

MOSJÖ SPORTKLUBB



# UTBILDNINGSPLAN

SPELARE    LEDARE    FÖRENING

Reviderad 2021

## Innehåll

---

Inledning.....	1
SUP sammanfattning.....	2
”Tips & tricks”.....	2
Ledare.....	3
Utbildning.....	3
Laget.....	4
Organisation och Roller.....	5
Riktlinjer för träning och match.....	6
Övergripande planering.....	6
Kommunikation.....	7
Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan - sammanfattning.....	8

## Inledning

---

Verksamheten i Mosjö SK styrs i första hand av föreningens stadgar, värdegrund och framtagna policys. Detta och andra dokument finns att ta del av på Mosjö SKs klubbsida på [laget.se/MosjoSK](http://laget.se/MosjoSK).

Syftet med spelarutbildningsplanen (SUP) är att spelare, ledare och föräldrar i Mosjö SK ska ha en gemensam syn på hur fotbollsverksamheten skall bedrivas. En gemensam spelarutbildningsplan förenklar arbetet både för befintliga och nya ledare och tränare. Spelarutbildningsplanen ska användas vid säsongsplanering, månadsplanering samt spelar- och föräldrainformation.

Mosjö SK har valt att arbeta med Svenska Fotbollförbundets (SvFF) spelarutbildningsplan som grund. Delar av den tillsammans med föreningsspecifika avsnitt finns i detta dokument. Mosjö SKs spelarutbildningsplanen ska uppdateras och utvärderas en gång per verksamhetsår.

*Spelarutbildningsplanen är framtagen till fotbollslagen på uppdrag av styrelsen i Mosjö SK.*

*Ansvariga kontaktpersoner: André Rönnberg och Peter Runesson. Vid frågor hänvisar vi till dem.*

## SUP sammanfattning

---

### **Ledare**

Vi vill att alla spelare bemöts på ett positivt sätt med mer beröm än kritik. Vi vill skapa ett klimat som främjar långsiktig utveckling snarare än kortsiktiga resultat. Som ledare har du en viktig roll med att skapa engagemang och sprida glädje genom fotbollen. Spelarna bör få beröm när de anstränger sig och försöker, oavsett vad utfallet av försöket blir.

### **Laget**

Det är viktigt hur rollerna fördelas mellan ledarna och föräldrar i och runt laget samt att alla spelare och ledare känner till denna fördelning. Mosjö SK har riktlinjer som ska följas för hur mycket man ska träna och spela match i olika åldrar.

### **Planering**

Planera din säsong! Det är viktigt att laget har en långsiktig planering. Säsongspanering görs varje år och består av praktiska delar som träningsdagar och tider samt deltagande i serier och cuper. Sedan planeras varje vecka och träningspass som består av en blandning av spel och färdighetsövningar med ett återkommande tema. På [laget.se/MosjoSK](http://laget.se/MosjoSK) finns det mallar som hjälper vid planering.

### **Träning och match**

I spelarutbildningsplanen finns riktlinjer som ska följas för vilka färdigheter man ska träna på och hur matcher ska genomföras i olika åldrar.

## ”Tips & tricks”

---

För att erbjuda spelarna så stor möjlighet till utveckling som möjligt sammanfattas här ett antal ”tips & tricks” som du som ledare bör tänka på i din verksamhet.

### **Träna så mycket som möjligt med boll**

Genom att låta spelarna så ofta som möjligt ha varsin boll utvecklas tekniken. Använd så långt som möjligt övningar där alla har varsin boll och alla är aktiva samtidigt. Detta gäller även vid uppvärmning till match.

### **Undvik köer och väntetid**

Köer ger möjlighet till flams, knuffar, oreda och osämja. Använd så långt som möjligt övningar där köer undviks. Undvik också väntetid mellan övningar. Planera och genomför träningen på ett sådant sätt att spelarna inte behöver vänta på att ledarna organiserar nästa övning. Behöver du tid för att organisera nästa övning kan du påbörja det medan spelarna slutför föregående övning under annan ledares ledning eller själva. Glöm inte vätskepauser!

