

# IK Oden

## Spelar- och ledarutvecklingsplan 2022



## Innehållsförteckning

1	Idrottsklubben Oden .....	4
1.1.	Historia.....	4
1.2.	Vision .....	4
1.3.	Mål.....	4
1.4.	Att vara en del av IK Oden .....	4
2	Värdegrund.....	5
2.1.	Glädje, respekt, ansvar .....	5
2.2.	Att levandegöra värdegrunden .....	5
3	Spelets idé .....	7
3.1.	Spelet skede .....	7
3.2.1	Anfallsspel .....	8
3.2.2	Försvartsspel .....	8
3.2.	Fotbollsaktion.....	8
3.3.1	Fotbollspsykologi.....	8
3.3.2	Fotbollsfys.....	9
3.3.	Lagets spelsystem.....	9
3.4.	Planens indelning .....	10
3.5.1	Tredjedelar .....	10
3.5.2	Spelytor.....	10
3.5.3	Korridorer.....	11
3.5.4	Vinklar och ytor .....	11
4	Nivå 1: Fotbollsglädje (6-9 år).....	13
4.1.	Spelets idé.....	13
4.2.	Spelarens färdigheter .....	13
4.2.1	Spelarens färdigheter .....	13
4.2.2.	Ledarens färdigheter .....	14
4.3.	Kunskaper i spelet 5-mot-5.....	14
5	Nivå 2: Lära att träna (10-12 år).....	17
5.1.	Spelets idé.....	17
5.2.	Färdigheter.....	17
5.2.1	Spelarens färdigheter .....	17
5.2.2.	Ledarens färdigheter .....	18
5.3.	Kunskaper i spelet 7-mot-7.....	18
5.3.1	Anfallsspelet.....	18
5.3.2	Försvartsspelet .....	19

6	Nivå 3: Träna för att lära (13-16 år) .....	21
6.1.	Spelets idé .....	21
6.2.	Färdigheter .....	22
6.2.1	Spelarens färdigheter .....	22
6.2.2	Ledarens färdigheter .....	22
6.3.	Kunskaper i spelet 9-mot-9 .....	23
6.3.1	Lagets metoder .....	23
6.3.2	Spelarens färdigheter .....	24
6.3.3	Målvaktens färdigheter .....	24
7	Nivå 4: Träna för att prestera (17-19 år) .....	27
7.1.	Spelets idé .....	28
7.2.	Kunskaper i spelet 11-mot-11 .....	28
7.2.1	Lagets metoder .....	28
7.2.2	Spelarens färdigheter .....	29
8	Nivå 5: Spela för att prestera (20 år eller äldre) .....	31
8.1.	Spelets idé .....	31
8.2.	Spelarens kunskaper .....	31
9	Policys och riktlinjer .....	33
9.1.	Ledare .....	33
9.1.1	Utdrag ur belastningsregistret .....	33
9.1.2	Ansvar i rollen som ledare .....	33
9.1.3	Matcher och cuper .....	33
9.1.4	Lagledare och lagföräldrar .....	34
9.1.5	Lagkassa .....	34
9.1.3	Registrering av spelare .....	35
9.2.	Föräldrar .....	35
9.2.1	Föräldraansvar .....	36
9.3.	Kommunikation .....	36
9.3.1	Plattform – laget.se .....	36
9.3.2	Föräldramöten .....	36
9.4.	Medlemsavgifter .....	36

# 1 Idrottsklubben Oden

## 1.1. Historia

Föreningen grundades den 17 september 1929 under namnet BK Örnarna och fram till 1930 då det blev det IF Sleipner. Dessvärre fanns det i Norrköping en förening med samma namn. Områdets koppling till Vikingatiden och dess fornlämningar såsom Anundshög och Grytaborgshögen, samt den nordiska mytologin fanns alltså kvar, så den 14 maj 1935 registrerades namnet Idrottsklubben Oden, eller kort och gott, IK Oden.

Liksom många andra föreningar bedrevs det en rad olika verksamheter, exempelvis hade föreningen bandy (division 2), handboll (division 2 och 3) och fotboll (division 4 och 5). Idag fokuserar vi på fotboll med en stark ambition och förankring i barn- och ungdomsleden för att "bygga blått" i våra äldre ungdomslag och representationslaget.

Under många år var IK Odens hemmaplan förlagd på Ängsgärdet, kallad Råsunda av spelarna. När staden växte flyttades verksamheten till Ringvallen som delades tillsammans med fyra andra klubbar: Västerås BK30, WAIS, BK Nord och Bard IK. Från och med 1984 blev Brandthovda IP vår hemmaplan.

Våra färger är: Blå/vit (tröja), Blå (byxa, strumpor)

Reservställ: Gul (tröja), Svart (byxa, strumpor) för seniorlagen, Blå (byxa, strumpor) för barn- och ungdomslagen.

## 1.2. Vision

IK Oden ska vara det självklara valet för spelare, ledare och föräldrar som bor i de östra stadsdelarna av Västerås. Föreningen når målsättningen genom en stabil fotbollsverksamhet med gott rykte, välutbildade ledare som erbjuder spelarutbildning av hög kvalitet, samt nära samverkan med andra idrottsliga och sociala verksamheter i vårt upptagningsområde. IK Oden ska verka för att ständigt utveckla Brandthovda IP och alltid erbjuda de bästa förutsättningarna för träning och matchspel.

## 1.3. Mål

- Föreningen ska etablera herrlaget i division 3 Norra Svealand år 2025
- Föreningen ska "bygga blått" där 75% av spelarna i A-laget kommer från de egna leden
- Föreningen ska etablera ett damlag senast år 2024
- Föreningen ska ha barn- och ungdomslag i alla årskullar
- Föreningen ska verka för en egen konstgräsplan till år 2024

## 1.4. Att vara en del av IK Oden

Vår syn är att hur IK Oden uppfattas av omgivningen beror inte enbart på vad som presteras på fotbollsplanen utan även mer av hur spelare, ledare och föräldrar agerar på, vid och utanför planen.

- Vi vill att alla barn och ungdomar som vill spela fotboll ska få vara med
- Vi vill och tror att alla fotbollsspelare kan utvecklas till att bli sitt bästa jag
- Vi vill ge ungdomar möjligheten att spela fotboll så länge som möjligt
- Vi vill att tiden spelare, ledare och förälder i IK Oden ska vara en positiv upplevelse

## 2 Värdegrund

Vi vill att IK Oden som förening utstrålar glädje och passion att spela fotboll där vi tillsammans ger varandra de bästa förutsättningarna för att utvecklas. Denna utvecklingsplan ger en vägledning av vad vi står för och hur vi vill utveckla spelare och ledare, från barn till seniorfotboll.

### 2.1. Glädje, respekt, ansvar

Ledar- och spelarutbildningsplanen är framtagen för att ge alla i verksamheten förutsättningarna att utvecklas efter sin potential. Den bygger på IK Odens ledord "**glädje, respekt och ansvar**":

1. Vi gör alltid vårt bästa efter egen förmåga på träningar och matcher, samt stöttar våra medspelare för att skapa en positiv energi och atmosfär;
2. Vi visar alltid respekt gentemot våra medmänniskor oavsett ålder, nationalitet, etnicitet, religion, kultur, kön, sexuell läggning, könsidentitet eller fysisk och psykisk förmåga;
3. Vi tar avstånd från avstånd mot våld, mobbning, rasism, droger och dopning i vår verksamhet;
4. Vi uppträder alltid sportsligt gentemot medspelare och motståndarnas spelare, ledare, föräldrar och åskådare samt representerar klubben på ett positivt sätt;
5. Vi respekterar alltid domare och andra funktionärer och uppträder på ett värdigt sätt när vi representerar föreningen och tar alltid ansvar för våra handlingar.

### 2.2. Att levandegöra värdegrunden

Varje ledare ska gå igenom de fem grundpelarna som utgör vår värdegrund och med sina spelare tydliggöra hur vi tillsammans ska levandegöra dem i vår verksamhet. Diskussionen ska också beröra hur ledare och lagkompisar ska agera om någon bryter mot ledorden beskrivna genom de fem grundpelarna. Vi arbetar alltid efter att i första hand *uppmuntra det positiva*, förstärka beteenden som hjälper till att bygga varandra, samt skapa en trygg och stabil utvecklingsmiljö. Vi tror att det positiva mötet smittar av sig och gör att vi vågar mer och kan utvecklas till mitt bästa jag.

Alla i föreningen ska känna sig trygga när de deltar i föreningens verksamhet. Därför är vi helt mot all form av mobbing och vill skapa en kultur där alla ingriper omedelbart och meddelar ledare eller föräldrar. Detta gäller även kommunikation via digitala sociala medier eller andra plattformar.

Vi definierar mobbning som:

- att prata illa om eller kalla varandra fula saker
- att reta, göra miner, skratta åt eller viska om någon
- att frysa ut någon, inte låta någon vara med i en gemensam aktivitet
- att slåss eller bråka med någon
- att ta, gömma eller förstöra saker

En grundregel är att spelare som bryter mot ovanstående först får en muntlig tillsägelse, upprepas förseelsen får han/hon kliva av planen under en bestämd tid och om det inte hjälper eller om förseelsen bedöms som grov, skickas hem och att vårdnadshavaren underrättas. Ledaren underrättar sedan ansvarig inom ungdoms- eller fotbollssektionen beroende på ålder. Vi kallar den *tre-stegs principen*. Är förseelsen synnerligen grov eller upprepas har ledaren rätt att stänga av spelaren under en fastställd period. I undantagsfall kan spelare helt uteslutas från föreningen efter beslut från styrelsen. Alla spelare och ledare ska känna sig trygga när de är i och verkar för föreningen. Seniorlagen reglerar regler och disciplinära åtgärder via de individuella spelarkontrakten.



