

# SPELARUTBILDNINGSPLAN



**Hammarö FK**

# Vi är Hammarö FK

## Verksamhetsidé

*Hammarö FK är en nytänkande förening som erbjuder fotbollsverksamhet för pojkar från tidig ålder till seniornivå.*

*Verksamhetens kvalitet ska säkerställas genom utbildade och engagerade ledare.*

*Hammarö FK skall vara en samlingsplats för utveckling, glädje och gemenskap.*

## Värdegrund

**All Hammarö FK's verksamhet kännetecknas och präglas av:**

- **Respekt, jämlikhet och värdighet** – Vi skall motverka all form av rasism, kränkning och diskriminering samt visa öppenhet och tar hänsyn till alla människors lika värde. Våra medlemmar möts av respekt och utvecklas till ansvarsfulla människor som efterlever regler och normer, både som spelare, ledare, funktionär och medmänniska.
- **Glädje och engagemang** – Är viktiga delar av verksamheten och skapar en förutsättning till ett livslångt idrotts- och föreningsintresse.  
I Hammarö FK ska alla ges bra möjligheter att få utvecklas och delta utifrån sina egna unika förutsättningar.
- **Ansvar och delaktighet** – Vi tar gemensamt ansvar för föreningen och dess anläggning är en välkommande samlingsplats. Här finns möjlighet till delaktighet och individuell utveckling både som spelare, ledare, funktionär, supporter och vårdnadshavare.

## Vision

*Vi ska vara den mest attraktiva föreningen för spelare och ledare på en utvecklande rödvit arena*

## Riktlinjer för Hammarö FK



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 lagens verksamhet.

Länk till Riktlinjerna: <https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/tranarutbildning/fsll/>

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Ha en hög ledartäthet så alla barnen blir sedda på träning och match	Vi har välutbildade ledare som följer SvFF's riktlinjer för spelformer	Tydliggöra de olika rollerna som behövs kring ett lag	Erbjuda aktivitet utifrån utövarens ambitionsnivå och förutsättningar	Samtliga medlemmar känner till och följer föreningens värdegrund
	Respektive lag genomför må bra-samtal med spelare	Vi har en god ledartäthet med olika roller i och runt laget	Inom ungdomsfotbollen erbjuda matchspel i olika nivåer	Erbjuda matchspel i olika nivåer inom föreningen för att möta spelarnas olika ambitionsnivåer	Samtliga lag i föreningen tar fram sina egna ledstjärnor, utifrån föreningens värdegrund
	Ha noll tolerans gällande kränkningar och diskriminering med föreningens konsekvenstrappa som följd	Jobba efter vår konsekvenstrappa* om det förekommit kränkning eller annan olämplighet inom laget <i>*se separat bilaga</i>	Informera föräldrar om föreningens riktlinjer samt förväntan på deras engagemang och stöd till laget. Föräldrar stöttar laget men överlåter coachningen till tränarna.	Uppmuntra deltagande i flera olika idrotter samt ta hänsyn till Samsyn Hammarö	Jobba efter vår konsekvenstrappa* om det förekommit kränkning eller annan olämplighet inom laget <i>*se separat bilaga</i>
	Bjuda in alla boende i Hammarö kommun att börja spela i vår förening	Vi tillämpar spelarråd i alla lag inom ungdomsfotbollen samt enkätundersökning årligen bland barn/vårdnadshavare	Ge tränarna verktyg för att kunna erbjuda en allsidig fotbollsträning året runt* utifrån spelarens ambitionsnivå. <i>*föreningen erbjuder träning året runt från åtta års ålder</i>	Det skall finnas en sjukvårdsansvarig per lag i föreningen	Våra ledare premierar Fair Play både under träning och match. Vuxna är goda förebilder i fotbollsmiljön
	Anpassa gruppernas storlek efter hur många spelare det finns i varje åldersgrupp i syfte att varje individ skall kunna bli sedd	Stärka samarbetet mellan föreningens lag- och träningsgrupper		Erbjuda utbildning för vårdnadshavare inom kost och hälsa	
		Skapa trivsel och gemenskap både inom det egna laget och inom föreningen. Bland annat genom en årlig Hammarö FK-dag		Ha ett samarbete med fysioterapeuter för att hjälpa spelare tillbaka till fotbollen efter skada	

## I Hammarö FK vill vi att...

Spelarna skall få många bollkontakter tidigt i träningen, försök att göra uppvärmningen ihop med bollen.

Tränarna skall instruera i vikten av att lyfta blicken och orientera sig på planen

Köer i träning skall undvikas i största möjliga mån.

Inom barnfotbollen bör varje träningspass innehålla någon koordinationsövning

Stafetter i olika former är bra koordinationsövning. Vid stafetter jobbar vi med många olika lag med mindre antal i varje lag. Hellre 6 lag med 3 spelare i varje lag än 3 lag med 6 spelare i varje lag.

Målvakt skall kunna spela igång bollen utan att behöva använda utsparkar

Tränarna med hjälp av positiv feedback tillgodose spelarnas individuella utveckling under träning.

