

SPELARUTBILDNINGSPPLAN

Ålder 6-9 år.

Spelformerna 3 v 3 och 5v5.



Medle Sportklubb



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

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:	Flickor och pojkar har samma förutsättningar.	Träningsinnehållet följer spelarutbildningsplanen	Den långsiktiga utvecklingen är viktigare än det kortsiktiga resultatet	Dubbelidrottande uppmuntras och möjliggörs	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare

Våra 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 kostens betydelse.	Vi visar alltid respekt för domare och motståndare.

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

Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 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

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
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

Allsidig träning, varför då?

Desto fler rörelser barn behärskar desto större sannolikhet att det vill utforska olika aktiviteter och fortsätta sitt idrottande. Därför är det viktigt att vi redan i tidig ålder lär barnen så många olika rörelser som möjligt och fokusera på den allsidiga träningen. Forskning visar på att barn som tränat allsidigt utifrån sina individuella förutsättningar och testa på flera olika idrotter tenderar att stanna kvar längre och blir mer framgångsrik inom en idrott.

Fysiska grundkvaliteter

De fem fysiska grundkvaliteterna, koordination, styrka, rörlighet, snabbhet & uthållighet, bör prioriteras olika beroende på ålder. I tabellen visas hur kvaliteterna bör prioriteras, mörk färg (1) står för hög prioritet och ljus färg (10) betyder låg prioritet.

Ålder	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

Barn 6 – 9 år

All träning, oavsett idrott, fokuserar på lek och allsidig rörelse. De kvaliteterna som prioriteras är koordination och snabbhet i form av reaktion och frekvens.

Koordination

Barnen ska lära sig så många olika rörelser som möjligt. Börja med lugnare rörelser som successivt blir mer fartfyllda (gå, sedan hopp & spring). Hela träningspasset bygger på koordination och varierande rörelser.

Riktningförändringar, start & stopp i olika lägen

Öga-hand/öga-fotkoordination – kasta, sparka

Gå & springa på olika sätt (Tå, häl, bakåt, framåt, på huk)

Klättra, krypa, rulla, balansera

Rumsorientering (kullerbyttor, hjula)

Snabbhet

Innan puberteten bör snabbhetsträning fokusera på enkla rörelsereaktioner, det vill säga en given rörelse eller uppgift på en given signal. I den här åldern förbättras snabbhet i reaktion och frekvens och den maximala snabbheten utvecklas senare. All snabbhetsträning genomförs i form av lek.

Rörlighet

Barn har en god naturlig rörlighet men för att bibehålla det bör rörlighetsövningar kombineras med övningar som utvecklas både koordination och styrka. Alla övningar sker i form av lek och med dynamiska övningar, dvs övningar i rörelse. Styrkan hos barn utvecklas genom ett bättre samarbete mellan nerver och muskler, ju bättre barnen kan rörelsemönstret i övningen desto starkare blir dem.



6 – 9 år, Fotbollsglädje

Målbild

Nivån kännetecknas av individuell utveckling & lek. Barnen ska lära sig fatta beslut i matchliknande situationer och övar på att driva boll, avsluta, pressa, utmana & finta motståndarna. Alla barn deltar i både försvars- och anfallsspel. Barnen testar på att spela både som utespelare och målvakt.

Träning

- o Fokus på att få alla att vara med*
- o Mycket bollkontakt*
- o Minimalkötid & mycket rörelse*
- o Lek & allsidighet*
- o 1–2 träningar/vecka*

Match

- o Enkla rutiner*
- o Alla får spela lika mycket*
- o Mycket speltid, få avbytare*
- o Ett lärotillfälle*
- o Fair-play*
- o Barnen spelar på olika positioner*

Upplägg

Största delen av träningen ska vara lek & spel. Varje träning bygger på ett tema utifrån de färdigheter barnen ska lära sig. Samla gruppen före och efter träningstiden på plan startar för att kunna nyttja plantiden effektivt.

Grönbeta 5 min:

Låt barnen under de första minuterna på träningen springa runt fritt, med eller utan boll.

Uppvärmning 20 min:

Så mycket rörelse på så många sätt som möjligt. Allsidig rörelse tex, hopp, spring, krypa, åla, klättra, balansera, kasta, fånga, rulla osv. Uppvärmningen är med eller utan boll.

Spelövning 10 min:

Öva på att ta beslut och hitta lösningar i matchlika situationer.