### **Dela upp spelarna i grupper**

Mindre grupper ger bättre fokus från spelarna samtidigt som du som ledare lättare kan hantera en mindre grupp och får större möjlighet att se varje individ. Delar ni upp laget i grupper på träningen och genomför övningar på olika stationer kan samma ledare köra samma övning flera gånger. Det innebär att ledaren blir bättre på att instruera i övningen, ledaren behöver inte lika mycket förberedelser som om flera övningar ska ledas. Dessutom kan övningen på en station nivå anpassas något efter vilka spelare som genomför övningen.

## Spela i smålagsspel

Ju färre spelare ett lag består av ju fler gånger får varje spelare röra bollen. Färre antal spelare per lag gör också att varje spelare nästan automatiskt blir mer aktiv både med och utan boll.

## Fotboll är lek

Barn uppfattar många övningar som roliga och lekfulla. Det ska vara roligt att spela fotboll. Se därför till att övningarna är roliga, men ersätt inte fotbollsövningar med andra lekar som "kull" eller "under hökens vingar". Om du ändå använder den typen av övningar så försök att få med varsin boll i övningen.

## Ställ krav

Ställ tydliga krav på spelarna. Berätta och visa vad du förväntar dig av en spelare på en övning, på en träning, under en match, på en cup etc. Är kraven rimligt ställda underlättar det bara för spelaren att utvecklas eftersom kraven skapar en tydlighet för spelaren. Det gäller inte bara det spelmässiga utan också det sociala samspelet i ett lag. Prata gärna om hur man är en bra lagkamrat!

## Ledare

---

Som ledare i Mosjö SK är det ditt engagemang, ditt kunnande och ditt uppträdande som gör vår målsättning och våra ambitioner levande, så att spelarna tycker att fotboll är kul. Det är en svår och krävande men också oerhört rolig och stimulerande uppgift. Vi stöder dig med utbildning, kurser och ledarträffar.

Alla som vill ska få en chans att träna upp sin förmåga och känna hur man successivt lär sig behärska det underbara spelet fotboll. Vi vill att spelarna ska få uppleva allt roligt som en lagidrott kan ge – kamratskap, laganda, stöd och uppmuntran i motgång, och tillsammans dela glädje när det går bra för individen och laget.

I Mosjö SK arbetar vi tillsammans för att skapa engagemang och glädje i föreningen, inte minst för våra aktiva barn och ungdomar!

## Utbildning

För att föreningen och spelarna skall utvecklas så krävs utbildade ledare och tränare. Här nedan finns en rekommendation på utbildning för respektive åldersgrupp. Mosjö SK har ett starkt önskemål om att alla tränare genomgår relevant tränarutbildning för åldersgruppen. Mosjö SK har som krav att minst en tränare per lag genomgår relevant tränarutbildning för åldersgruppen.

Ålder	Utbildning	Arrangör
6-12år	Tränarutbildning C (2 x 1 dag)	ÖLFF
12-19år	Tränarutbildning B Ungdom (2 x 2 dag)	ÖLFF

Varje ledare i klubben bör delta på de ledarträffar och internutbildningar som anordnas och som är relevanta för den ledarroll respektive ledare har. Minst en ledare från varje lag skall delta vid ledarträffar som sammankallas av föreningen.

I varje lag bör minst en av ledarna kunna ge "Första hjälpen". I varje lag bör minst en av ledarna kunna grunderna för akut omhändertagande av de vanligaste idrottsskadorna. Det är önskvärt att någon ledare per lag i åldern 13 år och uppåt har kunskap om relevant rehabiliteringsträning.

Mosjö SK har som ambition att utifrån behov erbjuda och samordna relevant utbildning.

## Laget

---

Kontinuerligt så kommer många nya spelare, föräldrar, och ledare till Mosjö SK. Som ett stöd för ledare och föräldrar i ett lag beskrivs här vilka roller och arbetsuppgifter ett lag och dess organisation har.

