

***Mål och Riktlinjer för ungdomsarbetet inom  
Reftele Golf & Västboås Golf***

*Del 2 – Adderande för ledare*



- ***För små spelare med Stora drömmar***
- ***Så många som möjligt, så länge som möjligt***
- ***Glädje, Gemenskap och Fair play***



## **Mål och Riktlinjer för ungdomsarbetet inom Reftele Golf & Västboås Golf**

### **Del 1 – För samtliga aktiva, ledare och föräldrar**

- Refteleås Övergripande mål, version 1.0 - 20150301
- Refteleås Alkohol- och Drogpolicy, version 1.0 - 20150301
- Refteleås Mobbingpolicy, version 1.0 - 20150301
- Refteleås Riktlinjer Aktiva, version 1.0 - 20150301
- Refteleås Föräldrapolicy, version 1.0 - 20150301
- Refteleås Trafik & Resepolicy, version 1.0 - 20150301
- Refteleås Spridning av policys samt mål och riktlinjer, version 1.0 - 20150301
- Refteleås Krishantering, version 1.0 - 20150301

### **Del 2 – Adderande för ledare;**

- |  |                  |
|--|------------------|
| • Refteleås Riktlinjer Ledare, version 1.0 - 20150301            | <b>Sida</b><br>3 |
| • Refteleås Riktlinjer Träning, version 1.0 - 20150301           | 4 – 19           |
| • Refteleås Riktlinjer Match och Cupspel, version 1.0 - 20150301 | 20 – 21          |

### **Dessa är antagna av;**

Västboås Golf årsmöte 2015-03-02

Reftele Golf årsmöte 2015-03-11

## Riktlinjer för ledare

---

Alla våra ledare ska ha tagit del av, accepterat och skall verka enligt **Ungdomssektionens Mål- och Riktlinjer** samt föreningens övriga **Policys**.

### **Som ledare inom RefteleÅs ska jag:**

- vara ett föredöme var jag än stöter på någon av våra ungdomar
- absolut inte favorisera någon av deltagarna i gruppen utan betona vikten av att vi alla behövs
- inte toppa mitt lag i någon form
- se till att jag håller mig utbildad enligt föreningens riktlinje för ledarutbildning
- närvara vid ungdomsledarmöten
- minst 1 gång per år ta upp föreningens olika policys med mina aktiva och föräldrar
- ansvara för alla deltagare före, under och efter aktivitetstillfället

Föreningarna uppmuntrar till vidareutveckling av ledarkunskaper. Ett led i detta är att ge en tydlig riktlinje för detta och erbjuda goda möjligheter till olika typer av utbildningar.

Använd ungdomssektionens Mål- och Riktlinjer på upptaktsmöten och vid föräldraträffar för att beskriva verksamheten och som underlag för diskussioner och vidareutveckling av verksamheten.

Ledare som på något sätt bryter mot våra Mål- och Riktlinjer eller missköter sig ska få tillsägelse av ungdomsansvarig innan ledaren entledigas.

## Riktlinjer för träning

---

### Metod och riktlinjer för träning i RefteleÅs

Här följer en genomgång av klubbens utbildningsplan. De olika stegen ger ledare vägledning för verksamheten genom åren i klubben, indelat i olika åldersintervallen. För varje åldersintervall kommer först gemensamma teman i utbildningen, sedan riktlinjer och regler, följt av metodiken för varje åldersgrupp.

Först några allmänna ord på vägen till dig som är tränare. Det är inte alltid ett lätt jobb du har framför dig, men det är fantastiskt roligt. Våra tränare är relativt fria att själva finna sin linje i övningsupplägg och träningar (förutsett att man håller sig inom ramarna för våra riktlinjer och regelverk). Viktiga beståndsdelar i varje träning är drillövningar där tekniken finslipas och smålagsspel/ spelövningar där tekniken blir funktionell och där spelförståelsen utvecklas.

