningen policydokumentet för just Trygg Fotboll. Detta hittar du på föreningens hemsida och i detta hittar du information om Barnkonventionen, Belastningsregistret, Försäkring, Konflikthantering och Visselblåsarfunktionen.

I föreningens dokument hittar ni också ett flödesschema från SVFF att ta hjälp av vid hantering av oro för barn och ungdomar i föreningen.





Riktlinjer vid uppstart av lag

1. Ungdomsansvarig/Styrelsen ansvarar för att ta fram ett dokument för marknadsföring.
2. Ungdomsansvarig, styrelsen och föreningens ledare hjälps åt att marknadsföra uppstarten i förskola/skola, hos dagmammor, i andra sociala sammanhang, i AnnonsNytt och på sociala medier
3. Uppstartsmöte genomförs. Ansvariga; ungdomsansvarig och styrelsen.
4. Ledarintroduktion genomförs. Ansvariga; ungdomsansvarig och utbildningsansvarig.
5. Föräldramöte innan sommaruppehåll. Ansvariga; Lagets ledare och ungdomsansvarig och/eller ungdomsansvarig.





Uppstart av lag – 3. Uppstartsmöte

Vid det allra första uppstartsmötet är följande frågeställningar och information i fokus och prioriterat;

- Föreningens grundläggande riktlinjer gällande vår barn- och ungdomsfotboll.
- Hur ser vår verksamhet ut? Glädjen i fokus!

- Vad förväntas av föräldrarna i laget / och i föreningen Gimo IF FK?
- Hur vill vi som förening att strukturen runt laget ska se ut?
Ex antal spelare / ledare?

- Vilka kan tänka sig en ledarroll?
- Inbjudan till ledarintroduktion sker





Uppstart av lag – 4. Ledarintroduktion

Vid denna Ledarintroduktion skall följande information ges / frågor besvaras;

- **Spelarutbildningsplanen**

Gå igenom det stöd den skall vara, ge info om övningsbanken mm.

- **Allmänna tips för nya ledare**

Vikten av förberedelser, info om bildstöd, hantering av grupperingar mm.

- **Info om träningstider**

Betona vikten av samspel med föräldrar och andra aktiviteter vid val av träningstider, både på kort och lång sikt.

- **Checklista för nytt lag & övrig praktisk information**

Material, nycklar, lokaler, facebookgrupp, kontaktuppgifter i föreningen mm.

- **Erbjudande om stöttning från erfarna tränare vid första träningarna**



Rekommendationer	6-7 åringar	8-9 åringar	10-12 åringar	13-14 åringar	15-19 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1	1-2	1-3	1-4	1-7 (not 3)
Träningens längd	60 min	60-75 min	60-90 min	60-90 min	60-90 min
Matcher	2-5 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i närområdet	2-6 poolspel/ cuper per spelare och år. Alla i närområdet	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)	Max 1,5 /vecka och spelare i snitt under säsong. (not 1)
Ledarutbildning	TUC SFU 3 mot 3 (not 2)	TUC SFU 5 mot 5 (not 2)	TUC, TUBU SFU 7 mot 7 (not 2)	TUC, TUBU, MVC, SFU 9 mot 9 (not 2)	TUC, TUBU, TUA, MVC, MVB SFU 11 mot 11 (not 2)
Föräldrautbildning	SFU 3 mot 3 (not 2)	Fotbollens Spela, lek och lära	Fotbollens Spela, lek och lära	Fotbollens Spela, lek och lära	Fotbollens Spela, lek och lära

Not 1:

Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.

Not 2:

TUC – Träna utbildning C

MVC – Målvaktsträna utbildning C

TUBU – Träna utbildning B ungdom

MVB – Målvaktsträna utbildning B

TUA – Träna utbildning A ungdom

SFU – Spelforms utbildning

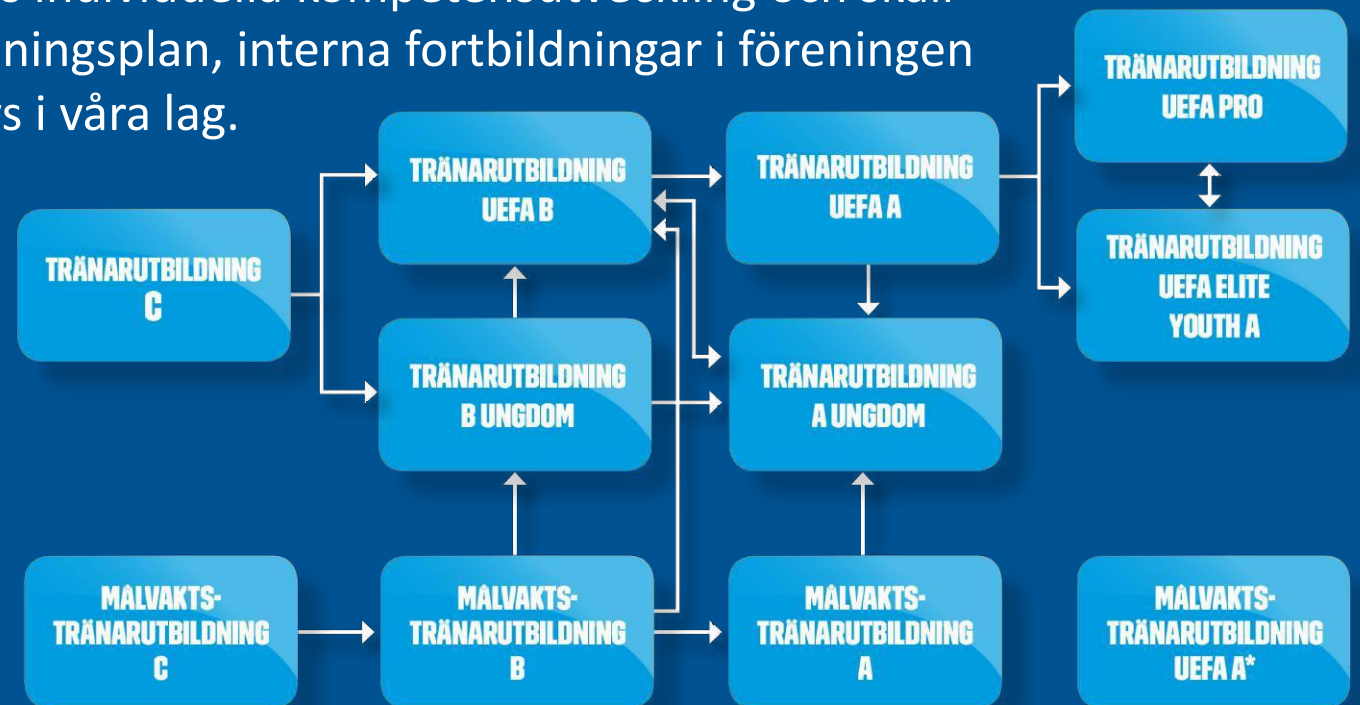
Not 3:

Inklusive skoltränare och andra idrotter

Tränarutbildning

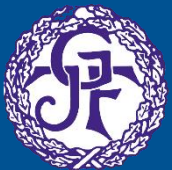
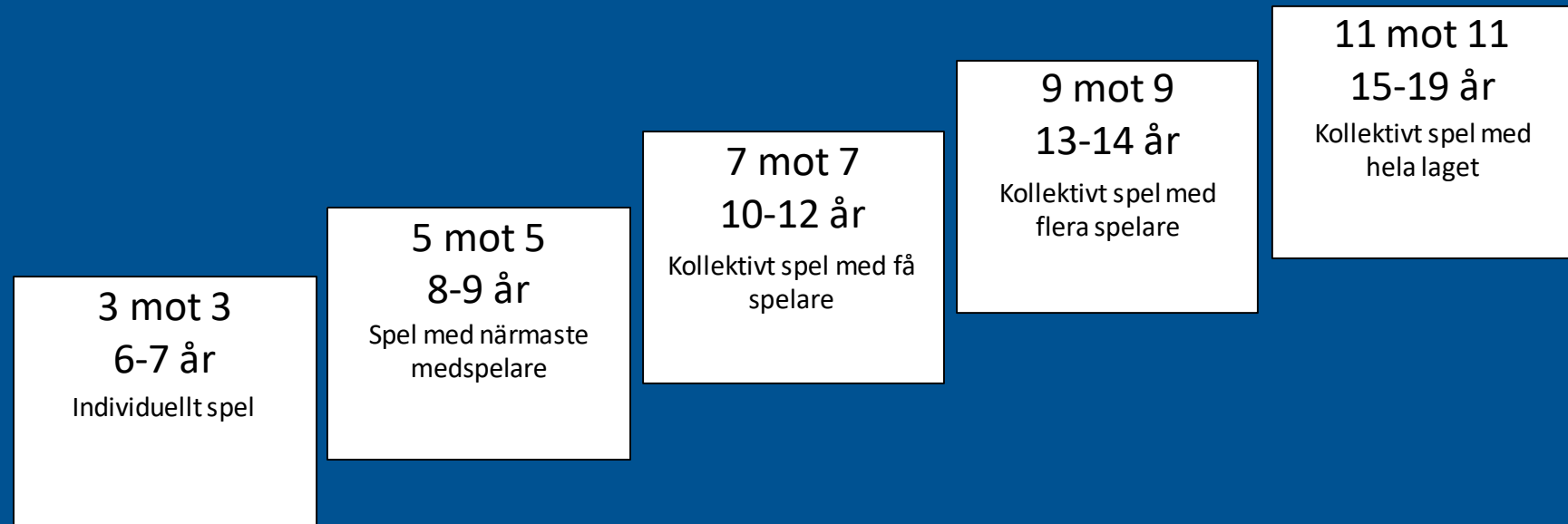
Gimo IF FKs vision och ambition är att samtliga lag har tränare och ledare utbildade för den nivå laget är på – enligt föregående sida i denna spelarutbildningsplan – och uppmuntrar därför samtliga ledare att utbilda sig.

Tränarutbildning är en viktig del i Tränarens individuella kompetensutveckling och skall sedan gå hand i hand med vår spelarutbildningsplan, interna fortbildningar i föreningen och med hur träningar och matcher bedrivs i våra lag.



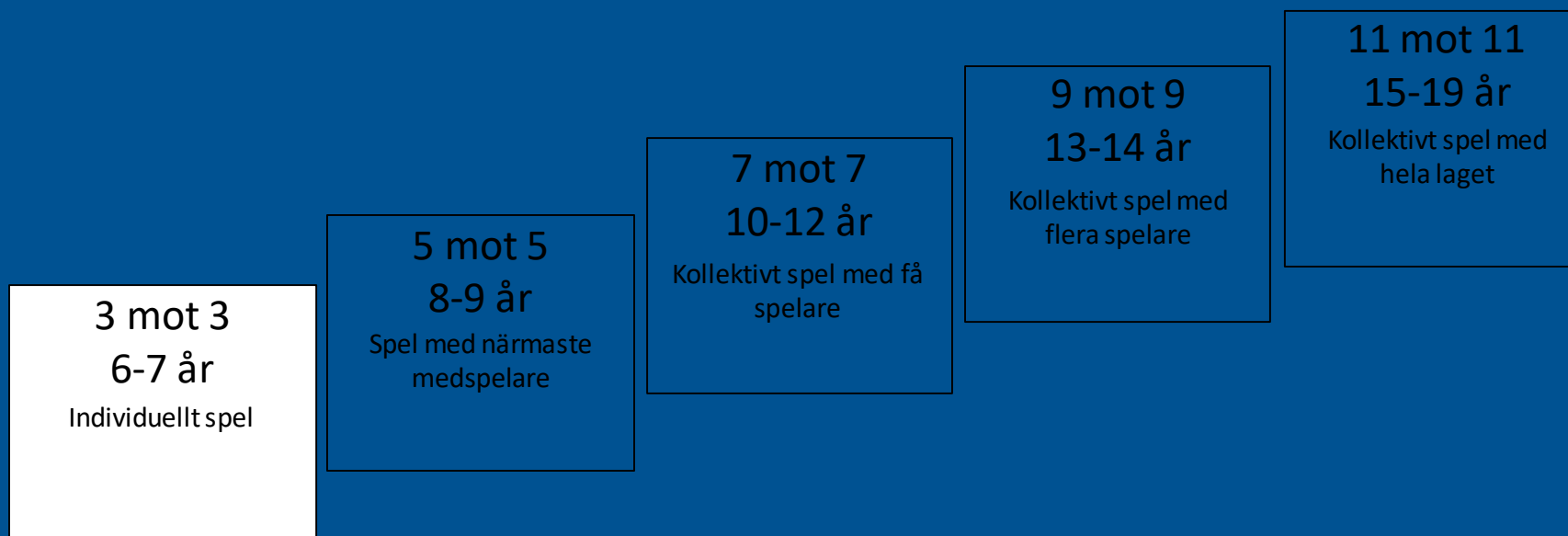
Spelformer - Spelarutbildningsplan

- Föreningens struktur för lagens träningar och matcher
- Vad spelare bör utbildas i under träning och match





På den här nivån har spelarna svårt att uppfatta vad som händer omkring dom, fokus ligger nästan helt och hållet på bollen. Det är svårt för spelarna att ha ett passningsspel och därför bör fokus läggas på "jag och bollen" och färdigheter som spelarna utför själva, utan hjälp av medspelarna. Ex. driva boll och skjuta. Leken är också väldigt viktig för träning av grundmotoriska färdigheter och som glädjekälla! Verksamheten bör anpassas efter detta och nedan följer lite fakta kring barns utveckling.