# IK Oden

## Spelets idé och skeenden

### 3 Spelets idé

Fotboll är en lagsport där spelet pendlar mellan anfallsspel och försvarsspel i olika omställningar och där det lag som gör flest mål vinner. Med avstamp i denna spelets idé formar vi vår spelidé om ett rörligt och omväxlande spel där alla lagdelar engageras. Vi tror att delaktighet är avgörande för upplevelsen och att det är lagets som kollektiva prestation som står i centrum, samtidigt som vi uppmärksammar varje spelares prestation.

Kunskapskraven stegras med ålder och spelets svårighetsgrad, där barnfotbollen har stort fokus på lekfullhet, koordination och samarbete. Ju äldre barnet blir, desto mer betonas vikten av det kollektiva spelet och den egna spelarens färdigheter, vilket speglas i de av Svenska Fotbollförbundets (SvFF) fastställda spelformer:

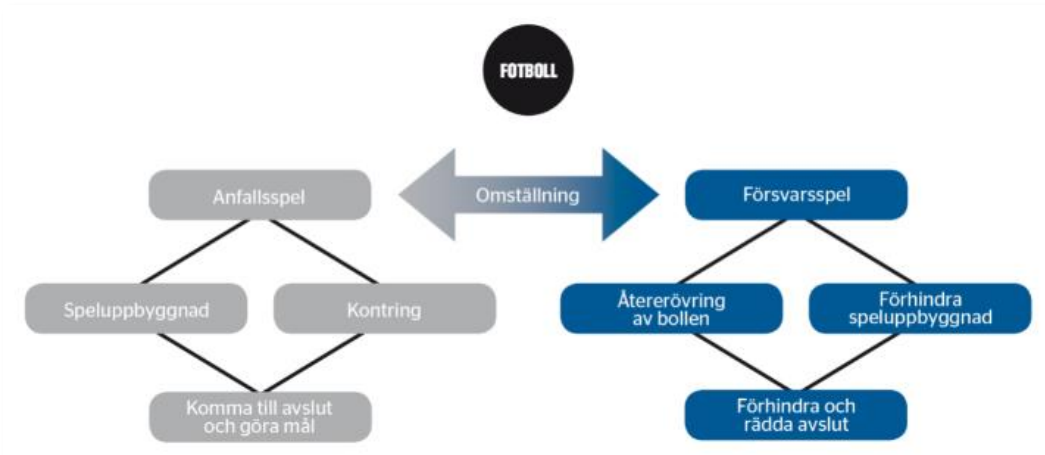
- 3-mot-3 från 6-7 års ålder med fokus på det individuella spelet
- 5-mot-5 från 8-9 års ålder och det första större steget med spel med närmaste medspelare
- 7-mot-7 från 10-12 års ålder med fokus på det kollektiva spelet mellan få spelare
- 9-mot-9 från 13-14 års ålder är ett stort steg där det kollektiva spelet med flera spelare
- 11-mot-11 från 15 års åldern med fokus på det kollektiva spelet med hela laget

Vi vill ge spelare som visar vilja och ambition att träna för att utveckla sin talang, bolltekniska färdigheter och förståelsen för spelet och dess olika skeenden. Vi tror att de spelare som tränar målmedvetet och med bra kvalitet har störst möjlighet att utvecklas för att nå sitt bästa jag.

#### 3.1. Spelet skede

När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet 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 karaktäristiskt för spelet.

I vår spelidé är speluppbyggnad och återerövring av boll viktiga grundbultar, som ska genomsyra träningsinnehållet redan från tidig ålder. Vi tror att det engagerar alla spelare och lagdelar, samt stimulerar samverkan mellan spelare och lagdelar där vi söker numerära överlägen, t.ex. 2-mot-1, 3-mot-2 i olika ytor över hela planen. Individuell färdighet, kollektiv kompetens och förmåga.



### 3.2.1 Anfallsspel

*Speluppbyggnad* är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation

*Kontring* är skedet när laget erövrat bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation

*Komma till avslut och göra mål* är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/instick. Får vi laget att skjuta, d.v.s. att det är fritt mellan skyttet och målet, så tar vi det. Har vi inte ett fritt läge spelar vi till en lagkompis som är bättre placerad eller så behåller vi bollen inom laget och börjar om för att hitta ett nytt läge.

### 3.2.2 Försvarsspel

*Förhindra speluppbyggnad* är när motståndaren har bollen och intagit försvarsformation

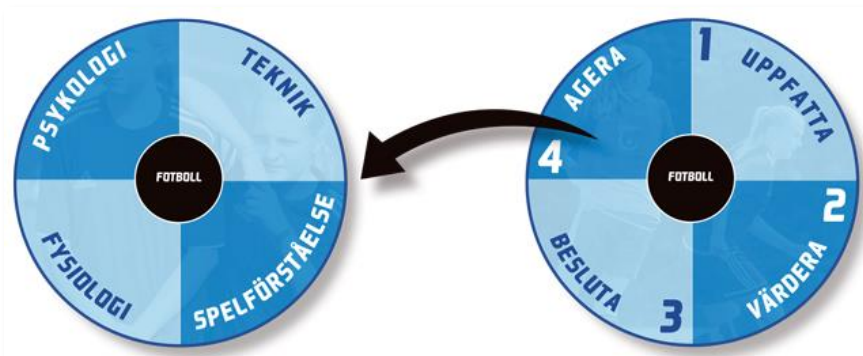
*Återerövring* är skedet när motståndarlaget erövrat bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation

*Förhindra och rädda avslut* är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/instick.

## 3.2. Fotbollsaktion

I varje skede av spelet agerar spelarna i olika situationer. Varje agerande kallas för en fotbollsaktion och kan bestå av ett eller flera moment. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan spelförståelse, teknik, fysiologi och psykologi. Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.

Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelartyper.



Om spelarnas beslutsfattande styrs av andra kan det leda till att de inte får träna på att ta egna beslut. Ledarnas uppgift är att uppmuntra spelarnas försök samt att samtala om olika situationer före och efter träningar och matcher, till exempel genom att ställa frågor om situationerna.

### 3.3.1 Fotbollspsykologi

Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem. Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling



och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelartyper.

Om spelarnas beslutsfattande styrs av andra kan det leda till att de inte får träna på att ta egna beslut. Ledarnas uppgift är att uppmuntra spelarnas försök samt att samtala om olika situationer före och efter träningar och matcher, till exempel genom att ställa frågor om situationerna. Vi tror att det konstruktiva samtalet skapar trygga spelare som vågar där matchen blir ett naturligt träningstillfälle med ett tydligt lärande.

### 3.3.2 Fotbollsfys

Fotbollsfys är en viktig del av en fotbollsaktionens kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningsändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. Spelarna bör därför kunna utföra fotbollsaktioner där de fysiologiska grundkvaliteterna ligger på en hög nivå. Detta är viktigt inte bara för kvaliteten på aktionerna utan också för att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktionerna på ett säkrare sätt och därmed undvika skador.

- snabbhet
- uthållighet
- styrka
- koordination
- rörlighet

### 3.3. Lagets spelsystem

- Arbetssättet beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden, till exempel markerings- eller positionsförsvaret i skedet förhindra speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- Formation anger antal spelare per lagdel. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner. Begreppet introduceras i spelformen 7 mot 7.
- Roller är spelarnas uppgifter i spelets olika skeden, till exempel att en mittfältare ska befinna sig högre upp i planen än de övriga i lagets speluppbyggnad. Begreppet introduceras i spelformen 9 mot 9.
- Spelartyper avser spelarnas olika egenskaper, till exempel att en forward är snabb och en annan är stark. Begreppet introduceras i spelformen 11 mot 11.

Spelsystemet kan variera mellan spelets olika skeden. Ett exempel är att ett lag prioriterar bollinnehav i speluppbyggnad men spelar mer direkt i kontring. I anfallsspel spelar laget 4-3-3 men i försvarsspel 4-5-1.

- För IK Oden gäller i spelet 5-mot-5 antingen en offensiv uppställning om 1-2-1 där vi försöker att skapa vinklar och ytor för att främja passningsspelet i så tidig ålder som möjligt. I försvarsspelet blir uppställningen 1-0-3 när ytterspelarna arbetar hem för att hjälpa sin back.
- I spelet 7-mot-7 bygger vi vidare på uppställningen från 5-mot-5 i form av 1-3-2, där yttermittfältarna arbetar hem i försvarsarbetet för att skapa 3-1-2. Här arbetar vi aktivt med att skapa och utnyttja ytor genom ett konstruktivt passningsspel.
- I spelet 9-mot-9 använder vi formationen 3-2-3 där vi trycker ytterligare på speldjup, spelbredd och ett aktivt och rörligt passningsspel.
- I spelet 11-mot-11 söker vi 4-3-3, men beroende på spelarmaterial och motståndare, även använda oss av 4-4-2. Ålder och färdighet avgör vad som är mest lämpligt.

### 3.4. Planens indelning

För att kunna strukturera och förklara lagets spelsystem kan ledaren använda planens indelningar. Det blir viktigt att utbilda spelarna i planens indelning från och med året barnen spelar 7-mot-7.

#### 3.5.1 Tredjedelar

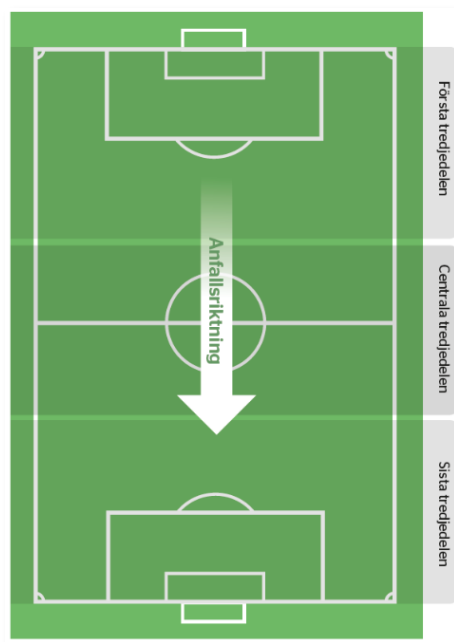
Planen kan delas in i tredjedelar, som blir riktmärken i spelet. I försvarsspelet (positionsförsvaret) nås de olika tredjedelarna genom uppflyttning / nedflyttning av lagdelar. I anfallsspelets speluppbyggnad kan lagets arbetssätt förändras i de olika tredjedelarna med högre grad av improvisation i den sista.