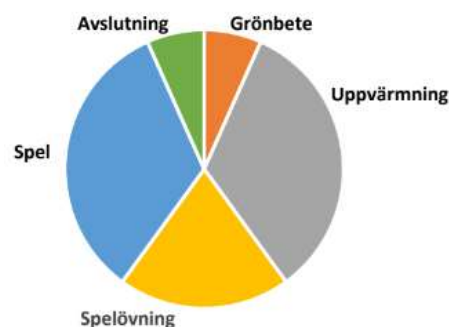
Minimal kötid, mycket rörelse och mycket bollkontakt

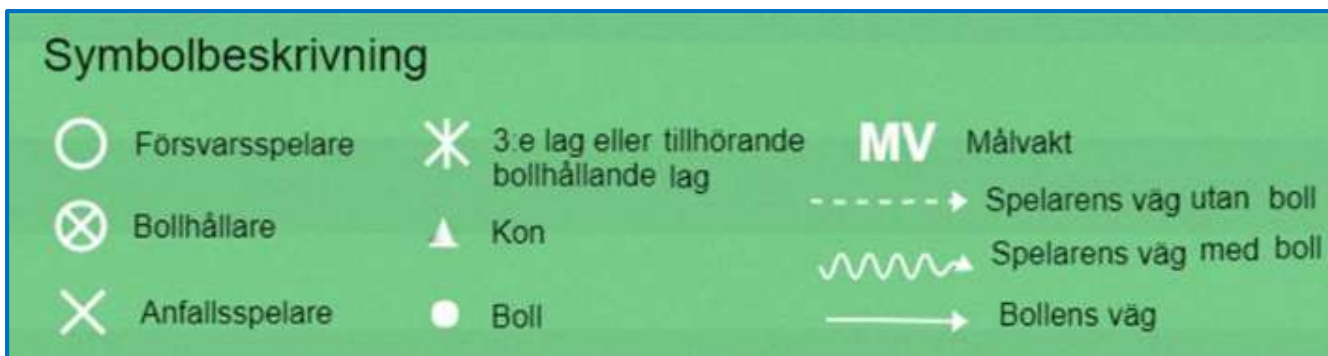
Spel 20 min:

Smålagsspel på liten plan med få spelare i varje lag.

Avslutning 5 min:

Avsluta med en lek/tävling, med eller utan boll. Barnen tävlar i lag eller mot klockan/ledarna/föräldrar.





Träningspass 6 – 9 år: Driva.

➤ Uppvärmning: Soppskålen & vulkanen

Hur: Hälften av barnen ska vända konerna uppochner (soppskålen), andra hälften ska vända dem upprätt (vulkan). Barnen rör sig på olika sätt, Exempelvis;

- Rulla som stockar
- Gå som krabbor
- Bara vända med höger/vänster hand
- Spring på huk, på tå, hæl, ut- eller insida av foten.
- Hoppa på ett ben/jämfota.

Utveckla och låt barnen testa leka leken samtidigt som de driver med varsin boll.

➤ Spelövning: Åttan

Träna på: Driva, försvara.

Utrustning: Koner, varsin boll.

Hur: Lägg ut två koner och låt barnen driva runt i en åtta. Låt barnen öva på att driva åt olika håll, med ut/insida av foten, rulla bollen med handen, balansera bollen på handen/huvudet samtidigt som de går i en åtta. På signal hittar barnen ett nytt par koner och fortsätter driva i en åtta på olika sätt.

➤ Spel: Fyra mål

Träna på: Driva, försvara

Utrustning: Koner, boll, västar

Hur: Två mål per lag. Mål görs genom att driva bollen genom något av motståndarnas mål. När ett lag gör mål lämnar de över bollen till motståndarna som får börja om vid det egna målet.

Utveckla spelet och använd flera bollar.



FIGUR 2: ÅTTAN



FIGUR 3: FYRA MÅL

➤ Avslutning: 1000 high five

Utrustning: Varsin boll

Hur: Barnen driver med varsin boll inom ett markerat område. Samtidigt som de driver med bollen ska de samla på sig 10 high five från olika personer. När de lyckats få ihop 10 ska de stanna upp på olika sätt, exempelvis;

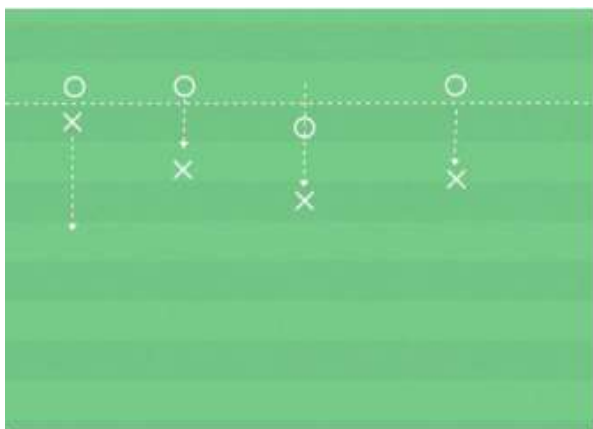
- Sitta på bollen
- Håll bollen över huvudet
- Håll bollen i famnen och balansera på ett ben

Träningspass 6 – 9 år: Vända.