Riktlinjerna bygger på Mosjö SK:s rekommendationer, men givetvis kan varje lag omfördela uppgifterna på andra personer inom organisationen.

### **Sportsligt ansvariga**

Tränare och ledare är oftast föräldrar till spelarna inom laget, speciellt under de yngre spelar åren. Tränarna har som huvuduppgift att arbeta med spelarutveckling kopplat till träningar och matcher samt planering av lagets fotbollsnära verksamhet. Lagledarens uppgift är att arbeta nära tränarna, främst med administrativa uppgifter såsom planering av lagets verksamhet, t.ex. boka planer, kalla domare etc.

### **Föräldragruppen**

Föräldragruppens viktigaste uppgifter är hjälpa och stötta lagledare och tränare. Det sker genom att fördela lagets arbetsinsatser och andra ansvarsroller till övriga föräldrar inom laget. Detta gäller både lagets egna arrangemang och de uppgifter laget åläggs av föreningen. Föräldrar hjälper också till med skjutsar till och från olika sammankomster. Föräldragruppen initieras av ledarna i laget men drivs av föräldrarna.

## Organisation och Roller

Observera att det inte nödvändigtvis måste vara en person per roll. Samma person kan inneha flera roller

Roll	Beskrivning	Minsta antal
<b>Tränare</b>	Övergripande ansvar för åldersgruppen. Ansvar för säsongs- och detaljplanering tillsammans med övriga ledare utifrån spelarutbildningsplanen. Kontaktperson vid upp-/nedflyttning (lån) av spelare mellan åldersgrupperna. Ansvar för spelarnas totala belastning. Genomför träningar i samarbete med övriga tränare. Ansvar för att hålla genomgångar innan match, i halvtid och efter match. Coachar under matcher. Ansvarig för att närvaro förs på träningar och matcher (kan även göras av lagledare).	1 per lag
<b>Assisterande tränare</b>	Assisterar tränare med de uppgifter som nämns ovan. Det kan även vara lämpligt att göra en fördelning av arbetsuppgifterna mellan tränare och assisterande tränare. (Föreningen har som ambition att få med 1-2 unga ledare/lag.)	5 vs 5, 7 vs 7 1 per 7 spelare 9 vs 9, 11 vs 11 1 per 10 spelare
<b>Övriga tränare (önskvärt)</b>	En ledare med huvudansvar för målvaktsträning. En ledare med huvudansvar för fysträning.	1 per lag 1 per lag
<b>Lagledare</b>	Kontaktperson för laget i kontakt med föreningen, förbundet och andra lag. Ansvarar för att allt utöver träning och matchcoachning fungerar t ex bokning av domare, planer, kallelser till träning och match.	1 per lag
<b>Matchvärd</b>	Ansvarig för att domare och gästlag blir väl mottagna samt känner sig välkomna och trygga både före, under och efter match.	1 per lag
<b>Kommunikationsansvarig</b>	Ansvarar för att spelar-och ledarförteckning på laget.se är uppdaterad och korrekt samt att lagsidan är aktuell och levande. Stöttar Lagledare i kallelser till träning och match.	1 per lag
<b>Sjukvårdsansvarig</b>	Ansvar för sjukvårdsväska och att övriga ledare har kunskap i omhändertagande av skador/sjukdomar.	1 per lag
<b>Materialansvarig</b>	Ansvarar för material, tvätt m.m.	1 per lag
<b>Lagbyggare</b>	Ansvar för förebyggande och främjande värdegrundsarbete.	1 per lag
<b>Lagkassör</b>	Ansvar för lagkassan	1 per lag
<b>Föräldraansvarig</b>	Ansvarar för olika evenemang och arbetsinsatser i laget och föreningen. T.ex. samordnar försäljning, fördelar uppgifter bland föräldrarna	1 per lag
<b>Övriga föräldrar</b>	Jobbar med lagets och föreningens evenemang, stöttar med skjuts till match, m.m.	Alla övriga föräldrar