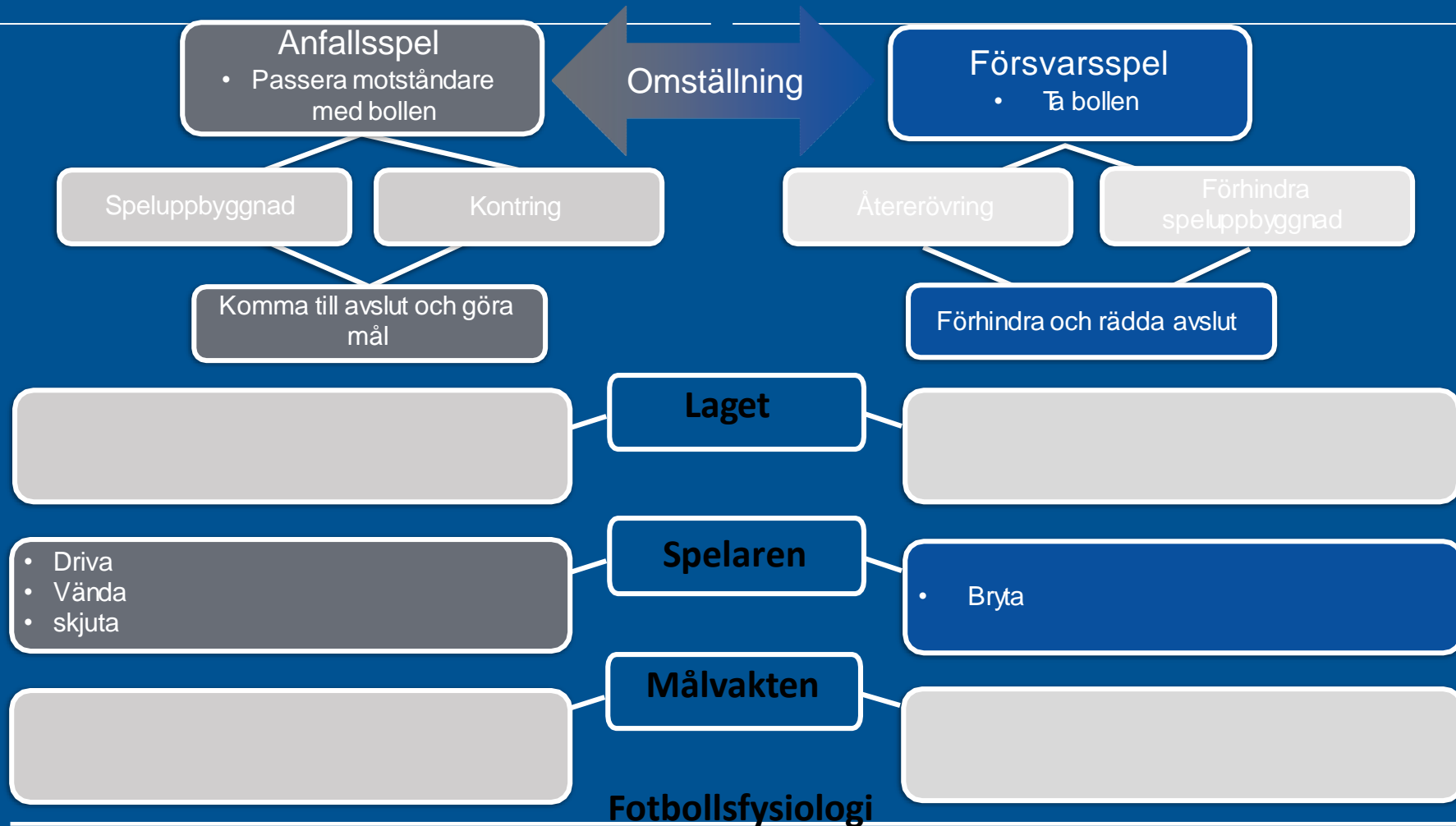
Fysisk utveckling

- Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.
- Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga och sparka.
- Finmotorisk rörelse är ännu ej utvecklad (t.ex. öga - hand och öga - fot koordination).
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- Anaeroba systemet (t.ex. styrka och det så kallade mjölksyrasystemet) är ännu ej utvecklat.

Psykosocial utveckling

- Stor fantasi.
- Egocentrisk, Vill vara i centrum.
- Mindre utvecklad uppmärksamhet.
- Svårt att lyssna på längre instruktioner.
- Liten förståelse för lagaktiviteter.
- Kan oftast bara fokusera på en sak.
- Självuppfattningen börjar att utvecklas.
- Förmågan att analysera är begränsad.
- Rutiner är trygghet.
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.
- Behöver mycket positiv feedback.
- Deltar i fotboll för att det är roligt.





- Fotbollsfysiologi**
- Rulla, kasta, fånga bollen.
 - Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor

- Fotbollpsykologi**
- Långsiktig utveckling ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som hon/han tycker är rolig.
 - Göra nästa aktion ex att en spelare tar tillbaka bollen när hon /han har tappat den.
 - Göra lagkamrater bättre ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen





Tips till träning

- 1 ledare / 6 barn
- Ge alla uppmärksamhet, positiv feedback och uppmuntran!
- Korta samlingar utan boll och ett fåtal instruktioner (inga kollektiva instruktioner under övning)
- VISA övningen
- Undvik köbildningar och främja många bollkontakter
- Stationsträning med fotbollslekar och spel
- Koordinationsövningar med och utan boll (hopp, balans, krypa)
- Anpassa efter spelformen 3 mot 3



