

Spelarutbildningsplan Räppe Golf



Innehållsförteckning

Om spelarutbildningsplanen.....	2
Generellt om spelarutbildning i Räfte Golf.....	2
Styrdokument från Svenska fotbollsforbundet.....	6
Spelarutbildningsplan.....	7
Barnkonventionen	7
Räfte Golf.....	7
Värdegrund.....	8
Handlingsplan.....	8
Föreningens ledstjärnor.....	10
Målsättning.....	10
Fotbollsfilosofi.....	11
Övergripande mål	11
Riktlinjer	13
Våra spelare.....	16
Våra lag.....	19
Lagets planering	19
Match.....	20
Våra ledare.....	21
Organisation och struktur.....	22
Ledarroller och ansvarsområden	22
Nivåer.....	24

Om spelarutbildningsplanen

Syftet med spelarutbildningsplanen är att dels beskriva hur Räfte Golf önskar bedriva sin barn- och ungdomsverksamhet, att ge ledare och spelare ett stöd, samt en gemensam grund att bygga verksamheten kring utvecklingen av våra spelare och människor. När underlaget skapats så har vi utgått från Svenska Fotbollsforbundet's spelarutbildningsplan och anpassat den till de förutsättningar som råder i Räfte Golf, utifrån föreningens arbetsätt, målsättningar och riktlinjer som föreningen utgår ifrån. Utbildningsplanen och dess innehåll har också inspirerats av liknande breddföreningars arbete, deras utbildningsplaner samt inslag från elitföreningars spelarutbildningsplaner.

Spelarutbildningsplanen inleds med en övergripande del som beskriver Räfte Golf som förening och vad vi står för. Därefter beskrivs vår värdegrund och ledstjärnor som i kort beskriver viktiga förhållningssätt för våra spelare, våra lag och våra ledare. Här finns också ett antal konkreta riktlinjer som ska följas.

De efterföljande avsnitten utgör själva utbildningsplanen där det inledningsvis ges en allmän beskrivning av hur vi ser på vår spelarutbildning och vilka olika träningsmoment vi ska jobba med. Efter det ges en mer detaljerad redovisning för respektive spelform och som då följer SvFFs rekommendationer. Avslutningsvis redovisas riktlinjer för övergången mellan ungdom och senior. Tanken med upplägget är att det ska följa den GULA TRÅD som löper från ett övergripande klubbperspektiv ner till de mer konkreta detaljerna som är styrande för de enskilda lagen, på både flick/dam och pojkherr inom respektive spelform. På så sätt skapas ett helhetsperspektiv på vår barn- och ungdomsverksamhet och den enskilde ledaren kan på ett enkelt sätt hämta information som utgår ett större sammanhang.

Generellt om spelarutbildning i Räfte Golf

Bredd och spets

Räfte Golf ska vara en klubb för alla där både bredd och spets får plats och har en naturlig del i verksamheten. Spelare som har kommit långt i sin utveckling, har starkt utvecklingsdriv och stort fotbollsintresse ska kunna få sin stimulans samtidigt som spelare som inte har kommit lika långt och är med i ett lag av andra anledningar än rent fotbollsmässiga ska också ges möjlighet att utvecklas på sin nivå så att de vill fortsätta så länge som möjligt.

Kollektiv och individuell utveckling

I vår spelarutbildning ska vi bejaka både laget som helhet och den enskilde spelaren. Individen ska få alla de tekniska, fysiska och psykologiska verktyg som behövs för att utveckla den egna förmågan, kreativiteten och modet att våga. Spelaren ska uppmuntras att hitta egna lösningar på olika situationer och tillämpa de färdigheter som utvecklas genom träning och match. Samtidigt ska alla de individuella färdigheterna sammanfogas till en helhet som utvecklar hela laget. Spelarna ska förstå att deras enskilda insatser är

viktiga beståndsdelar i den helhet som bygger upp det kollektiva spelet. De ska göras medvetna om taktiska aspekter som gör de enskilda färdigheterna formar ett kollektivt spel i linje med klubbens fotbollsfilosofi.

Individanpassning

Ett viktigt verktyg för att kunna ha såväl bredd- som spetsperspektiv är att arbeta med individuell anpassning av verksamheten. Våra spelare omfattas alla av samma mål och ska i längden lära sig samma saker, men vägen dit kan se väldigt olika ut från spelare till spelare.

Frivilligt deltagande

I Råppe GoF är alla välkomna och man väljer själv hur mycket tid man vill lägga på sin fotboll. De olika lagens träningsmängd innebär att det erbjuds ett visst antal träningstillfällen per vecka, hur många av dessa man väljer att delta i är valfritt och kan ha många olika anledningar. Klubben uppmuntrar exempelvis till att hålla på med andra idrotter då detta kan bidra starkt till spelarens totala sportsliga och personliga utveckling. Vid behov tas en diskussion mellan spelare och ledare, i äldre åldrar ev. också med annan idrottsförening, om träningsupplägg och fördelning. En spelares plats i laget är inte beroende av hur mycket man tränar eller inte tränar. Som ledare måste man vara lyhörd för vilken träningsnärvaro som känns bäst för var och en och vid behov ha en dialog om detta. Däremot finns det från 10-årsåldern och uppåt riktlinjer gällande träningsnärvaro för att vara aktuell för match. Anledningen till detta är att vi ser matcherna som utbildningstillfällen där de olika moment man har gått igenom på träningarna ska tillämpas. För att en match ska vara utvecklande för spelarna och för laget som helhet är det därför viktigt att man i tillräcklig utsträckning har varit med på de föregående träningarna.

Nivåanpassad träning

Ett sätt att tillgodose barns olika behov och utvecklingsfaser kan vara att vid enstaka tillfällen arbeta med nivåanpassad träning. En del barn behärskar den egna kroppen och bollen, medan andra inte har kommit lika långt i sin utveckling. Målet är alla ska kunna lyckas och känna bekräftelse, och att alla ska kunna få en utmaning utifrån sina förutsättningar.

- Nivåanpassad träning kan bedrivas från 11-årsåldern och uppåt.
- Nivågrupperingar får inte vara fasta över tid och får inte vara uttalade.
- Alla spelare gör samma övningar med samma instruktioner men en gruppindelning görs baserad på spelarnas utvecklingsnivå och fotbollsmognad så att alla får rätt utmaning.
- Ledare ska ägna samma uppmärksamhet åt alla grupper så att alla spelare får det stöd som behövs.

Det ska i detta sammanhang betonas att nivåanpassning inte på något sätt är det samma som toppning.

Skillnaden mellan nivåanpassning och toppning är följande

- Toppning är när några spelare prioriteras på andras bekostnad för att uppnå ett önskvärt resultat.
- Nivåanpassning är när man låter varje individ träna och spela på sin tillfälliga nivå för att utvecklas.
- Toppning görs för att uppnå kortsiktigt resultat och tillfällig framgång.
- Nivåanpassning görs för att sätta individens långsiktiga behov och utveckling central.

Slussning

En del av individanpassningen är att ge spelare möjlighet att träna och spela match med åldersgrupp som ligger över eller under den egna. För spelare som har kommit långt i den fotbollsmässiga och fysiska utvecklingen kan det vara en lämplig utmaning att regelbundet träna med ett äldre lag då det i regel innebär ett högre tempo och starkare fysiskt spel. Det innebär att spelaren tvingas till ett snabbare beslutsfattande och nya lösningar på olika situationer. På samma sätt kan spelare som inte ha kommit lika långt i sin utveckling gynnas av en träningsmiljö med något lägre teknisk och fysisk nivå för att ges möjlighet att tillämpa olika färdigheter och utveckla dessa. Spelare ska om de vill och har behov av det kunna slussas uppåt och neråt efter dialog mellan de olika lagen och med de enskilda spelarna. Detta samordnas sedan av ungdomssektionen så att berörda lag har en beredskap för att ta emot ett antal spelare från andra lag vid överenskomna tillfällen. Här förväntas ledarna i de olika lagen föra en tät dialog för att diskutera lagens och individers utveckling över tid.

Fotbollsutvecklare/Blockansvarig

För att arbetet med implementeringen av spelarutbildningsplanen ska fortlöpa så har föreningen valt ut ledare som kommer ett övergripande ansvar inom de olika åldersgrupperna. 5-8, 9-12 och 13-16. Syftet med rollen är att vara sammankallande, hjälpa till att planera och strukturera träningar och matcher utifrån spelarutbildningsplanen och SvFFs rekommendationer. Ytterligare uppgifter är att inventera de olika lagens ledare, deras utbildningsnivå och samordna och anmäla till fortbildningar.

Huvudsakliga uppgifter

- Genomföra tränings- och matchbesök
- Genomföra ledarträffar
- Genomföra ledarsamtal
- Hjälpa till vid uppstart av nya lag
- Genomföra tränarutbildningar i föreningen

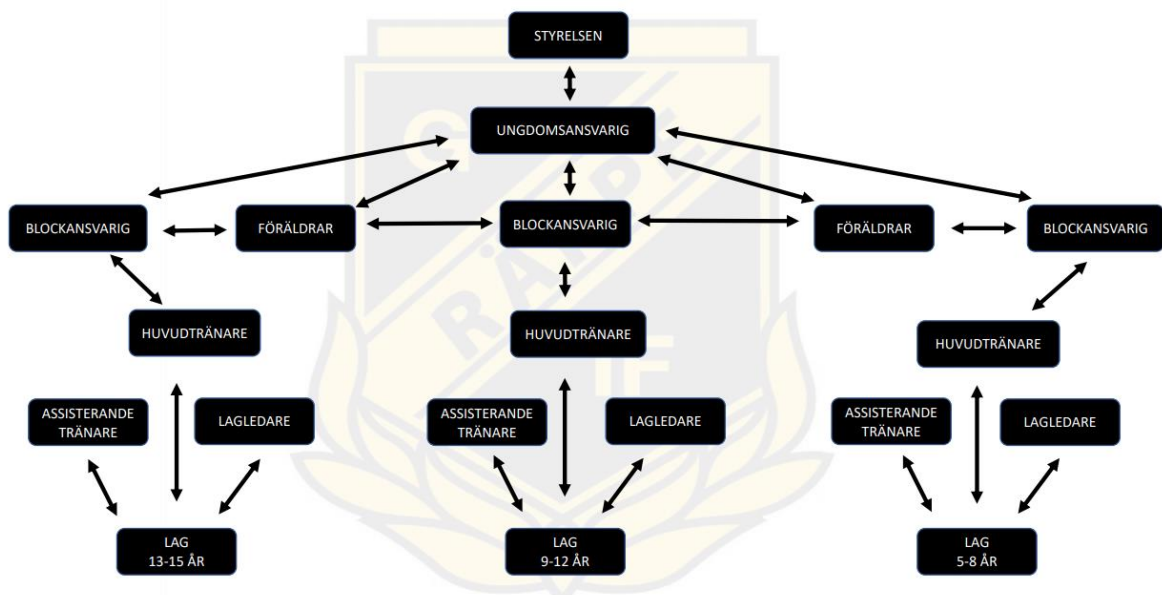
Ihop med lagens tränare ska en träningsplanering och struktur tas fram för att på så vis prioritera vad som ska tränas, när det ska tränas och varför det ska tränas och hjälpa till att förenkla träningarna för att utveckla en hållbar träningsmiljö. Se även rubrik Lagets planering (s 19).

