

Spelarutbildningsplan 6–19 år



IF Team Hudik
Barn & Ungdomsfotboll

Innehållsförteckning	Sida
Vad är fotboll?	3
Spelarutbildningsplan- SUP- syfte och mål	4–6
Spelarutbildningsplanens nivåer	6
IF Team Hudiks riktlinjer	7–8
SUP, nivå 1, barn 6–9 år	9–13
Inriktning, träning, spelsätt och färdigheter	
- 3 mot 3, 6–7 år	9–10
- 5 mot 5, 8–9 år	11–12
- Fysisk och psykosocial utveckling	13
- Målbild efter spelform 5 mot 5	13
SUP, nivå 2, barn 10–12 år	14–17
Inriktning, träning, spelsätt och färdigheter	
- 7 mot 7, 10–12 år	14–16
- Fysisk och psykosocial utveckling	16
- Målbild efter spelform 7 mot 7	17
SUP, nivå 3, ungdom 13–14 år	18–22
Inriktning, träning, spelsätt och färdigheter	
- 9 mot 9, 13–14 år	18–20
- Fysisk och psykosocial utveckling	21
- Målbild efter spelform 9 mot 9	21–22
SUP, nivå 4, ungdom 15–19 år	23–28
Inriktning, träning, spelsätt och färdigheter	
- 11 mot 11, 15–19 år	23–26
- Fysisk och psykosocial utveckling	27
- Målbild efter spelform	27–28
Fotbollsutvecklare i förening (FU)	29
Att vara ledare i IF Team Hudik- Coachningsfilosofi	30
Årliga utbildningsinsatser i IF Team Hudik	31
Trygg Fotboll	32
Rese och Trafikpolicy	33
Ekonomiska riktlinjer-ungdom	34–35
Lagkassor	36
Länkar till regler och spelformer 3 mot 3	37
Länkar till regler och spelformer 5 mot 5	37–38
Länkar till regler och spelformer 7 mot 7	38–39
Länkar till regler och spelformer 9 mot 9	39–40
Kontakt och planbokning	41

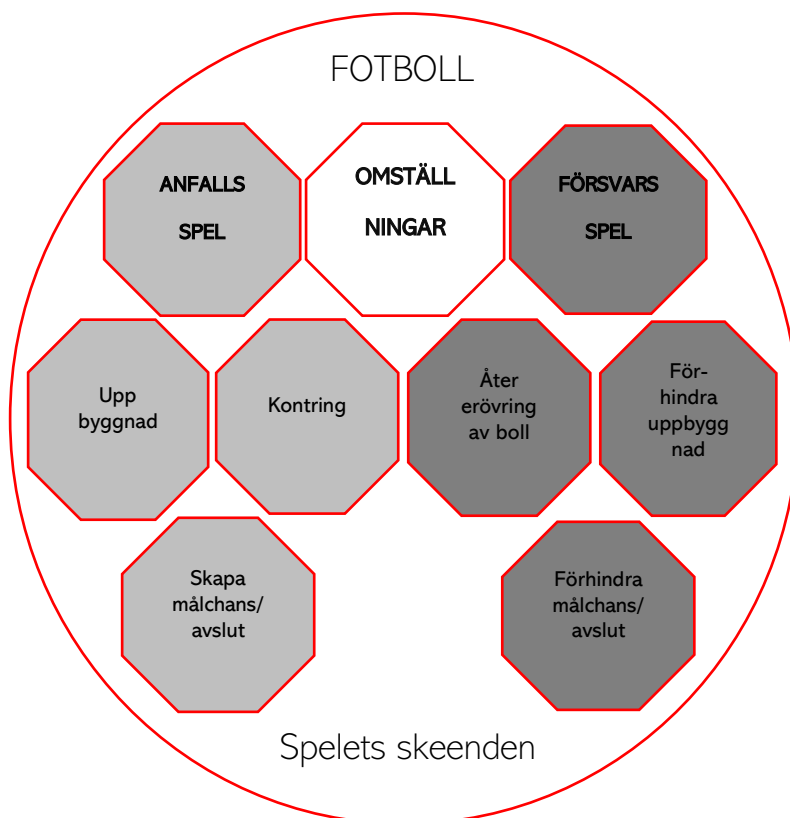


Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel.

Målet med anfallsspel är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål.

Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karakteristiskt för spelet. Bilden nedan av spelets skeenden används i spelutbildningsplanen för att förklara vilken del av spelet ett visst resonemang eller en viss övning handlar om.



IF Team Hudiks Röda tråd i verksamheten

Rent spel, respekt, ödmjukhet, glädje och demokrati

Är nödvändiga hörnstenar för att kunna bygga ett lag

Vi har tillåtande miljöer där vi gör varandra bättre genom att

Spelarna förstår, accepterar och respekterar vårt arbetssätt och våra roller.



Syfte och mål med vår Spelarutbildningsplan

Syfte:

IF Team Hudik vill ge så många barn och ungdomar som möjligt, likvärdiga förutsättningar till en bra och grundläggande spelarutbildning.

Planen ska underlätta för ledare och tränare att förstå hur IF Team Hudik vill att fotbollsutbildningen ska bedrivas i åldrarna 6–19 år.

Utbildningsplanen kvalitetssäkrar och säkerställer att spelarna lär sig rätt saker i rätt ålder och är skapad utifrån ett holistiskt synsätt på fotboll. Med det menas att fotbollen ses ur ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar och, den bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.

Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker ett samspel, en samverkan och en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för att uppfatta, värdera, besluta och agera i situationer i spelet.

Spelarutbildningsplanen är indelad i fyra nivåer, från 6 till 19 år, där varje nivå har en egen målbild. Det som spelaren lär sig på nivå 1, finns med, förstärks och utökas på nästa nivå upp till dess att målbilden är fullt utbyggd vid 19 års ålder.



Målet med spelarutbildningen är att när spelaren är i övre ungdom, 15–19 år, har hen:

- En god grundutbildning och goda förutsättningar till att själv välja på vilken nivå som satsningen ska fortsätta
- Kunskap om och behärskar de tekniska grunderna i anfall och försvar och hur det implementeras i ett lag
- En god speluppfattning och kan fatta snabba och bra beslut i olika situationer som uppstår i match och på träning
- Kunskaper som gör att spelaren känner sig bekväm i 1 mot 1 situationer såväl offensivt som defensivt
- En bra grundfysik för att kunna fortsätta sin satsning på fotboll och för att förebygga skador i spelarens framtida satsning
- En bra självbild och självkänsla och kan hantera framgångar och motgångar på ett proffsigt och ödmjukt sätt
- En bra förmåga att anpassa sig till nya miljöer och kunna arbeta i grupp mot gemensamma mål

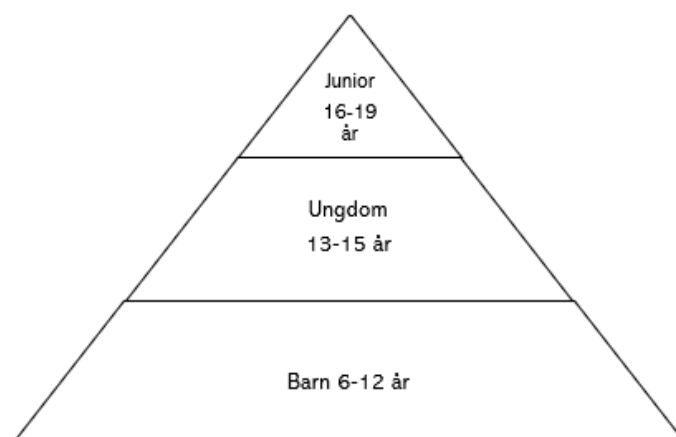
När spelaren lämnar IF Team Hudiks ungdomsverksamhet ska spelaren ha lärt sig att behärska de grundtekniska momenten i fotboll, samt grunderna i anfall- och försvarsspel. Dessutom ska spelaren fysiskt och mentalt, vara redo att ta nästa steg i fotbollsutvecklingen.

Spelaren ska ha fått med sig sunda värderingar bl a genom att fokus alltid varit att spela schyst, undvika filmningar och uppträda korrekt mot domare och motståndare.