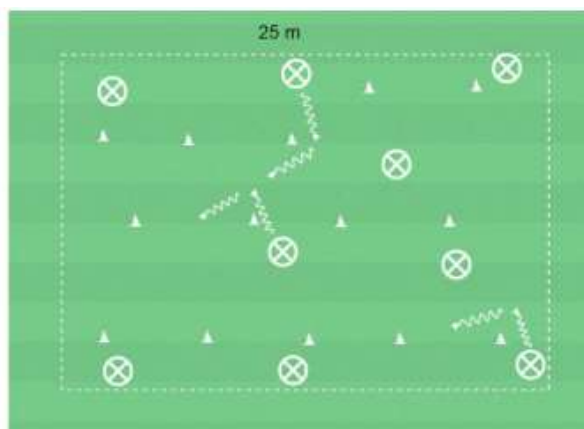
➤ Uppvärmning: Finta-spring

Hur: Barnen jobbar två och två, där den ena startar på linjen längst med kortsidan och den andra precis framför. Personen på linjen ska blunda medan fintaren (personen mittemot) ska peta sin kompis på huvudet och då ska personen som blundar så snabbt den kan öppna ögonen och försöka få tag på fintaren. Övningen varieras med att personen som startar på linjen startar i olika lägen, exempelvis;

- Sittandes med ryggen mot fintaren
- Liggandes på mage eller rygg
- Ståendes på ett ben osv...



FIGUR 5: FINTA-SPRING



FIGUR 4: RUNT KONER

➤ Spelövning: Runt koner

Träna på: Vända, Driva.

Utrustning: Varsin boll, koner och öppen yta.

Hur: Barnen driver med varsin boll och ska vända runt konerna på olika sätt, exempelvis med höger eller vänster fot, in och utsida av foten, gör vändningen från både höger och vänster sida om konen. Uppmuntra barnen att försöka vända runt alla koner som finns inom området.

➤ Spel: Vänd innan avslut

Träna på: Vända, driva

Utrustning: Bollar västar

Hur: Två lag, placera ut koner på olika ställen på plan.

Innan lagen får avsluta på mål måste de

vända runt koner. De får poäng för varje kon de vänder runt.



FIGUR 6: VÄND INNAN AVSLUT

➤ Avslutning: Från plats till plats

Utrustning: Koner, mål, boll

Hur: Låt barnen börja med varsin boll vid valfri kon (använd konerna från spelet). Ropa sedan ut platser, alternativt bestäm att en vissling betyder hitta ny kon, två betyder spring och skjut på mål och tre betyder hitta sin förälder osv. Barnen ska ta sig till den nyaplatsen så snabbt som möjligt.

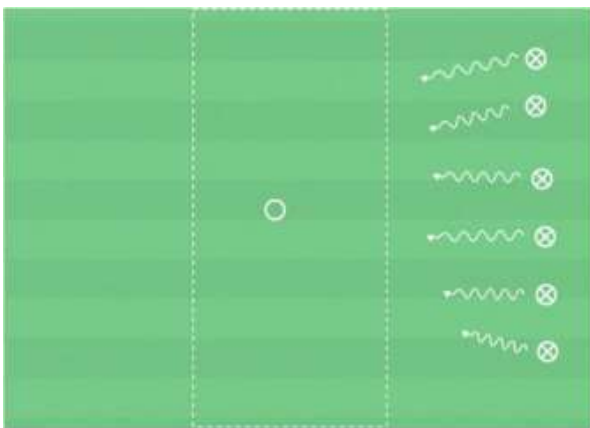
Träningspass 6 – 9 år: Utmana, finta och dribbla.

➤ Uppvärmning: Tjuv & polis

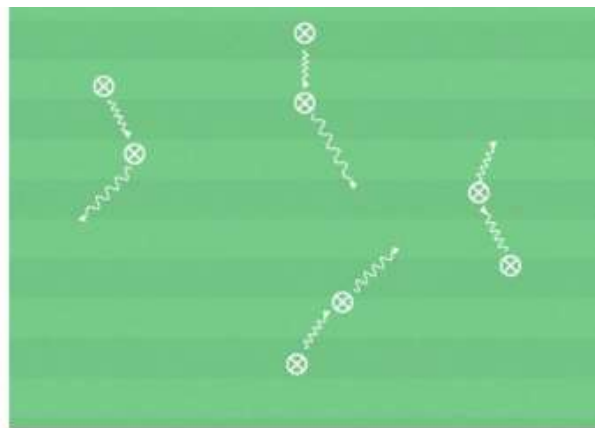
Träna på: Finta, utmana.

