

IK Rössö Uddevalla





Verksamhetshandbok

3.2 Spelarutbildningsplan

Spelarutbildningsplanen följer SvFF riktlinjer för barn och ungdomsverksamhet och är den styrande guiden för barn och ungdomsledare. Planen uppdateras efter hand baserat på synpunkter från ledare och förening gemensamt.

Syftet med planen är att ledarna skall förstå vad spelarna skall träna på i olika åldrar och spelformer.

DOKUMENTINFORMATION

UTFÄRDARE	Delegerad av Styrelsen	
GODKÄND AV	Preliminär	
DATUM URSPRUNGLIG	2023-08-30	
DATUM REVIDERAD	2023-08-30	



Riktlinjer för IK Rössö Uddevalla

Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet.



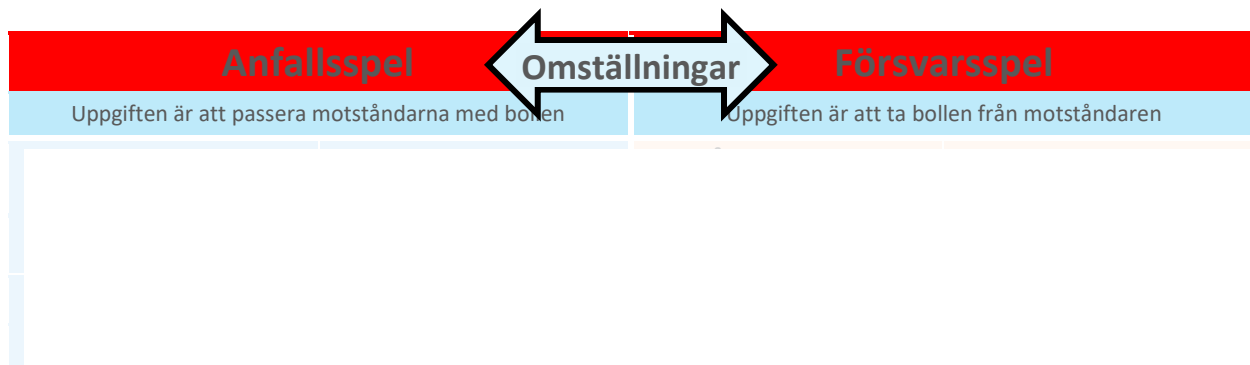
	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla ska känna sig välkomna och vi arbetar för att göra fotbollen attraktiv för alla tjejer.	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Alla visar respekt för medspelare, motspelare, tränare, domare och publik
	Följ de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra. ¹	Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarens ålder och mognad	Den egna utvecklingen ska vara överordnad jämförelse med andra.	Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.	Vuxna är goda förebilder.
	I barnfotbollen varierar grupsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas	Träning och match bedrivs i trygga miljöer	Spelaren får ta egna beslut i spelet och lära sig av framgångar och motgångar.	Skapa hälsosamma levnadsvanor.	Domarens beslut respekteras och följs.
	Verksamheten anpassas efter spelares motiv och intresse.	Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.	Vi skall ha kul tillsammans	Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.	En positiv attityd hålls på och runt fotbollsplanen.
		Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.			

Vårt lag:	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Vi lyssnar alltid på den som pratar	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Föräldrar och spelare har kunskap om kosten och sömnens betydelse	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare

¹ Vi diskriminerar ingen utifrån hudfärg, religion, etnisk tillhörighet, sexuell läggning, könsöverskridande identitet eller uttryck, funktionsnedsättning, kön eller ålder.



Så spelar och tränar vi 3 mot 3



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



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta

Vända

Färdigheter för spelaren

Bryta



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: varje spelare ska få så mycket bollkontakt som möjligt.