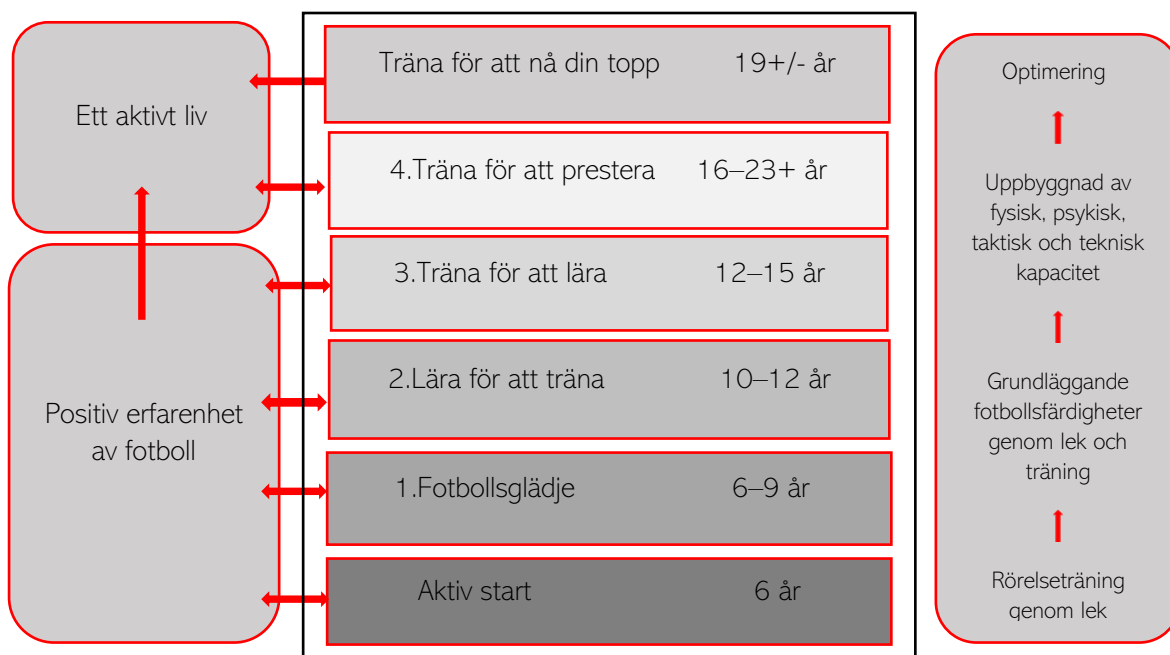
IF Team Hudik vill spela en lustfylld anfallsfotboll där spelarnas unika förutsättningar tas tillvara i ett effektivt samspel med lagkamrater. Vi ska gilla att spela bollen till varandra och skapa ytor för varandra med löpningar, passningar och dribblingar. Vi ska alltid jobba som ett lag, försöka vara dem som gör nästa mål, göra varandra bättre och vilja varandras framgång.

IF Team Hudik har delat in fotbollen enligt nedanstående figur. I Barnfotbollen varierar grupp sammansättningen och spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas. Alla deltar lika mycket och prövar olika platser i laget. Inga resultat räknas.

Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse och ambitionsnivå. Där ges utrymme till mer färdighetsutveckling bl a genom Plusträningar och rotationsträning. De med höga ambitioner ges möjlighet att utvecklas. Tävlingsresultaten underordnas spelarnas utveckling. Prestation före resultat.



SPELARUTBILDNINGSPLAN



Spelarutbildningsplanens nivåer

Planen beskriver de nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet i kronologisk ålder samt biologisk och idrottslig utveckling. Då det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till i all spelarutbildning.



IF Team Hudiks riktlinjer

Fotboll för alla

Målbild	Aktivitet
Alla ska ha samma förutsättningar	Principer för träningstider
Vi erbjuder olika vägar att spela fotboll och fortsätta inom föreningen	Kostnadsfri lovfotboll 3 omgångar /år Domarutbildningar och Ledarutbildningar
Grupperna varierar och permanent nivåindelning undviks	Fotbollsutvecklare (FU) följer lagen i träning och match

Barn och ungdomars villkor

Målbild	Aktivitet
Ungdomar erbjuds möjlighet till ledaruppdrag	Arrangerar lovfotboll, erbjuder ledarutbildning och hjälpledare uppdrag
På årlig basis utvärderas föreningen av spelarna	Enkät skickas ut efter varje säsong
Träningsinnehållet följer en spelarutbildnings plan	Fotbollsutvecklare (FU) stöttar tränarna på planen

Glädje, ansträngning och lärande

Målbild	Aktivitet
Föräldrar/ vårdnadshavare stöttar men coachar inte vid matcher	Utbilda och informera föräldrarna regelbundet
Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Tränare går tränarutbildning och får vägledning av Fotbollsutvecklare
Ledare uppmuntrar försök och ansträngning snarare än utfall	

Hållbart idrottande

Målbild	Aktivitet
Föräldrar/vårdnadshavare och spelare har kunskap om kostens betydelse	I 14-års åldern utbildas föräldrar och spelare i kost
Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Kommunikation med andra idrotter när aktiviteter schemaläggs
Skador förebyggs och behandlas	Skadeförebyggande träning från föreningens SUP Råd & Vård för idrottsskador

Fair Play

Målbild	Aktivitet
Vi klagar aldrig på domare och motståndare	Lagen tar fram egna beteenden utifrån riktlinjerna
Ingen spelare blir mobbad i föreningen	Lagen har en matchvärd på alla hemmamatcher
Matchmiljön är positiv och tillåtande	





Utbildningsplan 6–7 år, 3 mot 3 spel, Nivå 1

Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens mognad och ålder. Gruppsammansättningen i barnfotbollen varierar så spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.

Varje individ får bekräftelse utifrån sina förutsättningar. Lek, glädje och individen är i centrum. Glädjen att få röra sig och leka med boll finns där hela tiden då grundmotoriska färdigheter tränas och att lära känna kroppens olika rörelsemönster. Spelarna lär sig att ta hänsyn till varandra och vara en bra kompis. Inriktning-Fotbollsglädje.

Spelsätt 3 mot 3

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
I Speluppbyggnad 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
Alla spelare deltar i anfallsspelet	Alla spelare deltar i anfallsspelet
Färdigheter för spelaren	Färdigheter för spelaren
Driva Vända Skjuta	Bryta
Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6–7 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st.
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Anfalls och försvarsspel- koordination och snabbhet. Möjlighet till många bollkontakter.
Fotbollsfys	Rulla, kasta och fånga bollen Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor
Antal matcher per spelare och vecka	2–5 poolspel/säsong och spelare/år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare/ 6 spelare
Ledarutbildningar	Tränarutb. SvFF D, Spelformsutb. 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Färdigheter- Spelare

- ☐ Driva Vända ☐ Skjuta ☐ Bryta

Färdigheter- Psykologi

- ☐ Uppleva egen kompetens ☐ Känsla av att kunna påverka
- ☐ Tillhörighet i gruppen ☐ Göra sitt bästa

Långsiktig utveckling: T ex ett en spelare väljer en aktivitet på träning som hen tycker är rolig

Göra nästa aktion: T ex att en spelare tar tillbaka bollen när hen tappat den

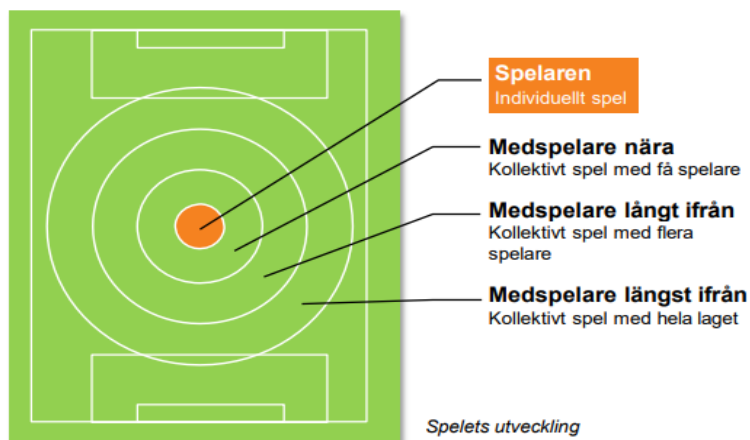
Göra lagkamrater bättre: T ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen

Färdigheter- Fysiologi

- ☐ Snabbhet (i olika riktningar) ☐ Reaktion ☐ Rörlighet ☐ Koordination
- ☐ Hoppa och landa ☐ Springa- bromsa ☐ Kasta- fånga ☐ Rulla-åla-krypa

Grundläggande fysiska färdigheter som ska ingå i träningarna

- ☐ Hoppa och landa ☐ Springa- bromsa ☐ Kasta- fånga ☐ Rulla-åla-krypa





Utbildningsplan 8–9 år, 5 mot 5 spel, Nivå 1

Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens mognad och ålder. Gruppsammansättningen i barnfotbollen varierar så spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.