Laget kan till exempel välja att ta större risker i spelet när spelarna är i tredjedelen närmast motståndarnas mål jämfört med när de är i tredjedelen närmast det egna målet.

När motståndaren har bollen på egen tredjedel väljer vi att spela med hög press för återerövra bollen, för att därmed ha en kortare väg till dennes mål. Har motståndaren kontroll över bollen arbetar vi med att fördröja / förhindra uppspel och istället täcka ytor och bli kompakta i försvarsspelet.

I vår egen uppspelsfas arbetar vi för att spela oss upp och igenom en eller två lagdelar, hellre än att lyfta långa bollar bakom motståndarnas backlinje. Vi arbetar för att etablera spel i uppspelsfas eller vända spelet snabbt vid kontringar.

Vi är alltid extra noggranna och spelar enkelt när vi har spel i eller genom den första och den centrala tredjedelen.

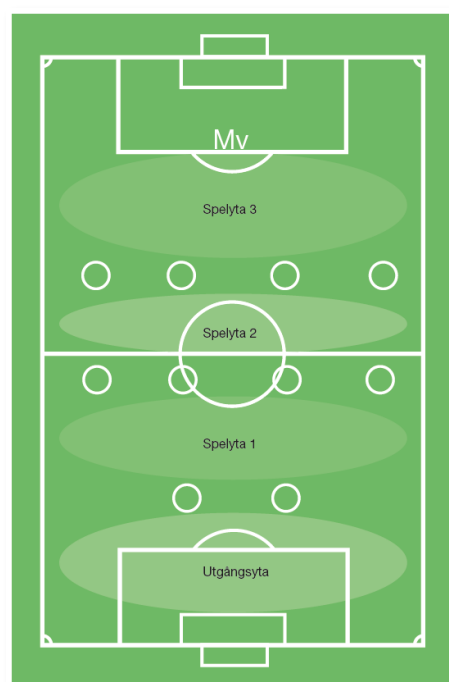


#### 3.5.2 Spelytor

Spelytorna baseras på motståndarnas positioner och är ytorna framför och bakom motståndarnas lagdelar. Det innebär att spelytorna flyttas när motståndarna flyttar sig i djupled. Spelytorna används främst i anfallsspelet och kan hjälpa både bollhållaren och medspelarna att ta beslut.

Exempelvis är det ofta fördelaktigt om bollhållaren kan förflytta bollen till spelyta framför samtidigt som medspelarna bör erbjuda passningsalternativ i olika spelytor. Spelytor introduceras i spelformen 9 mot 9 eftersom offsideregeln gör att spelytorna framgår tydligare.

IK Odens spelidé bygger på ett aktivt, kreativt passningsspel där vi söker uppspel från utgångsytan genom en eller två lagdelar, istället för att bara lyfta långa bollar på spelyta tre. Vi arbetar med ett positionsbestämt lagspel där alla spelare deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och i försvarsspelet när motståndarna har bollen utifrån sin position. Cirka fem meter utanför eget straffområde ställer vi



om från positionsförsvar till markeringsförsvar, där närmaste spelare säkerställer att motståndaren inte kan slå ett inlägg eller skjuta på mål.

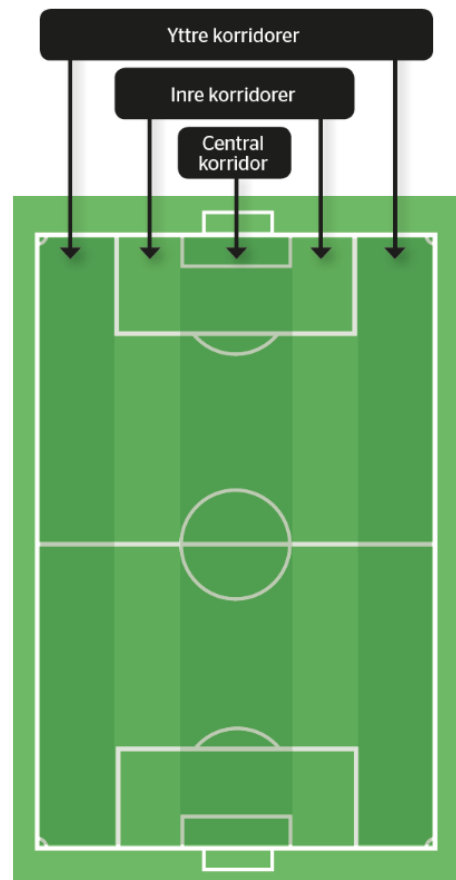
### 3.5.3 Korridorer

Korridorerna delar planen i sidled och är bra riktmärken för bland annat överflyttning och centrering i försvarsspelet. I anfallsspelet kan korridorerna hjälpa laget att formera sig för att kunna förflytta bollen över stora ytor exempelvis vid spelvändningar.

Vi tränar våra spelare att respektera sina lagkamraters korridorer och arbetar aktivt med lagdelarnas förflyttning mellan korridorerna; breddar spelet för att nyttja alla fem korridorerna i anfallsspelet, centrerar och arbetar med överflyttning över tre korridorer i försvarsspelet.

Vi verkar för att hålla motståndarna framför våra lagdelar och i de yttre korridorerna. Har motståndaren bollen under kontroll pressar vi följsamt när backlinjen är samlad och fokuserar på att täcka av ytor och vinklar och förhindra uppspel genom våra lagdelar. Vid rätt pressignaler går vi kollektivt in för att återerövra bollen och gå på kontring.

Är bollförande under speluppbyggnad täcker vi alla korridorer och arbetar metodiskt med att flytta bollen inom och mellan lagdelar, samtidigt som vi avancerar genom planens tredjedelar för att komma till avslut och göra mål



### 3.5.4 Vinklar och ytor

Vi vill spela en attraktiv och rörlig fotboll, vilket kräver att spelarna kan behärska såväl ett snabbt kortpassningsspel, som förmågan att med precision slå en lång boll genom eller över en eller flera lagdelar mot en öppen yta. Genom att leta trianglar över planens olika delar kan vi skapa två-mot-ett situationer som ger oss numerärt överläge för att kunna spela en längre passning och avancera in i tomma ytor där medspelare kommer rättvända med fart eller att spela oss ur svåra lägen under motståndarens press.

Vi utnyttjar alla lagdelar och tvekar inte att börja om via mittback eller målvakt för att byta kant och söka nya spelvägar. Spelet kräver en trygghet med boll, d.v.s. bra bollbehandling, ta emot bollen i en rörelse (aldrig stillastående!) med få tillslag för att ge lagkamraten tid och en möjlighet att göra någon bra fotbollsaktion. Genom att snabbt kunna flytta boll, kan laget vila i eget bollinnehav samtidigt som motståndarlaget springer sig trötta i sitt pressspel. Genom att kontrollera den centrala korridoren har vi möjlighet att från målvakt, mittback eller mittfält direkt hota med en maximal löpning i djupet bakom backlinjen för att kunna gå på avslut.



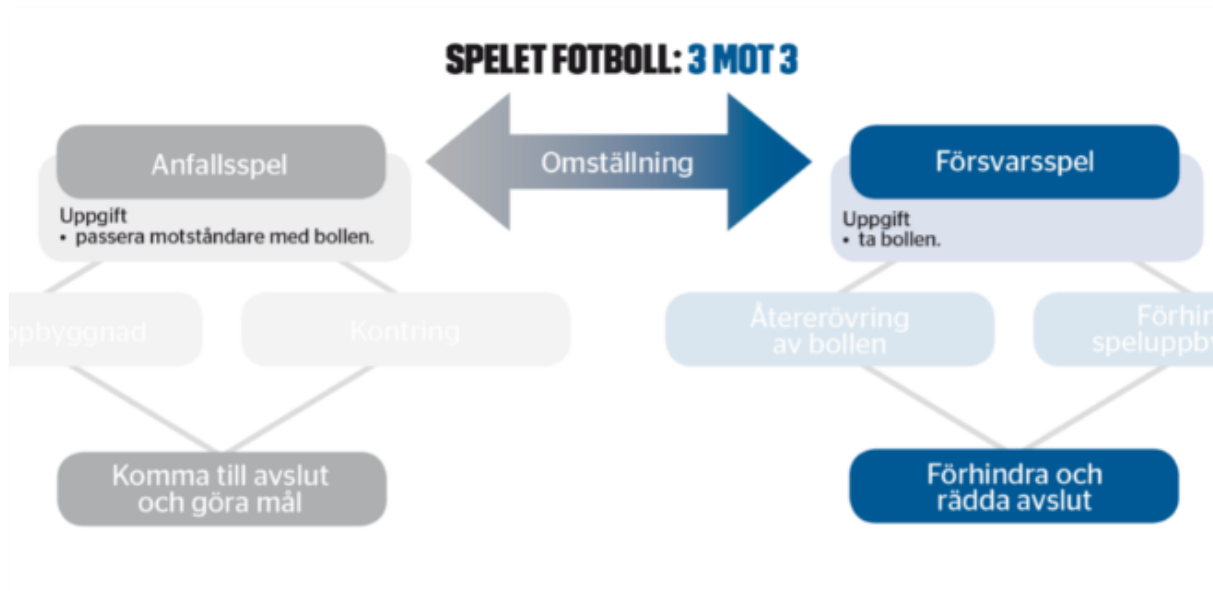


# Fotbollsglädje

Nivå 1: 6–9 år

## 4 Nivå 1: Fotbollsglädje (6-9 år)

I de yngsta åldrarna 6-7 år (3-mot-3) får barnen hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare. I den här åldern har spelarna ett stort rörelsebehov och ett kort koncentrationsspann. Det ställer särskilda krav på träningens upplägg – att vara flexibel och byta övning om målsättningen inte uppnås.