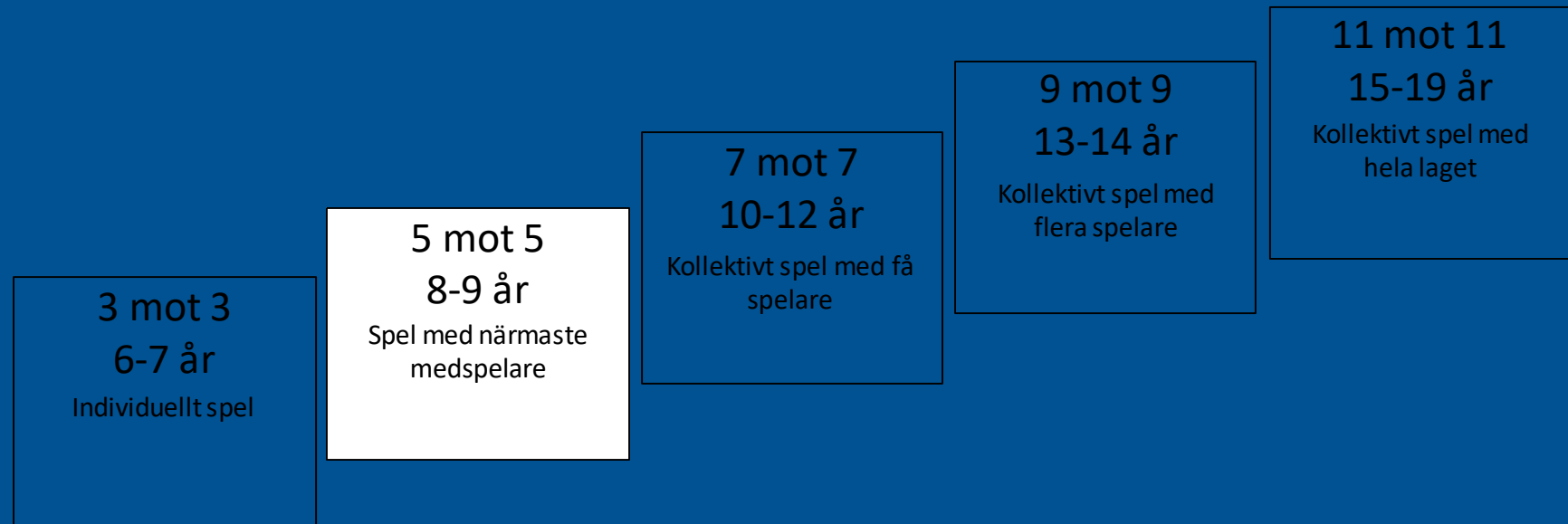
Tips till match

- Enkla genomgångar
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Mycket speltid, 3 avbytare
- Byten sker företrädevis vid pauser
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fair play





Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen men börjar nu uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. Målsättningen är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda och utgå från barnens behov. Alla spelare skall ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner. Ledare ska försöka utveckla dom beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra ex. uppträda enligt fair play, uppmuntra och berömma varandra. Ledarna bör uppmuntra barnen att utmanar sig själva, det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Ex. skjuta med vänster istället för höger.





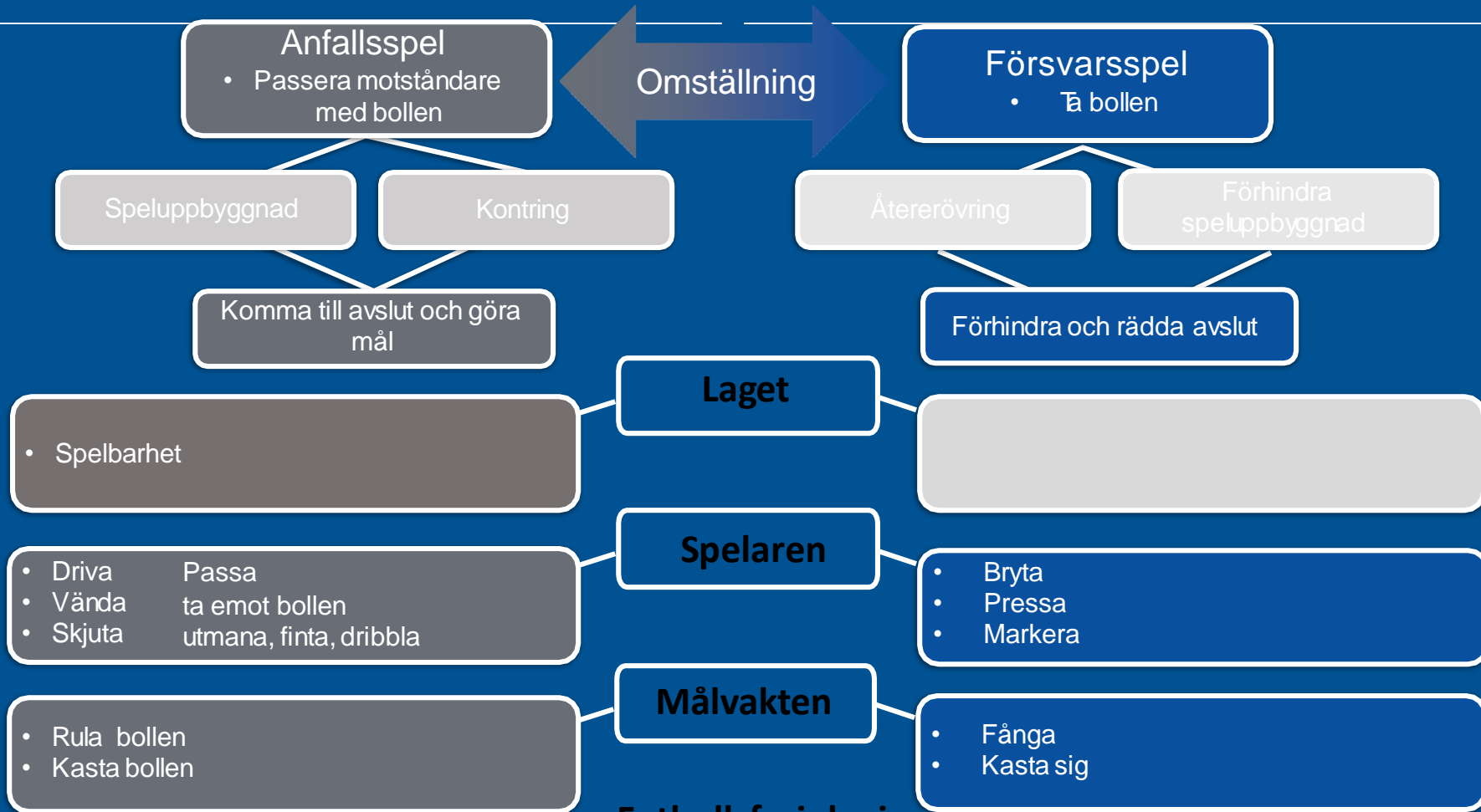
Fysisk utveckling

- Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugnperiod.
- Ingen fysisk skillnad mellan flickor och pojkar.
- Stort rörelsebehov och stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.
- Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum, t.ex. springa, hoppa, fånga och sparka.
- Finmotorisk rörelse är ännu ej utvecklad (t.ex. öga - hand och öga - fot koordination).
- Effekten av specifik uthållighetsträning är mycket liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig träning.
- Anaeroba systemet (t.ex. styrka och det så kallade mjölksyrasystemet) är ännu ej utvecklat.

Psykosocial utveckling

- Stor fantasi.
- Egocentrisk, Vill vara i centrum.
- Mindre utvecklad uppmärksamhet.
- Svårt att lyssna på längre instruktioner
- Liten förståelse förlagaktiviteter.
- Kan oftast bara fokusera på en sak.
- Självuppfattningen börjar att utvecklas.
- Förmågan att analysera är begränsad.
- Rutiner är trygghet.
- Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum.
- Behöver mycket positiv feedback.
- Deltar i fotboll för att det är roligt.





Fotbollsfysiologi

- Koordinationsövningar med boll, stafetter och hinderbanor

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare väljer en egen lösning i en övning (ex skott med höger eller vänster fot)
- Göra nästa aktion ex att en spelare vågar utmana igen när hon/han har tappat bollen.
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare säger "bra kämpat" och försök igen" till sina lagkamrater.