Vi spelar matcher för att det är roligt. Alla spelar ungefär lika mycket. Alla spelarna får prova på olika positioner. Alla barn ska få turas om att starta matcherna. Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill). Vi toppar aldrig laget. Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. Om det går att undvika kallas inte fler än 9 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas om att bli kallade till match.

Bollkontrollövningar prioriteras, smålagsspel spelas. I match strävar vi efter att alla ska spela lika mycket och att alla får prova på spel i olika positioner. Övningar och lekar för att utveckla koordination och balans. Grundläggande spelförståelsesträning i såväl anfall- som försvarsspel. Inriktning-Fotbollsglädje.

Spelsätt 5 mot 5

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
I Speluppbyggnad 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
Driva Skjuta Ta emot bollen	Vända Passa Utmana, finta och dribbla
Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten
Rulla bollen	Fånga bollen
Kasta bollen	Kasta sig

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8–9 år

Antal träningar per spelare och vecka	1–2 st.
Träningens längd	60–75 minuter
Träningens innehåll	Anfalls och försvarsspel. Möjlighet till många bollkontakter.
Fotbollsfys	Koordination och snabbhet Övningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor
Antal matcher per spelare och vecka	2–6 poolspel/säsong och spelare/år

Rekommenderade utbildningar för ledare och vårdnadshavare

Ledartäthet	1 ledare/ 8 spelare
Ledarutbildningar	Tränarutb. SvFF D, Spelformsutb. 5 mot 5
Utbildning- vårdnadshavare	Fotbollens Spela Lek och Lär

Färdigheter- Spelare

- ☐ Driva ☐ Vända ☐ Skjuta ☐ Utmana, finta och dribbla ☐ Försvarssida
- ☐ Pressa ☐ Fånga bollen ☐ Kasta ut bollen ☐ Skjuta bollen på volley

Färdigheter- Psykologi

- ☐ Uppleva egen kompetens ☐ Känslan av att kunna påverka ☐ Tillhörighet i gruppen
- ☐ Göra sitt bästa

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 hen tappat bollen

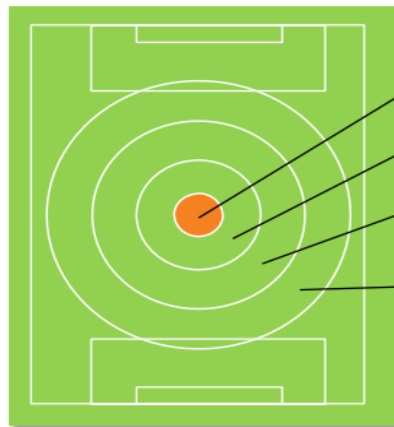
Göra lagkamrater bättre: T ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater

Färdigheter- Fysiologi

- ☐ Snabbhet (i olika riktningar) ☐ Reaktion ☐ Frekvens ☐ Acceleration ☐ Rörlighet ☐ Dynamisk
- ☐ Koordination ☐ Rytm ☐ Rumsorientering

Grundläggande fysiska färdigheter som ska ingå i träningarna

- ☐ Hoppa och landa ☐ Springa- bromsa ☐ Kasta- fånga ☐ Rulla-åla-krypa



Spelaren
Individuellt spel

Medspelare nära
Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån
Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån
Kollektivt spel med hela laget

Spelets utveckling

Utvecklingsnivå 6–9 år

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Inleds med en liten växtspurt, därefter en lugn period.	Stor fantasi	Egocentrisk
Stort rörelsebehov. Stora muskelgrupper är mer utvecklade än små.	Mindre utvecklad uppmärksamhet	Vill vara i centrum- deltar i fotboll för att det är roligt
Grovmotorisk rörelse och utveckling är i centrum- springa, hoppa, fånga och sparka	Svårt att lyssna på längre instruktioner	Liten förståelse för lagaktiviteter
Finmotorik är ej ännu helt utvecklad- öga-hand och öga-fot koordination	Kan oftast bara fokusera på en sak	Självuppfattningen börjar utvecklas
	Dåligt utvecklad förmåga att förstå tid och rum	Behöver positiv feedback

Efter spelform 5 mot 5 är målbilden att spelaren:

- ☐ Lyfter blicken och ser spelet
- ☐ Driver bollen framåt om det finns yta
- ☐ Spelar enkelt i anfallsspel (driv, dribbla) och i försvarsspel, tar tillbaka bollen
- ☐ Skjuter när det finns möjlighet och tar bollen innan motspelaren kommer till avslut

Efter spelform 5 mot 5 är målbilden att laget:

- ☐ Har ett spel där alla är delaktiga i båda anfalls- och försvarsspelet
 - ☐ Kontrollerar bollen i anfallsspelet
 - ☐ Pressar bollhållaren för att ta tillbaka bollen
 - ☐ Spelar bollen främst framåt i djupled
- ☐ Skapar avslut genom att utmana, dribbla och finta



TEAM HUDIK

Utbildningsplan 10–12 år, 7 mot 7 spel, Nivå 2

Spelarna lär sig spelet fotboll. Vi spelar matcher för att det är roligt och alla spelar ungefär lika mycket. Alla spelarna får prova på olika positioner och ska få turas om att starta matcherna. Alla ska få turas om att vara lagkapten (om de själva vill). Vi toppar aldrig laget. Har vi flera fasta lag i samma träningsgrupp ska lagen vara jämna. Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. Om det går att undvika kallas inte fler än 13 spelare till en match för att undvika att det blir för lite speltid. Spelarna turas om att bli kallade till match.

Bollkontrollövningar prioriteras och spelövningar med numerära överlägen. Utveckla anfallsspelet genom smålagsspel och instruktioner. Mer specialiserad målvaktsträning påbörjas. Spelarna ges möjlighet att spela på olika positioner. Övningar görs för att utveckla bolltrygghet, passningsspel, koordination, rörlighet, balans och fotbollskondition. Vi vill skapa spelare som vågar vara modiga och ta egna beslut. Miljön ska vara positiv och stöttande, vi hjälper varandra så en god självkänsla i gruppen skapas. Inriktning-Lära att träna. En viktig nivå för att utveckla och förfina färdigheter och metoder i fotboll, såsom alla de fysiska grundkvaliteterna rörlighet, koordination, snabbhet och styrka.

Spelsätt 7 mot 7

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
I Speluppbyggnad ska vi: ☐ Uppfylla *grundförutsättningarna	I Kontringar ska vi snabbt: ☐ Erbjud speldjup framåt/bakåt	I Återerövringen ska vi snabbt: ☐ Pressa bollhållaren	I Förhindra speluppbyggnad ska vi: ☐ Samla laget i lagdelar
För att komma till avslut och göra mål ska vi: ☐ ha de flesta avsluten i straffområdet		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 Väggspelet	Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning	Färdigheter för laget Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen	Färdigheter för spelaren 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	Extra färdigheter för målvakten Palmning Bryta djupledspassning

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10–12 år	
Antal träningar per spelare och vecka	2 st.
Träningens längd	60–90 minuter
Träningens innehåll	Anfallsspel- speluppbyggnad, skapa målchans och avslut. Försvarsspel- förhindra speluppbyggnad, målchans och avslut
Fotbollsfys	Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning Snabbhet och styrka
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och vårdnadshavare	
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildningar	Tränarutb. SvFF D & UEFA C SvFF MV D Spelformsutb. 7 mot 7
Utbildning- vårdnadshavare	Fotbollens Spela Lek och Lär

Färdigheter- Spelare

- ☐ Driva ☐ Vända ☐ Skjuta ☐ Passning-kort ☐ Mottagning ☐ Utmaning, finta och dribbla
- ☐ Försvarssida ☐ Press ☐ Markering ☐ Fånga bollen ☐ Kasta sig
- ☐ Kasta ut bollen ☐ Skjuta ut bollen på volley ☐ Upphopp ☐ Förflytta sig