Vi har dessutom ambitionen att sätta en allsidig snabbhetsträning i fokus. Det betyder i stort att koordination, reaktionsövningar, sprint och hopp är viktiga inslag i varje träning. Var lyhörda för vad gruppen klarar av. Ha tålamod. Ledstjärnor skall vara mycket bollkontakt och lite kö. Ambitionen är att kunna erbjuda en riktigt bra kvalitet och en träningsmiljö som lockar fram det bästa hos var och en av våra unga aktiva.

För den osäkre och den ambitiösa finns hjälp att få: Svenska fotbollförbundet erbjuder god hjälp med övningar i sitt undervisningsmaterial. På ledarutbildningar finns mycket inspiration att hämta och många erfarenheter att utbyta – gå gärna förbundets kurser! På SvFF:s hemsida finns även Övningsbanken med övningar för alla åldrar och svårighetsgrader. Svenska Fotbollsförbundets Spelarutbildningsplan gäller som ledstjärna för vår verksamhet.

Goda råd får man inte minst genom att fråga andra ledare. Dialog med ledare i andra lag ska känneteckna vår verksamhet. Grunden till en bra verksamhet är samverkan. Kunskap och erfarenheter skall förmedlas. Tillsammans löser vi problem. Som ledare i RefteleÅs ska man se sig själv som del i en större helhet än det enskilda laget. Tillsammans skapar vi en bra verksamhet där alla får plats att växa.

# Riktlinjer för träning – Att leka fotboll (6-9 år)

---

## ATT LEKA FOTBOLL (6-9 år)

### Genomgripande tema

Lekfullhet i alla lägen, bollen är en rund vän. Det är roligt att spela match, men vi matchar lagen ganska försiktigt. Barnen skall längta till matcherna! I tränings-sammanhang skall betoning ligga på motorik snarare än teknik. Framåt åttaårsåldern övergår leken försiktigt till mer strukturerade övningar.

### Viktigt att tänka på

Alla spelare skall ha en boll. Undvik köbildning, dela upp gruppen på flera stationer med olika eller samma övningar. Lugnt och lustfyllt tempo. Uppmuntra alltid varje försök till passningsspel. Alla sammankomster (träning och matcher) börjas och avslutas med kort samling.

### Ledarrekrytering

Erfarna ledare drar på hösten igång träningen för de nya årskullarna. Under första månadens träning leds intresserade föräldrar in i verksamheten och tar sedan över ansvaret för gruppen. Efter någon månad samlas de nya ledarna för ett informationsmöte där klubben presenterar idéer och rutiner i vår verksamhet. Klubben ordnar även utbildningsträffar för nya tränare. Dessutom arrangeras kontinuerliga ledarträffar där säsongen planeras. Vid behov hjälper ungdomssektionen till att göra en årlig genomgång av förutsättningarna för åldersgruppen samt en säsongsplanering.

### Obligatoriska utbildningar

TBD. Föreningarna kommer arbeta vidare med att ta fram en utbildningsplan.