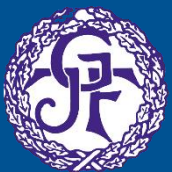
Tips till träning

- 1 ledare / 8 barn
- Ge alla uppmärksamhet, positiv feedback och uppmuntran
- Mixa gärna pojk- och flicklag genom att regelbundet eller vid utvalda tillfällen träna tillsammans
- Korta samlingar och få instruktioner
- Hög aktivitetsnivå och många bollkontakter
- Stationsträning som följer ett tema med mycket spel
- Träna spelförståelse genom att ställa frågor
- Koordinationsövningar med och utan boll
- Anpassa efter spelformen 5 mot 5



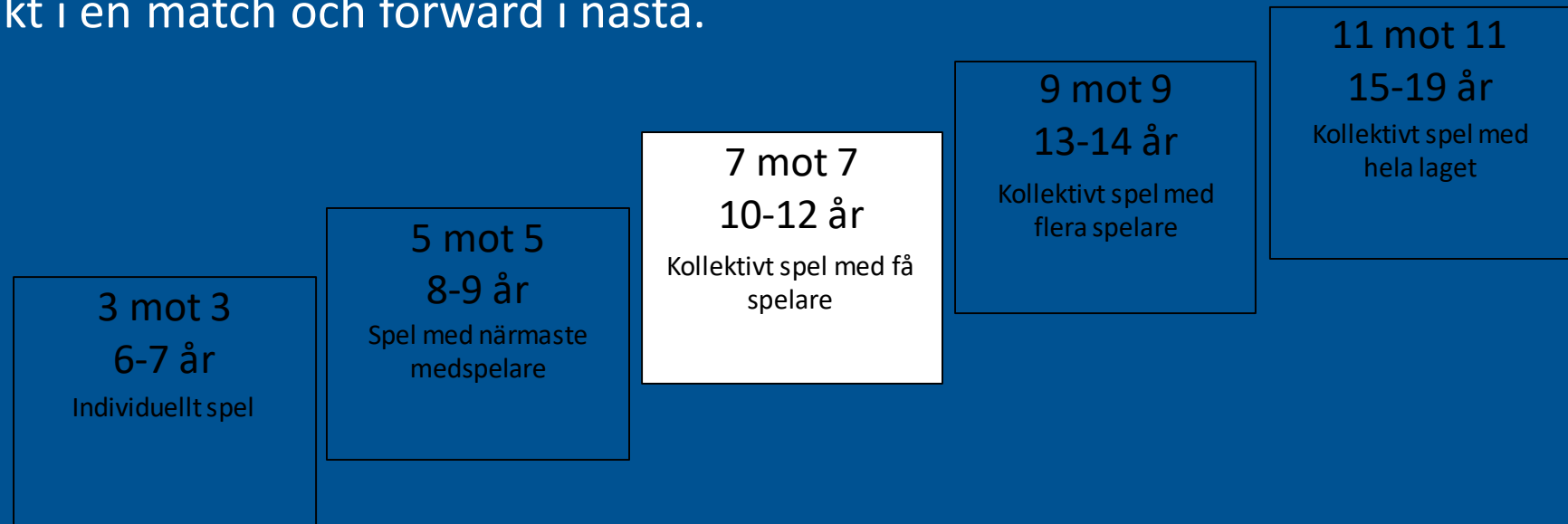
Tips till match

- Enkla genomgångar
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Mycket speltid, 4 avbytare
- Byten sker företrädevis vid pauser
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Fair play





Målsättningen är att spelarna ska ha roligt och lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas och delta utefter sina förutsättningar. I denna ålder ökar förmågan att samarbeta och finmotoriken förbättras, spelarna behärskar bollen allt bättre. Ledarna bör lägga stor vikt vid spelarnas uppträdande genom att berömma goda beteenden och stävja irritation gentemot andra. Spelarna bör introduceras i arbetssätt (*anfallsspel och försvarsspel*) och utgångspositioner (*backar, mittfältare och forwards*). Det är viktigt att poängtera att alla spelare är anfallsspelare när laget har bollen och försvarsspelare när motståndare har bollen. Spelarnas lärande stimuleras av att dom får spela på olika positioner. Ex. målvakt i en match och forward i nästa.





Fysisk utveckling

- Lugntillväxtperiod.
- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor är liten.
- Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (till exempel ändras kroppens tyngdpunkt).
- Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt.
- Gyllene ålder för att lära sig idrottsspecifika färdigheter.
- Förbättrad koordinationsförmåga.
- Fortfarande inlärningsperiod för allsidig motorisk träning.

Psykosocial utveckling

- Begränsad uppfattningsförmåga.
- Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två).
- Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt.
- Börjar förstå sociala roller.
- Förståelse för tid och rum utvecklas men är begränsad av oförmåga till att göra flera saker samtidigt.
- Självkännet och kroppsuppfattning är fortfarande ömtåligt.
- Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering, ansträngning är synonymt med prestation.
- Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar och tränare.
- Imiterar idrottsidoler.
- Stort behov av beröm och positiv feedback.
- Deltar i idrottandet för att det är roligt.





Fotbollsfysiologi

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

Fotbollpsykologi

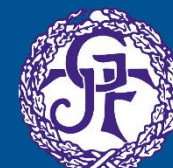
- Långsiktig utveckling ex att en spelare reflekterar över vad hon/han har lärt sig i samband med träning och match.
- Göra nästa aktion ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.





Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Följ ett tema och spela mycket
- Mixa gärna pojk- och flicklag genom att vid utvalda tillfällen träna tillsammans
- Matchlika övningar med hög aktivitet
- Koordination, rörelse och teknik
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Varierande övningar
- Positionsträning
- Smålagsspel
- Anpassa efter spelformen 7 mot 7



Tips till match

- Enkla rutiner och genomgångar
- Mycket speltid, 4 avbytare
- Anmäl gärna flera lag
- Prova olika positioner
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Fair play
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Byten sker företrädevis vid avblåsning eller pauser