Rekrytering av ledare

Då Räppe Golf är en ideell förening består större delen av ledarna av föräldratränare vars barn själva spelar i något av ungdomslagen. En svårighet som uppstår är kontinuiteten och engagemanget hos de olika ledarna, för att undvika att ledargruppen tunnas ut och arbetsbördan blir för stor för en eller ett fåtal av ledarna så arbetar samordnaren proaktivt med föräldragruppen för att hantera och delegera eventuella uppgifter som finns eller som kan dyka upp under säsongen. Samordnaren kan vid behov även gå in för att avlasta ledare om det skulle finnas behov.

I samband med att nya ledare knyts an till föreningen så ansvarar samordnaren inom respektive åldersgrupp för att den nye ledaren får en genomgång av föreningens organisation, värdegrund samt hur lagen arbetar utifrån rådande struktur och arbetssätt som spelarutbildningsplanen ligger till grund för. Då det finns möjlighet till interna utbildningar kan samordnaren även bistå med hjälp.

Nya tränare erbjuds även möjlighet att gå SvFF:s grundutbildningar (UEFA D och C) för att på så vis hålla en standard inom föreningen och bidra till att den gula tråden följs.



Styrdokument från Svenska fotbollsförbundet

Fotbollens spela, lek och lär (FSELL) - dokumentet beskriver inriktningen för svensk barn- och ungdomsfotboll samt de värderingar som all fotboll ska stå för. Syftet med Fotbollens spela, lek och lär är att alla föreningar ska ha en gemensam tanke med sin verksamhet – en tanke som utgår från följande fem riktlinjer:

Fotboll för alla

- Fotboll är en inkluderande idrott där alla är välkomna.
- Fotboll tar hänsyn till de sju diskrimineringsgrunderna och alla har ett ansvar för att varken begränsa eller kränka varandra.
- Alla får vara med på lika villkor oavsett sin fotbollsmässiga utveckling.
- I barnfotbollen varierar grupsammansättningen där spelare med varierande fotbollsmässig utveckling blandas.
- Ungdomsfotbollen anpassas efter varje spelares individuella intresse.

Barn och ungdomars villkor

- Verksamheten utgår från ett barnrättsperspektiv och anpassas efter spelarnas ålder och mognad.
- Fotboll bedrivs i trygga miljöer.
- Kamratskap på och utanför planen har hög prioritet.
- Varje individ får bekräftelse efter sina förutsättningar.
- Barn och ungdomar görs delaktiga i föreningens verksamhet.

Fokus på glädje, ansträngning och lärande

- Utgångspunkten för all verksamhet är omtanke om individen.
- Den långsiktiga utvecklingen är överordnat det kortsiktiga resultatet.
- Egen utveckling är överordnad jämförelse med andra.
- I spelet får spelarna ta egna beslut och lära sig av framgångar och motgångar.
- Föräldrar stöttar spelarna men överlåter coachningen till tränarna.

Hållbart idrottande

- Spelarens liv ses i ett helhetsperspektiv där fotbollen är en av flera delar.
- Fotboll bidrar till att skapa hälsosamma levnadsvanor.
- SvFF uppmuntrar till att utöva flera idrotter och fritidsaktiviteter.
- Inom fotbollen bedrivs allsidig träning med hög aktivitet.
- Medicinska råd efterlevs vid sjukdom eller skada.

Fair play

- Vi vill varandras framgång.
- Respekt visas för att föreningar och individer har olika förutsättningar.
- Diskriminering, trakasserier och mobbning ska aktivt motverkas.

- Vuxna är goda förebilder för barn och ungdomar.
- Fotbollen regler efterlevs och domarens beslut respekteras.

Spelarutbildningsplan

SvFF:s spelarutbildningsplan utgår ifrån FSLL och beskriver hur svensk fotboll kan utveckla fotbollsspelare i åldrarna 6–19 år och bidra till att de fortsätter spela fotboll. Dokumentet ligger till grund för Svenska Fotbollsförbundets tränarutbildning som ger en djupare förståelse för och kunskap om spelarutbildningsplanens innehåll och uppmuntrar deltagarna till att utveckla egna idéer kring hur de ska jobba i sina lag och föreningar. FSLL, spelarutbildningsplanen och tränarutbildningen skapar tillsammans en helhet kring svensk barn- och ungdomsfotboll. Spelarutbildningsplanen innehåller avsnitt om föreningsmiljön, planering, de olika spelformerna och hur spelarutbildning sker med spelet som utgångspunkt.

Barnkonventionen

Svensk barn- och ungdomsfotboll ska genomsyras av ett barnrättsperspektiv. Detta tar sin utgångspunkt i FN:s konvention om barns rättigheter som sedan 2020 gäller som svensk lag. Barnkonventionen är ett rättsligt bindande internationellt avtal som slår fast att barn är individer med egna rättigheter. Konventionens 54 artiklar är alla lika viktiga och utgör en helhet. Det finns dock fyra grundläggande och vägledande principer som alltid ska beaktas i frågor som rör barn:

- Artikel 2 – Alla barn har samma rättigheter och samma värde
- Artikel 3 – Barnets bästa ska komma i första hand vid alla beslut som rör barn
- Artikel 6 – Alla barn har rätt till liv och utveckling
- Artikel 12 – Alla barn har rätt att uttrycka sin mening och få den respekterad

Följande två artiklar från Barnkonventionen belyser områden som berör idrotten specifikt:

- Artikel 15 – Barn har rätt att starta och delta i föreningar och organisationer
- Artikel 31 – Varje barn har rätt till lek, vila och fritid

Räppe Golf

Räppe Gymnastik & Idrottsförening, stiftad den 6 maj 1930, har till ändamål att bedriva den idrottsliga verksamheten fotboll samt att befrämja fotbollsintresset i Räppe med omnejd. Föreningen ska också utbilda goda idrottsutövare samt verka för en god kamratskap mellan föreningens medlemmar. Räppe Golf är en idrottsförening som aktivt arbetar för att vara en förening för alla. Föreningens värdegrund är själva kärnan i vår gemenskap och ligger till grund för många av våra beslut och handlingar. Vi ser vårt uppdrag som att inte bara skapa vinnare på idrottsarenan, utan också att forma vinnare i livet.

Värdegrund

- **Ansvar**
Ansvarstagande gentemot medlemmar och verksamheten, dels som förening, dels som individ och ta ansvar för sina handlingar och konsekvenserna av dem.
- **Inkludering**
Att inkludera alla oavsett bakgrund, ålder, kön, etnicitet eller andra faktorer är en central värdering inom föreningen. En inkluderande miljö välkomnar mångfald och strävar efter att alla medlemmar ska känna sig delaktiga och respekterade.
- **Glädje**
Att skapa glädje och positiva upplevelser för samtliga medlemmar och deltagare inom verksamheten. Att ha roligt tillsammans och uppmuntra en positiv och inspirerande atmosfär för att stärka gemenskapen och motivationsnivån.
- **Samarbete**
Att samarbeta med andra föreningar, organisationer och samhället i sig för att nå gemensamma mål och skapa en positiv inverkan. Ett gott samarbete kan bidra till nya idéer och resurser.

Handlingsplan

För att säkerställa att vår värdegrund verkligen genomsyrar vår verksamhet, har vi en handlingsplan med riktlinjer att följa.

Utbildning och Kommunikation

Vi erbjuder våra ledare, medlemmar och övriga aktiva att ta del utav vår information i anslutning till årsmöten. Allt för att öka medvetenheten om och förståelsen för vår värdegrund. Tydlig och öppen kommunikation är en grundsten för att alla ska förstå och omfamna värdegrunden. Ambitionen är också att vid uppstart att ny säsong ge samtliga möjlighet till en digital genomgång av vår värdegrund. Dokument ska finnas tillgängliga och det ligger eget ansvar hos varje ledare att vara väl påläst gällande detta.

Inkludering i Verksamhetsplaner

Vår värdegrund införlivas aktivt i våra verksamhetsplaner och mål. Det är viktigt att varje aktivitet, projekt och evenemang speglar och främjar värdegrunden och Barnkonventionen. Vi arbetar utifrån våra egna förutsättningar som ideell förening med att göra detta så övergripande som möjligt.

Förebilder och Ledarskap

Våra ledare och förebilder fungerar som goda exempel och lever värdegrunden i sitt dagliga ledarskap. De är först och främst ansvariga för att skapa en respektfull och inkluderande miljö.

Feedback och Dialog

Vi uppmuntrar en öppen dialog och välkomnar feedback från medlemmar och aktiva om hur värdegrunden efterlevs och hur den kan förbättras. Detta skapar en atmosfär där alla känner sig hörda och delaktiga.

Riktlinjer för Styrelse, Ledare och Föräldrar

Vi har tydliga riktlinjer som klargör för styrelsemedlemmar, ledare och föräldrar deras ansvar och roll i att efterleva och främja värdegrunden. Detta görs i samband med årsmötet. Viktigt att man även har ett eget ansvar som vuxen att ta del utav material om man ej kan närvara på möten.

Konsekvenser om Värdegrunden inte efterlevs

Värdegrunden är viktig för vår förenings identitet och syfte. Om någon inom föreningen aktivt motarbetar föreningens värdegrund, kommer följande åtgärder att vidtas:

Dialog och Utbildning

Vid tecken på avvikelse från värdegrunden inleds en öppen dialog för att förtydliga värdegrunden och vårt förväntade beteende.