### Riktlinjer

- Lusten att lära i centrum. Vi vill tydligt fokusera på det motiv som för samman barnet och föreningen: barnets lust att lära sig spela fotboll. Varje enskild spelare – oavsett nivå – skall se möjligheten att utveckla sitt kunnande. Klubbens stora mål är att fördjupa fotbollsintresset och göra idrotten till en positiv kraft för alla våra ungdomar.
- Lekfull träning – med tydlig struktur som spelarna känner igen. Använd gärna inslag från andra idrotter. Våga vara kreativ. Testa och pröva de roliga idéer som dyker upp. Ta gärna hjälp av Övningsbanken, Fotbollens Hemligheter, Svenska Fotbollsforbundet utbildningsmaterial samt tränarkollegor.
- Ha tålmod och fasta rutiner! Barnen blir inte uttråkade av att kända övningar kommer igen; de gillar det bekanta när så mycket annat med fotbollen är nytt. Att känna igen och att kunna ger trygghet.
- Var lyhörd. Tänk på att smålagsspel är jobbigt och konditionskrävande. Se till att barnen får ordentliga drickpauser och tid för återhämtning så att de kan hålla intensiteten uppe.
- Låt inläringen ta tid. Visa, låt gruppen pröva, visa igen. Funkar inte en ny övning så vänta med den och prova igen om en månad, eller nästa år.
- Uppmuntra och utveckla. Fokusera på prestation, inte på resultat. Spelarnas självkänsla får inte vara beroende av att vinna eller förlora. Uppmana barnen att se det de gjorde bra i matchen och vad man kan göra bättre oavsett om laget vann eller ej. Ledarens ansvar ligger till stor del i att se varje individ och skapa gemenskap i gruppen.
- Det kommer nya matcher. Gläds åt segrar och lär av förluster. Speciellt i de yngre åldrarna får ledare vara beredda att hantera starka känslor (som snart är överspelade). Spelare ska alltid tacka för matchen, och alltid göra det med respekt för motståndarnas känslor. Det är lika viktigt att vara en god vinnare som en god förlorare.
- Mental träning. Att drömma är en del av idrottandet. Uppmuntra barnen att ofta tänka på och minnas lyckade prestationer, exempelvis fina skott eller passningar – låt känslan sätta sig i kroppen!
- Intresset – den stora talangen. Var försiktig med att utse "supertalanger". Avgörande för framgång är inte den fysiska mognaden utan ett långsiktigt intresse av att utveckla sitt kunnande. Det krävs helt andra egenskaper för att vara duktig som juniorspelare än som knatte!
- Låt spelarna fatta beslut ut på plan. Ledaren skall inte överdriva individuell coaching under matchsituation eftersom det långsiktigt hämmar spelarnas egen kreativitet. Instruktioner ges mer effektivt under byten eller i halvtid. Konstruktiv kritik tar man på träning eller mellan matcherna när det är cup.

## Riktlinjer för träning – Att leka fotboll (6-9 år)

---

- Tillsammans blir vi starka. Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter mellan åldersgrupper och även mellan pojk- och flicksidan.
- Vila. Varje trupp bör vila tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.

### Regler

- Vi är en förening öppen för alla! Vi tar emot nybörjare långt upp i tonåren. Kravet vi ställer är att spelaren betalar sin medlemsavgift och ställer upp på de regler som finns i gruppen. Vi har inga krav på att man skall ha en viss kunskapsnivå för att vara med. Kom ihåg att problemet för de flesta ungdomslag i fotboll inte är för många spelare utan för få! Varje spelare som vill spela med oss är en guldklimp värd att vårda ömt!
- Rättvis speltid. I träningsmatcher i åldrarna 6-7 år är speltiden lika för alla i laget oavsett träningsnärvaro. Från åtta år års ålder kopplas laguttagningarna i högre grad till träningsnärvaro och intresse, men var alltid mycket generös i bedömningarna. Speltiden för de uttagna spelarna skall i möjligaste mån vara lika.
- Alla spelar med alla. Under de första tre åren ska truppen inte ha permanenta lagkonstellationer (oavsett motiv som kompisar, kunnande eller annat). Lagen skall formeras så att alla får spela tillsammans och därmed möjlighet att lära känna varandra. Målet är en harmonisk trupp med go' stämning.
- Ingen nivågruppering. Det är inte tillåtet att på träning dela in gruppen efter spelstyrka. Undantag: Om det kommer nybörjare in i gruppen som behöver specialträning för att komma ikapp och lära sig övningar. Uppdelningen skall då endast vara tillfällig och bara under en begränsad del av passet. I matchspel lotsas nybörjarna in efter en till två månaders träning.
- Alla lag spelar i rätt åldersklass. Det är inte tillåtet att lyfta upp åldershomogena lag i seriespel för äldre årgångar. Låt barnen längta efter nästa stadium och utveckla teknik och passningsspel under tiden.
- Alla tränar i sin egen åldersgrupp. Grundprincipen är att man tränar och spelar i sin egen åldersgrupp till och med 15 års ålder. Undantag kan göras endast av starka sociala skäl; ur ett utbildningsperspektiv finns det inte några fördelar men många nackdelar med att permanent spela med äldre åldersgrupper före junioråldern. Teknik och speluppfattning utvecklas bäst i en trygg miljö där spelaren kan ta ett stort ansvar. Spelglädjen utvecklas bäst tillsammans med kompisar.