## Riktlinjer för träning och match

	6-7 år	8-9 år	10-12 år	13-14 år	15-19 år
<b>Träningar per vecka</b>	1-2	1-2	2-3	3-4	3-5
<b>Träningarnas längd (min)</b>	60	60	60-75	75-90	90
<b>Matcher per vecka</b>	1	1	1	1-2	1-2
<b>Spelform</b>	3 mot 3	5 mot 5	7 mot 7	9 mot 9	11 mot 11
<b>Speltid (min)</b>	4 x 3	3 x 10-15	3 x 15-30	3 x 25	2 x 40-45
<b>Benskydd</b>	Ja	Ja	Ja	Ja	Ja (godkända)
<b>Bollstorlek</b>	3	3	4	4 (13år) 5 (14år)	5
<b>Målstorlek (m)</b>	1,5 x 1	3 x 1,5	5 x 2	5 x 2 (13 år) 7,32 x 2,44 (14 år)	7,32 x 2,44
<b>Planstorlek (m)</b>	15 x 10	30 x 15-20	50-55 x 30-35	65-72 x 50-55	90-120 x 45-90
<b>Serietabell/Tävling</b>	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja
<b>Antal spelare till match*</b>	Max 6	Max 9	Max 13	Max 15	Max 18
<b>Domare</b>	Ja	Utbildad	Utbildad	Utbildad	Utbildad
<b>Offside</b>	Nej	Nej	Nej	Ja	Ja

\*Kan ses som en rekommendation i åldrarna 6-12år

## Övergripande planering

En långsiktig planering är ett måste för såväl er som tränare/ledare som för era spelare och deras familjer. Dels ska ni göra en grov träningsplanering baserat på innehåll i relation till årstid och tävlingsperioder, dels ska ni för spelare och föräldrar kunna presentera aktiviteter, läger, seriestart, serieslut, cuper, tidpunkter för dessa och ta hänsyn till skollov och storhelger. Det här underlättar både för er och era spelare i form av att de kan planera semestrar och resor och ni kan få återbud i god tid.

Nedanstående tabell visar när lag i olika åldrar i Mosjö SK får respektive ska erbjuda verksamhet samt under vilken period en spelare i Mosjö SK bör prioritera fotbollen före vinteridrotter.

Ålder	Får erbjuda träning fr.o.m.	Ska erbjuda träning fr.om.	Fotbollsträning bör prioriteras före ev. vinteridrott
<b>6-9år</b>	November	April	Maj-September
<b>10-12år</b>	November	April	Maj-September
<b>13-14år</b>	November	Februari	April-September
<b>15-19år</b>	November	Februari	Mars-September



# Kommunikation

---

Mosjö SK har valt laget.se som kommunikationsplattform och ska användas av alla lag i föreningen.

Via laget.se erbjuds följande funktioner som ska användas:

- Registrering av spelare och föräldrar
- Kontaktbok
- Aktiviteter och kalender
- Kallelser till matcher och aktiviteter
- Närvarorapportering och LOK-stöd
- Nyheter
- Utskick via epost och SMS
- Dokument
- Serier och cuper

Alla lag tilldelas ett Silverpaket på laget.se som föreningen bekostar. Vill laget uppgradera till ett Guldpaket kan det göras på egen hand t.ex. med hjälp av lagkassan.

Detta kan givetvis kompletteras med andra kommunikationskanaler för intern kommunikation, men tänk då på att använda kanaler som alla spelare, föräldrar och andra aktuella har tillgång till. Tänk också på att när laget.se används har Mosjö SK:s styrelse möjlighet att ta del av information, nå ut med information och hjälpa till.