Åtgärdsplan

Om avvikelsen fortsätter, skapas en åtgärdsplan tillsammans med den berörda personen.

Eventuell avstängning eller uteslutning

Om avvikelsen inte rättas till, kan vi överväga avstängning eller uteslutning.

Föreningens agerande när Värdegrunden inte efterföljs

Styrelsen övervakar efterlevnaden av värdegrunden och vidta nödvändiga åtgärder enligt föreningens stadgar och regler. Det är viktigt att medlemmar och ledare rapporterar till styrelsen om man upplever att någon/några inte agerar i föreningens bästa. Vårt mål är att vara en plats där värdegrunden är en naturlig del av vår verksamhet och att alla kan växa och utvecklas med oss. Det är alla medlemmars ansvar att hjälpa för att se till att värdegrunden följs.

Föreningens ledstjärnor

- Barn skall ha roligt i sin fotbollsverksamhet, tona ner allvaret och tänk på att barn kräver ärlighet och rättvisa.
- Främja kamratandan, men glöm inte individen. Ägna tid åt alla och lyssna på alla spelare.
- Ställ inte större krav på barnen respektive laget än de kan klara av med tanke på kunnande, utveckling, kön och ålder.
- Var positiv, uppmuntra. Det skapar glädje och ökar förutsättningarna för en lyckad samvaro och bra inläring.
- Verka för rent spel i enlighet med Fair Play Generation.
- Föregå med gott exempel och verka för sunda levnadsvanor utan droger, alkohol och tobak.
- Ge ungdomarna information om och även visa i praktisk handling, t ex på läger eller cuper, fördelarna med rätt sammansatt kost och rätt mängd sömn. Var uppmärksam med negativ kroppsuppfattning och bantning. Agera!
- Skapa förutsättningar för ungdomars studier så att inte skolan försummas på grund av fotbollsengagemanget.
- Hindra aldrig barn från att delta i andra idrotter. Acceptera aldrig att andra idrotter nekar barn att spela fotboll!
- Låt aldrig en sjuk eller skadad spelare delta i vare sig träning eller match.
- Verka aktivt mot rasism, våld, doping eller annat som inte är förenligt med vår idrottsliga verksamhet.

Målsättning

Räppe Golf:s styrelse har satt upp mål för vår ungdomsverksamhet. Vår målsättning är att:

- Ta hand om, utveckla och fostra de barn och ungdomar som kommer till oss och vill prova på att spela fotboll.
- Ge de aktiva en meningsfull och positiv sysselsättning på fritiden.
- Ge alla möjlighet att delta.
- Utveckla individen och lagets kunnande och färdighet i fotboll.

Detta når vi genom att

- Följa en utbildningsplan med ett åldersanpassat träningsprogram där teknikträning, bollbehandling och spelglädje går som en gul tråd genom åldersgrupperna.
- Ge allmänna anvisningar för hur träningen skall bedrivas så att varje individ har möjlighet att utvecklas efter sina egna förutsättningar.
- Ge anvisningar enligt "Fair Play" för hur vi vill att ledare, spelare och föräldrar skall uppträda på och utanför planen.
- Ge spelare och ledare/tränare den utbildning som krävs.

Vår ungdomsfotboll är en av de finaste sociala verksamheter som finns om vi bedriver den på rätt sätt. Du som ungdomsledare är en mycket viktig person då Du inte bara är tränare och lagledare utan även en medmänniska, vägledare och föredöme. Det är alltså många förväntningar som ledaren skall leva upp till.

Fotbollsfilosofi

I Räfte GolF värdesätter vi våra ledares engagemang och kunskap och vill uppmuntra dem att forma sina egna lag vad gäller upplägg, strategi, taktik, formation, etc. Samtidigt är det viktigt att detta sker utifrån en gemensam grund som beskriver enligt vilka övergripande principer vi vill utbilda våra spelare. Vår ungdomsverksamhet och fotbollsutbildning ska utgå från följande filosofi:

Vår identitet bygger på att

- Vi ska spela en fotboll med hög teknisk kvalité.
- Spelare i Räfte GolF ska tränas i snabbt beslutsfattande i alla olika aktioner som uppstår i spelet.
- Vi ska spela en anfallsfotboll där bollen går genom samtliga lagdelar där vi söker spelytor med numerära överlägen.
- Vi jobbar för att alla spelare tränar och spelar matcher som utmanar dem utifrån deras förmåga för att på så sätt utvecklas optimalt.
- I träning och match ska alltid viljan att lyckas vara större än rädslan att misslyckas.

Vår fotbollsfilosofi ska genomsyra träning och matchspel genom alla spelformer. För att kunna spela den fotboll vi vill behöver vi utbilda våra spelare på ett sätt som gynnar den tekniska utvecklingen, spelförståelsen och som ger modet att våga. Vi vill locka fram spelarnas kreativitet och deras vilja att alltid göra bra prestationer.

Övergripande mål

Svensk fotbolls ledord är *Så många som möjligt, så länge som möjligt*. Med detta som utgångspunkt vill vi ge våra spelare en glädjefylld, utvecklande och aktiv fritidssysselsättning, och samtidigt ge dem en fotbollsutbildning som gör att de kan och vill spela seniorfotboll. Nedanstående figur illustrerar de mål vi har med vår barn- och ungdomsverksamhet, samt olika verktyg som kan hjälpa oss att nå dessa mål.

Spelaren

Fotboll är en lagsport där allas insatser betyder lika mycket. Vi måste trivas, ha roligt, känna samhörighet och ha en vilja att samarbeta för att lyckas i verksamheten.

Lagkänsla

När vi går ut på planen för träning eller match måste vi ha ett engagemang och en vilja att göra vårt bästa. Går det bra i matchen och vinner ni måste vi få känna och ge uttryck för segerglädje. Men det är viktigt att glädjen över en vunnen match inte blir till hån av en besegrad motståndare.

Lika självklart som att få känna glädje vid vinst är det viktigt att vi stöttar och uppmuntrar varandra vid en motgång och får visa och känna besvikelse.

Vinna till varje pris?

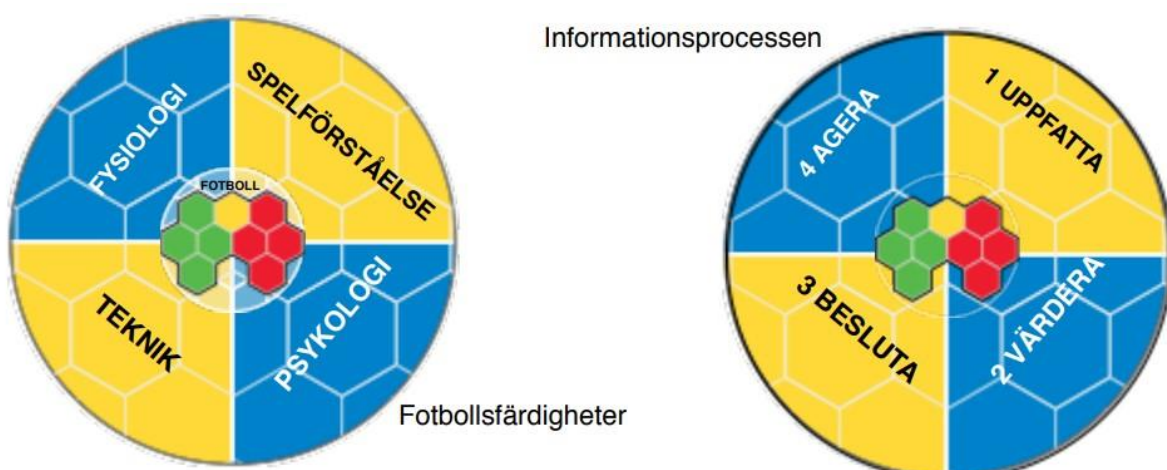
Ungdomsfotboll, liksom all annan idrott, bygger på idén om tävlan. Dels med lagkamrater om en plats i lagets nästa match och dels med motståndarna om att vinna matchen. När det gäller ungdomsfotboll får vi aldrig glömma bort att verksamheten skall bygga på kamratskap, lagkänsla och "Fair Play". Tävlingshets och utslagning skall motverkas, speciellt i de yngre åldrarna. Varje enskild spelares personliga utveckling är viktigast. Desto högre upp i åldersgrupperna vi kommer ju mer utvecklas de fotbollsmässiga färdigheterna därför är det också viktigt att varje individ tränar efter sin förmåga och inte binds till ett lag av sin ålder. Vi har därför en plan för hur träning och utbildning skall ske. I vår verksamhet skall alla ges möjlighet till träning och spel efter dennes förmåga.

Vad är fotboll?

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel, när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Syftet med anfallsspelet är att göra mål. Omvänt är syftet med försvarsspelet att förhindra motståndarna från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning.

En helhetssyn på fotboll

Spelarutbildningsplanen är skapad utifrån en helhetssyn på fotboll. Spelaren löser en situation i fotboll genom att samtidigt använda delfärdigheterna psykologi, fysiologi, teknik och spelförståelse. Det sker en integrering mellan delfärdigheterna som ligger till grund för förmågan att uppfatta, värdera, besluta och agera i spelsituationer.



Spelet med dess flöde av anfall, försvar och omställningar är utgångspunkten för att träna och lära fotboll. Övningar som utgår från matchen, bidrar till att förutsättningar för lärandet ökar. Helheten i spelet blir en

effektiv inlärningsmetod. Om träningen liknar spelet, ökar möjligheten att lära sig färdigheter som teknik och spelförståelse.

Barnet, Leken och Utvecklingen

Barnets behov och värld är naturligt fylld av fysisk aktivitet. Ett barn mår bra och utvecklas av att exempelvis fingra på saker, upptäcka, krypa, klättra, springa omkring och hoppa. Barnet undersöker och vill vara mitt uppe i allt som sker. Genom rörelser utvecklas barnet och får förståelse för omgivningen genom sin egen förmåga. Här spelar leken och glädjen en viktig roll för lärandet. Leken är nödvändig för att barn ska må bra och utvecklas. Största anledningen till varför barn leker är för att det är roligt. Genom leken lär sig barn att hantera situationer och att utveckla både självkänsla och fysiska färdigheter. Leken är barnets värld där de tränar sin fantasi, sina fysiska funktioner och begränsningar.