Från 8-9 års åldern (5-mot-5) bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. För att alla ska få så mycket speltid som möjligt under matchspel, kallas inte fler än nio (9) till match, där målvakterna är olika från match till match och att man på ett föredömligt sätt kan byta ut alla utespelare samtidigt.

Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek. IK Oden stödjer Samsyn Västmanland.

### 4.1. Spelets idé

Spelet fotboll ska upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt. Leken som inlärningsmetod är prioriterad och den viktigaste uppgiften är att skapa glädje. Träningarna syftar till att spelaren ska lära sig behärska kroppens olika rörelsemönster - sker både med och utan boll.

### 4.2. Spelarens färdigheter

För många är den här åldern första gången spelaren kommer i kontakt med lagsport i allmänhet och fotboll i synnerhet. Stort fokus ligger på rörelse och koordination, fotbollen är med i de flesta övningarna, antingen med fötterna eller händerna.

#### 4.2.1 Spelarens färdigheter

**Fotbollsskola 5-6 år:** Enkla individuella teknikövningar, lek och smålagsspel, tränar 1 gång i veckan.

**Spelare 7-9 år:** Teknikövningar för att bli "vän med bollen", lek och smålagsspel, prova olika platser i laget, tränar 1-2 gånger i veckan.

#### 4.2.2. Ledarens färdigheter

Första mötet med fysisk aktivitet i Fotbollsskolan ska vara positiv, lek- och lustfylld. Utvecklingen av de fysiska grundkvaliteterna prioriteras och ska ske genom lek, både med och utan boll. Målet är att barnen ska se fysisk aktivitet som något roligt, utmanande och spännande.

För hela intervallet "Fotbollsglädje" ska spelet fotboll upptäckas på ett naturligt och lekfullt sätt. Leken som inlärningsmetod är prioriterad. Den viktigaste uppgiften är att skapa glädje, men också att vara tydlig med inom vilka ramar barnen får vara kreativa så att alla barn kan bli sedda. Träningen prioriterar motorik, lek och spel med bollen som verktyg. I och med spelformen 5-mot-5 ska minst en av lagens tränare att fullgjort sin Tränarutbildning C via SvFF.

### 4.3. Kunskaper i spelet 5-mot-5

#### 6 år:

- Allmän rörelseträning, hopp och spring.
- Bollekar med händer och fötter
- Smålagsspel
- Enkel teknikträning, skott och passning
- Prova på 5-mannaspel

#### 7 år:

- Allmän rörelseträning, hopp och spring.
- Bollekar med händer och fötter
- Enkel teknikträning, skott och passning
- Att passa och ta emot en boll som ligger still
- Att passa och ta emot en boll i rörelse
- Smålagsspel
- Prova på 5-manna matcher

#### 8 år:

- Driva och vända med boll
- Utmana, finta och dribbla
- Enkel teknikträning
- Grundläggande målvaktsträning
- Att passa och ta emot en boll som ligger still
- Att passa och ta emot en boll i rörelse
- Smålagsspel
- Komma på försvarssida och pressa bollhållare
- 5-mannaregler och organisation på planen
- Träna på att jämföra med sig själv
- Träna på att göra sitt bästa och hålla fokus

#### 9 år:

- Driva och vända med boll med hjälp av olika tekniker
- Enkel teknikträning
- Grundläggande målvaktsträning
- Att passa och ta emot en boll som ligger still

- Att passa och ta emot en boll i rörelse
- Träna på spelbarhet/rörelse utan boll
- Smålagsspel
- Försvarssida och pressa bollhållare
- Komma till avslut och göra mål genom djupledsspel
- Prova på 7-mannaspel
- Träna på att jämföra med sig själv
- Träna på att göra sitt bästa och hålla fokus



# Lära att träna

Nivå 2: 10–12 år



## 5 Nivå 2: Lära att träna (10-12 år)

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.



### 5.1. Spelets idé

Spelet bygger på omställning från anfallsspel till försvarsspel och tillbaka. I anfallsspelet får spelaren förståelse för och träning i spelbarhet, speldjup, spelbredd, spelavstånd och spelvändning. Med planens större storlek blir det kollektiva försvarsspelet viktigare och spelaren förväntas behärska begrepp som försvarssida, press- och täckningsspel, samt upp och nedflyttning.

### 5.2. Färdigheter

För många spelare är övergången från spelet 5-mot-5 till 7-mot-7 det största steget, där behovet av att använda sina medspelare i anfalls- och försvarsspel blir viktigare när också ytan blir större och antal spelare på planen fler. Detta speglar sig också i kunskapskraven på den enskilde spelaren, framför allt starten på den "gyllene åldern" för att utveckla bollbehandling och fotbollsteknik.

#### 5.2.1 Spelarens färdigheter

Större fokus på spelarens färdigheter vad gäller bollkontroll, passning och mottagning i fart, för att i t.ex. anfallsspelet kunna nyttja sig av väggspel för att vinna mark eller utmana, finta, dribbla en motståndare. Spelet blir mer fysiskt, då spelare aktivt deltar i försvarsspelet och behärskar tekniker för att bryta, tackla, pressa och markera.

Igångsättning av spelet från målvakt sker genom utrullning eller utkast, utsparkar används inte. Målvaksarbetet kräver förfinade färdigheter i att fånga och greppa bollen, kasta sig för att rädda avslut och vara mer aktiv utanför straffområdet för att t.ex. bryta en djupledsboll. Det senare underlättas om målvakten fortsatt tränas i bollbehandling med båda fötterna kombinerat med fall- och greppteknik.

### 5.2.2. Ledarens färdigheter

Vi menar att det spelarna gör på träning, gör de också på match, vilket är varför träningen ska vara så matchlik som möjligt. Matchen är en komplex miljö med mängder av beslut att fatta, varför vi vill skapa komplexa miljö där spelaren behöver koncentrera sig på sin omgivning samtidigt som den övar olika färdigheter med och utan boll. Att uppfatta och förstå, analysera, fatta bra beslut och att kunna agera utifrån dem är mycket viktigt för att lyckas med sitt fotbollsspel och utvecklar *spelförståelsen*.

Vi tror att smålagsspel är ett effektivt sätt att både träna individuella färdigheter med många bollberörningar och samtidigt öva spelförståelse genom anfall, försvar och omställningar samt grundstenarna spelbarhet, spelbredd, speldjup och spelavstånd. Ledaren kan arbeta med storleken på spelyta och antal spelare i spel för att reglera tid, tempo och svårighetsgrad.

Vi vill att ledaren har förmågan att planera och genomföra träningar som utvecklar uppbyggnaden av anfallsspelet med kortpassningsspel som engagerar många spelare där spelaren också förstår innebörden av Spelbarhet, Spelavstånd, Spelbredd, Speldjup

- Spelaren passar bollen för att ge medspelaren och laget ett bättre läge – lämna över "en möjlighet" och inte "ett problem" genom att ta eget ansvar för sin fotbollsaktion.
- Spelaren rör sig aktivt på planen för att söka fria ytor och bli spelbar, vilket ger bollhållaren fler alternativ.
- Spelaren orienterar sig genom att vrida på huvudet för att bli medveten om med- och motståndarnas position på planen och kan därmed förbereda sin nästa fotbollsaktion.
- Spelaren ställer snabbt om vid bollförlust och markerar på försvarssidan för att antingen återerövra bollen eller förhindra/fördröja motståndarnas uppspel
- Spelaren förstår innebörden av att "vila på rätt ställe", d.v.s. på egen försvarssida eller i eget bollinnehav, samt blir bättre på att byta i tid istället för att maximera egen speltid.
- Spelarna förstår och kan tillämpa grunderna i press- och täckningsspel genom att hitta rätt avstånd till motståndaren, samt när och hur jag går in för att bryta och återerövra bollen.
- Spelaren förstår och använder sig av olika sätt för att kommunicera på planen, både genom att använda rösten och kroppen.
- Spelaren försöker *göra sina kompisar bättre under både träning och match* och att det utvecklar både den enskilde spelaren som hela laget.

## 5.3. Kunskaper i spelet 7-mot-7

### 5.3.1 Anfallsspelet

- **spelbarhet** – för att bollhållaren ska kunna passa till en medspelare måste det finnas fri spelyta mellan de båda spelarna.
- **speldjup** – innebär att medspelarna skapa förutsättningar för bollhållaren att spela bollen både framåt och bakåt.
- **spelbredd** – utnyttja spelytans maximala bredd för att dra isär motståndarnas försvar i sidled och därmed skapa fria spelytor centralt mellan motspelarna, samt ge möjlighet att vända spelet från en kant till en annan.
- **spelavstånd** – avser avståndet mellan bollhållaren och medspelarna, vilket alltid är situationsberoende, men där ett för kort avstånd vid en passning ger medspelaren lite tid vid bollmottagning och ett för långt avstånd riskerar att motspelaren bryter densamma.
- **positionering** – spelet präglas tydligare av lagets olika delar, såsom backar, mittfältare och forwards ofta i ett spelsystem, t.ex. 1 - 1 - 3 - 2 där målvakten anges först.