Göra nästa aktion: spelaren tar tillbaka bollen när hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: Vi uppmuntrar och berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

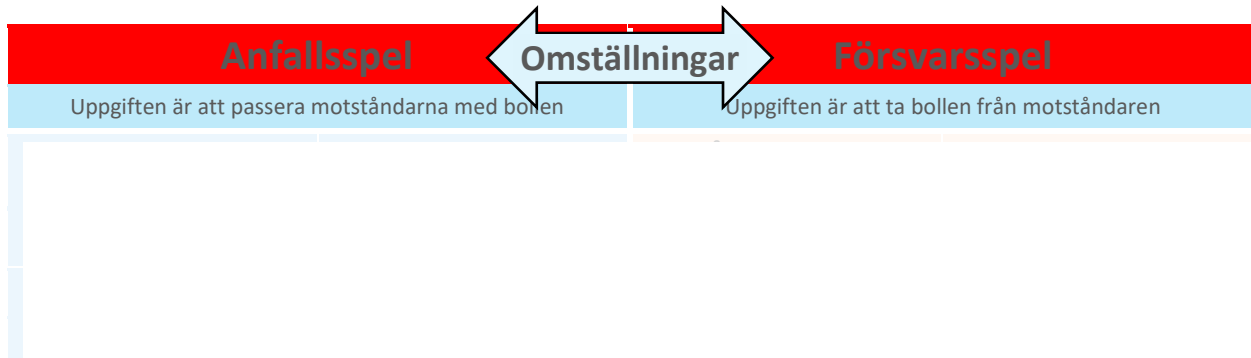
Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet och mycket bollkontakt
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3



Så spelar och tränar vi 5 mot 5



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

 <p>Färdigheter för laget</p> <p>Spelbarhet</p>	<p>Färdigheter för laget</p>
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Driva Skjuta Ta emot bollen</p> <p>Vända Passa Utmana, finta och dribbla</p>	<p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Bryta Markera</p> <p>Pressa</p>
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Rulla bollen till närmaste spelare</p>	<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Fånga bollen</p> <p>Kasta sig</p>

Fotbollsfys
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor. Knäkontroll

Fotbollpsykologi
<p>Långsiktig utveckling: spelaren väljer en egen lösning under övning.</p> <p>Göra nästa aktion: vågar utmana igen när hon tappat bollen.</p> <p>Göra lagkamrater bättre: Vi tillåter lagkamrater att misslyckas och uppmuntrar varandra med, "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.</p>

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema + knäkontroll
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år

Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 7 mot 7



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> 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 Väggspele	*Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning	Färdigheter för laget Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
	Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Ta emot bollen	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren Bryta Markera Pressa Tackla
	Extra färdigheter för målvakten Rulla bollen Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassing	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
 Knäkontrollövningar

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: reflekterar över vad hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: Vid motgång fortsätter spelaren att förflytta sig och gör sig spelbar.
Göra lagkamrater bättre: Positiv attityd och berömmar lagkamrater som är spelbara samt i rörelse.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen + knäkontrollövningar

Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Spelarutbildning	Alla dagar (mens och träning)



Så spelar och tränar vi 9 mot 9

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returerna. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returerna. 	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
*Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele Avledande rörelse	*Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning	Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd	Täckning Nedflyttning Överflyttning

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

Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
Rulla bollen Utspark	Kasta bollen	Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen	Palmning Bryta djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: Varje spelare sätter upp egna individuella mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: Spelaren vågar att utmana sig själv till att pröva det som är svårt eller som spelaren misslyckats med tidigare.
Göra lagkamrater bättre: Påminner varandra om att aldrig sluta kämpa samt visar positiva gester mot alla lagkamrater.

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

Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen + knäkontrollövningar
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9, akut omhändertagande, tejpning
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär, kost och träning
Spelarutbildning	Kost och träning, Alla dagar (mens och träning)



Så spelar och tränar vi 11 mot 11

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. Vara spelbara i flera korridorer. 	i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna. Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen. 	
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på returerna. Ha många löpningar in i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returerna. Försvara ytor i straffområdet. 	