Utrustning: Boll

Hur: Barnen jobbar i par. En börjar som "tjuv" och rör sig fritt runt på plan. Den andra (polisen) följer tjuven så nära som möjligt. Tjuven ska försöka finta bort och springa från polisen. Tjuven rör sig på olika sätt och polisen härmar. På signal stannar barnen och om polisen är så nära att den kan röra vid tjuven så "vinner" polisen. Byt uppgift. Utveckla leken genom att alla jobbar med varsin boll.



FIGUR 7: ÖVER FÄLTET



FIGUR 8: TJUV & POLIS

➤ Spelövning: Över fältet

Träna på: Utmana, dribbla, finta.

Utrustning: Koner, bollar.

Hur: En försvarare börjar i mitten (ska hålla sig inom ett markerat område). Barnen med boll ska ta sig över fältet förbi försvararen som försöker få bort bollarna. Blir spelaren av med sin boll hjälper de till att försvara i fältet.

➤ **Spel: Dribbla förbi**

Träna på: Dribbla, komma till avslut

Utrustning: Boll, koner

Hur: Smålagsspel, få spelare i varje lag på liten plan utan målvakt. Uppmana barnen att prova dribbla försvararna och testa olika typer av finter.

➤ **Avslutning: Gladiatorerna**

Träna på: Komma förbi, utmana

Utrustning: Bollar

Hur: Här kan både ledare och föräldrar vara med.

Gladiatorerna ställer upp i ett "gatlopp" och utmanarna ställer sig på ena sida och ska ta sig över till andra sidan. Se till så alla får prova vara utmanare och gladiator. Kör med eller utan boll.



FIGUR 9: GLADIATORERNA

Träningspass 6 – 9 år: Förhindra och rädda avslut.

➤ **Uppvärmning: Skattjakt med vakt**

Utrustning: Bollar

Hur: Hälften av barnen ställer sig vid en boll. De andra börjar utan boll. De barn som står vid bollen (skatten) ska nu vakta bollen från de andra. Barnen utan boll ska försöka komma åt skatterna. Lyckas man ta en boll får man vara vakt medan den som blev utan boll får jaga skatten. Övningen kan varieras på olika sätt, exempelvis;

- Vakterna får bara vakta bollen med kroppen och får inte röra vid bollen
- Vakterna får hålla en hand eller fot på bollen men inte plocka upp den från marken



FIGUR 11: SKATTJAKT MED VAKT

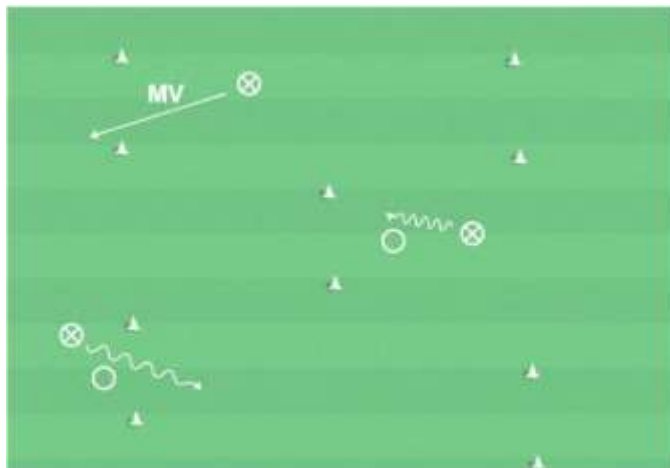
➤ **Spelövning: En mot en**

Träna på: Försvara, rädda avsluta

Utrustning: Koner, bollar

Hur: Barnen jobba i par, en boll och ett kon-mål per par. En börjar med bollen och ska driva med bollen genom konerna. Försvararen ska försöka förhindra att anfallaren kommer emellan konerna. Tar försvararen bollen blir försvararen anfallare och anfallaren blir försvarare.

Utveckla och låt försvararna agera målvakt och täcka målet med hela kroppen och försöka ta bollen med händerna. Tar målvakten bollen så byter målvakt och anfallare plats.



FIGUR 10: EN MOT EN

➤ **Spel: Tre mot tre**

Träna på: Avslut, försvar.

Utrustning: Koner, mål.

Hur: Ett lag har målvakt och det andra laget har två kon-mål. Laget med tre utespelare ska försöka avsluta snabbt. Tar det andra laget bollen så får de försöka göra mål på något av de två konmålen. Byt lag och positioner flera gånger.

