



SPELARUTBILDNINGSPPLAN



IF HAGA

Riktlinjer för IF Haga



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 lagets verksamhet.

| | Fotboll för alla | Barn- och ungdomars villkor | Fokus på glädje, ansträngning och lärande | Hållbart idrottande | Fair Play |
|--------------------------------------|--|---|---|---|--|
| Föreningen verkar för att: | Vi välkomnar spelare till våra lag från fyra år i mån av plats, med en vilja att ta emot så många som möjligt och i de fall där det inte finns plats använda oss av köprincipen. | Vi anpassar träning och aktiviteter efter spelarnas individuella behov och nivå, med fokus på utveckling, inkludering och laganda | Vi vill behålla våra spelare så länge som möjligt, genom att bedriva träning med hög kvalitet där alla spelare utvecklas samt ha fokus på allas trygghet och trivsel. | Vi uppmuntrar våra spelare att dubbelidrotta så länge som möjligt | Vi har alltid matchvärd på våra hemmamatcher |
| | Vi bedriver träning för alla har träning för flickor och pojkar över 4 år samt ett paralog med spelare i alla åldrar, både killar & tjejer | Vi erbjuder alla våra spelare träning och match i den omfattning som tillhör varje spelform. | Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök | Vi har två -tre träningar/vecka för seriespelande lag – lagom mycket för att också ha möjlighet för dubbelidrott. | Ledarna till alla lag ska veta Hagas policy och uppträda föredömligt |
| | Alla spelare i matchtruppen spelar lika mycket - <i>gäller i spelform 3 mot 3 - 9 mot 9.</i> | Vi uppmuntrar till delaktighet för spelare – tex påverka träningens innehåll, bli lyssnad på samt individuella spelarsamtal | Trygghet och trivsel - Tränarna drivs med utgångspunkt i glädje, ansträngning och laganda. | Under vintersäsongen tränar vi färre gånger/vecka och uppmuntrar till annat idrottande | Nolltolerans råder mot alla former av olämpligt beteende, såsom mobbning eller diskriminering. |
| | Flickor och pojkar behandlas lika – samma möjligheter till träning, bra ledare och övriga förutsättningar | | | | |
| | | | | | |

| | | | | | |
|------------------|---|--|---|---|---|
| Vårt 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 | 2-3 poolspel/cuper per spelare och år (Hagadagarna, Kabe cup, Eko cup tex) |
| 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.



Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen

Kasta sig

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 st 8 år och 2 träningar 9 år i säsong, 1-2 vinterträning |
| 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 (Hagadagarna, Kabe cup, Eko cup + poolspel) |
| Speltid | Alla spelar lika mycket 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

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.

i **Kontringar**
ska vi snabbt...

- Erbjuder speldjup framåt/bakåt.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återövringen**
ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.

i **Förhindra speluppbyggnad**
ska vi...

- Samla laget i lagdelar.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- Förhindra avslut i straffområdet.

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



Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning

Täckning
Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa
Tackla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Palming
Bryta djupledspassing

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 2-3 träningar/vecka i säsong, 1-2 vinterträning

Träningens längd 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 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 | |
| i Speluppbyggnaden ska vi... | i Kontringar ska vi snabbt... | | i Återerövringen ska vi snabbt... | i Förhindra speluppbyggnad ska vi... |
| <ul style="list-style-type: none">Uppfylla *grundförutsättningarna.Ha spelbarhet i alla spelytor. | <ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåt.Vara spelbara i spelyta 2 och 3. | | <ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.Förhindra passningsalternativ. | <ul style="list-style-type: none">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... | |
| <ul style="list-style-type: none">Ha de flesta av avsluten i straffområdet.Vara snabba på returer. | | | <ul style="list-style-type: none">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

| | |
|-------------------|--------------|
| *Spelbarhet | *Speldjup |
| *Spelbredd | *Spelavstånd |
| Positionering | Djupledsspel |
| Spelvändning | Uppflyttning |
| Väggspel | 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 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.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

| | |
|---------------------------------------|--|
| Antal träningar per spelare och vecka | 3 träningar/vecka i säsong, 2 vinterträning |
| Träningens längd | 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

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Ha spelbarhet i alla korridorer.

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
- Vara spelbara i flera korridorer.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.
- Ha många löpningar in i straffområdet.

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.
- Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- 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

| | |
|-------------------|----------------|
| *Spelbarhet | *Speldjup |
| *Spelbredd | *Spelavstånd |
| Positionering | Djupledsspel |
| Spelvändning | Uppflyttning |
| Väggspele | 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 djupledspassning |
| 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 3-4 träningar i säsong, 2-3 vinterträning

Träningens längd 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 och utvärdering

Av föreningens spelarutbildningsplan



| Tillämpning |
|--|
| <p>Beskrivs föreningens struktur för tillämpning, gärna via fotbollsutvecklare</p> <p>Fuif har ledarträffar i spelformerna inför varje säsong.</p> <p>Fuif gör lagbesök och följer upp lagens träningar och utbildningsfas</p> <p>Fuif håller i tematräffar, utbildningar samt övrig kunskapshöjande aktivitet för föreningens ledare</p> <p>Ungdomssektionen håller i ledarträffar för nya ledare vår + höst för att säkerställa att alla ledare vet vad föreningen förväntar sig samt föreningens hållning i frågor om värderingar, hur träningar bedrivs mm</p> <p>Föreningen har ledarträffar för alla ledare två gånger/år där vi diskuterar aktuella frågeställningar</p> |
| <p>Hur ska föreningen rekrytera och utbilda fotbollsutvecklare?</p> <p>Har Fuif</p> |
| <p>Vilka uppgifter ska föreningens fotbollsutvecklare prioritera?</p> <p>Ledarutbildning/kompetenshöjning både via utbildning såsom Svff D och via tematräffar/lagbesök</p> |
| Utvärdering |
| <p>Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen?</p> <p><i>Via lagbesök av Fuif.</i></p> <p><i>Ledarträffar med hela föreningen två gånger/år.</i></p> <p><i>Ungdomssektionen har möten en gång/månad</i></p> |
| <p>Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning?</p> <p><i>Fotbollssutvecklare tillsammans med ungdomssektionen</i></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

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

IF Hagas kontaktperson i trygghetsfrågor

Christoffer Davidsson

076-329 02 62

Christofferdavid@gmail.com

Krisgruppens kontaktperson:

Janne Svärd (Ordförande) – 079-320 26 19

Nödnummer: 112

Journummer till psykologstöd: 1177