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

Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele Avledande rörelse 		Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	
Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 		Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 		Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palming Bryta djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen 	

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd och fria vikter.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: spelaren planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: spelaren fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)	
Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat

Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Spelarutbildning	Kost och träning, Alla dagar (Mens och träning)

Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor

Karl Fors (Ordförande)

Mobil: 0725663070

info@ikrosso.se

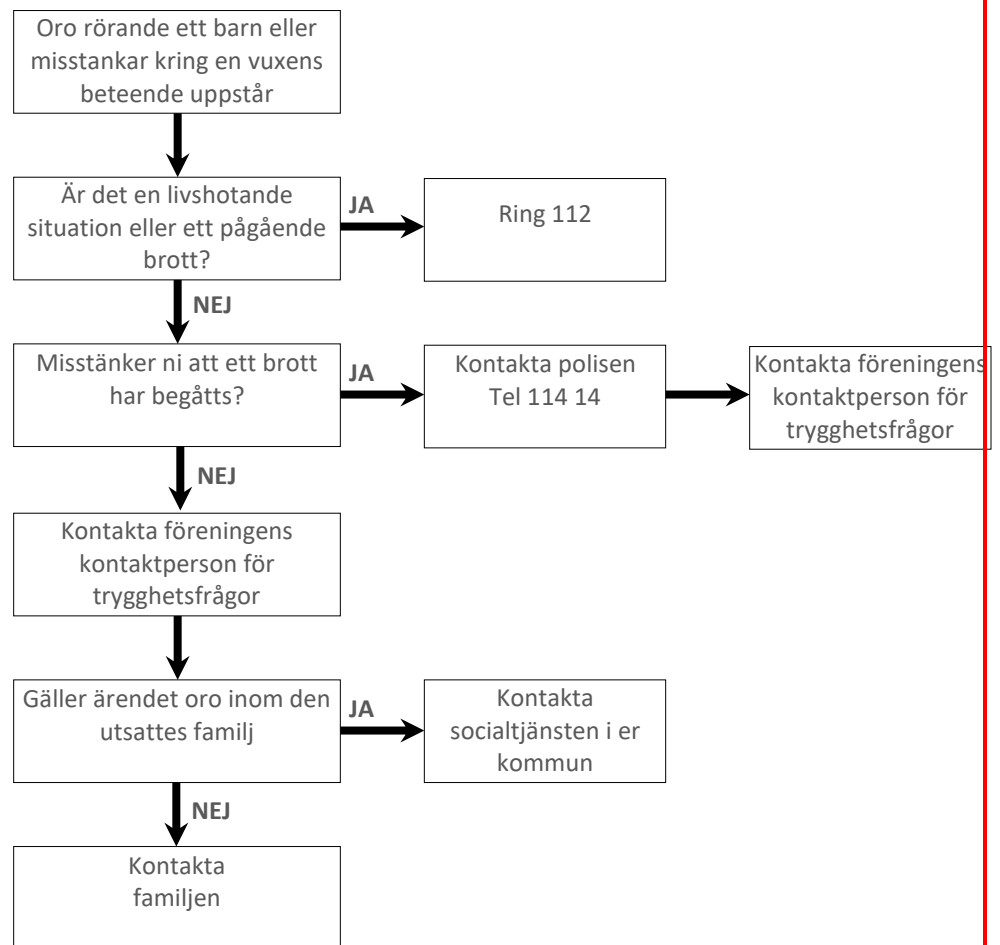
Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Barn och Ungdomsutskottet i IK Rössö arbetar för att stötta alla medlemmar. Se längst ned på sidan.

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 istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman: 08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se

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.



IK Rössö Uddevalla Barn och Ungdomsutskott

Arbetar för att föreningens värdegrund följs och hjälper till att lösa situationer som kan uppstå kring och i lagen. Utskottet kan kontaktas av spelare, förälder eller ledare om hjälp önskas att reda ut eller lösa situationer som uppkommer.

Linda Niklasson 0707632033

Linda Robertsson 0736857239

Lulevera Salihi 0709713279