- **djupledsspel** – en effektiv metod i anfallsspelet för att passera motspelare och erövra spelytor i djupled.
- **spelvändning** – används när laget ska passera motspelare och ta sig fram i djupled genom att antingen slå en krossboll eller med flera passningar efter varandra snabbt spela över bollen från en sida till en annan i den spelyta som motståndaren lämnat öppen.
- **uppflyttning** – en metod som används när bollen spelas framåt, framför allt efter en längre passning med syfte att behålla lagets formation och skapa bra spelavstånd.
- **väggspel** – använda en medspelare för att passa sig förbi en motspelare, där bollhållaren utmanar, spelare medspelaren och rycker förbi motspelaren och når ett numerärt överläge.

Just spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd utgör anfallsspelets grundförutsättningar i *speluppbyggnad*. Detta ska jämföras med *kontring*, som mer nyttjar speldjup som vinnande koncept. I spelet 7-mot-7 sker de flesta avsluten i straffområdet.

### 5.3.2 Försvarsspelet

- **försvarssida** – att spelaren placerar sig mellan den anfallande spelaren och målet, halvt rättvänd för att kunna styra bollföraren ut mot kanten, samt vara rörlig i sitt försvarsspel.
- **täckning** – betyder att försvarsspelarna bevakar spelytor som är attraktiva för motståndarna, samt vara beredda på att bryta passningar, ge understöd och inleda press mot motståndarnas bollhållare eller markera närmare.
- **nedflyttning** – när motståndarnas bollhållare är rättvänd och inte under press göra spelarna en värdering om motspelaren kan slå bollen mot utan bakom lagdelen – speciellt spelyta 3 (bakom backlinjen) är prioriterad att tacka genom nedflyttning av alla spelare i lagdelen.
- **uppflyttning** - en metod som används när bollen spelas framåt, framför allt efter en längre passning med syfte att behålla lagets formation och skapa bra spelavstånd.

Spelarnas uppgift i försvarsarbetet blir att försöka återta bollen genom att närmaste spelare snabbt sätter press på bollhållaren, samt att förhindra speluppbyggnad genom att samla lagdelarna. Arbetet blir mer kollektivt och förståelsen för den egna positionen och uppgiften på planen blir viktigare.



# Träna för att lära

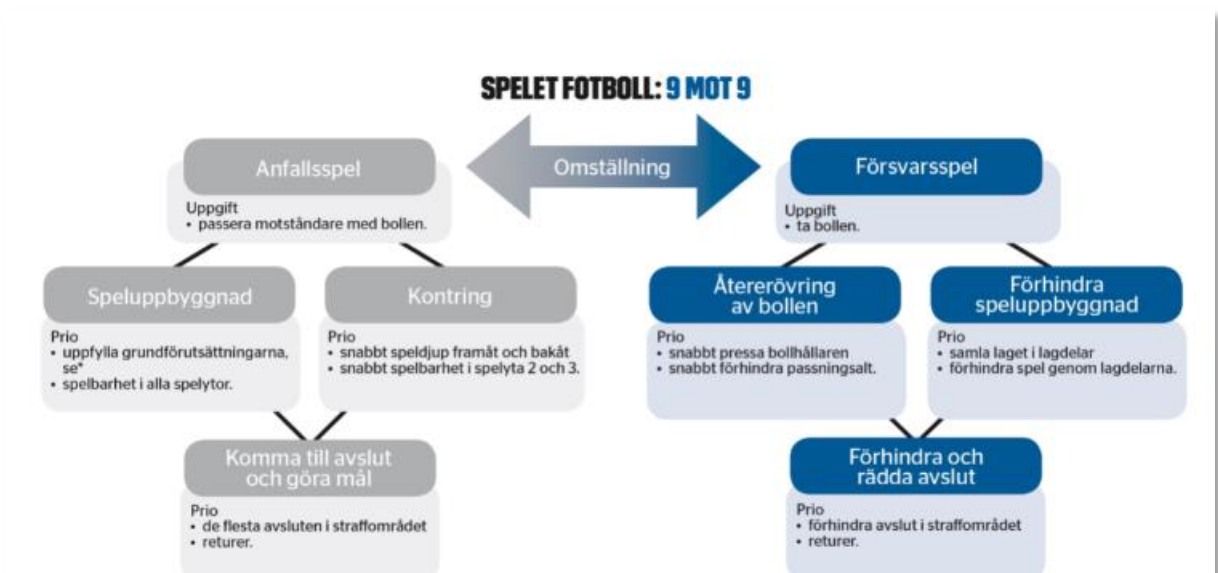
Nivå 3: 13–16 år

## 6 Nivå 3: Träna för att lära (13-16 år)

På denna nivå finns spelformen 9 mot 9 (13-14 år) och 11 mot 11 (från 15 år och äldre). Många av spelarna har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklat en god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt.

Många spelare kommer i puberteten vilket gör att de växer snabbt. Detta kan innebära en tillfällig tillbakagång i koordination och bollbehandling men även leda till att spelarna får stora fysiska fördelar genom ökad styrka och snabbhet. Spelare som har fått fysiska fördelar behöver stimuleras att utveckla teknik och spelförståelse och undvika att bli beroende av sina fysiska fördelar.

Spelare som går igenom sin tillväxtpurt senare kan behöva extra stöttning och mycket positiv förstärkning då de kan få sämre självförtroende och motivation när de jämför sig med fysiskt mer utvecklade spelare. Att skapa stor delaktighet både när det gäller spelet och planeringen av verksamheten kan vara ett sätt underlätta dialogen med spelarna i den här åldern och ökar förutsättningen för att de fortsätter med sin idrott.



Spelarnas allt mer utvecklade intelligens ökar möjligheten för konsekvenstänkande. Det kan leda till att spelarna inte provar nya saker eller utmanar sig själv eftersom de är rädda att misslyckas. Samtidigt ger utvecklingen förutsättningar för att spelarna ska förstå vad som behöver utvecklas på lång sikt. Tränaren kan därför uppmuntra spelarna att söka utmaningar och träna extra på sådant de inte är mindre bra på för att gynna utvecklingen på lång sikt. Belastning och återhämtning blir i den här åldern allt viktigare, varför spelare inte byta så fort de blir trötta, utan i stället utveckla förmågan till återhämtning i spelet det vill säga att ransonera aktionerna så att orken räcker hela matchen

### 6.1. Spelets idé

En ökad planstorlek och fler spelare som blir både större och skickligare ökar hastigheten i omställningen från anfalls- till försvarsspel. Lagets möjligheter i anfallsspelet blir mer komplext där begrepp som spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd kompletteras med ett uttalat djupledsspel, nyttjande av spelvändningar, samt upp- och nedflyttning av lagdelar. Lagets

försvarsspel blir också mer raffinerat med tydligare krav på att spelarna snabbt kommer på försvarssida, initiering av press – och täckningsspel, centrering och överflyttning av lagdelar.

## 6.2. Färdigheter

Men introduktionen av offside blir lagdelarnas delaktighet och samordning i spelet allt viktigare. Det ställer högre krav på den enskilde spelarens förmåga att samarbeta och att lösa olika uppgifter själv eller tillsammans med en eller flera lagkamrater. Enskilda spelare som tidigare kunnat utnyttja färdigheter som att dribbla eller springa snabbt med boll får inte lika stort utrymme som tidigare.

### 6.2.1 Spelarens färdigheter

Spelare som tränas i miljöer där de utmanas i sin beslutprocess (uppfatta – värdera – besluta - agera), där det gäller att snabbt samla in och sälla bland stimuli för att snabbt kunna fatta ett beslut om vilken fotbollsaktion som är bäst lämpad i den aktuella situationen utvecklar många en god spelförståelse under den här perioden. Därtill kommer en fysiologisk utveckling både i styrka och kondition, samt en ökad mental mognad.

Snabbhet blir allt mer viktig och central för att bygga grunden för tempoväxling och användandet av ytor på planen. Men, även i spelet utan boll, i exempelvis direkt återerövring av boll är detta ett huvudmoment. Snabbhetsträning med boll på planen ska ske i smålagsspel och ska påverka reaktionssnabbheten, aktionssnabbheten och rörelsesnabbheten.

Aerob träning – konditionsträning – blir allt viktigare och kan genomföras både som fotbollsfys eller isolerat, allt för att ge spelarna förutsättningarna att "ta jobbet" när planens yta blir större och spelet snabbare.

Styrketräning introduceras genom en kombination av lek och isolerade övningar som är specifika för att lägga grunden för muskulär utveckling, samt verka båda skadeförebyggande och att främja rörligheten som kan vara det kan vara lite si och så med i tillväxtfasen.

### 6.2.2 Ledarens färdigheter

Vi vill utveckla självständiga spelare som är trygga i att fatta egna beslut på planen, där den positiva förstärkningen gynnar de delar av beteendet som är framgångsrikt. Att ge positiv förstärkning och att ignorera och strunta i felaktigheter står inte i konflikt med idén om felfri inläring, utan finslipar istället färdigheten eller prestationen i mindre steg under en period då spelaren sätter ökade krav på sig själv med ibland vacklande självförtroende.

Liksom i tidigare åldrar använder vi oss av en blandning av följande metoder:

- **Instruktion** – att berätta och visa lösningen
- **Modellinläring** – att visa det rätta utförandet, visa själv, låta en spelare visa eller titta på film/inspelade sekvenser
- **Guided discovery** – att vägleda spelare med hjälp av frågor, övningar och stöttning som syftar till att spelarna själva ska upptäcka och lära av egna erfarenheter

Vi arbetar aktivt efter minnesregeln "5:1", där fem uppmuntrande, berömmande och positiva återkopplingar balanserar en konstruktiv kritik. Det finns inget stöd i litteraturen att ledarens återkoppling behöver vara ett "nollsummespel" där positiv och konstruktiv återkoppling ska balansera ut varandra. Tystnad är en form av indirekt återkoppling, där i spelare i den här åldern

själva reflekterar över sin insats och då oftast i relation till en medspelares prestation som uppmärksammas positivt enskilt eller inför gruppen.