Färdigheter- Psykologi

- ☐ Uppleva egen kompetens ☐ Känslan av att kunna påverka ☐ Tillhörighet i gruppen
- ☐ Göra sitt bästa ☐ Jämföra med sig själv ☐ Fatta egna beslut på planen
- ☐ Positiv feedback mellan spelare

Långsiktig utveckling: T ex att en spelare reflekterar över vad hen lärt sig i samband med träning och match

Göra nästa aktion: T ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång

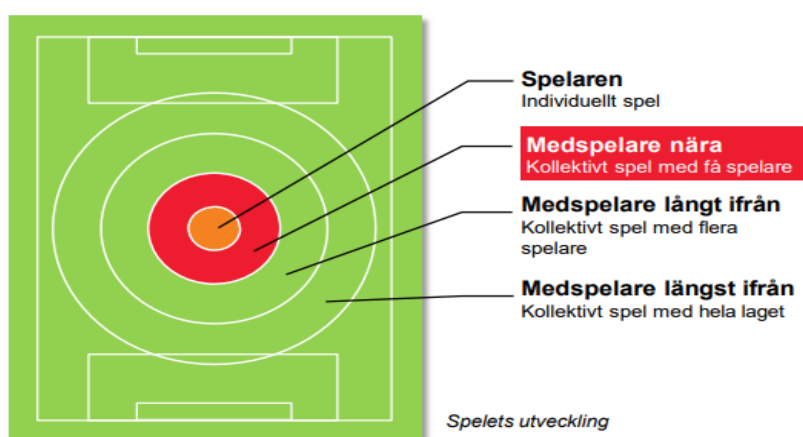
Göra lagkamrater bättre: T ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara

Färdigheter- Fysiologi

- ☐ Styrka
- ☐ Utveckling av teknik och allsidig styrka
- ☐ Bålstabilitet
- ☐ Knäkontroll
- ☐ Snabbhet (i olika riktningar)
- ☐ Reaktion
- ☐ Frekvens
- ☐ Acceleration
- ☐ Rörlighet
- ☐ Dynamisk
- ☐ Koordination
- ☐ Rytmt
- ☐ Rumsorientering
- ☐ Öga-hand, öga- fotkoordination

Färdigheter- Lagspel

- ☐ Väggspele
- ☐ Spelbarhet
- ☐ Spelavstånd
- ☐ Spelbredd
- ☐ Speldjup



Utvecklingsnivå 10–12 år

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Lugn tillväxtperiod	Begränsad uppfattningsförmåga	Börjar förstå sociala roller
Fysisk skillnad mellan flickor och pojkar är fortfarande minimal	Begränsad möjlighet att prestera två eller fler uppgifter samtidigt	Börjar bli intresserad av att arbeta i små grupper (speciellt två och två)
Förändringar av kroppsformen sker. Kroppens proportioner förändras (exempelvis kroppens tyngdpunkt)	Förståelse för tid och rum utvecklas, men är begränsad av oförmågan till att göra flera saker samtidigt	Självkänedom och kroppsuppfattning är fortfarande mycket svag
Rörligheten minskar något på grund av kroppens tillväxt	Begränsad erfarenhet av personlig utvärdering. Ansträngning är synonymt med prestation	Stort behov av beröm och positiv feedback
Gyllne ålder för koordinationsinläring, den så kallade motoriska guldåldern. Bör prioriteras på denna nivå.	Stort behov av att bli accepterad och sedd. Godkännande från vuxna som föräldrar, lärare och tränare är viktigt	Deltar fortfarande i idrottandet för att det är roligt
Förbättrad finmotorik	Imiterar idrottsidoler	
Effekten av specifik uthållighetsträning är liten. Den vanliga fotbollsträningen ger tillräcklig effekt.		

Efter spelform 7 mot 7 är målbilden att spelaren:

- Kan lyfta blicken och se spelet
- Söker öppna ytor och öppnar passningslinje för medspelaren för att skapa spelbarhet
 - Strävar efter att vara rättvänd
 - Passar bollen efter marken så ofta som möjligt
 - Driver bollen framåt om det finns yta och är beslutsam i 1 mot 1 situationer
 - Är beslutsam och använder båda fötterna och skjuter med precision i avsluten
 - Ställer om till försvar och skyddar målet om motståndaren kommer till avslut

Efter spelform 7 mot 7 är målbilden att laget:

- Har ett spel där alla är delaktiga i båda anfalls- och försvarsspelet
 - Skapar spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
 - Spelar framåt i djupledsspel, och flyttar upp laget när bollen spelas framåt
- Kommer till numerära överlägen i anfallsspel och undviker numerära underlägen i försvarsspel
 - Laget behärskar mottagningar och korta passningar på marken



Utbildningsplan 13–14 år, 9 mot 9 spel, Nivå 3

Från 13 år sker övergången till 9 mot 9 fotboll. Det innebär ökade krav på spelförståelse och mer tid läggs på att utveckla det. Alla som tränar regelbundet ska delta vid matcher, men med ökad ålder kommer träningsnärvaro och visat engagemang att belönas med deltagande vid fler matcher och/eller utökad speltid. Alla spelare som finns med på laguppställningen ska få speltid i matchen. Spelarna ska prova olika positioner både på match och träning, men undvik att placera en spelare på mer än två olika positioner per match. Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. Spelare med högre ambitionsnivå och engagemang, erbjuds möjlighet att träna en extra träning i veckan, i form av Plusträning, under mars-september. Under januari till mars erbjuds även fysträning.

Vi jobbar med bolltrygghet, tempo, passningsspel, direkt och indirekt återerövring, speluppbyggnad samt färdighetsträning. Inriktning- Träna för att lära. En period då tidigare vunna färdigheter och metoder övas på att sättas samman.

Spelsätt 9 mot 9

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
I Speluppbyggnad ska vi: <input type="checkbox"/> Uppfylla *grundförutsättningarna <input type="checkbox"/> Ha spelbarhet i alla spelytor	I Kontringar ska vi snabbt: <input type="checkbox"/> Erbjuda speldjup framåt/bakåt <input type="checkbox"/> Vara spelbara i spelyta 2 och 3	I Återerövringen ska vi snabbt.: <input type="checkbox"/> Pressa bollhållaren <input type="checkbox"/> Förhindra passningsalternativ	I Förhindra speluppbyggnad ska vi: <input type="checkbox"/> samla laget i lagdelar <input type="checkbox"/> Förhindra spel genom lagdelarna
För att komma till avslut och göra mål ska vi...		För att förhindra och rädda avslut ska vi ...	
<input type="checkbox"/> Ha de flesta avsluten i straffområdet <input type="checkbox"/> Vara snabba på retur		<input type="checkbox"/> förhindra avslut i straffområdet <input type="checkbox"/> Vara snabba på retur	

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

Färdigheter för laget *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele Avledande rörelse	Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning	Färdigheter för laget Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd Täckning Nedflyttning Överflyttning	Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren Bryta Markera Nicka Pressa Tackla Blockera
Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Utspark Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palmning Bryta djupledspassning Upphopp, boxa och fånga bollen			

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13–14 år	
Antal träningar per spelare och vecka	2–4 st.
Träningens längd	60–90 minuter
Träningens innehåll	Anfallsspel-speluppbyggnad, skapa målchans och avslut. Försvarsspel- förhindra speluppbyggnad, målchans och avslut
Fotbollsfys	Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning Löpningar med hastighets- och riktningförändringar Rörlighet och styrka
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och vårdnadshavare	
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildningar	Tränarutb. SvFF D & UEFA C SvFF MV D och C Spelformsutb. 9 mot 9
Utbildning- vårdnadshavare	Fotbollens Spela Lek och Lär

Färdigheter- Spelare

- ☐ Driva, vända och skjuta ☐ Passning-kort och lång ☐ Mottagning ☐ Förflyttning
- ☐ Utmaning- finta och dribbla ☐ Nick ☐ Försvarssida ☐ Brytning ☐ Tackling
- ☐ Pressa ☐ Markera ☐ Täcka ☐ Fånga bollen ☐ Kasta sig ☐ Kasta ut bollen
- ☐ Skjuta ut bollen med precision ☐ Boxa bollen ☐ Upphopp och fånga bollen