# Svenska fotbollsförbundets spelarutbildningsplan - sammanfattning

Nedan följer bilder från delar av SvFF spelarutbildningsplan. Bland annat rekommendationer om vilka färdigheter som ska tränas i respektive åldersgrupp. Samt tips på hur en träning kan genomföras och vad den kan innehålla. Ni hittar även "Träningen och de fem kompisarna" som kan vägleda er i ett mer utforskande förhållningssätt i att leda en träning.





## Regel

När träningen skapas så ska föreningens sätt att spela fotboll, tillsammans med rätt spelform, alltid ligga som ett grundfundament och vara det som styr innehållet.

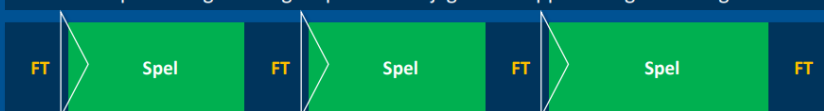
## Tips

Minst 50 % av träningen ska bedrivas i spel eller övningar som liknar spelet.  
Färdighetsövningar varvas med spelträning.

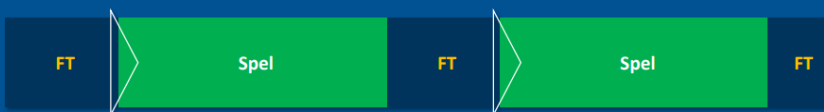


Skapa träningar som ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar

1



2



3



FT = färdighetsövningar varvas med spel för att spelarna ska få en bättre förståelse för varför man övar (överföringseffekten).



## Tips

Spela inte med fler spelare  
eller på större yta än vad ni gör i aktuell spelform.



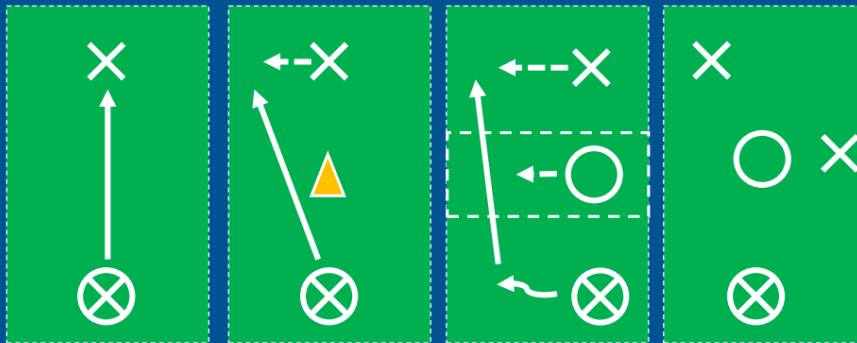
## Tips

Välj ett tema för träningen med en eller ett par  
färdigheter som spelarna får träna extra mycket på.  
Variera teman, varje träning eller i annan form av  
intervall så att alla färdigheter tränas.



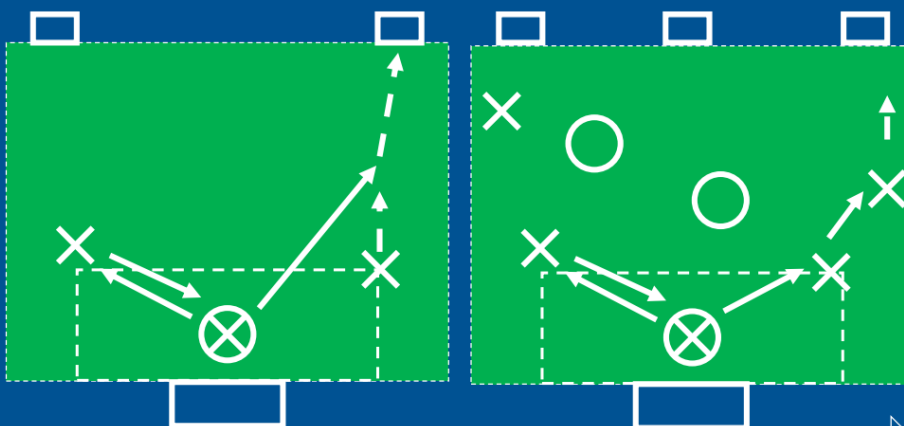
*Det går alldeles utmärkt att använda samma tema flera träningar i rad.  
Bra att tänka på då är att övningarnas genomförande, med fördel, kan varieras vilket säkerligen ökar engagemanget hos spelarna.*

Skapa övningar som ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar.  
Från den enkla isolerade övningen till ett litet spel 3 mot 1.