Vi vill skapa ett tillåtande prestationsklimat där spelaren vågar pröva olika lösningar och inte är rädd för att göra misstag, vilket ökar förutsättningarna för att förbättra spelförståelsen. Spelarens kunskaper om lagets spelsystem – utgångspositioner, arbetssätt och roller – är avgörande för spelförståelsen. Vi blandar därför in teori i våra praktiska moment, liksom att vi använder oss av både nedbrutna och sammansatta träningsmoment specifika för matchens olika skeenden på planens olika delar (se avsnitt 3.4).

I takt med ökad träningsmängd, krävs en tydligare planering av verksamheten. Kartläggning av ett nuläge – bestämma ett nyläge – för att kunna grovplanera vilken typ av aktiviteter gruppen behöver för att nå det nya målet. Vi följer årsklockan i genomförande av träningspass, matcher eller andra aktiviteter: *försäsong* (jan-mar), *tävlingssäsong 1* (apr-jun), *mellansäsong* (jul), *tävlingssäsong 2* (aug-okt) och *eftersäsong* (nov-dec). Under de regelbundna tränarmötena utvärderar vi av hur genomförandet mot det bestämda nyläget och gör nödvändiga justeringar.

### 6.3. Kunskaper i spelet 9-mot-9

Vi bestämmer en träningsplan som följer de nämnda perioderna och svarar upp mot spelform, spelidé och målbild om nyläge. Vi är uppmärksamma på spelarens belastning under enskilda träningar och över de olika perioderna och lägger stor vikt vid variation och skadeförebyggande träning. Vi planerar och genomför övningar som stärker de fysiska kvaliteterna, såsom kondition, snabbhet, styrka, rörlighet, balans och koordination. Vi utmanar spelarna att utföra flera saker samtidigt för att stimulera förmågan att bearbeta information, fatta beslut och utföra en fotbollsaktion så effektivt som möjligt.

Träningen karaktäriseras av

- **små och stora ytor** – för att styra intensitet men också speluppfattning
- **korta samlingar** – enkla instruktioner eller kontrollfrågor, byt övning när det går bra
- **spelträning** – smålagsspel (2-4 per lag), mellanstort spel (5-7 per lag), stort spel (8-11 per lag)
- **variation** – utifrån befintlig träningsplanering, våga vara flexibel
- **enkla övningar** – fokus på kvalitet (felfri inlärning)
- **positioner under spelträning** – individuell återkoppling kopplad till position
- **antal tränare/spelare = 1/10**
- **hög aktivitet, intensitet och bollkontakter** – duka upp övningarna innan, korta drickpauser

#### 6.3.1 Lagets metoder

- **positionsbestämt spel** – alla spelare deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara, i försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida utifrån sin position.
- **skapa spelytor** – i anfallsspelet är spelytorna stora när planens bredd och djup utnyttjas och genom avledande rörelser kan spelarna själva skapa ytor.
- **kontrollera bollen** – laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor, liksom att vila i eget bollinnehav tills rätt läge kommer för att anfälla på nytt.
- **djupledsspel** – bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt i form av understöd till bollhållaren skapar ett bra kontrollerat djupledsspel framåt.

- **passningsriktat spel** – spelarna är skickliga i mottagning och passningar, behärskar korta och långa passningar framför allt på marken, vilket skapar ett flyt och delaktighet i spelet.
- **skapa målchans och avsluta** – avslut skapas med passningsspel och anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel och överlappning, där avsluten är beslutsamma och med precision med båda fötterna.
- **snabba omställningar** – spelet präglas av snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel, vilket ställer krav på spelarens fysiska styrka och kondition.
- **bollorienterat försvarsspel** – bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel genom att använda en zonmarkering.
- **press på bollhållaren** – spelarna förstår när och hur de ska pressa motståndarnas bollhållare för att återta bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel, där övriga spelare antingen täcker ytor eller markerar motspelare.
- **minska ytor** – laget har korta avstånd mellan och inom lagdelar och använder kollektiva försvarsmetoder som överflyttning-centrering, uppflyttning-nedflyttning (retirering).

### 6.3.2 Spelarens färdigheter

- **spelförståelse** – spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken för att se och uppfatta spelet.
- **omställning** – spelarna reagerar och ställer snabbt om mellan anfalls- och försvarsspel, där spelaren närmast motståndarens bollhållare påbörjar pressen för att fördröja eller återerövra bollen.
- **spelbarhet** – spelaren söker upp öppna ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren för att vara spelbar.
- **rättvänd** – spelaren strävar alltid efter att vara rättvänd, men behärskar tekniker har strategier för att delta i spelet som halvt rättvänd eller felvänd.
- **ta emot bollen** – spelarna är medvetna om vad de vill göra med bollen innan de får den och kan göra en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till en öppen yta.
- **intag/medtag av boll** – spelaren behärskar och använder sig av tekniker för *medtag* (ta med bollen i rörelseriktningen) och *intag* (ta in bollen under skydd för att sedan slå en passning eller driva bollen).
- **passa** – spelarna strävar efter att passa bollen på marken så ofta som möjligt, där de är noggranna med att passningarna är hårda och precisa med en avsedd mottagare alternativt öppen yta för medspelaren att ta emot bollen i.
- **driva** – spelarna driver bollen med kontroll framåt i olika hastigheter och behärskar riktningsförändringar och olika tekniker för vändningar.
- **1 mot 1** – spelarna är beslutsamma i man-mot-man-situationer och spelar enkelt i anfallsspelet, utmana finta och dribbla förbi försvarare och i försvarsspelet snabbt komma på rätt sida för att pressa, markera eller täcka för att återerövra eller täcka boll.
- **avsluta** – spelarna är beslutsamma i avslutslägena, använder båda fötterna och kan skjuta med precision mot avsedd yta av motståndarmålet.

### 6.3.3 Målvaktens färdigheter

Målvakter i 13-15 års ålder börjar nu behärska de olika tekniska momenten och det är dags att träningen åtminstone inriktas på tillämpning av dessa färdigheter. Denna typ av träning skiljer sig från inlärningen genom att de olika tekniska momenten fogas samman till en större helhet. De tekniskmoment som ska tränas är:

- Greppteknik



- Fallteknik
- Frilägen
- Igångsättningar
- Teknik i passnings- och mottagning
- Förutom dessa tekniska moment ska positionsspel, taktisk förmåga, rörlighet och styrka tränas



# Träna för att prestera

Nivå 4: 17–19 år

## 7 Nivå 4: Träna för att prestera (17-19 år)

Redan från 15 års ålder spelas fotboll i formatet 11-mot-11, men fokus ligger allt jämnt på att träna för att lära och då med fullstor plan och fullstora mål. Från 17 års ålder har spelarna oftast valt idrott, träningen är mer systematisk med en högre grad av fysisk träning varvat med fotbollsträning för att öka motivationen. Det kollektiva spelet involverar hela laget och spelarna når en fullständig biologisk mognad vilket gör att styrketräning och aerob uthållighetsträning ger stor effekt.

Kompisar är fortsatt viktiga, liksom behovet av självförverkligande och att få uttrycka sig. Idrottandet blir mer på allvar: höga mål och krav på både den egna som lagets prestation. Fokus på prestation gör också att idrottspsykologi blir en viktigare del av ledarskapet, t.ex.:

- Upplevelsen och bekräftelsen av *egen kompetens*, men också en bättre utvecklad förmåga att ta emot konstruktiv återkoppling
- *Känslan av att kunna påverka* för att därmed också kunna ta ett allt större ansvar för lagets prestation
- *Tillhörighet i gruppen* och uppfattning om den egna rollen i gruppen
- Fatta *egna beslut* på planen, där coaching av ledare från sidan under pågående match blir mindre frekvent
- Aktivt bidra till *positiv återkoppling* mellan spelare
- Högre grad av *självmedvetande*, d.v.s. hur spelaren uppfattar sig själv och det egna sättet att vara och hur det kan uppfattas av andra
- Större grad av *självreglering*, d.v.s. spelarens förmåga att ta kontroll över och påverka egna tankar, känslor och handlingar



Sambandet mellan träningsinnehåll, matchförberedelser och taktiska inslag i en matchplan blir allt tydligare, där matchgenomgång sker i samband med träning inför match och har därför också en matchförberedande prägel. Spelare har generellt sett svårt att ta till sig ny information precis före matchstart, vilket gör att ledarna bara kommer med påminnelser och frågor till spelarna om riktlinjerna inför matchen. Taktik och formation kan variera beroende på motstånd, spelidén består och utgör ryggraden i det sätt vi inom IK Oden vill spela fotboll.

## 7.1. Spelets idé

Vårt anfallsspel är snabbt och effektivt genom hög spelbarhet i alla korridorer med varierat spelavstånd, spelbredd långt upp i laget samt speldjup i varje lagdel. Vårt spel präglas av kreativitet som utnyttjar numerära överlägen, triangelspel och ett bra passningsspel som skapar kreativa lösningar.

Vi spelar med låg risk genom spelytorna i uppbyggnadsfasen med korta uppspel efter marken genom varje lagdel även om variationer genom att spela genom flera lagdelar eller med längre uppspel för att överraska motståndaren och/eller att trycka ner motståndarens försvar, för att sedan kunna spela igenom dem. Hittar vi inga enkla uppspelsvägar fortsätter vi att rulla bollen från sida till sida ("vagga") till dess ett säkert uppspel kan göras.

Vi skapar målchanser genom ett snabbt och varierat passningsspel där vi med få tillslag förflyttar bollen in och ur ytor genom *instick* (passning i djupled) i yta tre, *överlappning* (två-mot-en-situation där vi överbelastar motståndarspelaren) eller *väggspelet* i olika kombinationer.