### Vi uppmanar alla att skynda långsamt!

- Enhetlig klubbklädsel gäller alltid när man representerar klubben, såväl för spelare som för ledare.
- Alltid bra uppförande. Alla ledare i klubben skall verka för goda och prestigelösa relationer med andra föreningar, domare och motståndarlagets ledare och spelare. Ledaren skall alltid föregå med gott exempel. Några enkla tumregler gäller:
  - o I. Instruktioner till spelare under match sköts av ledaren och ska alltid fokusera på det positiva och främst ske när spelaren är utbytt.
  - o II. Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen om den aktuella domaren. Fokusera på de saker ni kan påverka: ett lag lär sig av sina egna misstag och inte av domarens. Det heller aldrig domarens fel att ett lag förlorar. (Det är ingen poäng att diskutera domslut, men vill man göra det skall detta göras sakligt efter avslutad match och aldrig då barnen/ungdomarna är närvarande.)
  - o III. Ledaren ska aldrig fälla negativa omdömen eller ge kritik till motståndarlagets representanter. Några förflugna ord i stridens hetta kan bygga upp en dålig stämning mellan lag årtal framåt. Ett dåligt rykte drabbar hela klubben. Var diplomat i alla lägen!
  - o IV. Ledaren ska se till att alla spelarna tackar domare och motståndare för matchen på ett respektfullt sätt.
- Klacken. Ledaren har också ansvaret att få föräldrar att iaktta en respektfull relation till andra föreningars ledare, spelare och föräldrar.

## Riktlinjer för träning – Att leka fotboll (6-9 år)

---

### Ålder 5-6 år

#### Allmänt

Verksamheten ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt.

Det är viktigt att visa barnen glädjen i fotboll. Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt. Kamratskap och rent spel betonas. Inget kontinuerligt träningsmatchspel, vänskapsmatcher då och då kan ordnas. Mycket spontanfotboll i alla dess former.

Barnens självförtroende/ självkänsla stärks och utvecklas och får inte vara beroende av matchresultat. Vinst eller förlust är inte avgörande, det viktiga är att barnen/laget får höra/veta vad som varit bra.

#### Träning

Träningen sker 1 g/v. Träningen omfattar 60 min. Träningen karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer), enkla övningar, lek, teknik och smålagsspel.

#### Spelet

Bli vän med bollen.

Kommentar: Bollen är rund, den rullar både fort och långsamt – det handlar om att lära sig det och att det är skoj.

#### Individen

Skall längta till träningarna och vilja ha bollen som gosdjur.

Kommentar: Alla övningar skall vara roliga, några lätta, några lite svårare och så mycket lekar.

#### Gruppen

Lära känna varandra. Lära sig hantera vinst och förlust! Fokus på prestationen.

Kommentar: Alla är vi nybörjare och tillsammans skall vi ha riktigt kul. Det är inte katastrof att förlora – det kommer nya matcher!

#### Teori

Regler för 5 och 7-mannafotboll. Veta om att man borde vara tyst, lyssna och se på ledare när hon/han talar.

#### Rekommenderade grundmoment

I denna ålder är det viktigt att prova på att spela fotboll med enkla regler. Dessa två år är till för att lära sig grunderna i fotbollen. Barnen ska främst börja med att spela på små ytor med små mål. Se till att barnen alltid har roligt när de spelar fotboll och sätt leken i centrum. Det är viktigt att träningen är rolig, men det måste också vara ordning och reda på träningarna.

Namnlekar (med boll/passning) är utmärkta för lagkänslan och som uppvärmning. Ett stort inslag i varje träning är övningar med en spelare/en boll: Driva–stanna–vända–passa bollen. Nicka och skjuta bollen. Kroppsmotoriken skall övas: hopp, lek och kullerbyttor med och utan boll. Smålagsspel i alla dess former, med fåtal spelare, mycket bollkontakt och små ytor, exv. kullerbytta om laget gör mål (tänk på att stoppa in pauser).