Färdigheter- Psykologi

- ☐ Upplev egen kompetens ☐ Känsla av att kunna påverka ☐ Tillhörighet i gruppen
- ☐ Göra sitt bästa ☐ Jämföra med sig själv ☐ Fatta egna beslut på planen
- ☐ Positiv feedback mellan spelare ☐ Utöva egen kontroll
- ☐ Lära och förstå individuella psykologiska faktorer (ex. realistiskt självförtroende, stresshantering, koncentration)

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 hen förlorat en nickduell tidigare

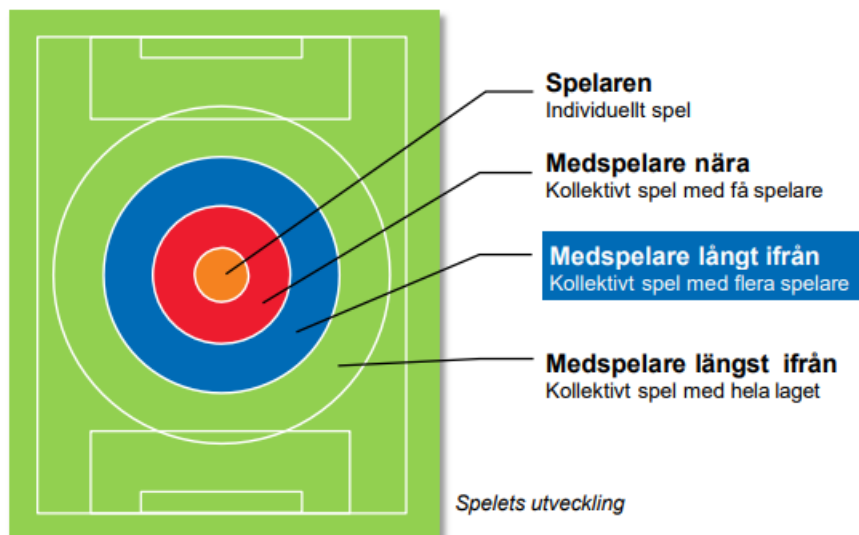
Göra lagkamrater bättre: T ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater

Färdigheter- Fysiologi

- ☐ Styrka -utveckling av teknik och allsidig grundstyrka -bålstabilitet -knäkontroll
- ☐ Uthållighet -aerob (träning med tillräckligt mycket syre i kroppen)
- ☐ Snabbhet (i olika riktningar) -reaktion -frekvens -acceleration
- ☐ Rörlighet -dynamisk
- ☐ Koordination -rytm -rumsorientering
- ☐ Perception -öga-hand och öga-fotkoordination

Färdigheter- Lagspel

- ☐ Väggspelel ☐ Överlappning ☐ Spelbarhet ☐ Spelbredd ☐ Speldjup ☐ Spelavstånd
- ☐ Uppflyttning ☐ Spelvändning ☐ Djupledsspel ☐ Offensiv omställning
- ☐ Defensiv omställning ☐ Överflyttning-centrering ☐ Uppflyttning- retirering



Utvecklingsnivå 13–14 år

Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Fysisk skillnad mellan flickor och pojkar börjar ske i samband med tillväxtspurten	Uppfattningsförmåga förbättras	Spänningar uppstår med vuxna
Tillväxtspurten sker tidigare för flickor, mellan 10 och 14 års ålder, medan pojkarnas tillväxtspurt kommer något senare, i 12–16 års ålder	Förmågan att prestera flera saker samtidigt förbättras	Sociala interaktioner mellan flickor och pojkar börjar bli viktigt
Under denna period kommer det centrala nervsystemet bli nästan fullt utvecklat- vilket innebär att samtliga fysiska kvaliteter är fullt träningsbara: snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination	Kan processa mer information på samma gång	Deltar fortfarande i idrott för att det är roligt, men kan ta det mer seriöst i val av idrott-specialisera sig
Förbättrar och fulländar fortfarande sin koordination och sina tekniska färdigheter	Abstrakt tänkande utvecklas fullt ut	
I samband med tillväxtspurten är det gynnsamt med uthållighetsträning	Förstår förhållandet mellan tid och rum	

Efter spelform 9 mot 9 är målbilden att spelaren:

- ☐ Kan orientera sig på planen,
lyfta blicken och se spelet
- ☐ Snabbt kan ställa om mellan anfallsspel och försvarsspel
- ☐ Söker upp öppna ytor och öppnar passningslinje för bollhållaren
- ☐ Strävar efter att bli rättvänd
- ☐ Är medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Kontrollerar mottagning med första tillslaget och tar bollen från press till öppen yta.
 - ☐ Passar bollen efter marken så ofta som möjligt
 - ☐ Driver bollen framåt om det finns yta och är beslutsam i 1 mot 1 situationer
- ☐ Är beslutsam i avslut, använder båda fötterna och avslutar med, i första hand precision, men även hårdhet
 - ☐ Skyddar målet genom samarbete
 - ☐ Tar bollen innan motspelaren kommer till avslut genom bra positionsspel
 - ☐ Coacha medspelare
 - ☐ Agera understödsspelare och spelvändare

Efter spelform 9 mot 9 är målbilden att laget:

- Har ett spel där alla är delaktiga i båda anfalls- och försvarsspelet
 - Skapar både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
 - Håller bollen i rörelse och strävar efter ett flyt i passningsspelet
- Skapar minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakom (understöd)
- Strävar efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet
 - Strävar efter att spela framåt i djupled och flytta upp laget när bollen spelas framåt
- Krymper spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering
- Pressar bollhållaren som närmsta försvarsspelare, övriga spelare täcker ytor eller markerar



Utbildningsplan 15–19 år, 11 mot 11 spel, Nivå 4

I den här fasen görs ofta valet att satsa helhjärtat på fotbollen. Fysiologiska, tekniska, taktiska och psykologiska färdigheter (delfärdigheter) slipas i detalj och ökar i intensitet under fasens gång. Fotbollsspelaren utbildas inte bara i delfärdigheterna utan även i exempelvis näringslära, återhämtning, skadeprevention och livsstilsfaktorer. Individuell träning och feedback ökar i betydelse. Matchandet ökar också i betydelse. Alla spelare bör vara involverade i både anfalls- och försvarsarbetet och oavsett formation bör alla ha goda kunskaper om spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup.

Spelarna rekommenderas ha mer fasta positioner. Man spelar på sin "bästa" position, men varje enskild spelare bör behärska minst två positioner. Spelare som visar samma träningsflit och rätt attityd bör få spela ungefär lika mycket – oavsett talang och utvecklingsnivå. Vi fokuserar på individens prestation i första hand, att vinna matchen följer som ett resultat av en bra prestation. 14–18 spelare kallas till varje match. Alla spelare som finns med på laguppställningen ska få speltid i matchen om inte särskilda skäl föreligger. Vid behov turas spelarna om att bli kallade. När spelarna kommer upp i 17–19 års åldern kommer träningsflit, rätt attityd och spelskicklighet att påverka deltagandet i seriespel och eventuellt spel med seniorlag. Om träningsnärvaro används som underlag för uttagning till match och/eller utökad speltid ska träningsperioder införas så att även spelare som vinter idrottar, varit sjuka/skadade eller bortresta har möjlighet att spela matcher efter en bra sammanhållen period av träningsflit och visat engagemang. Perioden som träningsnärvaro räknas ska alltså inte vara allt för långt bakåt i tiden.

Spelarens förmågor och fotbollskunskaper vidareutvecklas för att spelaren inom kort fortsätter som seniorspelare. Vi erbjuder spelare med högre ambitionsnivå och engagemang, möjlighet att träna en extra träning i veckan, i form av Plusträning, under mars-september. Under januari till mars erbjuds även fysträning, och under säsongen möjlighet till rotationsträning med angränsande lag. Inriktning-Träna för att prestera.