Här får spelarna träna passning och mottagning, svårighetsgraden ökar och mysteriet blir svårare att lösa.

Skapa övningar som ger spelarna möjlighet att upptäcka egna lösningar.  
Från den enkla isolerade övningen till ett spel 5 mot 2.



Här får spelarna träna passning och mottagning i en spelvändning, svårighetsgraden ökar och mysteriet blir svårare att lösa.

Färdigheter 

utmana, finta och dribbla

driva

rolla ut bollen

pressa

bryta djupledspassning

skjuta

boxa

blockera

upphopp (fånga/boxa)

nicka

markera

palming

vända

kasta sig

passa

kasta bollen

bryta

fånga


ta emot bollen

utspark

tackla



Rekommenderad ålder för spel 3 mot 3 är från 6 år

Färdigheter 3 mot 3 6-år 

Anfallsspel

driva

vända

skjuta

passa

ta emot bollen

utmana, finta och dribbla

nicka

rolla ut bollen

kasta bollen

utspark

Omställningar

Försvarsspel

bryta

pressa

markera

tackla

nicka

blockera

fånga



palming

kasta sig

bryta djupledspassning

boxa

upphopp (fånga/boxa)

## Rekommenderad ålder för spel 5 mot 5 är från 8 år

Färdigheter 5 mot 5 8-år 

◀ Omställningar ▶

**Anfallsspel**

- driva
- vända
- skjuta
- passa
- ta emot bollen
- utmana, finta och dribbla
- nicka

**MV** rulla ut bollen  
kasta bollen  
utspark

**Försvarsspel**

- bryta
- pressa
- markera
- tackla
- nicka
- blockera

**MV** fånga  
palming  
kasta sig  
bryta djupledspassning  
boxa  
upphopp (fånga/boxa)



## Rekommenderad ålder för spel 7 mot 7 är från 10 år

Färdigheter 7 mot 7 10-år 

◀ Omställningar ▶

**Anfallsspel**

- driva
- vända
- skjuta
- passa
- ta emot bollen
- utmana, finta och dribbla
- nicka

**MV** rulla ut bollen  
kasta bollen  
utspark

**Försvarsspel**

- bryta
- pressa
- markera
- tackla
- nicka
- blockera

**MV** fånga  
palming  
kasta sig  
bryta djupledspassning  
boxa  
upphopp (fånga/boxa)



## Rekommenderad ålder för spel 9 mot 9 är från 13 år

Färdigheter 9 mot 9 13-år



Omställningar

**Anfallsspel**

- driva
- vända
- skjuta
- passa
- ta emot bollen
- utmana, finta och dribbla
- nicka

**MV**

- rulla ut bollen
- kasta bollen
- utspark



**Försvarsspel**

- bryta
- pressa
- markera
- tackla
- nicka
- blockera

**MV**

- fånga
- palming
- kasta sig
- bryta djupledspassning
- boxa
- upphopp (fånga/boxa)

## Rekommenderad ålder för spel 11 mot 11 är från 15 år

Färdigheter 11 mot 11 15-år



Omställningar

**Anfallsspel**

- driva
- vända
- skjuta
- passa
- ta emot bollen
- utmana, finta och dribbla
- nicka

**MV**

- rulla ut bollen
- kasta bollen
- utspark



**Försvarsspel**

- bryta
- pressa
- markera
- tackla
- nicka
- blockera

**MV**

- fånga
- palming
- kasta sig
- bryta djupledspassning
- boxa
- upphopp (fånga/boxa)