### Ålder 7-8 år

#### Allmänt

Verksamheten ska genomsyras av lek och kärlek till bollen, allt ska vara roligt.

Det är viktigt att visa barnen glädjen i fotboll. Alla spelar lika mycket och på olika platser i laget, även som målvakt. Kamratskap och rent spel betonas.

Barnens självförtroende/ självkänsla stärks och utvecklas och får inte vara beroende av matchresultat. Vinst eller förlust är inte avgörande, det viktiga är att barnen/laget får höra/veta vad som varit bra.

#### Träning

Träningen 1-2 g/v. Träningen omfattar 60-75 min. Träningen karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer), enkla övningar, lek, teknik och smålagsspel.

## Riktlinjer för träning – Att leka fotboll (6-9 år)

---

### Spelet

- Bli vän med laget, gilla din kompis.  
Kommentar: "Om jag passar dig så kan du passa mig" – uppmuntra ömsesidigt beröm mellan spelarna.
- Bli vän med spelet, våga slå en passning.  
Kommentar: Betona vikten av passningsspelet. Försök att koppla träningsmomenten till matchspelet, arbeta med att få spelarna att se träningens effekt – tala om hur laget lyckades förbättra spelet i senaste matchen.

### Individen

- Tycka att det är roligt att träna. Känna sig trygg med kompisarna.  
Kommentar: Arbeta med att få spelarna att förstå att man hjälper varandra att bli bättre genom att skapa bra stämning på träningarna.
- Längta till matcherna och se matcherna som ett tillfälle att lära sig mer. Meddela ledare vid frånvaro från träning eller match.  
Kommentar: Uppmana spelarna att tänka på alla lyckade skott och passningar de gjort på träningen eller på matchen – träna på att skapa mentala bilder!

### Gruppen

- Utveckla kamratskap.  
Kommentar: Alla skall lära känna alla. Tillåt "gamla" kompisrelationer då och då, men inte som standard.
- Utveckla laganda genom att betona allas lika värde.  
Kommentar: Det är viktigt att spelarna börjar se sig som en gemensam enhet där man jobbar tillsammans – alla hjälper varandra att bli bättre ... allas insats är lika viktig för laget. Fortsätt arbetet med att skapa en trygg stämning vid matchtillfällen. Spelare i denna ålder behöver ofta samla ihop sig inför match, snarare än att värma upp – sitt ner och skapa lugn i gruppen. Uppvärmda blir spelarna av sig själva.

### Teori

Känna till klubbens, ledarens, domarens roller och funktioner. Hantera både vinst och förlust. Acceptera domslut på ett respektfullt sätt. Visa god kamratanda. Känna till grunduppgifterna för målvakt, backar, mittfält och anfall. Börja förstå vikten av att vara spelbar och att gå ur passningsskugga.

### Rekommenderade grundmoment

Dessa två år är till för att utveckla grunderna. När barnen är i denna unga ålder är det viktigt att de övar mycket på passningsteknik och koordination. De ska öva, nöta och våga. Som tränare är det viktigt att ha som mål att se till att alla rör bollen och har chans att lyckas. Tränaren ska också ge mycket beröm.

Fortsätt i samma lekfulla anda som tidigare, med fokus på motorik och individuell bollkontroll. Ett stort inslag i varje träning är övningar med en spelare/en boll. Lär ut enklare passningsövningar två och två/tre och tre. Ta emot passning, passa bollen framåt/sidled. Kontrollera inkast, hörnor, frisparkar och straffar. Spela mycket smålagsspel i alla dess former, med få spelare, mycket bollkontakt och små ytor.

Fortfarande kan träningen bedrivas i mycket enkla former, men barnen ska börja känna igen sig i en del enkla övningar och bollekar. Inled gärna passen med någon form av passningsövning med namlek.