Spel är en viktig del av träningen. Smålagsspel i olika former rekommenderas starkt. Spel behöver man inte göra i slutet av träningen när man känner sig klar med övningarna. Spelet genomförs under aktivt tränarskap med positiv förstärkning av spelarnas aktioner på planen. Vi undviker passiva avbytare i spelträningen. Aktivera då de spelarna med teknikbana eller annan övning med bollen.

Läs mer om spelövningar:

<https://aktiva.svenskfotboll.se/nyheter/2022/02/anders-b-traningsupplagg/>



Länk till ledarutbildningar:

<https://www.varmlandsff.se/utbildning/ledarutbildning/>



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></p>			
 <p><b>Färdigheter för spelaren</b></p> <p>Driva Skjuta</p> <p>Vända</p>			
 <p><b>Extra färdigheter för målvakten</b></p>			

## 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.

## Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år

Antal träningar per spelare och vecka	1 st. Ingen fotbollsaktivitet under lågsäsong.
---------------------------------------	--

<b>Träningens längd</b>	60 minuter
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	4-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år arrangeras internt

<b>Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar</b>	
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 6 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	Spelformsutbildning 3 mot 3
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär (föreningens riktlinjer)



Anfallsspel		Omställningar	Försvårsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...			i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
	i Kontringar ska vi snabbt...			
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.

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

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

## Fotbollspsykologi

**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. Laget tränar 2 gånger/vecka under högsäsong och 1 gång/vecka under lågsäsong.
Träningens längd	60-75 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	4-8 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

**Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar**

<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 8 spelare
<b>Ledarutbildning</b>	Tränarutbildning C Spelformsutbildning 5 mot 5
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär (föreningens riktlinjer)





Anfallsspel		Omställningar	Försvarspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i <b>Speluppbyggnaden</b> ska vi...	i <b>Kontringar</b> ska vi snabbt...		i <b>Återerövringen</b> ska vi snabbt...	i <b>Förhindra speluppbyggnad</b> ska vi...
<ul style="list-style-type: none"> <li>Uppfylla *grundförutsättningarna.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Erbjuda speldjup framåt/bakåt.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> </ul>	<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...			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> </ul>			<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>	<b>Färdigheter för laget</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspele</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspele</li> <li>Uppflyttning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> </ul>
	<b>Färdigheter för spelaren</b>	<b>Färdigheter för spelaren</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<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>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledsspassning</li> </ul>

## 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.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st. Laget tränar 2-3 ggr/vecka under högsäsong och 1-2 ggr/vecka under lågsäsong.
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 (sista året i 7 mot 7) SvFF MV D





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> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erbjud speldjup framåt/bakåt.</li> <li>• Vara spelbara i spelyta 2 och 3.</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pressa bollhållaren.</li> <li>• Förhindra passningsalternativ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Samla laget i lagdelar.</li> <li>• Förhindra spel genom lagdelarna.</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 returer.</li> </ul>			<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.

	<b>Färdigheter för laget</b>	<b>Färdigheter för laget</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>*Spelbarhet</li> <li>*Spelbredd</li> <li>Positionering</li> <li>Spelvändning</li> <li>Väggspele</li> <li>Avledande rörelse</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> <li>Täckning</li> <li>Nedflyttning</li> <li>Överflyttning</li> </ul>
	<b>Färdigheter för spelaren</b>	<b>Färdigheter för spelaren</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Driva</li> <li>Skjuta</li> <li>Ta emot bollen</li> <li>Nicka</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vända</li> <li>Passa</li> <li>Utmana, finta och dribbla</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Bryta</li> <li>Markera</li> <li>Nicka</li> <li>Pressa</li> <li>Tackla</li> <li>Blockera</li> </ul>
	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>	<b>Extra färdigheter för målvakten</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Rulla bollen</li> <li>Utspark</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Kasta bollen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fånga bollen</li> <li>Kasta sig</li> <li>Boxa bollen</li> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassning</li> <li>Upphopp, fånga- och boxa bollen</li> </ul>

## Fotbollsfys

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

## Fotbollspsykologi

**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. Laget tränar 3-4 ggr/vecka under högsäsong och 1-2 ggr/vecka under lågsäsong.
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 (föreningens riktlinjer)



## Så spelar och tränar vi 11 mot 11

Anfallsspel		Försvårsspel	
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> <li>Ha spelbarhet i alla korridorer.</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> <li>Vara spelbara i flera korridorer.</li> </ul>	<b>i Återerövringen</b> ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> <li>Pressa bollhållaren.</li> <li>Förhindra passningsalternativ.</li> <li>Förhindra spel framför och bakom backlinjen.</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> <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... <ul style="list-style-type: none"> <li>Ha de flesta av avsluten i straffområdet.</li> <li>Vara snabba på retur.</li> <li>Ha många löpningar in 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> <li>Vara snabba på retur.</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
Väggspe	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

**Färdigheter för laget**

Försvårssida	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 djupledsspassning
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.

### Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st. Laget tränar 3-5 ggr/vecka.
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 (föreningens riktlinjer)



Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon far 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.

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 lagens verksamhet

## Flödesschema

### Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

#### Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Richard Johansson

070-316 68 32

richard.johansson941@gmail.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

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