

# SPELARUTBILDNINGSPPLAN



## Hovslätts IK ungdomsfotboll

Senast reviderad 2024-08-18

## Riktlinjer för Hovslätts IK ungdomsfotboll



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. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

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.

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
<b>Föreningen</b> verkar för att:	Att ha kvar spelare så länge som möjligt	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Vi visar respekt mot våra motståndare i medgång och motgång
	Att flickor och pojkar ska erbjudas lika förutsättningar för att utvecklas i fotbollen	Ungdomar erbjuds möjlighet att vara med och besluta i föreningen	Vi gör allt för att göra våra kamrater bättre och tar hand om varandra	Skador förebyggs och behandlas	Vi följer regler och respekterar domares beslut
	Att alla ska utvecklas så långt det går	Matchvärdar används för att skapa trygga förutsättningar under match	Vi respekterar varandras olikheter	ANDTS-frågor diskuteras och synliggörs med fokus på ledares ansvar	Föräldrar hejar och stöttar alla våra spelare i medgång och motgång och respekterar domarens beslut
			Vi har ett vårdat språk, undviker svordomar och negativa kommentarer	Vi uppmuntrar ett hållbart föreningsengagemang och uppmuntrar spelare att fortsätta som ledare, tränare, domare och övriga funktionärer	Alla lagaktiviteter (träningar, matcher och övrigt) ska ha värdegrundsfrämjande inslag

<b>Vårt lag:</b>	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
		Tex: Spelarna ges möjlighet att påverka delar av träningsinnehåll	Tex: Alla lag genomför föräldramöten	Tex: Ledare har en överblick över vilka spelare som utövar dubbla idrotter	Tex: arbeta med positiva omformuleringar
				Tex: Skapa sms/chatthgrupper för föräldrar	Tex: arbeta med skrivna överenskommelser när barnen blir läskunniga

## Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

## Omställningar

## Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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  
Uppmuntra att använda båda  
fötterna

### 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.  
Använd Fifa 11+ Kids

## Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.  
Ledare förklarar centrala begrepp i fotbollen, se ovan.

**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.  
Ledare ger framförallt feedback när spelare är i teknisk zon och individuellt.

## 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. Fokus på mycket bollkontakt och matchlika övningar.
Antal matcher per spelare och vecka	2 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare + lagkassör och administrationsansvarig
Ledarutbildning	Intern kvällsutbildning. Spelformsutbildning 3 mot 3. SvFF D
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

## Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

## Omställningar

## Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

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



### Färdigheter för laget

Spelbarhet

Alla ska prova alla positioner, inklusive spela målvakt  
Verbal och icke-verbal kommunikation

### Färdigheter för laget

Alla ska prova alla positioner, inklusive spela målvakt

Verbal och icke-verbal kommunikation



### Färdigheter för spelaren

Driva  
Skjuta  
Ta emot bollen

Vända  
Passa  
Utmana, finta och dribbla  
Uppmuntra att använda båda fötterna

### Färdigheter för spelaren

Bryta  
Markera

Pressa



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen  
Verbal och icke-verbal kommunikation

Kasta bollen

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen  
Verbal och icke-verbal kommunikation

Kasta sig

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Använd Fifa 11+ Kids

## Fotbollpsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex låta spelare fatta egna beslut under träning och match.

**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 (ändra utifrån ålder)
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema
Antal matcher per spelare och vecka	3 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 + lagkassör och administrationsansvarig. Uppmuntra till fördelning huvudtränare vs assisterande tränare.
Ledarutbildning	SvFF D. SvFF Mv D. Spelformsutbildning 5 mot 5.
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

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>Väggspe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Verbal och icke-verbal kommunikation</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> <li>Verbal och icke-verbal kommunikation</li> </ul>
 <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>Utmåna, finta och dribbla</li> <li>Uppmuntra att använda båda fötterna</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>Verbal och icke-verbal kommunikation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <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>Verbal och icke-verbal kommunikation</li> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledspassning</li> </ul>

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.  
Använd Fifa 11+ kids.

## 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	2-3 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 + lagkassör och administrationsansvarig. Rekommendation om fördelning huvudtränare vs assisterande tränare.
Ledarutbildning	SvFF D. SvFF Mv D. Spelformsutbildning 7 mot 7.
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

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>• Erbjud 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>
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 returer.</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 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	Verbal och icke-verbal kommunikation

### Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	Verbal och icke-verbal kommunikation



### Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	Uppmuntra att använda båda fötterna

### Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



### Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	Verbal och icke-verbal kommunikation

### Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig (åt båda hållen)	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen
Verbal och icke-verbal kommunikation	

## Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.  
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.  
 Löpningar med hastighets- och riktningsförändringar.  
 Använd Fifa 11+.

## Fotbollspsykologi

**Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar. Möjlighet till att anpassa nivån i övningar utifrån den spridning som det finns på utveckling i laget.

**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)

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	2-3 st
<b>Träningens längd</b>	60-90 minuter
<b>Träningens innehåll</b>	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
<b>Speltid</b>	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 10 spelare + lagkassör och administrationsansvarig. Rekommendation om fördelning huvudtränare vs assisterande tränare.
<b>Ledarutbildning</b>	UEFA C. SvFF Mv C. Spelformsutbildning 9 mot 9
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär

<b>Anfallsspel</b>		<b>Omställningar</b>	<b>Försvarsspel</b>	
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>• Erbjud 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 returer.</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 returer.</li> <li>• Försvara ytor 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>Väggspe</li> <li>Avledande rörelse</li> <li>Verbal och icke-verbal kommunikation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>*Speldjup</li> <li>*Spelavstånd</li> <li>Djupledsspel</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Överlappning</li> <li>Positionsbyten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Försvarssida</li> <li>Uppflyttning</li> <li>Centrering</li> <li>Understöd</li> <li>Verbal och icke-verbal kommunikation</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> <li>Uppmuntra att använda båda fötterna</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> <li>Verbal och icke-verbal kommunikation</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>Verbal och icke-verbal kommunikation</li> <li>Palming</li> <li>Bryta djupledsspassning</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, eventuellt motståndsbånd och fria vikter.  
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.  
 Använd Fifa 11+



## 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)

<b>Antal träningar per spelare och vecka</b>	3-4 st
<b>Träningens längd</b>	60-90 minuter
<b>Träningen innehåll</b>	Matchlikt och positionsanpassat
<b>Antal matcher per spelare och vecka</b>	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
<b>Speltid</b>	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
<b>Ledartäthet</b>	1 ledare / 10 spelare + lagkassör och administrationsansvarig. Rekommendation om fördelning huvudtränare vs assisterande tränare.
<b>Ledarutbildning</b>	UEFA B. UEFA Youth B. SvFF Mv C. Spelformsutbildning 11 mot 11
<b>Föräldrautbildning</b>	Fotbollens Spela Lek och Lär

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. 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

Maria Vigen

0703635270

ungdomsfotbollen@hovslattsik.se

*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