Medveten systematisk lek

Lekens betydelse för utveckling av spelförståelse och av barnet fattade beslut på planen finns det tydligt stöd för inom forskningen. Leken spelar även en stor roll för den självbestämmande motivationen, som påverkar barns syn på träning ur ett positivt perspektiv.

Medveten systematisk lek (MS-L) definieras som fysiska, psykologiska, taktiska och tekniska aktiviteter som utvecklar spelaren, som stimulerar den självbestämmande motivationen, som sker spontant och som ger omedelbar belöning genom exempelvis glädje. Det kan t ex vara spontanfotboll på raster i skolan.

- I barnfotboll leker vi och låter barn lära sig idrotten fotboll.
- Fotboll för barn ska vara lekfull och allsidig.
- För barn är tävling ett naturligt inslag i fotbollen, liksom leken.
- Tävling är en del av leken och ska ske på barns villkor.

Även om kvantitet och kvalitet i träningen är centrala för utveckling, är det för alla åldrar glädjen och leken som är det viktigaste i träningen.

Multiidrottande

I spelarutbildningsplanen förordras allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Här förespråkas det ett samarbete med de andra föreningarna där våra spelare utövar en 2a eller 3e idrott eller fritidsaktivitet. När det man kommer upp i åldrarna förväntas en mer frekvent kontakt mellan ledare för att ha ett tydligt samarbete då träningsnärvaro kan påverka speltid.

Riktlinjer

Lärande

Här följer den gula tråden i spelarutbildningsplanen. Den beskriver nivåerna som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Åldrarna i nivåerna är genomsnittet av kronologisk ålder samt

biologisk och idrottslig utveckling. Eftersom det förekommer stora individuella variationer måste det tas hänsyn till dessa i all spelarutbildning.

Riktlinjer 5–8 år. 3-3, 5-5

Fotbollsskolan Träning och match ska karaktäriseras av:

- Många bollkontakter teknik- och bollbehandling enkla övningar lek, glädje och kamratskap.

Fokus på den individuella inläringen

Nivåanpassning Teknik: Passning Mottagning Drivning Skott Lekar

Mental träning: Gemensamt ansvar för rolig och stimulerande miljö

Riktlinjer 9-11 år. 7-7

Träning och match ska karaktäriseras av:

- Många bollkontakter teknik- och bollbehandling, enkla övningar, spelförståelse i anfallsspel lek, glädje och kamratskap

Fokus på den individuella inläringen: Övningar som utmanar koordination och motorik.

Teknik: Passning Mottagning Drivning Fint och dribbling Skott Nick Lekar Taktik.

Instruktion i anfallsspel: Spelbar Spelavstånd Spelbredd Speldjup

Mental träning: Gemensamt ansvar för rolig miljö Lagets samarbete Koncentration

Riktlinjer 12–13 år

Träning och match ska karaktäriseras av:

- Många bollkontakter Teknik- och bollbehandling
- Spelförståelse i anfallsspel,
- Spelförståelse i försvarsspel,
- Glädje, Kvalitet och Kamratskap.

Övningar som utvecklar koordination och motorik Teknik:

- Passning Mottagning Vändning Drivning Fint och dribbling Skott Nick Målvaktsteknik (regelbunden målvaktsträning)
- Anfallsvapen: Väggspelel Utmana Taktik
- Instruktion i anfallsspel: Spelbar Spelavstånd Spelbredd Speldjup Felvänd/rättvänd

Spelare 11 mot 11

Kollektiva metoder i anfallsspel:

- Uppspel Djupledsspel Spelvändningar Uppflyttning Taktik

Instruktion i försvarsspel:

- Försvarssida Markering Press Täckning Understöd Mental träning: Lagets samarbete Kommunikation Ökat eget ansvar Mat, Dryck och Vila

Riktlinjer 14–15 år

Träning och match ska karakteriseras av:

- Bollbehandling och teknik
- Spelförståelse i anfallsspel
- Spelförståelse i försvarsspel
- Fotbollskondition
- Fotbollssnabbhet
- Grundläggande styrketräning

Teknik:

- Passning Mottagning Vändning Drivning Fint och dribbling Skott Nick Målvaktsteknik Press Markering Tackling

Anfallsspel:

- Väggspelel Utmana Överlappning Spelel på markerad spelare Avledande löpning Korslöpning Motrörelse Taktik

Instruktion i anfallsspel:

- Spelbar Spelavstånd Spelbredd Speldjup Felvänd-rättvänd och halv-vänd spelare Omställning Hög och låg risk i anfallsspelet Spelytor Taktik

Försvarsspel:

- Försvarssida Press Markering Täckning Understöd Omställning – Direkt eller indirekt återerövring Taktik

Instruktion i försvarsspel:

- Försvarssida Press Markering Täckning Understöd Omställning – Direkt eller indirekt återerövring

Kollektiva metoder i försvarsspel:

- Överflyttning Centrering Uppflyttning Hög och lågt försvarsspel

Mental träning:

- Lagets prestationsmålsättning Individuell målsättning Eget ansvar, ”var din egen tränare”
- Mat, dryck och vila, individuell och extra träning, positionsanpassad träning, självförtroende.

Våra spelare

Målbilder

Fotbollsglädje och utveckling i Räfte GoF är glädjen och kärleken till fotboll grundläggande för allt vi gör. En spelare som har roligt tar lättare till sig nya saker och när man känner att man blir ännu bättre leder det till ännu mer fotbollsglädje. Därför vill vi att våra spelare hela tiden ska ha en vilja att utvecklas, och vi som klubb ska genom våra ledare ge dem verktygen för detta. Att bli en bättre fotbollsspelare är inget som kommer av sig själv, utan vi vill att våra spelare hela tiden har ett driv att kämpa och lära sig, med ledarna som stöd. På detta sätt tror vi att fotbollen blir ännu roligare i längden och att vi bygger vi upp en långsiktig fotbollsglädje för våra spelare och våra lag.

Spelförståelse och teknik - Vi vill att våra spelare har förmågan att själva fatta nödvändiga beslut på planen, istället för att tränare gör det åt dem. Nyckeln till detta är att utveckla spelförståelse, vilket innebär att spelaren har kunskap om var man ska befinna sig, använder ytor på ett effektivt sätt, utför rörelser eller spelmoment på ett effektivt sätt med god timing samt kan göra insatser i spelet ensam och/eller tillsammans med medspelarna. Spelförståelse innebär även att spelaren efterhand lär sig upptäcka och förstå betydelsen av taktik, lagets samarbete och spelfilosofi samt sin egen roll och position för att kunna läsa spelet och veta hur man kan påverka det. Spelaren ska lära sig att på egen hand så snabbt som möjligt:

1. Uppfatta vad som händer i spelet
2. Värdera situationen
3. Fatta beslut om aktion
4. Agera.

Spelförståelsen är sedan tätt sammankopplad med själva fotbollsaktionen. Efter spelarens informationsprocess och beslutsfattande vill vi att våra spelare ska ha alla grundläggande tekniska egenskaper för att kunna utföra rätt aktion på bästa sätt. En nyckel till detta är en bra grundteknik där spelaren på ett naturligt sätt och med kvalitet kan tillämpa olika färdigheter.

Fysisk utveckling

Vi vill att våra spelare ska ha en god grundfysik, anpassad efter ålder, fas och nivå. Utvecklingen av barn- och ungdomars fysiska förmåga kan inom laget vara väldigt varierande. Det är av stor vikt att utbildningen av våra spelare går hand i hand med den fysiska utvecklingsnivån i olika åldrar så att rätt fysiska moment tränas i rätt faser. En stor del av den fysiska träningen innefattas i teknikträningen med boll men vissa

fysiska moment tränas bäst utan boll. En god fysisk grund är också mycket viktigt i skadeförebyggande syfte.

Mental och social utveckling

Vi vill att våra spelare alltid ska sträva efter att bevara glädjen och stärka självkänslan oavsett om man upplever framgång eller motgång. Glädjen över bra prestationer och besvikelsen efter motgångar kan vara starka upplevelser som väcker olika sorters känslor i olika åldrar och faser. Att lära sig träna tanken är en kunskap som alla människor har stor nytta och glädje av hela livet. Mental träning i syfte att medvetandegöra spelarna om tankens betydelse för välmående och prestation kan, förutom att bidra förbättrade prestationer, även påverka hur ungdomar upplever vad som händer.

Dubbelidrott

Det är viktigt att spelare har möjlighet att ägna sig åt fler aktiviteter än fotboll. Vi uppmuntrar spelare att hålla på med olika idrotter då detta gynnar den totala utvecklingen, och vi ska ge dem så goda förutsättningar som möjligt för att kunna göra detta. För det krävs i första hand en dialog med spelare och föräldrar, och eventuellt också en dialog med annan verksamhet.

Kost och vila

Under de sena tonåren är det viktigt att ungdomar lär sig och uppmuntras att själva ta ett allt större ansvar för att äta bra samt vila och sova ordentligt. De behöver stöd och påminnelser i vardagen om kostens och sömnens betydelse för god hälsa och prestationer. Räfte Golf:s tränare ansvarar för att vid minst ett tillfälle per säsong tillsammans med sina spelare ta upp betydelsen av kost, vila och sömn för vårt välbefinnande och för uppladdningen inför träning och match. Det är också bra att ta upp ämnet tillsammans med föräldrar.

Allmänna riktlinjer

- Spelaren ska känna till och följa Räfte Golf:s värdegrund, föregå med gott exempel och vara en god representant för klubben.
- Spelaren ska uppvisa ett stort fotbollsintresse och stark klubbkänsla.
- Spelaren lyssnar när andra pratar, kan ta emot och följa instruktioner samt är öppen och lyhörd för feedback.
- Spelaren har rätt fokus och gör alltid sitt bästa vid träning och match.
- Spelaren är en bra kompis som visar andra respekt, behandlar alla lika och tar ansvar för att ingen känner sig utanför.

- Spelaren sprider en positiv energi genom att uppmuntra, berömma, stötta och hjälpa sina medspelare.
- Spelaren vårdar och är rädd om Räfte Golf:s material och anläggningar.

VAD, VARFÖR och HUR tränar vi?

All träning som bedrivs inom ramen för Räfte Golf:s ungdomslag ska ha ett tydligt syfte. För att kunna svara på vad syftet är bör alltid tre frågor om träningen kunna besvaras:

VAD, VARFÖR och HUR tränar vi på just detta träningspass?