Vi är aggressiva i omställningsspelet från anfall till försvar med avsikten att snabbt återvinna bollen eller fördröja uppspelet. Vi är aktiva i press- och täckningsspelet och vet när vi ska stöta respektive falla av. Vi använder oss av ett positionsförsvar där lagdelar och spelare har sin zon att täcka och snabbt ställer om till försvarssida vid förslut av bollen. När motståndaren är strax utanför straffområdet ställer vi om till markeringsförsvar, där vi är resoluta i våra ingripanden.

## 7.2. Kunskaper i spelet 11-mot-11

### 7.2.1 Lagets metoder

**positionsbestämt spel** – alla spelare i laget deltar i anfallsspelet genom att vara spelbara. I försvarsspelet visar spelarna delaktighet genom att samla ihop laget på försvarssida utifrån sin position.

**snabbt spel** – spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar på ett snabbt och säkert sätt i alla matchsituationer.

**skapa spelytor** – i anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. Spelarna använder planens bredd och djup. Genom motrörelser och korslöpningar kan spelarna skapa yta åt varandra.

**kontrollera bollen** - laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klara av att spela genom alla spelytor, beroende på var ytor uppstått och hur laget skapat numerära överlägen.

**djupledsspel** – bollen spelas främst framåt i djupled. Spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt.

**passningsriktat spel** – ett spel som kännetecknas av fart och flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning med båda fötterna, använder få tillslag och behärskar korta och långa passningar, framförallt på marken men även i luften.

**skapa målchans och avsluta** – avslut skapas genom passningsspel och anfallsvapen utmana, dribbla, väggspel och överlappning. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision och hårdhet med båda fötterna.

**snabba omställningar** – snabba omställningar mellan anfallsspel och försvarsspel. Vid offensiv omställning kontrar laget snabbt i djupled om den möjligheten finns. I defensiv omställning återerövrar laget bollen direkt eller indirekt genom att först skydda ytor bakom lagdelarna.

**bollorienterat försvarsspel** – bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel. Arbets sättet är zonmarkering eller positionsförsvar.

**press på bollhållaren** – spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel. Övriga spelare täcker ytor eller markerar motspelare.

**minska ytor** – laget arbetar tillsammans med kollektiva försvarsmetoder, överflyttning – centrering, uppflyttning – nedflyttning (retirering). Laget har korta avstånd mellan och inom lagdelarna.

### 7.2.2. Spelarens färdigheter

**spelförståelse** – spelarna orienterar sig hela tiden genom att hålla huvudet högt och lyfta blicken så att de kan se och uppfatta spelet

**omställning** – spelarna reagerar och ställer snabbt om mellan anfallsspel och försvarsspel. Utnyttjar motståndarnas brist på organisation.

**spelbarhet** – söker upp öppna ytor och öppnar en passningslinje för bollhållaren för att vara spelbar.

**rättvänd** - spelaren strävar alltid efter att vara rättvänd, men behärskar tekniker har strategier för att delta i spelet som halvt rättvänd eller felvänd.

**ta emot bollen** – spelarna är medvetna om vad de vill göra med bollen innan de får den. De gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

**passa** – spelarna strävar efter att passa bollen efter marken så ofta som möjligt. De är noggranna med, och strävar efter, hårda precisa passningar. De minimerar antalet tillslag för att få ett snabbare anfallsspel.

**driva** – spelarna driver bollen med kontroll framåt i olika hastigheter och behärskar riktningsförändringar och olika tekniker för vändningar.

**1 mot 1** – spelarna är beslutsamma i man-mot-man-situationer och spelar enkelt i anfallsspelet, utmana finta och dribbla förbi försvarare och i försvarsspelet snabbt komma på rätt sida för att pressa, markera eller täcka för att återerövra eller täcka boll

**avsluta** – Spelarna är beslutsamma i avslutslägen. Använder båda fötterna, skjuter med precision och hårdhet, men prioriterar precision före hårdhet.

**omställning försvarsspel** - Direkt återerövring för att förhindra motståndarna att spela bollen framåt samt att "stänga" motståndarnas passningslinjer. Vid dålig press ska vi skydda ytor bakom och när det egna laget är oorganiserat ska laget retirera, fördröja och centrera.

**positionsförsvar** - Hålla laget kompakt, uppflyttning, överflyttning och centrering. Press mot bollhållare och sträva efter att skapa numerära överlägen. Vid bra press, prioriteras ytan framför och passningslinjerna "stängs" av. Vid dålig press var beredd att täcka ytan bakom. Se till att vinna alla närmkamper ha en vinnarattityd.

**omställning anfallsspel** - Omställning till anfallsspel kan antingen vara att balansera laget till den ursprungliga organisationen eller att utnyttja motståndarnas obalans och kontra. Det kan ske genom att till exempel driva bollen på fri yta eller spela snabbt framåt. Men också att spela en kort passning så att en kontrollerad kontring kan ske.

**etablerat anfallsspel** - Låg risk i passningsspelet och tålmod där nycklarna är understöd, spelbarhet, spel på markerad spelare. Passningsspelet ökar successivt i risktagande ju längre upp planen vi avancerar för i att avslutande tredjedel ofta spela högriskpassningar. Utveckling av anfallsspelet, individuellt och kollektivt (spelbarhet, spelavstånd, spelbredd och speldjup). Passningsspel med stor rörlighet med fokus på få tillslag och säkra mottagningar.



# Spela för att prestera

Nivå 5: 20 år och äldre

## 8 Nivå 5: Spela för att prestera (20 år eller äldre)

Från 20 års ålder bedöms spelaren åldersmässigt tillhöra seniorfotbollen och ...

### 8.1. Spelets idé

Spelet präglas av ...

### 8.2. Spelarens kunskaper

Spelare i den här ålder ska behärska ...



# Att vara en del av IK Oden

## Policys och riktlinjer



## 9 Policys och riktlinjer

### 9.1. Ledare

#### 9.1.1 Utdrag ur belastningsregistret

För IK Oden är barn- och ungdomars trygghet viktig, vilket är varför vi sedan 2020 infört rutinen att alla ledare ska till kansliet uppvisa ett utdrag ur polisens belastningsregister. Vid Riksidrottsmötet i maj 2019 beslutades att föreningar ska begära begränsat registerutdrag ur belastningsregistret för den som anställs, har ideella uppdrag eller andra uppdrag i föreningen där denne har direkt och regelbunden kontakt med barn. Beslutet träder i kraft den 1 januari 2020.

Det begränsade utdrag som efterfrågas/begärs in är speciellt framtaget av polisen för just idrottsrörelsen. De brott som syns i det begränsade utdraget ur belastningsregistret för idrottsföreningar är: sexualbrott och barnpornografibrott samt uppgifter om mord, dråp, grov misshandel, människorov, människohandel, grovt rån och olaga tvång. Ingen ledare behöver vara orolig för att gamla försyndelser ska synas i utdraget om de inte finns med i ovan nämnda brott.

#### 9.1.2 Ansvar i rollen som ledare

Ledare i IK Oden har liksom i alla ideella föreningar både rättigheter och skyldigheter. Föreningen åtar sig att för de ledare som valt att gå in som tränare för ett lag i föreningen erbjuda av Västmanlands Fotbollförbund anordnad SvFF tränarutbildning (t.ex. TuC, TuB). Därtill håller föreningen ledare med kläder och utrustning utan kostnad, samt att ledaren är befriad från att betala in medlemsavgift.

Ledaren har tagit på sig en ideell roll som tränare eller i en annan roll associerad till laget och föreningen och ska därför följa IK Odens värdegrund, riktlinjer och policydokument

- Redovisa utdrag ur belastningsregistret
- Delta i interna och externa utbildningar
- Aktivt verka för en trygg lärandemiljö
- Föregå med gott uppträdande (barn gör som vuxna gör – inte som vuxna säger)
- Vara lyhörd och uppmärksam kring tecken som kan tyda på sociala problem
- Verka för rent spel och vårdat språk
- Stå upp för Fair Play
- Låta domaren döma – de gör så gott de kan
- Skapa en bra föräldrakontakt
- Vid alla aktiviteter, bära IK Odens kläder enligt föreningens klubbprofil
- Vara lojal mot föreningen i alla lägen
- Arbeta för en alkohol- och drogfri miljö
- Vid alla aktiviteter, vara först på plats samt lämna sist

Ledare som bryter mot föreningens värdegrund, regler och normer kan tas bort från lagets verksamhet. Eventuellt tilldelade straffavgifter betalas av den anmälda.

#### 9.1.3 Matcher och cuper

Grundförutsättningen för att bli uttagen till matchspel är att man deltar på lagets träningar. Vi ser matchen som en del av spelarutbildningen och ett tillfälle att enskilt och kollektivt få mäta sin kunskap och förmåga mot andra spelare och lag. Grundinställning är att alla spelare ska få så mycket speltid som möjligt.

Några tumregler för matchuttagning:

- Nivå 1 (6-9 år): Alla blir kallade
- Nivå 2 (10- 12 år): Alla som tränar blir kallade
- Nivå 3 (13-16 år): Kallelsen beror på träningsnärvaro
- Nivå 4 (17-19 år): Kallelse beroende på träningsnärvaro och prestation
- Nivå 5 (20 år eller äldre): Uttagning till match beror på närvaro, prestation och kompetens

IK Oden har en *spelgaranti* som innebär att spelare upp till och med 14 års ålder som är kallad till match också spelar hälften av matchtiden. Dock kan uttagning och kallelse till matchspel bero på träningsnärvaro under de föregående två veckorna. Undantag finns för fysiska skäl, som återkomst efter skada eller sjukdom, samt om spelaren själv inte vill eller kan. Spelaren ska under säsongen också få spela från start.

Från och med 15 års ålder skall spelaren fortsatt på speltid om denne är kallad till match, men inte nödvändigtvis hälften av matchtiden, då större hänsyn tas till spelarens fysiska förmåga och ledarnas taktiska frihet.