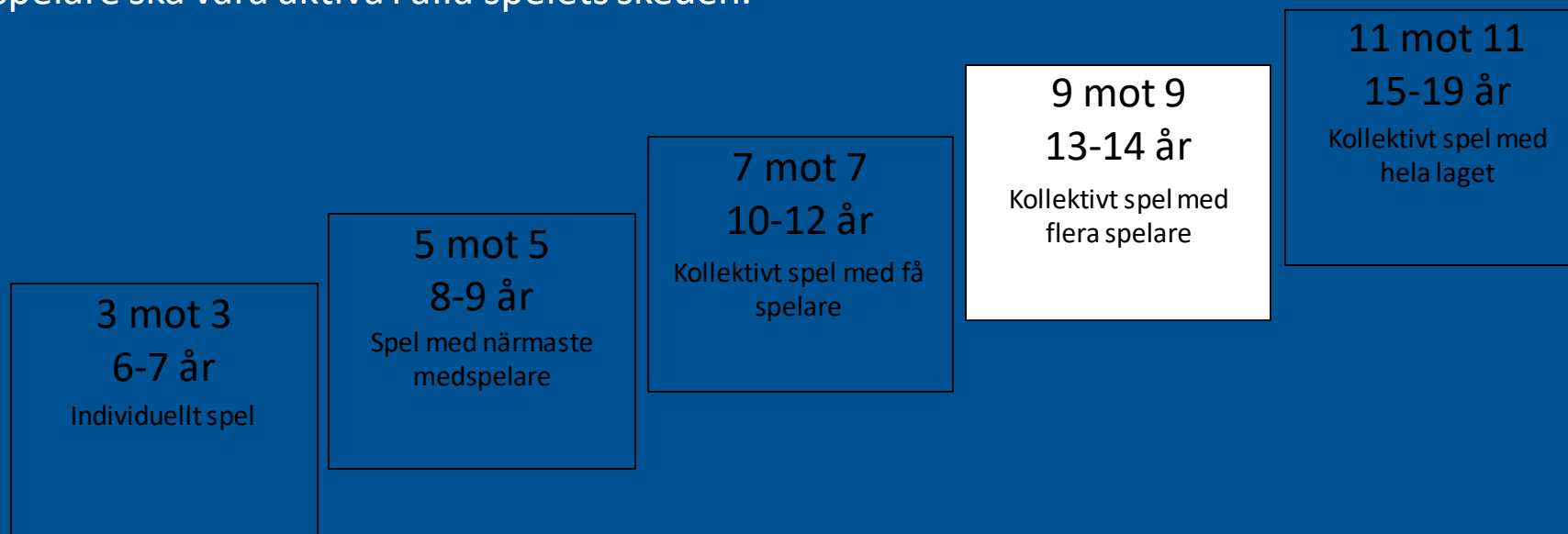




Målsättningen är att spelarna ska ha roligt och lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas och delta utefter sina förutsättningar. Spelarnas förmåga att samarbeta förbättras pga. ökad mognad och ökad erfarenhet av fotboll. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt att underlätta dialogen med spelarna. Många spelare kommer i puberteten vilket gör att dom växer snabbt, detta kan både ha sina för- och nackdelar. Ledarna behöver här visa förståelse ha tålamod och ge mycket positiv förstärkning. Fokus bör läggas på lagets spelsystem i spelets olika skeden samtidigt som spelarna fortsatt får träna sitt beslutsfattande. Lägg även stor vikt vid spelarnas individuella utveckling.

I spelformen 9 mot 9 ska man arbeta med att utveckla lagets spelsystem. Nu ska det inte längre bara bestå av arbetssätt och utgångspositioner utan även innehålla roller.

Fokusera på att alla spelare ska vara aktiva i alla spelets skeden.





Fysisk utveckling

- Fysisk skillnad mellan pojkar och flickor börjar ske i samband med tillväxtpurten.
- Tillväxtpurtensker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder medan pojkarnas tillväxtpurt kommer något senare i 12-16 års åldern.
- Centrala nervsystemet är nästan fullt utvecklat - vilket innebär att snabbhet, styrka (lätta vikter till exempel egenkroppsvikt), rörlighet, balans och koordination är fullt träningsbara.
- Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sin finmotorik.
- Förbättrar fortfarande sina tekniska färdigheter

Psykosocial utveckling

- Uppfattningsförmåga förbättras.
- Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras.
- Kan processa mer information på samma gång.
- Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut.
- Förstår förhållandet mellan tid och rum.
- Spänningar uppstår med vuxna.
- Sociala interaktioner mellan individer börjar bli viktigt.
- Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott – specialisera sig.





Anfallsspel
Passera motståndare med bollen

Försvarsspel
Ta bollen

Speluppbyggnad

Kontring

Återerövring

Förhindra speluppbyggnad

Uppfylla grundförutsättningarna
Spelbarhet i alla spelytor

Snabbt speldjup framåt och bakåt
Snabb spelbarhet i spelyta 2 och 3

Snabbt pressa bollhållaren
Snabbt förhindra passningsalternativ

Samla laget i lagdelar
Förhindra spel genom lagdelarna

Komma till avslut och göra mål

Förhindra och rädda avslut

De flesta avsluten i straffområdet
Returer

Förhindra avslut i straffområdet
Returer

Spelbarhet
Spelars tånd
Speldjup
Spelbredd

Djupledsspel
Spelvändning
Uppflyttning
Väggspel

Överlappning
Avledande rörelse

Laget

Försvars sida
Täckning
Understöd
Nedflyttning

Uppflyttning
Överflyttning
Centrering

Driva
Vända
Skjuta

Passa
Ta emot bollen
Utmana, finta, dribbla

Nicka

Spelaren

Bryta
Pressa
Markera

Tackla
Nicka
Blockera

Rulla bollen
Kasta bollen
Utspark

Målvakten

Fånga
Palming
Kasta sig

bryta djupledpassning
boxa
Upphopp (fånga/boxa)

Fotbollsfysiologi

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

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar.
- Göra nästa aktion ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon har förlorat en nickduell tidigare..
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.



Tips till träning

- 1 ledare / 10 spelare
- Mixa gärna pojk- och flicklag genom att vid utvalda tillfällen träna tillsammans
- Träna matchlikt med övervägande spelövningar och spel
- Följ samma tema genom helträningen
- Positioner under spelträningen
- Korta och långa arbetsperioder
- Koordinationsövningar (texknäkontroll)
- Hög intensitet
- Anpassa efter spelformen 9 mot 9