Träning är den viktigaste komponenten i en ungdomsspelares utveckling.

Det som styr hur bra effekt träningen får är:

- vad som görs på planen,
- hur ofta det görs,
- med vem det görs.

VAD tränar vi?

Utövarnas träning bör i huvudsak bestå av teknik, taktik, fysik och mental träning och det finns en tydlig progression i lärandet från det att spelarna är 5 år gamla till dess att de blir äldre och närmar sig den större övergången vid 15 års ålder till den mer seniorförberedande träningen vid 16-19 års ålder. Steg för steg byggs fotbollsutbildningen på de kunskaper spelarna besitter sedan tidigare. I vilken ordning och ålder de olika momenten ska tränas redogörs i avsnittet riktlinjer vid träning.

VARFÖR tränar vi?

För att utveckla, uppfostra och utbilda våra spelare och hjälpa dem att uppnå sin fulla potential som fotbollsspelare. Träningarna ska vara glädjefyllda och utformas så att de gynnar individernas långsiktiga utveckling snarare än lagets kortsiktiga resultat.

HUR tränar vi?

Tre nyckelord för all träning i Räfte Golf

1. Glädje
2. Utmanande
3. Mod

Glädje:

Fotboll ska vara roligt! Glädjen och kärleken till fotbollen ska vara central för all fotbollsverksamhet i Räfte GoIF.

Utmanande:

Träningen ska locka spelarna att testa nya saker och ständigt utmana deras kunskaper.

Mod:

Svårighetsnivån ska vara anpassad till den grupp spelare varje ledare jobbar med så att övningar och spel utmanar dem att utvecklas.

Våra lag

Målbilder

Kamratskap, sammanhållning och lagkänsla.

Vi vill att våra lag ska utgöra en miljö som spelarna trivs i och längtar till. Lagets samarbete är beroende av att alla deltagare fungerar bra tillsammans. Även om fotboll innebär tävlan vill vi att våra lag ska präglas av kamratskap, sammanhållning och lagkänsla. Lagets ledare kan stödja en god miljö och trivseln i laget genom sitt eget sätt att vara, genom att stödja den sociala samvaron och berömma barnen och ungdomarna när de gör något gott för varandra, genom att bygga varma relationer och utveckla ett gott socialt klimat samt genom att uppmuntra barnen och ungdomarna att stötta och hjälpa varandra.

Vilja, prestation och utveckling

Vi vill att våra lag ska präglas av en vilja att utvecklas tillsammans. Laget ska alltid ha en strävan efter att bli bättre såväl kollektivt som individuellt och det ska alltid vara självklart att kämpa och göra sitt bästa för att utvecklas. Goda prestationer och långsiktig utveckling ska prioriteras framför kortsiktiga resultat, och det är viktigt att vi alltid försöker skapa den kulturen i våra lag.

Lagets planering

Säsongspanering

Säsongspaneringen består av både rent fotbollsmässiga delar som olika träningsmoment och träningsupplägg och av praktiska delar som träningsdagar och tider samt deltagande i serier och cuper. Det är viktigt att ta hänsyn till de andra aktiviteter som spelarna håller på med och att utgå från spelarnas perspektiv. Det gäller också att ha förståelse för att spelarna har olika individuella förutsättningar.

Veckoplanering

Den långsiktiga utvecklingen tillsammans med erfarenheter från den senaste matchen bör ligga till grund för veckoplaneringen. Tränaren gör planeringen för hela laget men kan även anpassa den till individuella spelare. Det är viktigt att tänka på helheten för veckan och planera veckans träningar och matcher i förhållande till varandra.

Träningsplanering

Träningarna bör bestå av en blandning av spel och övningar med ett återkommande tema. Spel på träning bör ske med de spelytor och det antal spelare som gäller för spelformen eller med mindre ytor och färre spelare. Övningarna bör utformas så att spelarna får många möjligheter att träna på det aktuella temat så matchlikt som möjligt. Det är bra om det finns många ledare på träningarna då det ökar möjligheterna att ge alla spelare feedback och uppmuntran. Det är viktigt med en tydlig rollfördelningen mellan ledarna för att använda ledarresurserna så effektivt som möjligt. Rollfördelningen kan bland annat ange vem som planerar träningen, vem som ansvarar för vilken övning och vilken ledare som har ett extra ansvar för att stötta målvakterna eller ge individuell feedback.

Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen. Ibland utvecklas spelarna och laget fortare än beräknat och ibland går det långsammare. Det är en del av fotbollen och inläringen. Genom att fundera igenom och planera noggrant blir det enklare att bli medveten om var laget och spelarna befinner sig i sin utveckling och vad nästa steg ska bli. Ett tips är att hela tiden vara flexibel och våga justera. Under säsongen kommer det att hända saker och spelarna utvecklas inte enligt ett fastlagt schema. Det kommer att ske saker som gör att man kan hålla fast vid säsongens mål, men att man behöver justera nästa veckas träningar. Flexibilitet är därför också en framgångsfaktor.

Utifrån föreningens/lagets mål krävs en planering som gör vägen till målet tydligt. Att planera verksamheten, från helhet ner till delar, innebär en kvalitetsssäkring. Att veta vad, varför och hur det ska gå till innebär trygghet för både tränare, spelare och föräldrar.

Alla steg i planeringen utgår från modellen Spelets skeenden. Målbilden bryts ned i en veckoplanering. Veckoplaneringen bestämmer vilka delar av spelet man ska utveckla under träningarna. Träningen byggs upp med övningar som utgår från spelet. Organisationen runt träningen är ofta avgörande för hur väl målbilden uppfylls.

Match

Matchen bör bygga vidare på träningens tema och där matchgenomgång, coaching under spelet och återkoppling i pausen och efter matchen ska följa en gul tråd. Även i samband med matchen är det viktigt att ha en tydlig rollfördelning mellan ledarna. Några exempel på olika uppgifter under matchen är att hålla i matchgenomgången, uppvärmningen eller bytena. Andra exempel är att ansvara för helheten i spelet, för en särskild lagdel eller för individuell feedback. SvFF rekommenderar att alla spelare får spela lika mycket och att alla spelare får mycket speltid. Att vara med på en match men få lite speltid kan göra

matchupplevelsen långtråkig, särskilt för unga spelare. Då kan det vara bättre att ha flera lag anmälda till seriespel eller att låta spelarna turas om att stå över matcher.

Allmänna riktlinjer

- Lagets verksamhet ska genomsyras av Räfte GolFs värdegrund och följa spelarutbildningsplanen.
- Lagets spelare ska vara korrekt registrerade på hemsidan.
- Ett föräldramöte ska hållas i inledningen av varje säsong.
- Laget ska aktivt använda hemsidan för information och kommunikation.
- Lagets aktiviteter ska vara inlagda i kalendern på hemsidan.
- Närvaroregistrering ska ske i samband med lagets samtliga aktiviteter.
- Före match ska inbjudan skickas till motståndare och domare.
- Vid egna arrangemang ansvarar arrangerande lag för extra bemanning av kiosken.

Våra ledare

Målbilder

Engagemang och kunskap

Vi vill att våra ledare och tränare har en bra kunskapsnivå och kan förmedla sin kunskap till spelarna på ett stimulerande och utvecklande sätt. Fotbollskunskaper kommer från de egna erfarenheterna som många av oss har, i kombination med utbildning och kunskapsöverföring som vi får till oss efterhand. Ofta kombineras detta med ett stort allmänintresse för fotboll. Ledarens engagemang och kunskaper är avgörande för att Räfte Golf ska kunna lära och utveckla sina spelare i enlighet med varje individs egna förutsättningar.

Utvecklande ledarskap

Vi vill att ledarskapet alltid ska präglas av en vilja att utveckla spelarna och laget. Varje spelare är unik och olika människor kan ha olika sätt att lära sig saker och olika spelstilar. Samtidigt är laget det sociala sammanhang där individens färdigheter tränas och utvecklas, så ledare behöver kunna se till både gruppen och till de enskilda individerna och hitta verktyg för att utveckla båda delarna.

Representant för klubben

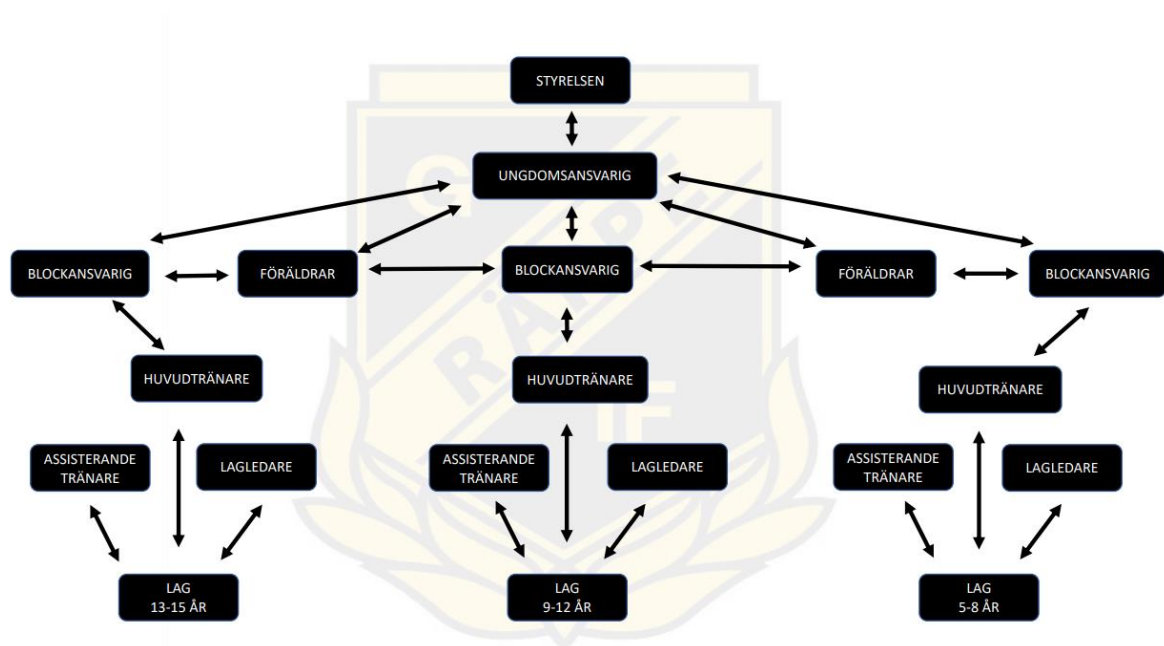
Vi vill att våra ledare alltid ska vara goda representanter för klubben. Det är viktigt att våra ledare tar ansvar för att följa och implementera klubbens värdegrund, spelarutbildningsplan och riktlinjer så att det genomsyrar hela verksamheten. Våra ledare ska bära Räfte Golf:s kläder i de sammanhang man representerar klubben och alltid visa en lojalitet och klubbkänsla.