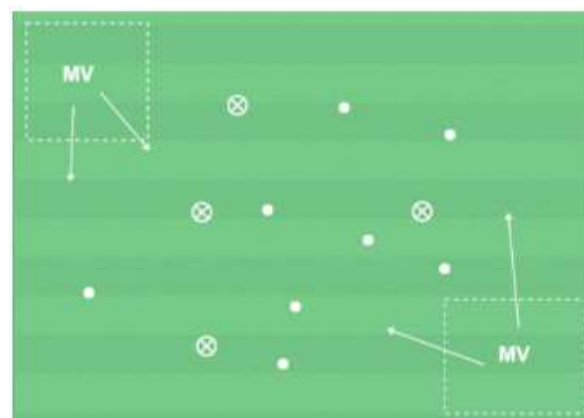


FIGUR 12: TRE MOT TRE

➤ **Avslutning: Bollen till boet**

Utrustning: Koner, bollar.

Hur: Två eller flera lag. Lagen ska försöka lägga så många bollar som möjligt i motståndarnas bo, man får springa med bollen i famnen eller driva den med fötterna. I boet finns en eller flera målvakter som får kasta eller sparka ut de bollar som kommer in i boet.



FIGUR 13: BOLLEN TILL BOET

Träningspass 6 – 9 år: Komma till avslut, göra mål!

➤ Uppvärmning: Sifferskott

Utrustning: Varsin boll, ett eller två mål. På hel eller halvplan.

Hur: Barnen får varsin siffra och driver runt i straffområdet. När deras siffra ropas ut driver de mot mål och skjuter. Uppmana barnen att driva bollen på olika sätt, in-utsida, med "fel" fot osv, samt att röra sig med bollen på olika sätt, exempelvis;

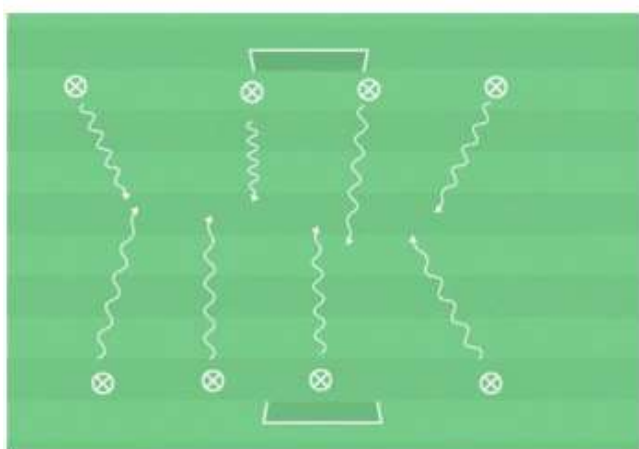
- Gå på huk men bollen över huvudet
- Hoppa på ett ben med bollen i famnen
- Knuffa bollen med huvudet

➤ Spelövning: Avslutskaos

Träna på: Avsluta, driva, dribbla

Utrustning: Bollar och två mål

Hur: Dela in barnen i två grupper. Grupperna ställer upp på en linje vid varsitt mål. Alla barn har varsin boll och på signal ska barnen driva över till andra sidan och avsluta på mål. När barnen avslutat hämtar de sin boll och ställer upp vid målet igen. Uppmuntra barnen att skjuta med båda fötterna, lågt och högt, till hörnet, i mitten osv.



FIGUR 15: AVSLUTSKAOS



FIGUR 14: VILKET MÅL SOM HELST

➤ Spel: Vilket mål som helst

Träna på: Driva, avslut.

Utrustning: Koner, bollar.

Hur: Få spelare i varje lag och på liten yta. Placera ut flera mål och använd gärna mer än en boll. Barnen får göra mål i vilket mål som helst. När någon lyckas göra mål får de lämna över bollen till någon av spelarna i motståndarlaget.

Utrustning: Bollar, koner

Hur: Två lag, lagen ska försöka få över alla bollar på motståndarnas sida. Variera med att barnen får kast, sparka, rulla osv över bollen till andra sidan.



Trygg fotboll i Medle Sportklubb

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. Här finner ni vår Likabehandlingsplan: [Dokument | Medle SK](#)

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningskontakt i trygghetsfrågor:

[Styrelsen | Medle SK](#)

kansli@medlesk.com

0910770250

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

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

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

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta Medle SK's styrelse.

NEJ

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

Kontakta Medle SK's styrelse för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens Likabehandlingsplan kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller Västerbottens fotbollförbund.

Kontakta familjen