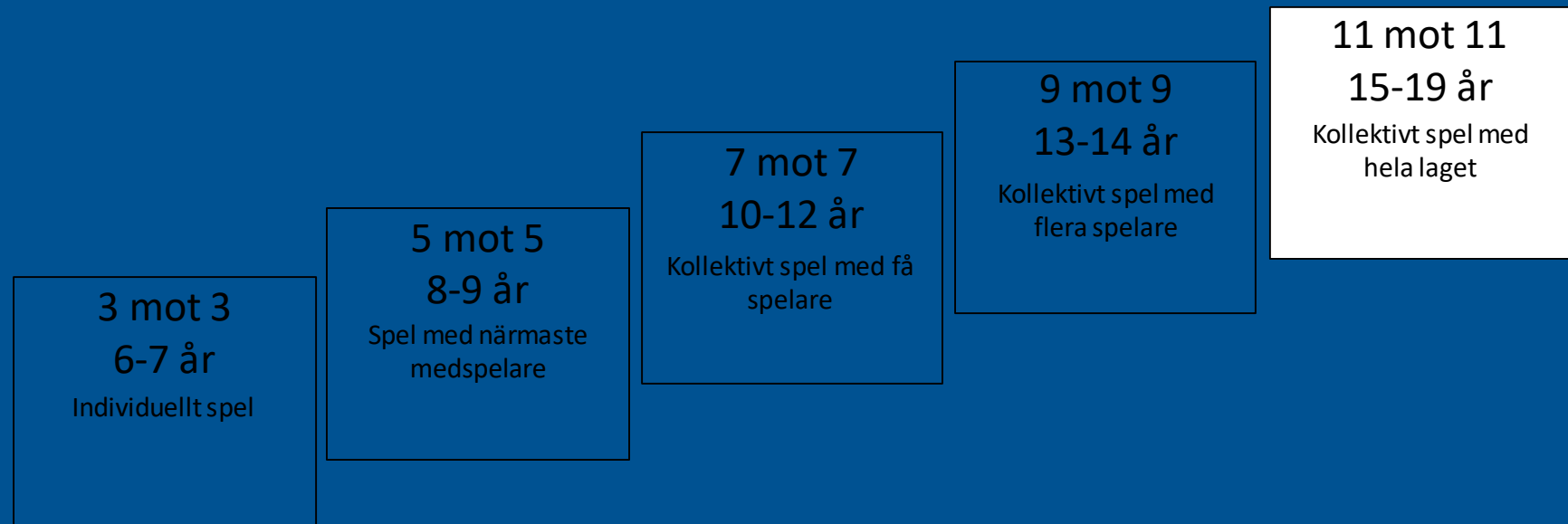
Tips till match

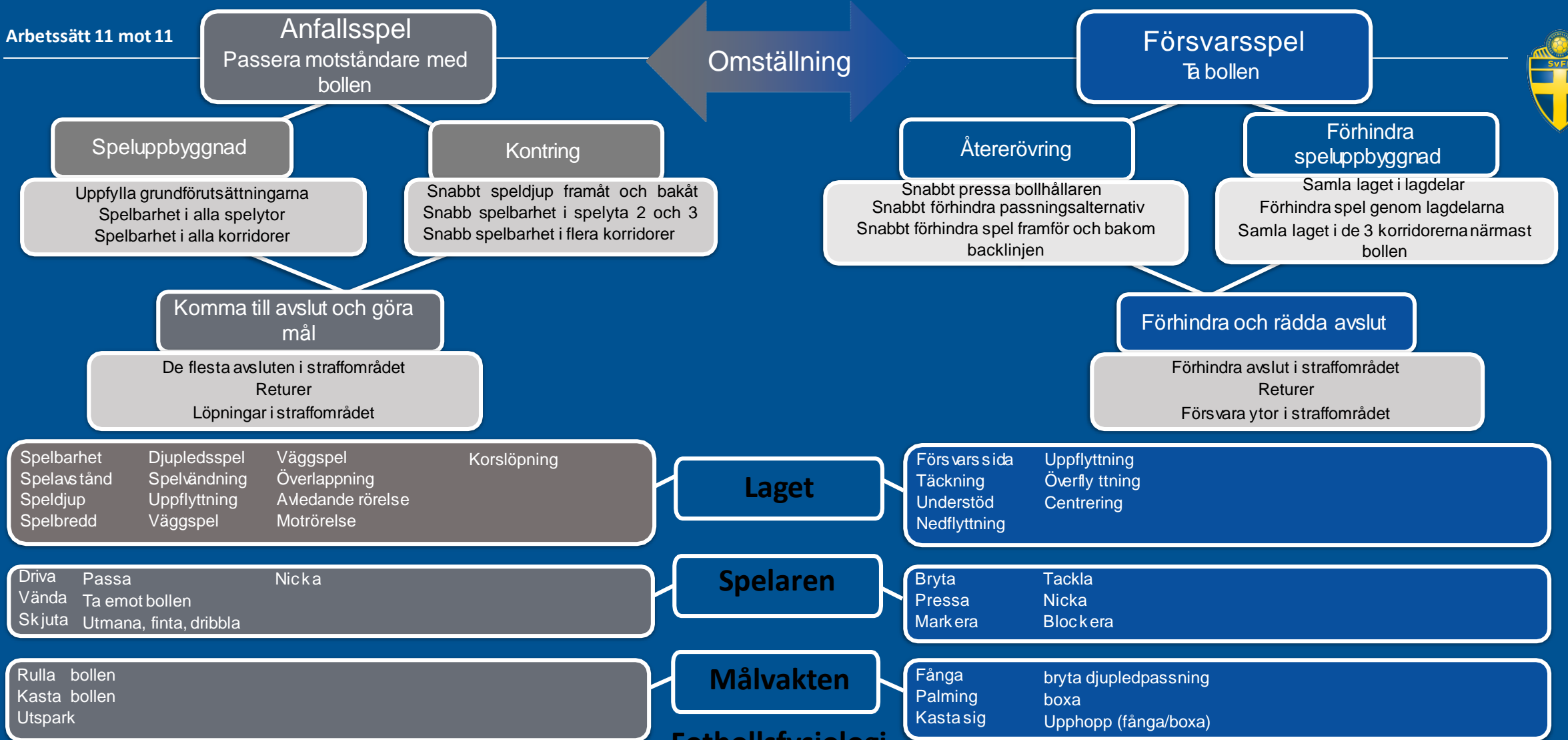
- Rutiner och genomgångar
- Mycket speltid, 4 avbytare
- Alla uttagna spelare
- Positionerna börjar renodlas
- Lika speltid för alla
- Spela som vi tränar
- Fair play
- Låt spelarna lösa matchsituationerna
- Byten sker företrädevis vid avblåsning eller pauser





Målsättningen är att spelarna ska ha roligt och lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges möjlighet att utvecklas och delta utefter sina förutsättningar. I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden och lagens spelsystem syns allt tydligare. I denna ålder finns det risk att stora kompisgrupper slutar därför är det viktigt att samarbeta över laggränserna för att behålla spelare.





Fotbollsfysiologi

- Koordinationsövningar med boll 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

Fotbollspsykologi

- Långsiktig utveckling ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
- Göra nästa aktion ex att en spelare fortsätter att spela enligt arbetsätt även i motgång.
- Göra lagkamrater bättre ex att en spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer



Tips till träning

- Variera antal spelare och storlek på ytor i övningar
- Träna matchlikt och positionsanpassat
- Skapa gärna träningstillfällen för att mixa killar och tjejer
- Fokus på fotbollsaktioner med hög fart och kraft med vila emellan
- Koordinationsövningar (tex knäkontroll)
- Anpassa efter spelformen 11 mot 11