## Ålder 9 år

### Allmänt

Spelarnas tekniska och taktiska färdigheter vidareutvecklas. Teknikträningen har stor prioritet. Alla får möjlighet att spela på olika platser i laget. Träning kvalificerar för match. Vikten av laganda och kamratskap betonas. Spelarnas självförtroende/självkänsla stärks och utvecklas och får inte vara beroende av matchresultat. Att spela lika mycket i alla matcher är bra för alla barn. Det är viktigt att spelarna får turas om att starta matcher och spela på olika positioner. Spelarna ska även turas om att få vara lagkapten



## Riktlinjer för träning – Att leka fotboll (6-9 år)

---

### Träning

Träningen sker 1-2 g/v, en extra träning per vecka kan erbjudas. Träningen bör omfatta 60-90 min. Träning och match karaktäriseras av teknik- bollbehandling, spelförståelse, fotbollssnabbhet med boll, tempoväxling och smålagsspel. Träning karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer).

### Spelet

Förstå alla olika rollers lika betydelse/värde för lagspelet.

Kommentar: Alla skall förstå att varje eget mål startar från målvaktens utkast, laget som helhet skapar målchansen - glädjen över gjorda mål skall genomsyras av delaktighet.

### Individen

Känna suget, ha lust att själv gå ut och trixa och träna skott.

Kommentar: Ledarskap handlar om att entusiasmera och visa på möjligheter till förbättringar! Skäll och gnäll leder oftast inte till gott resultat, vare sig på individ- eller gruppnivå.

### Gruppen

Utveckla klubblojalitet och bli stolt över att vara med i RefteleÅs.

Kommentar: Vid matcher och cuper skall spelare och ledare vara klädda i klubb-representativa kläder, det är en viktig yttre signal som visar att vi är ett lag. Vi är RefteleÅs.

### Teori

Begynnande förståelse för grunderna i anfallsspelet: spelbredd, speldjup och spelavstånd. Förstå grunderna i försvars-spelet såsom försvarssida och markering. Regler för 7-mannafotboll

### Rekommenderade grundmoment

Nu är det viktigt att bygga vidare på tekniska grunder såsom passningar, mottagningar, finter och skott..

En stor del av träningen skall bestå av smålagsspel där instruktionspunkter i drillövningar följs upp.

Enskilda moment bör tränas under några veckor i streck och sedan repeteras. Teknikbanor med inslag av kropps-motoriska övningar är kul. Träna på kullerbyttor, språngnickar, tigersprång, grodhopp och så vidare tillsammans med bolltekniken.

### Rekommenderade drillövningar

Passning med fotens in- och utsida. Skott med fotens utsida. Bollmottagning med foten. Bollkontroll/bollen nära foten; dribblingar. Målvaktens teknik: grundställningen, fånga bollen/skopan/utkast.

# Riktlinjer för träning – Att lära sig fotboll (10-12 år)

---

## ATT LÄRA SIG FOTBOLL (10-12 år)

### Genomgripande tema

Strukturerad träning och bibehållet föräldraengagemang. Självklart fortsatt betoning på bollglädje och kamratskap. Högre krav på träningarnas kvalitet – både ledare och spelare ställs på svårare prov. Ibland, men aldrig hela pass, kan försiktig och tillfällig nivåindelning införas på träning om kunskapsnivån i gruppen är mycket ojämn. För lagets framtida resultat är det dock viktigare att de för stunden svaga får chans att komma i kapp än att gruppen splittras i en hierarki av svaga och starka spelare. Mot slutet av perioden skall spelarna ha tankarna riktade mot 11-mannaspel.

Alla spelare deltar i flera cuper per år både utomhus och inomhus, principen är jämna lag och lika speltid med viss justering i förhållande till träningsnärvaro och visat intresse. Inför kommande 11-mannaspel bör laget ha ett litet utvecklingsläger för att påbörja arbetet med att forma lagets framtida spelidé.

### Viktigt att betona

Önskvärt är att spelövningarna liknar matchsituationer med fokus och högt tempo. Det gäller att visa tålamod om inte spelarna lyckas uppnå rätt intensitet. Det ligger på ledarens lott att inspirera barnen till att få rätt fokus. Kvalitet skapas genom tydliga instruktioner, inte genom skäll.

