



|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Fotboll för alla | Barn- och  ungdomars villkor | Fokus på glädje,  ansträngning  och lärande | Hållbart  idrottande | Fair Play |
| **Föreningen**  verkar för att: | **I ett lagomt tempo och med tydlig och återkommande struktur för träningen med stöd från föräldrar kunna skapa förutsättningar för att alla barn och ungdomar ska få chansen att känna glädjen och gemenskapen av att vara en del i ett fotbollslag.** | **Rätt att uttrycka sin mening:**  **Barnen ska ha möjlighet att vara delaktig och uttrycka sin mening vilket innebär att det ska vara tillräckligt många vuxna som kan lyssna på barnen.** | **Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.** | **Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.** | **Vi vill varandras framgång.** |
| **Barnen ska få deltaga oavsett fotbolls mässig förmåga.** | **Rätt till utveckling**  **Träningen ska anpassas efter ålder. Spelytan, antalet spelare och svårigheten ska successivt ökas efter mognad.** | **Den långsiktiga utvecklingen är överordnad det kortsiktiga resultatet.** | **Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor** | **Fotbollens regler efterlevs och domarens beslut respektera** |
|  |  | **Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.** | **HIF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter** | **Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.** |
|  |  | **spelet får spelaren ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.** | **Fotbollen bedrivs med allsidig träning med hög aktivitet.** | **Vuxna är goda förebilder för barn och** |
|  |  | **Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarn**a. | **Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.** | **Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.** |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
| **Vårt lag:** |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |





|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **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** | | **Färdigheter för spelaren** | |
| Driva  Skjuta | Vända | 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 berömmer 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 |





|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **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** | |
| Spelbarhet |  |  |  |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Färdigheter för spelaren** | | **Färdigheter för spelaren** | |
| Driva  Skjuta  Ta emot bollen | Vända  Passa  Utmana, finta och dribbla | Bryta  Markera | Pressa |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen | Kasta bollen | 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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **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 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **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… |
| * Uppfylla \*grundförutsättningarna. | * Erbjuda speldjup framåt/bakåt. | * Pressa bollhållaren. | * Samla laget i lagdelar. |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * Ha de flesta av avsluten i straffområdet. | | * Förhindra avslut i straffområdet. | |



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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Färdigheter för laget** | | **Färdigheter för laget** | |
| \*Spelbarhet  \*Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel | \*Speldjup  \*Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning | Försvarssida  Uppflyttning | Täckning  Nedflyttning |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Färdigheter för spelaren** | | **Färdigheter för spelaren** | |
| Driva  Skjuta  Ta emot bollen | Vända  Passa  Utmana, finta och dribbla | Bryta  Markera | Pressa  Tackla |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen | Kasta bollen | Fånga bollen  Kasta sig | Palming  Bryta djupledspassning |

|  |
| --- |
| **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 berömmer 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 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **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… |
| * Uppfylla \*grundförutsättningarna. * Ha spelbarhet i alla spelytor. | * Erbjuda speldjup framåt/bakåt. * Vara spelbara i spelyta 2 och 3. | * Pressa bollhållaren. * Förhindra passningsalternativ. | * Samla laget i lagdelar. * Förhindra spel genom lagdelarna. |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * Ha de flesta av avsluten i straffområdet. * Vara snabba på returer. | | * 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** | | **Färdigheter för laget** | |
| \*Spelbarhet  \*Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel  Avledande rörelse | \*Speldjup  \*Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning  Överlappning | Försvarssida  Uppflyttning  Centrering  Understöd | Täckning  Nedflyttning  Överflyttning |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Färdigheter för spelaren** | | **Färdigheter för spelaren** | |
| Driva  Skjuta  Ta emot bollen  Nicka | Vända  Passa  Utmana, finta och dribbla | Bryta  Markera  Nicka | Pressa  Tackla  Blockera |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen  Utspark | Kasta bollen | Fånga bollen  Kasta sig  Boxa bollen | Palming  Bryta djupledspassning  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 riktningsförändringar. |

|  |
| --- |
| **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. |

|  |  |
| --- | --- |
| **Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)** | |
| **Antal träningar per spelare och vecka** | 1-4 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 |



|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Anfallsspel** | | **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… |
| * Uppfylla \*grundförutsättningarna. * Ha spelbarhet i alla spelytor. * Ha spelbarhet i alla korridorer. | * Erbjuda speldjup framåt/bakåt. * Vara spelbara i spelyta 2 och 3. * Vara spelbara i flera korridorer. | * Pressa bollhållaren. * Förhindra passningsalternativ. * Förhindra spel framför  och bakom backlinjen. | * Samla laget i lagdelar. * Förhindra spel genom lagdelarna. * Samla laget i de 3 korridorer  som är närmast bollen. |
| för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi… | | för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi… | |
| * Ha de flesta av avsluten i straffområdet. * Vara snabba på returer. * Ha många löpningar in i straffområdet. | | * Förhindra avslut i straffområdet. * Vara snabba på returer. * Försvara ytor i straffområdet. | |



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

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Färdigheter för laget** | | **Färdigheter för laget** | |
| \*Spelbarhet  \*Spelbredd  Positionering  Spelvändning  Väggspel  Avledande rörelse | \*Speldjup  \*Spelavstånd  Djupledsspel  Uppflyttning  Överlappning  Positionsbyten | Försvarssida  Uppflyttning  Centrering  Understöd | Täckning  Nedflyttning  Överflyttning |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Färdigheter för spelaren** | | **Färdigheter för spelaren** | |
| Driva  Skjuta  Ta emot bollen  Nicka | Vända  Passa  Utmana, finta och dribbla | Bryta  Markera  Nicka | Pressa  Tackla  Blockera |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Extra färdigheter för målvakten** | | **Extra färdigheter för målvakten** | |
| Rulla bollen  Utspark | Kasta bollen | Fånga bollen  Kasta sig  Boxa bollen | Palming  Bryta djupledspassning  Upphopp, fånga- och boxa bollen |

|  |
| --- |
| **Fotbollsfys** |
| Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.  Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar, accelerationer och inbromsningar. |

|  |
| --- |
| **Fotbollspsykologi** |
| **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** | 1-7 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 |





|  |
| --- |
| **Information/Kommunikation** |
| **När informerar/presenterar vi spelarutvecklingsplan/verksamhetsplan till föräldrar och barn?** |
| **När följer vi upp spelarutvecklingsplan/verksamhetsplan till föräldrar och barn?** |
| **Hur säkerställer vi att föräldrar erhåller viktiga händelser om sitt barn?** |
| **Utvärdering** |
| **Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?** |
| **Hur säkerställer vi att föräldrar och barn erhåller information om en reviderad spelarutvecklingsplan/verksamhetsplan?** |
| **Hur säkerställer vi individuella utvecklingssamtal för barnen?** |