Vid 19 års ålder övergår inriktningen till att Träna för att nå din topp. I den här fasen handlar det om att, genom goda prestationer, vinna matcher, serier och turneringar. Ett bra grundläggande arbete, från den "aktiva starten" till nu, ökar

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15–19 år

Antal träningar per spelare och vecka	1–7 st.
Träningens längd	60–90 minuter
Träningens innehåll	Anfallsspel- speluppbyggnad, skapa målchans och avslut Försvarsspel- förhindra speluppbyggnad, förhindra målchans och avslut.
Fotbollsfys	Koordination med/utan boll, stafetter/hinderbanor Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar. Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter Rörlighet, koordination, styrka och uthållighet med nivå hög på första träningen och gå ner mot låg till sista träningen.
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 match/vecka och spelare i snitt

Rekommenderade utbildningar för ledare och vårdnadshavare

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildningar	Tränarutb. SvFF D & UEFA C/B SvFF MV D, C & B Spelformsutb. 11 mot 11
Utbildning- vårdnadshavare	Fotbollens Spela Lek och Lär

Färdigheter- Spelare

- ☐ Driva ☐ Vända ☐ Skjuta ☐ Passning-kort ☐ Passning-lång ☐ Mottagning ☐ Utmana-finta, dribbla
- ☐ Nick ☐ Försvarssida ☐ Brytning ☐ Tackling ☐ Pressa ☐ Markera ☐ Täcka ☐ Fånga bollen ☐ Kasta sig
- ☐ Skjuta ut bollen på volley med precision och sidvolley ☐ Boxa bollen ☐ Upphopp och fånga bollen ☐ Förflytta sig

Färdigheter- Psykologi

- ☐ Uppleva egen kompetens ☐ Tillhörighet i gruppen ☐ Göra sitt bästa ☐ Jämföra med sig själv
- ☐ Fatta egna beslut på planen ☐ Positiv feedback mellan spelare ☐ Utöva egen kontroll ☐ Lära och förstå individuella psykologiska faktorer ☐ Självmotivation ☐ Självregering

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

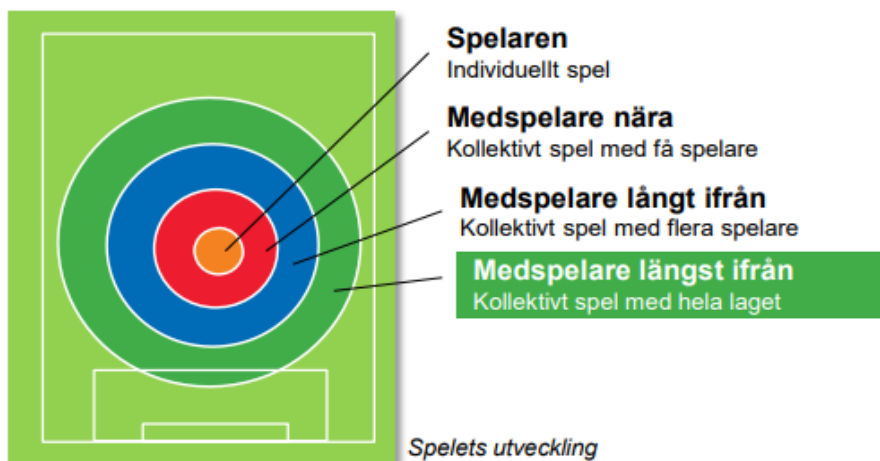
Göra lagkamrater bättre: T ex att spelarna diskuterar med varandra om hur de kan lösa olika situationer

Färdigheter- Fysiologi

- ☐ Styrka -utveckling av teknik och allsidig grundstyrka -bålstabilitet -knäkontroll-viss del muskelbyggande styrketräning-explosiv styrka
- ☐ Uthållighet -aerob träning (träning med tillräckligt mycket syre i kroppen för att undvika syrebrist och mjölksyra ex. uthållighet) -anaerob träning (träning där glukos och inte syre används som bränsle ex. explosivitet, intervaller)
- ☐ Snabbhet (i olika riktningar) -reaktion -frekvens -acceleration
- ☐ Rörlighet -dynamisk
- ☐ Koordination -rytm -rumsorientering
- ☐ Perception -öga-hand och öga-fotkoordination

Färdigheter- Lagspel

- ☐ Väggspele ☐ Överlappning ☐ Spelbarhet ☐ Spelbredd ☐ Speldjup ☐ Spelavstånd
- ☐ Uppflyttning ☐ Spelvändning ☐ Djupledsspele ☐ Offensiv omställning ☐ Kontring
- ☐ Defensiv omställning ☐ Direkt återerövring ☐ Indirekt återerövring ☐ Överflyttning-centrering
- ☐ Uppflyttning- retirering ☐ Fasta situationer



Fysisk utveckling	Psykosocial utveckling	
Fullständigt biologisk mognad	Spelaren vill vara delaktig i beslut	Analytiskt och kritiskt tänkande är fullt utvecklad i slutet av nivån
Tydligare fysisk skillnad mellan flickor och pojkar	Förmåga att utvärdera och rätta till	
Flickor får mer vuxna former vid 16–17 års ålder	Förmåga att visualisera muntliga instruktioner	
Muskelmassan ökar och effekten av styrketräning förbättras	Självförverkligande och att uttrycka sig är viktigt	
Koordination kan fortfarande förbättras men effekten är inte lika stor som vid tidigare åldrar	Individen värderar oberoende högt	Kompisar är viktiga och högt prioriterade
Stor effekt av aerob uthållighetsträning	Full förståelse och accepterar behovet av regler, normer med mera	Idrottandet blir mer på allvar, höga mål och krav på prestation
Effekten av anaerob träning ökar eftersom muskelmassan ökar		

I spelform 11 mot 11 är målbilden att spelaren:

- ☐ Orienterar sig på planen, lyfter blicken och ser spelet
- ☐ Snabbt ställer om mellan anfallsspel och försvarsspel
- ☐ Alltid söker upp öppna ytor för att öppna passningslinje för bollhållaren
 - ☐ Strävar efter att bli rättvänd
- ☐ Är medveten om vad som ska göras med bollen innan den kommer. Kontrollerar mottagning med första tillslaget och tar bollen från press till öppen yta.
 - ☐ Passar bollen efter marken så ofta som möjligt, och i luften, med precision
 - ☐ Driver bollen framåt om det finns yta och är beslutsam i 1 mot 1 situationer
- ☐ Är beslutsam i avslut, använder båda fötterna och avslutar med precision och hårdhet
 - ☐ Skyddar målet genom samarbete
- ☐ Tar bollen innan motspelaren kommer till avslut genom bra positionsspel
 - ☐ Coacha medspelare
 - ☐ Agera understödsspelare och spelvändare
- ☐ Behärskar att ta emot bollar säkert både på marken och i luften

I spelform 11 mot 11 är målbilden att laget:

- ☐ Har ett spel där alla är delaktiga i båda anfalls- och försvarsspelet
 - ☐ Spelar med både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel
 - ☐ Håller bollen i rörelse och strävar efter ett flyt och en precision i passningsspelet
 - ☐ Skapar minst två passningsalternativ diagonalt framåt och minst ett diagonalt bakom (understöd)
- ☐ Strävar efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och efter att undvika numerära underlägen i försvarsspelet
 - ☐ Strävar efter att spela framåt i djupled och flytta upp laget när bollen spelas framåt
- ☐ Krymper spelytorna för motståndarna genom att laget agerar tillsammans i överflyttning-centrering och uppflyttning-retirering
- ☐ Pressar bollhållaren som närmsta försvarsspelare, övriga spelare täcker ytor eller markerar
 - ☐ Snabbt kan göra både offensiva och defensiva omställningar i spelet
 - ☐ Effektivt kan återerövra bollen både indirekt och direkt
 - ☐ Har goda kunskaper om och kring fasta situationer



Fotbollsutvecklare i förening (FU)

Kompetens

Personliga egenskaper	Utbildning	Erfarenhet
Värderingar som överensstämmer med IF Team Hudiks värdegrund	Tränarutbildning UEFA A Sports Management	Minst 5 års erfarenhet av att jobba med barn och ungdomsfotboll
Förmåga att leda och inspirera människor	Tränarutbildare nivå	
	Kontinuerlig fotbollsutbildning	

Fotbollsutvecklarens huvudsakliga arbetsuppgift är att utveckla det som sker på planen i våra lag.

- FU ansvarar för att föreningens barn och ungdomsverksamhet bedrivs enligt de stadgar som föreningen har och enligt den Spelarutbildningsplan som upprättats

- FU ansvarar för de utbildningskrav för ledare och spelare som krävs för att uppnå föreningens målsättning med barn och ungdomsverksamheten

- FU ansvarar för att implementera SUP till spelare, ledare och vårdnadshavare (i samarbete med verksamhetsledare) samt följa upp den och utvärdera arbetet.