Kontinuitet

Räppe Golf eftersträvar att få sina ledare att fortsätta vara engagerade i sina lag under så lång tid som möjligt, för att på så vis skapa en trygghet och kontinuitet. Det är samtidigt viktigt att fortbilda sina ledare och kontinuerligt inventera bland sina ledare för att minska sårbarheten. Genom att utbilda sina ledare, säkerställer man också att kvalitén på träningar och matcher håller en tillräckligt bra nivå.

Organisation och struktur

Klubbens olika lag väljer själva hur man vill organisera sig men det är viktigt att det finns en genomtänkt ledarstruktur med en tydlig ansvarsfördelning.



Ledarroller och ansvarsområden

Huvudtränare

- Ansvarar för lagets långsiktiga planering, matchning och träningsupplägg
- Ansvarar för att lagets verksamhet följer spelarutbildningsplanen och andra riktlinjer
- Ansvarar för de löpande kontakterna med ungdomssektion och övrig klubbledning
- Ansvarig ledare vid match
- Huvudtränare ska ha hög träningsnärvaro

Assisterande tränare

- Stöttar huvudtränare och deltar i lagets långsiktiga planering
- Medansvar för att lagets verksamhet följer spelarutbildningsplanen och andra riktlinjer
- Ska vid behov kunna hålla i enskild övning eller träningspass utifrån planerat träningsupplägg
- Ska vid behov kunna vara ansvarig ledare vid match

- Kan ha särskilda ansvarsområden i samband med träning och match
- Assisterande tränare ska ha hög träningsnärvaro

Hjälptränare

- Känner till och följer lagets långsiktiga planering, spelarutbildningsplanen och övriga riktlinjer
- Stöttar praktiskt huvudtränare och assisterande tränare vid träning och match
- Träningsnärvaro utifrån möjlighet

Lagledare/administratör

- Stöttar tränarstaben och sköter löpande det praktiska runt laget utifrån, exempelvis lagkassa, hemsida, utskick, bokningar, kallelser, registrera närvaro, schemaläggning m.m.

Allmänna riktlinjer

- Ledaren ska känna till och följa Räfte Golf:s värdegrund, föregå med gott exempel och vara en god representant för klubben.
- Ledaren ska visa stor respekt för spelare, motståndare, domare, publik och anhöriga.
- Ledaren ska ha kontinuerlig och tydlig kommunikation med lagets målsmän och värna en god relation med dessa.
- Ledaren ska uppvisa ett stort fotbollsintresse och stark klubbkänsla.
- Ledaren ska använda klubbens spelarutbildningsplan som grund för lagets verksamhet
- Ledaren ska delta i ledarträffar och konferenser.
- Ledaren ska ta ansvar för utlämnat material samt säkerställa plan, omklädningsrum och material är i ordning efter träning och match.

De riktlinjer som finns uppsatta ska följas av ledaren, i annat fall ska detta uppmärksammas av ungdomssektion och klubbledning. Om ledaren trots tillsägelser upprepade gånger bryter mot dessa riktlinjer kan ledaren avvisas från träning, match eller annan aktivitet. Om ett negativt beteende upprepas kontinuerligt kan ledaren stängas av under en längre tidsperiod.

Nivåer

Nivå 1. Spel 3v3 (6–7 ÅR)

När barn i denna ålder spelar fotboll ligger fokus nästan helt och hållet på bollen eftersom barnen har svårt att uppfatta vad som händer runt omkring dem. I anfallsspelet är det vanligt att spelarna driver boll och försöker skjuta. Försvarsspelet sker oftast individuellt där flera spelare samtidigt försöker ta bollen.

Barnen har ett stort rörelsebehov, men samtidigt är öga–fot-koordinationen och annan finmotorik inte så utvecklad vilket gör att de har svårt att kontrollera bollen. Därför bör spelarna så ofta som möjligt spela matcher med sarg eller nät vilket hjälper dem att hålla bollen i spel.

Det stora rörelsebehovet gör även att barnen inte vill sitta still och att de har svårt att lyssna på långa instruktioner. Genomgångar och teori bör därför vara så korta som möjligt, och ledaren ska uttrycka sig kortfattat och tydligt. Spelarna vill gärna stå i centrum, och det är viktigt att ge uppmärksamhet till alla spelare.

Allmänna riktlinjer

- Alla spelare som vill börja i laget är välkomna att börja träna i mån av plats.
- Rekommenderat antal ledare är minst 1 per 10 spelare

Ledares utbildningsnivå

- Tränare och lagledare ska ha fått en genomgång av klubbens spelarutbildningsplan, Fotbollens spela, lek och lär samt spelformsutbildning för respektive nivå. Därutöver gäller följande utbildningsnivåer för spelformen:
 - Ansvarig tränare - Grundutbildning för ledare (6år) Tränarutbildning SvFF D (7år)
 - Assisterande tränare - Grundutbildning för ledare (7år)
 - Lagledare - Inget utbildningskrav

Träning

Träningsperiod april-oktober, november-mars.

Träningsmängd

Träningspassets längd - 1 ggr/v 60–75 min 1 ggr/v (inomhus) 60 min (under sommar och vinter tas uppehåll på 3-4 veckor).

Träningen karaktäriseras av Träningens upplägg och Tränarens stil.

- Lek som inlärningsmetod.
- Hög aktivitet och många bollkontakter per spelare.
- Enkla och varierade övningar på små ytor.
- Korta samlingar och arbetsperioder med få spelare per lag/grupp.
- Inledande samling
- Färdighetsträning: 60%
- Spelträning: 40%
- Avslutande samling med återkoppling och positiv feedback
- Ge mycket positiv feedback och uppmuntran.
- Ge utrymme för barnens fantasi.
- Använd få och tydliga anvisningar.
- Ge alla uppmärksamhet

Match

Matchspel. Matchens genomförande Riktlinjer

- Poolspel i närområdet, varav 1–2 på hemmaplan.
- Planstorlek: 15 x 10–12 m
- Bollstorlek: 3
- Enkla rutiner och genomgångar.
- Jämna lagindelningar.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Lika speltid för alla.
- Låt spelarna själva lösa matchsituationer.
- Se matchen som ett inläringstillfälle.
- Fokus på prestation, att göra sitt bästa och fair play.
- Alla som vill och har träningsnärvaro är med och spelar lika mycket.

Fotbollspyskologi

För spelare i sex- och sjuårsåldern kan tränaren uppmuntra spelarna att göra egna val och exempelvis genomföra den övning av två eller tre alternativ som de själva tycker är roligast. Redan i tidig ålder kan spelarna träna på att försöka igen med en ny aktion oavsett utfallet av föregående aktion. Ett exempel kan vara att tränaren förstärker beteendet när en spelare direkt försöker ta tillbaka bollen efter att ha tappat den. Tränaren kan även uppmuntra spelarna att berömma lagkamrater som anstränger sig, kämpar och försöker, till exempel när en lagkamrat försöker ta tillbaka bollen sedan laget har tappat den. Långsiktig utveckling: Exempelvis att en spelare väljer en aktivitet på träningen som hon/han tycker är rolig. Göra

nästa aktion: Exempelvis att en spelare tar tillbaka bollen när hon/han tappat den. Göra lagkamrater bättre: Exempelvis att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Anfallsspel		Försvårsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

	Färdigheter för laget	Färdigheter för laget
	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: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)	
Antal träningar/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

Nivå 2 Spel 5 mot 5 (8-9 ÅR)

I denna ålder är förmågan att samarbeta fortfarande begränsad. Spelarna har fortfarande fokus på sig själva och bollen även om de börjar lära sig att uppfatta vad som händer i den närmaste omgivningen. I anfallsspelet resulterar det bl.a. i att spelarna ibland passar bollen till spelare i närheten. I försvarsspelet finns det spelare som markerar motståndare eller täcker ytor framför målet. Även om spelarna har fokus på sig själv bör ledaren försöka utveckla de beteenden som handlar om hur spelarna är mot varandra. Några exempel är att lära spelarna att uppträda enligt fair play och att berömma och hjälpa varandra. Det är viktigt att ledaren har tålmod i arbetet, pratar om hur spelarnas ska uppträda och berömmar positiva beteenden. Detta bidrar både till spelarnas egen utveckling och till att skapa ett bra motivationsklimat. Spelarna har fortfarande ett stort rörelsebehov.

Finmotoriken utvecklas men är fortfarande begränsad. Öga-fot-koordinationen kan ha förbättrats hos de barn som har mer erfarenhet av att spela fotboll. Åtta- och nioårsåldern är en ålder då många barn börjar spela, och ofta går det fort för nya spelare att utvecklas. Matcher kan genomföras både med och utan sarg. Spel utan sarg ställer högre krav på spelarnas koordination, bollbehandling och förmåga att se planens begränsningar vilket kan vara utvecklande för spelare med viss erfarenhet av att spela fotboll. Att spela med sarg eller nät innebär att bollen lättare hålls i spel och att aktiviteten blir större. Barnen har i den här åldern fortfarande svårt att sitta still längre perioder, och de har svårt att koncentrera sig på flera saker samtidigt. Därför är det viktigt att genomgångar är korta och inte innefattar mer än en eller några få instruktioner. Spelarnas självuppfattning börjar utvecklas, och det är viktigt att alla spelare får mycket beröm i samband med matcher och träningar.

Allmänna riktlinjer

- Alla spelare som vill börja i laget är välkomna att börja träna i mån av plats
- Rekommenderat antal ledare är 1 per 8 spelare Ledares utbildningsnivå

Ledares utbildningsnivå

- Tränare och lagledare ska ha fått en genomgång av klubbens spelarutbildningsplan, Fotbollens spela, lek och lär samt spelformsutbildning för respektive nivå.