Det är ledarna som bedömer på vilken svårighetsnivå ett lag ska anmälas, idag används färgerna grön, blå, röd och svart, enligt samma princip som pistkartans svårighetsindelning av skidbackarna. Med utgångspunkt i att spelarna ska få så mycket speltid som möjligt, men samtidigt inte behöva dubblera för ofta för att kunna ha ett fullt lag, bedöms också hur många lag som ska anmälas till seriespel.

Grundtanken är att om ett lag har mer än ett lag i seriespel, bedömer ledarna vilka spelare som behöver speltid eller en utmaning att spela på en svårare nivå än normalt. Ledarna verkar att hitta bästa möjliga matchning hellre än exakt lika mycket speltid över en säsong.

Cuper (en dag) och turneringar (flera dagar) har olika svårighetsgrad och liksom vid seriespel, kan ledarna ta hänsyn till det vid uttagning. Därmed kan situationer uppstå där inte hela laget kan kallas till en enskild cup, men det är ledarnas ansvar att alla spelare får möjlighet att delta på ungefär lika många tillfällen förutsatt att spelaren är likvärdigt delaktig, d.v.s. familjen bidrar likvärdigt till lagkassan, spelaren har mer närvaro än frånvaro. Om det är möjligt rekommenderar lag med många spelare att i dylika lägen hellre åka med två än ett lag till samma cup eller turnering.

#### 9.1.4 Lagledare och lagföräldrar

IK Oden vill ha många vuxna engagerade kring lagen, så att arbetet kan fördelas på flera händer, samt att det finns flera vuxna förebilder runt våra barn- och ungdomar. *Lagledaren* är den person som är föreningens kontaktperson mot föreningen, ofta är den som sköter det administrativa i våra gemensamma system ([www.laget.se](http://www.laget.se)), samt den som är ansvarig att medlemsavgifter betalas in från alla aktiva spelare. *Lagföräldrar* hjälper till med praktiska göromål, som att koordinera försäljning av fika i kiosken eller vid planen, genomförande av sociala aktiviteter, bistå vid träningsläger m.m.

#### 9.1.5 Lagkassa

Varje lag ska ha en egen lagkassa. Syftet med att ha en lagkassa är att samla in pengar till gemensamma aktiviteter t ex cuper, resor, material, avslutningar med mera som inte täcks av föreningen. Lagkassa hanteras separat av en ekonomiansvarig person i laget (kassör) på ett enskilt konto (lagkonto) under IK Oden på Swedbank. Betalningar/överföringar från lagkontot till bankgiro och bankkonton är gratis. Vid betalningar till plusgirokonton, kommer extra avgifter debiteras lagbankkontot av banken.

Styrelsen i IK Oden är ytterst ansvarig för samtliga transaktioner på konton tecknade i föreningens namn på Swedbank, vilket inkluderar lagkassorna. Styrelsen kräver därför att alla transaktioner i lagkassorna bokförs enligt bokföringslagen vilket sker när lagen har lagkonto under föreningens huvudkonto.

Juridiskt tillhör lagkontona föreningen. Laget ifråga representerar alltid föreningen i alla idrottsliga sammanhang, vilket också ska vara fallet när laget uppträder i andra situationer såsom olika finansieringsverksamheter. Så fort ett lag får intäkter från extern part, t ex försäljning sker det i föreningens namn. Kostnader som laget kan för t ex cuper eller inköp av kläder kan betalas via kansliets försorg från efter överföring från lagkonto till föreningens konto.

Eftersom lagkontot är ett underkonto till föreningen, äger föreningen därmed lagkontot. Föreningen delegerar sedan lagkassan till laget som får disponera innehållet till verksamhet och lagaktiviteter som är knutet till laget. Om en spelare väljer att sluta i föreningen har denne inte rätt att få utbetalt sin del av lagkassan. Om laget upphör tillfaller lagkassan föreningen.

Lag har rätt att arbeta med spelarkonton, det vill säga spelarnas egna inbetalda/intjänade medel som används för individuella kostnader. Dessa pengar är spelarens och inte lagets medel även om den förvaltas av lagets kassör. Föreningen administrerar inte lagens spelarkonton.

### 9.1.3 Registrering av spelare

Lagledare är ansvarig för att spelare inom IK Oden registreras från 12 års ålder, så kallad *ungdomsregistrering*. Föreningen ska, innan ungdomsregistreringen genomförs i Fogis, inhämta spelarens och dennes vårdnadshavares intyg att föreningen har rätt att registrera spelaren och att spelaren samtidigt medger att dennes personuppgifter får föras in i spelarregistret. Intyget, som gäller till och med det år spelaren fyller 14 år, ska förvaras hos föreningen och ska på anmodan kunna uppvisas för SvFF.

Från och med det år spelaren fyller 15 år *licensieras* denne och förs in i spelarregistret. Spelare som varit ungdomsregistrerade i föreningen (12–14 år) måste nyregistreras i föreningen från och med 1 april det år spelaren fyller 15 år. Dessutom krävs nytt registreringsintyg från 15 år för att registreringen ska vara giltig. Historiken kommer att finnas kvar för att kunna fastställa vilka föreningar som varit delaktiga i spelarens fotbollsmässiga utbildning. Även här behöver föreningen inhämta spelarens och, om spelaren är under 18 år, dennes vårdnadshavares intyg att föreningen har rätt att registrera spelaren och att spelaren samtidigt medger att dennes personuppgifter får föras in i spelarregistret.

## 9.2. Föräldrar

Utan föräldrar som stöttar sina barn är det omöjligt att driva en ideell förening. Vi inom IK Oden värnar om föräldrastödet och vill därför påminna om några enkla förhållningsregler:

- Följ med på träning och matcher, ditt barn sätter stort värde på det.
- Håll dig lugn vid sidlinjen, låt barnen spela fotboll själva.
- Uppehåll dig längs ena sidlinjen, håll avstånd till ledare och spelare.
- Respektera ledarnas beslut, var positiv och stöttande.
- Respektera domarens beslut, se domaren som vägledare.
- Skapa god stämning vid match och träning.
- Fråga barnen om matchen var kul och spännande.
- Stöd din förening i dess arbete, din insats blir värdesatt, inte minst av ditt barn.
- Kom ihåg, det är ditt barn som spelar fotboll och inte du

### 9.2.1 Föräldraansvar

Utöver det som nämns ovan behöver en ideell förening hjälp från målsmän till de barn- och ungdomar som är medlemmar i föreningen.

- Delta på föräldramöten och se till att kallelser till t ex träning och match besvaras i tid
- Betala medlemsavgiften i tid för att ert barn ska vara försäkrat och få delta i verksamheten
- Ställa upp på lag- eller föreningsaktiviteter, såsom kiosk-tjänst, fikaförsäljning, bistå vid cuper
- Hjälpa till med transporter till och från träning, match, cuper m.m. på ett säkert sätt

## 9.3. Kommunikation

Vi vill att kommunikationen mellan föreningen och föräldrar ska vara dubbelriktad, öppen och saklig. Det innebär att förening och ledare har ett ansvar att dela relevant information och för föräldrar att interagera (att t ex svara på kallelser till träning och match i tid).

### 9.3.1 Plattform – laget.se

IK Oden använder kommunikationsplattformen "laget.se" för information, kallelser till träning, match eller andra aktiviteter, samt kontaktdetaljer för andra föräldrar, ledare och styrelse. Spelare och ledare som verkar inom föreningen ska finnas upptagna i "laget.se" med nödvändiga fullständigt namn, personnummer, adressuppgifter, mejladress och mobilnummer. Personer med skyddad identitet eller som av andra skäl inte vill ha sina uppgifter publika, kan få dessa dolda i systemet för alla utom inloggade ledare och systemadministratörer.

Lagledare är ansvariga för att rapportera närvaro via laget.se på att anordna aktiviteter, samt avrapportera dessa till kansliet senast den 15/8 för perioden 1/1–30/6, samt 15/1 för perioden 1/7 – 31/12. Detta för att säkerställa att IK Oden får del av den LOK-ersättning som utgår.

Spelare eller ledare som inte vill eller andra skäl får vara med på bild, skall omgående meddela lagledare eller tränare, samt själv underlätta vid till exempel gemensamma fototillfällen. I bollrummet finns även postfack som alla lag kommer åt där övrig postal information delas till eller mellan lag. Underskrivet medgivanden om att delta på bild ska lämnas till behörig lagledare.

### 9.3.2 Föräldramöten

Varje lag skall hålla ett föräldramöte per säsong, antingen fysiskt eller digitalt, där minst en målsman per spelare skall delta för att kunna tillgodogöra sig uppdateringar kring laget och föreningen. Detta är också en utmärkt möjlighet att ställa frågor till ledare, få information om planering och hur laget utvecklas mot spelarutvecklingsplanen.

## 9.4. Medlemsavgifter

För att få representera IK Oden behöver spelaren vara medlem. Det blir han/hon genom att i tid betala in den medlemsavgift som gäller för årskullen. Medlemsavgiften täcker den försäkring som föreningen kräver för att spelaren ska få vara med i verksamheten. Det är också en viktig intäkt för att kunna betala t ex planhyra eller utrustning till laget. Storleken på avgift kommuniceras ut på föreningens hemsida, liksom när sista betalningsdag är.

IK Oden har valt att fakturera medlemsavgiften via Billogram, baserat på de uppgifter som finns på laget.se Varje lag är ansvarig att själv, via laget.se, säkerställa att avgifterna är betalda. För spelare som har svårighet att betala sin avgift finns ekonomiskt stöd att söka via bl a Skyhöga Favoriter eller

Majblomman. Tillkommer nya spelare efter det att senaste inbetalningsdagen förfallit, meddelar lagledaren kansliet, som därefter kan skicka ut en faktura. Inbetalda medlemsavgifter betalas inte tillbaka om spelaren bestämmer sig för att sluta under innevarande säsong.