- FU ansvarar för att instruera spelare och ledare i föreningens SUP

- FU ska arbeta för att lagen sinsemellan har ett fint samarbete

- FU ska arbeta för att ledare vidareutvecklar sig enligt SvFFs utbildningsplan

- FU ansvarar för Plus träningar för alla mellan 13–19 år, samt Vinterträning för alla mellan 10–19 år.

- FU ska verka för att barn och ungdomslagen har fadderverksamhet med representationslagen, i samarbete med Sportgruppen

- FU ska vara länken mellan föreningen och lagen i sportsliga frågor

- FU ska arbeta för att föreningen fortsätter arbeta med rekrytering av nya spelare i åldern 6–12 år, genom projekt i skolor, på bostadsområden, Lovfotboll samt uppstart av nya årskullar varje säsong (i samarbete med verksamhetsledare)

- FU sammankallar ledare i början av säsongen (feb-mar) för upplägg samt efter säsongen (sep-okt) för sammanfattning

- FU håller i och leder kontinuerliga Ledar Forum

- FU koordinerar rotationsträning

- FU har uppföljning med spelare som går NIU

- FU har utbildning i Spela Lek och Lär för vårdnadshavare i samband med uppstart av årskull



Att vara ledare i IF Team Hudik- Coachningsfilosofi

Som ledare i IF Team Hudik vill vi att du bemöter spelarna på ett positivt och uppmuntrande sätt. Försök att få spelarna att göra sitt bästa i varje situation och lägg därför fokus på prestation snarare än resultat.

Alla spelare är unika och har olika sätt att lära sig saker på. Muntliga instruktioner kan fungera bra medan andra lär sig bättre genom att titta på en övning först och sedan prova själv. Skillnaden mellan spelarna ligger både i den fysiska- och den mentala mognaden. Vissa kanske inte är riktigt mogna att förstå innebörden i en spelövning.

Det finns inget rätt och fel med hur en spelare lär in nya saker. Försök att hitta olika sätt att instruera för att nå ut till alla spelare. Berätta, visa, peka, flytta runt spelare. Be andra visa och ställ frågor så att spelarna får tänka efter och själva komma fram till olika sätt att lösa situationen på.

Eftersträva alltid att förstärka det som är bra. När vi gör mer av det som fungerar, så kommer vi automatiskt att göra mindre av det som inte fungerar. Det är betydligt mer gynnsamt att berömma och fokusera på det som spelarna gör bra, än att försöka förändra och tjata bort beteenden som fungerar sämre.

För att göra inlärningsprocessen så effektiv som möjligt är feedback oerhört viktigt. Det får bäst effekt om det sker individuellt och så nära inpå händelsen som möjligt. Ta spelaren till sidan, men låt övningen eller spelet fortsätta. Genom frågor från dig kan spelaren reflektera över sitt beteende och på så sätt komma till insikt om vad hen gjort bra, samt om det finns fler sätt att agera på. Undvik att ge färdiga lösningar.

De ledare som förmedlar en miljö där förbättrade prestationer ses som en väg att nå bra resultat, snarare än att bra resultat leder till förbättrade presentationer, har större möjlighet att påverka spelarutvecklingen positivt





Årliga utbildningsinsatser i IF Team Hudik

Kontinuerligt arbete: Implementering av och arbete med SUP,
Spelarutbildningsplanen

-Genomgång av föreningens styrdokument

Spelare

F10-F13 år -Får lagutbildning i Skippa Attityden av föreningens utbildade ambassadörer

F14 år -Erbjuds att gå Barndomare utbildning & deltar i en Kostföreläsning under våren

F15 år- Erbjuds feriearbete i föreningen på påsk, sommar och höstlovet som ledare för lovfotboll, mot ersättning.

F16-18 år- Utbildas till Skippa Attityden ambassadörer och håller i föreningens utbildning för F10-F13, mot ersättning

Ledare

-Utbildning i Idrottsskador, varje år

-HLR utbildning vart tredje år

-SvFF D, tränarutbildning för nya ledare och utbildade ledare

-UEFA C, tränarutbildning för ledare som har SvFF D

Vårdnadshavare

-Alla bjuds in till utbildning i Fotbollens Spela, Lek och Lär, vid uppstart i juni varje år

-Spelforms utbildning- sker på lagens första möte för vårdnadshavare i början av säsongen

-Kostföreläsning för vårdnadshavare till flickor som under året fyller 14 år

Övrig verksamhet: 10–15 år Vinterträning 13–15 år Plusträning, fysträning & Teams



Trygg Fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon ska 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 till väga om något skulle ske.

Flödesschema

Hanteringen vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Namn: Pär Eriksson

Mobilnummer: 070-2247912

E- post: par@pgeriksson.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 en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du i stället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:
08-627 40 10, ldrottsombudsmannen@rf.se*

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj?

JA

Kontakta Kommunens socialtjänst

NEJ

Kontakta familjen

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

Orosanmälan Hudiksvalls Kommun: <https://hudiksvall.se/barnsomfarilla>

Socialtjänsten i Hudiksvalls Kommun: <https://hudiksvall.se/barnsomfarilla>

BRIS: <https://www.bris.se/>



Rese och trafikpolicy

Denna trafiksäkerhetspolicy omfattar alla ledare, aktiva, föräldrar/vårdnadshavare och andra som genomför transporter i IF Team Hudik. Det är föraren som ansvarar för att den enskilda resan sker enligt policyn. Vi följer rådande lagar och regler. Särskild hänsyn ska tas till förarens behov för säker körning. Gällande trafikregler ska följas och särskilt viktigt är:

- Samtliga passagerare använder bilbälte och fler passagerare än det finns bälte för får inte färdas i bilen
- Gällande hastighetsbestämmelse ska alltid följas och hastigheten anpassas efter rådande omständigheter
- Total trafiknykterhet är ett krav.
- Föraren ska planera för resan och vara utvilad
- Föraren får inte använda mobiltelefon under körning.
- Allt bagage är fast förankrat eller förvaras i bagageutrymme.
- Inte fler personer åker i fordonet än vad förarens körkortstyp och fordonet tillåter.
- Fordonet ska vara godkänt av Svensk Bilprovning, vara skattat och försäkrat.
- Fordonet ska vara utrustat med däck som följer svensk Trafiklagstiftning gällande mönsterdjup och väglag
- Föraren skriver namnen på sina passagerare och lägger ut i "lagslingan"
- Spelare bör inte köra minibuss till match

Föreningen rekommenderar såväl spelare, ledare och övriga medlemmar att så långt det är möjligt, använda cykel och cykelhjälm till och från träningsarenan. Det gynnar folkhälsan, miljön och klimatet positivt

Det övergripande ansvaret för att alla ledare informeras om denna policy vilar på styrelsen. Sedan är det varje ledares uppgift att se till att den följs och att man informerar om den i egna laget. Informationen ges helst vid det första mötet för säsongen med föräldrar/vårdnadshavare.

Policyn följs upp och utvärderas vid sista styrelsemötet före Årsmötet varje år.



Ekonomiska riktlinjer ungdom

Avgifter:

Medlemsavgift måste vara betald för att delta i vår verksamhet, gäller både träning och match. Spelaren får provträna 3 gånger innan avgift skickas ut.

Medlemsavgift: 500: -/spelare (betalas av alla)

Träningsavgift 10–12 år: 400: -/ spelare (betalas från det år en fyller 10)

Träningsavgift 13–14 år: 800: -/ spelare (betalas från det år en fyller 13)

Licensavgift, F15 till seniorlag: 800: -/spelare (betalas från det år en fyller 15)

Föreningsarbete:

- Alla spelare säljer rabatthäften Höjdarhäften för föreningens räkning, 2 g/år. Häftenas giltighetsperioder är 1/11–30/4 samt 1/5–31/10 och försäljningen brukar starta ca 2 veckor innan giltigheten börjar.
- Föreningen ordnar ett Sponsorlopp 1g/år, där alla spelare deltar och samlar in pengar till vår årliga föreningsavslutning- Team Hudik galan.
 - De allra flesta lag arbetar på en Damlags match/ säsong.
 - Insatser från våra Sponsorer vid efterfrågan.