Därutöver gäller följande utbildningsnivåer för spelformen

- Ansvarig tränare Assisterande tränare Lagledare Tränarutbildning SvFF D
- Grundutbildning för ledare Inget utbildningskrav.

Träning

Träningsperiod april-oktober 2 ggr/v, november-mars 1 ggr/v.

Träningsmängd

Träningspassets längd 60–90 min (inomhus) 60 min. Under sommar och vinter tas uppehåll på 3-4 veckor.

Träningen karaktäriseras av

Träningens upplägg Tränarens stil

- Lekfulla inslag.
- Hög aktivitet och många bollkontakter per spelare.
- Enkla och varierade övningar på små ytor.
- Korta samlingar och arbetsperioder med få spelare per lag/grupp.
- Visst inslag av positioner i spelträning
- Inledande samling med genomgång av träningspasset
- Färdighetsträning: 60%
- Spelträning: 40%
- Avslutande samling med återkoppling och positiv feedback
- Ge mycket positiv feedback och uppmuntran.
- Ge utrymme för barnens fantasi.
- Använd få och tydliga anvisningar.
- Ge alla uppmärksamhet

Match

Matchspel, Matchens genomförande Riktlinjer

- Poolspel mot jämnåriga i närområdet, varav 1-2 på hemmaplan.
- Deltagande i cuper i närområdet.
- Planstorlek: 30x15-20 m • Bollstorlek: 3
- Enkla rutiner och genomgångar.
- Jämna lagindelningar.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Lika speltid för alla.
- Spelarna spelar lika mycket på alla positioner.
- Se matchen som ett inläringstillfälle.
- Fokus på prestation, inställning och fair play.
- Alla som vill och har träningsnärvaro är med och spelar lika mycket.

Fotbollpsykologi

Tränaren bör uppmuntra spelarna att testa olika lösningar under övningarna, exempelvis att under en skottövning variera mellan höger och vänster fot eller välja olika sätt att komma till avslut. Att spelare får prova sig fram, experimentera och variera sig är bra för deras långsiktiga utveckling. I spel 5 mot 5 har spelarna många bollkontakter och både lyckas och misslyckas med olika aktioner. För att undvika att spelarna slutar att försöka efter att ha misslyckats måste spelarna få lära sig att det är viktigare att fortsätta försöka än att det blir rätt. Spelare som fortsätter att försöka kommer till slut att lyckas och utvecklas på lång sikt. Förutom att försöka göra nästa aktion kan spelarna hjälpa sina lagkamrater till nästa aktion genom att ge dem beröm och uppmuntra dem efter misstag samt försöka göra sina lagkamrater bättre: Exempelvis att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Anfallsspel		Försvårsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...	i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...		för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

 <p>Färdigheter för laget</p> <p>Spelbarhet</p>	Färdigheter för laget
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <p>Driva Skjuta Ta emot bollen</p> <p>Vända Passa Utmana, finta och dribbla</p>	Färdigheter för spelaren
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p> <p>Rulla bollen Kasta bollen</p>	Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

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

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

Nivå 3 Spel 7v7 (10-12 ÅR)

I åldern 10-12 år ökar barnens förmåga att samarbeta, och spelarna uppfattar allt mer av vad som händer omkring dem. I anfallsspelet syns detta främst genom att passningsspelet och spelbarheten förbättras. I försvarsspelet förstår spelarna allt bättre vilka ytor och spelare som är farliga. I den här åldern förbättras finmotoriken, och spelarna behärskar bollen allt bättre. Det innebär att många spelare gör stora framsteg när det gäller teknik. Det innebär även att de blir allt bättre på att uppfatta vad som händer omkring dem samtidigt som de behandlar bollen. Det gör att de kan genomföra mer utmanande uppgifter kopplade till deras spelförståelse. Därför har SvFF valt att introducera alla spelets skeden samt spelsystemets olika delar i den här spelformen. Spelare har ett stort behov av bekräftelse från vuxna. Att få beröm och feedback individuellt eller att en ledare tar sig tid att prata individuellt om saker utanför planen kan ha stor effekt på spelarnas motivation. I den här åldern är spelarna även mer mottagliga för att resonera kring olika delar av spelet och dra egna slutsatser

Allmänna riktlinjer

- Alla spelare som vill börja i laget är välkomna att provträna i mån av plats
- Provträning sker vid upp till fyra tillfällen, spelaren avgör sedan själv om fortsättning är aktuellt
- Rekommenderat antal ledare är 1 per 10 spelare

Ledares utbildningsnivå

- Tränare och lagledare ska ha fått en genomgång av klubbens spelarutbildningsplan, Fotbollens spela, lek och lär samt spelformsutbildning för respektive nivå.

Därutöver gäller följande utbildningsnivåer för spelformen

- Ansvarig tränare Assisterande tränare SvFF D-utbildning

Match

Matchspel, Matchens genomförande Riktlinjer

- Deltagande i seriespel mot jämnåriga med ett eller flera lag, riktlinje är ett lag per 10 spelare i truppen
- Deltagande i större sommarcup i närområdet.

- Möjlighet att arrangera upp till fyra träningsmatcher hemma per år & lag
- Planstorlek: 50-55 x 30-35 m
- Bollstorlek:4
- Fasta matchrutiner.
- Enkla genomgångar med återkoppling till genomförda träningsmoment.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelare får lika mycket speltid.
- Enklare taktiska inslag.
- Spelarna testar olika positioner.
- Se matchen som ett inläringstillfälle.
- Fokus på prestation före resultat, samt på inställning och fair play.
- Alla spelare ges möjlighet att kallas till lika många matcher.
- För att kallas till match är riktlinjen en träningsnärvaro på minst 60% under föregående månad.

Fotbollpsykologi

Självreflektion är en viktig del för den långsiktiga utvecklingen. Med ökad mognad kan spelare i dessa åldrar börja träna på reflektion genom att exempelvis skriva ner vad de har lärt sig på träningen. Det är lätt hänt att spelarna slutar springa om de inte får bollen eller "gömmer sig" om det går dåligt. Spelarna kan utveckla sina färdigheter att göra nästa aktion genom att exempelvis fortsätta att vara spelbara även i motgång eller när de inte får bollen. Det är bra för den långsiktiga utvecklingen och motivationen att de lär sig att fortsätta att göra bra aktioner i både med- och motgång. På samma sätt kan spelarna hjälpa sina lagkamrater att fortsätta att göra sig spelbara genom att med kroppsspråk och ord berömma löpningar och positioner som ger spelalternativ. Långsiktig utveckling: Exempelvis att en spelare reflekterar över vad hon/han har lärt sig i samband med träning och match. Göra nästa aktion: Exempelvis att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång. Göra lagkamrater bättre: Exempelvis att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Anfallsspel		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	Palmning Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

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

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

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
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	SvFF D, UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Nivå 4 Spel 9 mot 9 (13–14 ÅR)

I tretton- och fjortonårsåldern förbättras spelarnas förmåga att samarbeta i takt med att de har ökad erfarenhet av fotboll. Samverkan kan ske i större enheter där exempelvis lagdelar genomför aktioner tillsammans. I anfallsspelet kan spelarna till exempel göra löpningar för att skapa yta för andra. I försvarsspelet förstår spelarna syftet med exempelvis överflyttning och uppflyttning. 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.

Tretton- och fjortonårsåldern är även en ålder då det är vanligt att spelarna vill bli mer självständiga och testar gränser vilket ökar kraven på tålamod och förståelse hos ledaren. 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. Stor individuell hänsyn bör tas när det gäller till exempel antal träningar per vecka eftersom de individuella skillnaderna blir allt större när de gäller motiv, ambition och förutsättningar för att spela fotboll. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. 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.

Allmänna riktlinjer

- Alla spelare som vill börja i är välkomna att provträna i mån av plats.
- Provträning sker vid upp till fyra tillfällen, spelaren och lagets tränare avgör sedan tillsammans om fortsättning är aktuellt. Ny spelare bör ha en utvecklingsnivå och fotbollsmognad som är jämbördig med lagets nivå.
- Rekommenderat antal ledare är 1 per 10 spelare.

Ledares utbildningsnivå

- Ansvarig tränare Assisterande tränare SvFF D

Träning

- Träningsperiod april-oktober, november-mars
- Träningsmängd 2-3 ggr/v 2 ggr/v
- Träningsspetsens längd 60-90 min 60-90 min
- Under sommar och vinter tas uppehåll på 3-4 veckor.

Träningen karaktäriseras av Träningens upplägg Tränarens stil

- Stort fokus på spelträning i olika former.
- Hög aktivitet och många bollkontakter per spelare.
- Enkla och varierade övningar på små ytor.
- Korta samlingar och arbetsperioder med få spelare per lag/grupp.
- Inledande samling med genomgång av träningspasset
- Färdighetsträning: 50%
- Spelträning: 50%
- Avslutande samling med återkoppling och positiv feedback
- Ge mycket positiv feedback och uppmuntran.
- Låt spelarna ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande.
- Ge alla uppmärksamhet.
- Belastningsgrad - med en ökad träningsmängd ökar också vikten av att variera träningen och planera belastningsgraden så att spelarna efter och inför match får möjlighet till mental och fysisk återhämtning samtidigt som de kan ta till sig olika träningsmoment på ett så bra sätt som möjligt. I de fall man har en träningsmängd på tre gånger per vecka samt regelbunden match kan ett lämpligt upplägg vara att se träningsveckan i de tre faserna återhämtning, högbelastning och matchförberedelse. Utifrån detta kan träningsintensitet och innehåll anpassas.