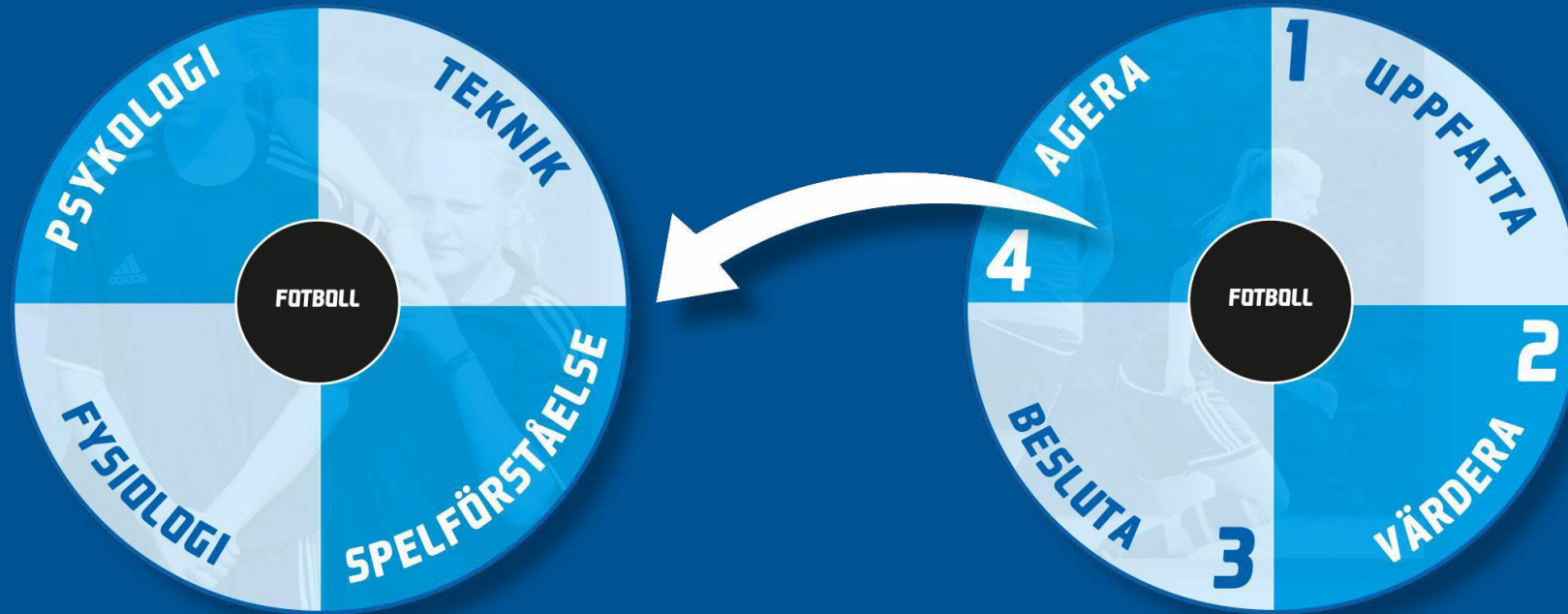


Tips till match

- Alla spelare i matchtruppen spelar minst halva speltiden.
- Alla spelare erbjuds matchspel, men intresse och utveckling kan påverka i vilket av föreningens lag de spelar.
- Ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna.
- Sträva efter att låta alla spelare som vill spela matcher.
- Det är viktigt att alla spelare får samma möjligheter



Fotbollsaktionen och informationsprocessen



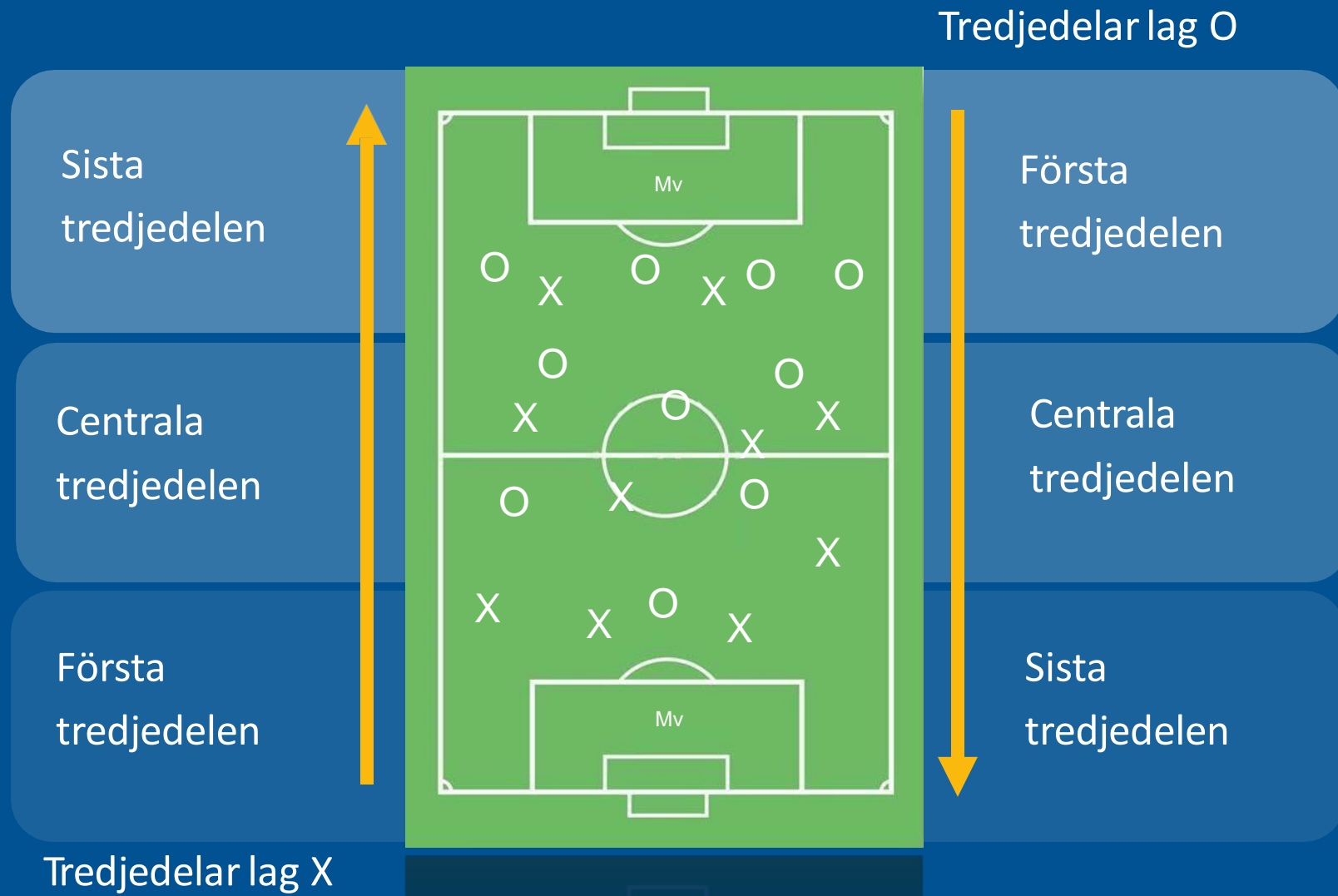
Bakom motståndarnas backlinje

Bakom motståndarnas mittfält

Bakom motståndarnas forwards

Framför motståndarnas forwards





Yttre korridorer

Inre korridorer

Central korridor





Länkar

Övningsbanken

<https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare>

Användarnamn och lösenord till föreningens övningsbank får du av utbildningsansvarig, ungdomsansvarig eller din tränarkollega.

Inne på "Dina favoriter" har vi samlat de övningar vi i föreningen vill prioritera utifrån vår spelarutbildningsplan och utifrån hur vi vill spela fotboll – med mappar för respektive spelform.

Inne på "Alla övningar" hittar du också ytterligare 700 övningar där du med hjälp av filterverktyget kan få fram bra övningar för din spelform och utifrån ditt "VAD" (dvs vad du vill att dina spelare ska träna på).