Riktlinjer resor, seriespel:

Resor inom Hälsingland samt Gästrikland/Medelpad som är mindre än 15 mils avstånd, enkel resa:

- Vårdnadshavare kör bilar, ingen finansiering av föreningen
- Rekommendation att varje spelare betalar 80: - till den som kör (sköts inom laget)

Resor utanför Hälsingland samt Gästrikland/Medelpad som är längre än 15 mils avstånd, enkel resa:

- Minibuss (eget omdöme) som föreningen bokar. Varje spelare betalar 175: - som samlas in av lagledare och sätts in på föreningens konto.
 - Ledare åker gratis
- Vid syskon inom laget betalas max 300: -/familj och resa

Resor med buss, längre än 20 mil enkel resa, om föreningens ekonomi tillåter bussresa:

- Varje spelare betalar 175: - som samlas in av lagledare för insättning på föreningens konto.
- Medföljande föräldrar/supporter betalar också 175: - för resan, som swishas till föreningen.

Ledare, klubbkläder:

- Föreningen bekostar en klubboverall vart tredje år, till ledare som uppfyller kraven på 70% närvaro/år
 - Ledar t-shirt fås varje år

Utprovning av storlek på kläderna görs på Intersport och beställning görs via kansliet

Utbildningar

- Tränarutbildningar enl. SvFF- alla kostnader betalas av föreningen
 - Domarutbildningar- bekostas av föreningen
- Distriktslag- Lägeravgift betalas av föreningen, Resa betalas av HFF eller spelaren, Kläder lånas av HFF eller bekostas av spelaren.

Cuper

- Föreningen betalar 30% på anmälningsavgiften till EN cup/år
 - Hårdförläggning vid övernattning rekommenderas
 - Lagkassan eller spelarna betalar avgifterna för sina ledare
 - Resor till cuper finansieras av lagen själva

Poolspel

- Arrangerande lag får alla intäkter
- Arrangerande lag tar alla kostnader (inköp fika, kostnad domare, ev hyra/lån av tält, bord, grill, städ och toalettpapper mm) samt utför allt arbete innan och efter. (Gäller även vid arbete på Hudik Cup)
 - Föreningen betalar planhyran

Seriespel F10- F19

- Föreningen betalar anmälningsavgift
- Föreningen betalar domare. Vid spel 7 mot 7 samt 9 mot 9 används föreningsdomare mot bestämt belopp, ingen reseersättning.
 - Föreningen betalar planhyra

Ungdoms DM

- Föreningen betalar anmälningsavgift
- Om föreningen är arrangör för DM finalerna, hjälps lagen åt med arbetsuppgifter (F13-F16)
 - Förbundet HFF betalar domare

Lagkassor

- Lagkassor kan finnas och följa respektive årskull. Används med fördel till exempelvis betalning av resor, cuper, mat vid cuper, lagaktiviteter osv.
-
- En vuxen i laget (lagledare eller vårdnadshavare) ansvarar för insamling av pengar vid fikaförsäljning eller liknande och sätter sedan in pengarna på föreningens konto för att bokföras på lagets avräkningskonto. Alla lags kassor bokförs hos föreningen.
-
- Intäkt till lagkassan sker genom försäljning av fika vid egna matcher eller andra arbetsinsatser/insamlingar i laget.
-
- Om laget vill kontakta egna lagsponsorer för att exempelvis köpa in väskor inför en cup eller liknande, behöver laget först kolla med kansliet, så inte föreningen och laget "jobbar på" samma sponsor/företag
-
- På lagens avräkningskonto sätts också pengar in från föreningens gemensamma insatser (försäljning, inventering el dyl.) som lagen ska få del av. Pengarna på dessa konton är lagens egna, att använda till något av ovanstående.
-

Observera: Pengarna i en lagkassa utgör juridiskt en del av föreningens ekonomi och tillhör föreningen-inte laget. Föreningen är därför skyldig enligt lag att bokföra lagkassan.



Länkar till regler och spelformer

3 mot 3

Spelform 3 mot 3- [Spelformen 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar 3 mot 3- [3mot3-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspass 3 mot 3- [Att använda träningspassen 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Anfallsspel- [Anfallsspel 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Försvvarsspel- [Försvvarsspel 3v3.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfalls och försvvarsspel:

Driva-[Driva 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Vända- [Vända 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

5 mot 5

Spelform 5 mot 5- [Spelformen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar 5 mot 5- [5mot5-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspass 5 mot 5- [Att använda träningspassen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Anfallsspel- [Anfallsspel 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Försvvarsspel-[Försvvarsspel 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjlighet- spelbarhet- [Spelbarhet 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfallsspel:

Driva-[Driva 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Passa- [Passa 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Vända- [Vända 3v3, 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Skjuta- [Skjuta 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Ta emot bollen-[Ta emot bollen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Utmana, finta och dribbla- [Utmana, finta, dribbla 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i försvarsspel:

Bryta, ta tillbaka bollen- [Bryta, ta tillbaka bollen 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Pressa- [Pressa 5v5.mp4 - Google Drive](#)

Markera- [Markera 5v5.mp4 - Google Drive](#)

7 mot 7

Spelform 7 mot 7- [Spelformen 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar 7 mot 7- [7mot7-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspass 7 mot 7- [Att använda träningspassen 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfallsspel:

Speluppbyggnad-[Speluppbyggnad 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Kontring- [Kontring 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Komma till avslut och göra mål- [Komma till avslut och göra mål 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i försvarsspel:

Förhindra speluppbyggnad- [Förhindra speluppbyggnad 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Återerövring- [Återerövring 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Förhindra och rädda avslut- [Förhindra och rädda avslut 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i anfallsspel:

Spelbarhet- [Spelbarhet 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Djupledsspel- [Djupledsspel 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Speldjup- [Speldjup 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelvändning- [Spelvändning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelbredd- [Spelbredd 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Spelavstånd- [Spelavstånd 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Väggspel- [Väggspel 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i försvarsspel:

Försvarssida- [Försvarssida 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Täckning- [Täckning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Nedflyttning/retirering- [Nedflyttning 7v7.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning försvar 7v7.mp4 - Google Drive](#)

9 mot 9

Spelform 9 mot 9- [Spelformen 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Regler och förutsättningar- [9mot9-20.pdf \(svenskfotboll.se\)](#)

Färdiga träningspass och övningar- [Träningspass och övningar \(sisuforlag.se\)](#)

Att använda träningspassen 9 mot 9- [Att använda träningspassen 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i anfallsspel:

Speluppbyggnad- [Speluppbyggnad 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Kontring- [Kontring 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Komma till avslut och göra mål- [Komma till avslut och göra mål.mp4 - Google Drive](#)

Spelarens möjligheter i försvarsspel:

Förhindra speluppbyggnad- [Förhindra speluppbyggnad 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Återerövring- [Återerövring.mp4 - Google Drive](#)

Förhindra och rädda avslut- [Förhindra och rädda avslut.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i anfallsspel:

Spelbarhet- [Spelbarhet 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelvändning- [Spelvändning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Speldjup- [Speldjup 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelbred- [Spelbredd 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Väggspel- [Väggspel 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Spelavstånd- [Spelavstånd 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Överlappning- [Överlappning.mp4 - Google Drive](#)

Djupledsspel- [Djupledsspel 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Avledande rörelse- [Avledande rörelse.mp4 - Google Drive](#)

Lagets möjligheter i försvarsspel:

Försvarssida- [Försvarssida 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Uppflyttning- [Uppflyttning \(försvar\) 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Täckning- [Täckning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Överflyttning- [Överflyttning 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Understöd- [Understöd 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Centrering- [Centrering 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Nedflyttning/retirering- [Nedflyttning, retirering 9v9.mp4 - Google Drive](#)

Kontakt och planbokning

Kansliet: 072-183 94 94 ifteamhudik@teamhudik.se

Fotbollsutvecklare: Tobbe Kelly 076-808 41 88 tobias.kelly@teamhudik.se

Träningsstider Team Hudik arena/ F6-F12 ifteamhudik@teamhudik.se

Träningsstider Överås/ F6-F12 asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Broman/ F13-F14 asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Björkberg/ F15 asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Ullsäter asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Glysis konstgräs samt A-plan/F16 och uppåt
asapersson@glysisvallen.se

Träningsstider Camp Igge ifteamhudik@teamhudik.se

Ändring/avbokning av tid på Camp Igge, meddela senast dagen innan
reception@campigge.se



QR kod till filmen om IF Team Hudik