Match

Matchspel Matchens genomförande Riktlinjer

- Deltagande i seriespel mot jämnåriga med ett eller flera lag, riktlinjen är ett lag per 13 spelare i truppen.
- Deltagande i större sommarcup.
- Möjlighet att arrangera upp till fyra träningsmatcher hemma per lag och år
- Planstorlek: 65-72 x 50-55 m
- Målstorlek: 7-mannamål för liten 9-manna, 11-mannamål för stor 9-manna
- Bollstorlek: 4 för liten 9-manna, 5 för stor 9-manna

- Fasta rutiner.
- Genomgång med koppling till genomförda träningsmoment.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla spelare ska få speltid.
- Mer renodlade positioner
- Taktiska inslag
- Se matchen som ett inläringstillfälle.
- Låt spelarna lösa matchsituationer
- Resultat räknas, men fokus på prestation, inställning och fair play.
- Alla spelare ges möjlighet att kallas till lika många matcher.
- För att kallas till match är riktlinjen en träningsnärvaro på minst 70% under föregående månad



Fotbollspyskologi

Spelarnas ökade reflektionsförmåga ger möjligheter att sätta upp mål inför träning och match. Spelarna bör sätta upp mål vilka är inriktade på aktioner som spelarna ska göra ofta, till exempel att utmana eller passa med vänsterfoten. De ska sedan söka situationer där de kan träna på detta under träning eller matcher och utvärdera aktionerna efteråt. I spelet 9 mot 9 kan det gå längre tid mellan de situationer där spelarna har boll. Det är viktigt att spelarna fortsätter att göra aktioner även om det har gått lång tid sedan det senaste försöket. Det är särskilt viktigt att spelarna vågar pröva igen efter ett tidigare misslyckande, till exempel en förlorad nickduell. I tretton- och fjortonårsåldern är det inte ovanligt med negativt kroppsspråk och negativa kommentarer om lagkamrater under träningar och matcher. Det är därför viktigt att spelarna arbetar med att visa positiva gester mot sina lagkamrater och lär sig att det bästa sättet att få någon att göra mer av något är att förstärka försök.

Långsiktig utveckling: att en spelare sätter upp mål inför träning och match och utvärderar. Göra nästa aktion: Exempelvis att en spelare går in i en nickduell även om hon/han har förlorat en nickduell tidigare. Göra lagkamrater bättre: Exempelvis att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater. Kost och vila Under de tidiga tonåren är det viktigt att ungdomar lär sig att själva ta ett allt större ansvar för att äta bra samt vila och sova ordentligt. De behöver stöd och påminnelser om kostens och sömnens betydelse för god hälsa och prestationer. Räfte GOLF:s tränare ansvarar för att vid minst ett tillfälle per säsong tillsammans med sina spelare ta upp betydelsen av kost och vila för vårt välbefinnande och för uppladdningen inför träning och match. Det är också bra att ta upp ämnet tillsammans med föräldrar.

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

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

 <p>Färdigheter för laget</p> <ul style="list-style-type: none"> Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	<p>Färdigheter för laget</p> <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd Täckning Nedflyttning Överflyttning
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	<p>Färdigheter för spelaren</p> <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka Pressa Tackla Blockera
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p> <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark Kasta bollen 	<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palming Bryta djupledspassning 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.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot 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
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	SvFF D, UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Nivå 5 Spel 11 mot 11 (15-19 ÅR)

I åldern 15-19 år har spelarna god förmåga att samarbeta. Samverkan sker över hela planen i spelets olika skeden. Lagens spelsystem syns allt tydligare. Det kan fortfarande finnas stora skillnader i fysik mognad, särskilt under den första tiden med den här spelformen. Spelare med väl utvecklad fysik 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. Spelarna kan påverkas mycket av grupstryck. Exempelvis kan stora kompisgrupper sluta med fotboll samtidigt vilket innebär stora utmaningar för föreningen. För att behålla spelare kan det vara bra att samarbeta över laggränserna och sträva efter att spelarna tränar tillsammans med olika spelare i till exempel parövningar. En känsla av delaktighet och möjlighet att vara med att påverka kan också ha en positiv effekt när det gäller att få spelarna att fortsätta med fotboll. Spelarna bör kunna påverka verksamheten och få gehör för sina åsikter även när det gäller saker som har med hela laget eller föreningen att göra. Spelarna måste i stor utsträckning få bestämma över sitt eget idrottande, till exempel när det gäller antalet träningstillfällen. I den här åldern är konkurrensen om spelarnas tid allt större. Fotboll är för många en viktig del av flera andra viktiga delar i livet, exempelvis skola, kompisar, pojkvän/flickvän och andra fritidsaktiviteter. Motivationen kan förändras mycket under denna period och både öka och minska snabbt på kort tid. Ledaren bör visa förståelse och ha vilja att hitta flexibla lösningar för att så många spelare som möjligt ska vilja och kunna fortsätta med fotboll efter sina förutsättningar. Spelare som är mindre motiverade under en period kan snabbt bli mer motiverade igen när livsförutsättningarna ändras.

Allmänna riktlinjer

- Alla spelare som vill är välkomna att provträna i mån av plats
- Provträning sker vid upp till fyra tillfällen, ungdomssektionen och lagets tränare avgör sedan om en fortsättning är aktuell. Ny spelare ska ha en utvecklingsnivå och fotbollsmognad som är jämbördig med lagets nivå.
- Rekommenderat antal ledare är 1 per 9 spelare
- Ledares utbildningsnivå Ansvarig tränare Assisterande tränare SvFF D, UEFA C

Träning

- Träningsperiod april-oktober, november-mars
- Träningsmängd 3-4 ggr/v 2 ggr/v
- Träningspassets längd 90 min 60-90 min
- (Under sommar och vinter tas uppehåll på 2-4 veckor)

Träningen karaktäriseras av Träningens upplägg Tränarens stil

- Stort fokus på spelträning i olika former.
- Hög aktivitet och många bollkontakter per spelare.
- Enkla och varierade övningar på små ytor.
- Korta samlingar och arbetsperioder med både få och många spelare per lag/grupp.
- Positionsanpassad träning och taktisk träning förekommer.
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter. Korta och långa arbetsperioder.

Belastningsgrad

Med en ökad träningsmängd ökar också vikten av att variera träningen och planera belastningsgraden så att spelarna efter och inför match får möjlighet till mental och fysisk återhämtning samtidigt som de kan ta till sig olika träningsmoment på ett så bra sätt som möjligt. I de fall man har en träningsmängd på tre gånger per vecka samt regelbunden match kan ett lämpligt upplägg vara att se träningsveckan i de tre faserna återhämtning, högbelastning och matchförberedelse. Utifrån detta kan träningarnas intensitet och innehåll anpassas.

Match

Matchspel, Matchens genomförande Riktlinjer

- Deltagande i seriespel mot jämnåriga med ett lag
- Deltagande i DM.
- Deltagande i större sommarcup.
- Möjlighet att arrangera upp till fyra träningsmatcher hemma per lag och år
- Fasta rutiner.
- Mer djupgående genomgångar med koppling till genomförda träningsmoment.
- Jämna matcher.
- Mycket speltid, få avbytare.
- Alla uttagna bör spela.
- Mer renodlade positioner.
- Taktik och matchplan.

- Låt spelarna lösa matchsituationer
- Resultat räknas, men fokus på prestation, inställning och fair play.
- Alla spelare ges möjlighet att kallas till lika många matcher.
- För att kallas till match är riktlinjen en träningsnärvaro på minst 75% under föregående månad.
- Vid DM-match spelar starkaste laget.

Fotbollspsykologi

Eftersom flera andra aktiviteter konkurrerar om spelarnas tid är det viktigt att spelarna lär sig att planera och prioritera. Syftet är att spelarna ska få en hållbar livssituation under året där de kan kombinera skola med träning och andra viktiga delar av livet. I spel 11 mot 11 blir spelet alltmer komplext, och många olika färdigheter kan vara lämpliga som "nästa aktion". Spelarna behöver utveckla färdigheten att värdera nästa aktion utifrån lagets arbetssätt så att de fortsätter att göra saker som gynnar laget både i med- och motgång.




Den ökade mognaden gör att spelarna bättre kan diskutera lösningar med sina lagkamrater. Spelare bör uppmuntras till att ta initiativ till dialog med andra spelare på och utanför planen. Långsiktig utveckling: Exempelvis att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid. Göra nästa aktion: Exempelvis att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång. Göra lagkamrater bättre: Exempelvis att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Kost och vila

Under tonåren är det viktigt att ungdomar lär sig att själva ta ett allt större ansvar för att äta bra samt vila och sova ordentligt. De behöver stöd och påminnelser om kostens och sömnens betydelse för god hälsa och prestationer. Räfte Golf:s tränare ansvarar för att vid minst ett tillfälle per säsong tillsammans med sina spelare ta upp betydelsen av kost och vila för vårt välbefinnande och för uppladdningen inför träning och match. Det är också bra att ta upp ämnet tillsammans med föräldrar.

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

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

 <p>Färdigheter för laget</p> <ul style="list-style-type: none"> Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	<p>Färdigheter för laget</p> <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrering Understöd Täckning Nedflyttning Överflyttning
 <p>Färdigheter för spelaren</p> <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	<p>Färdigheter för spelaren</p> <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka Pressa Tackla Blockera
 <p>Extra färdigheter för målvakten</p> <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark Kasta bollen 	<p>Extra färdigheter för målvakten</p> <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palming Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsband och fria vikter.

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbets sätt även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att 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
Träningens 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

Från ungdom till senior

Räppe Golf:s ambition är att spelare i föreningen ska ha en kvalitet och ett eget driv som gör att de kan och vill spela seniorfotboll. Övergången mellan ungdoms- och seniorfotboll är ett svårt steg för många spelare och därför är det viktigt att det finns ett etablerat samarbete mellan ungdomssektionen och dam/herrsektionen så att detta steg förenklas. Genom ett tydligt arbetssätt och fastslagna samarbetsformer kan vi hjälpa tränare och ledare i de berörda lagen och få fler ungdomsspelare att ta steget in i seniorfotbollen.

Följande riktlinjer gäller såväl pojk- som flicksidan:

- Minst tre spelare från det äldsta ungdomslaget ska erbjudas att delta i seniorlagets träning vid 1 tillfälle i veckan. Vilka spelare som är aktuella för detta beslutas i samverkan mellan juniortränare och seniortränare. Styrande faktorer är spelarens utvecklingsnivå, ambitionsnivå och egen vilja. Seniortränare och juniortränare har kontinuerliga avstämningar för att följa upp juniorspelarnas utveckling och planera vilka som är aktuella för att träna med seniorlaget under kommande period.
- Om seniortränare bedömer att en spelare är med och konkurrerar om en plats i matchtruppen till A-lagsmatcher ska spelaren erbjudas möjlighet att träna med seniorlaget fullt ut. Spelaren avgör då själv i vilken utsträckning man vill träna med seniorlaget och det är viktigt att berörda tränare stöttar spelaren i beslutet.
- Seniortränare beslutar om spelaren ska tas ut till A-lagsmatch. Om spelaren är aktuell som startspelare i A-lagsmatch går denna alltid före juniormatch, oavsett om det rör sig om tränings-, serie- eller cupmatch.