### Ledarutbildning

TBD. Föreningarna kommer arbeta vidare med att ta fram en utbildningsplan.

### Riktlinjer

- Alla får vara med. Vi är även i dessa åldrar en klubb öppen för alla! Vi skall ta emot nybörjare långt upp i tonåren.
- Kunnigt ledarskap. Ledarna skall alltid komma väl förberedda till träning. Idealet är väl genomtänkt, strukturerad träning: betoning på teknik, speluppfattning, spänst och snabbhet. Ta hjälp av Övningsbanken, Fotbollens Hemligheter och Svenska Fotbollsförbundets utbildningsmaterial och av andra tränare i föreningen. Viktigt att övningarna följs upp med noga övervägda instruktioner.
- Ett långsiktigt utbildningsperspektiv. Ledarna ska nu introducera långsiktigt tänkande och sätta konkreta utvecklingsmål för individens och lagets tekniska kunnande.
- Se prestationen. Spelarnas självkänsla skall komma från den ökade förmågan lära sig behärska spelet, steg för steg. Försök se bortom vinsten och förlusten i den enskilda matchen. Fokus på prestation: Vad gjorde vi bra? Vad kunde vi göra bättre?
- Belöna flit. Laguttagningar skall i ökad utsträckning vara kopplade till tränings-närvaro och att spelare sköter sig på träningen och inför match. Som ledare gäller det att sända ut tydliga signaler.
- Speluppbyggnad. För att förbereda övergången till 11-manna fotboll rekommenderar vi att alla lag spelar med en så kallad 2-3-1 uppställning i 7-manna spelet.
- Integrering med andra åldersgrupper. Om intresse och förutsättningar finns skall yngre spelare vid enstaka tillfällen erbjudas att träna med äldre lag. Åldersintegrering skall baseras på ett rullande schema för ett ganska brett urval av spelare, företrädesvis på träning eller när den äldre åldersgruppen har behov av lån vid enstaka match eller cup tillfällen. Det får aldrig uppstå dragkamp om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser.
- Före 16 års ålder skall den egna åldersklassens verksamhet alltid prioriteras. Ur klubbens perspektiv är syftet med åldersgruppintegration i tidiga åldrar snarast att stärka banden mellan åldersgrupperna och på så vis stärka klubbkänslan. Principen för åldersintegrering är enkel: pröva på att träna i yngre åldrar, hitta fastare former under 11-mannaåren, för att i junioråldern ha helt åldersintegrerade trupper både i träning och i matchspel.
- Vila. Varje lag bör vila tre veckor från fotboll efter avslutad vår- och höstsäsong.
- Viktigt om förberedande fysträning och snabbhetsträning. Snabbhetsträning och allsidig koordinations- och styrkegymnastik är viktig och mycket effektiv träning i åldrarna före puberteten. Man talar om ett "snabbhetsfönster" under åren 10-14. Vi kan bättra på varje spelares förutsättningar för explosivitet och snabbhet genom att stimulera muskulaturen med rätt typ av träning i dessa åldrar. Kort sprint med mycket vila (stafetter), reaktionsträning och hoppträning (exempelvis mångsteg, enbenshopp, upphopp,

## Riktlinjer för träning – Att lära sig fotboll (10-12 år)

---

grodhopp) lägger grunden till explosiv snabbhet/styrka och är dessutom skadeförebyggande.

- Däremot är inte intervallträning och skogslöpning meningsfull träning för en ungdomsspelare i fotboll. Barn och ungdomar under 16 år behöver överhuvudtaget inte konditionsträning utöver den uthållighet man får av fotbollsträning. Det finns tre goda skäl:
  - o För det första är det klarlagt att man före puberteten bara marginellt kan öka syreupptagningsförmågan genom konditionsträning – man slösar sin tid med ineffektiv träning i en ålder när man i stället är som bäst på att tillgodogöra sig teknik, koordination och spänstträning.
  - o För det andra motverkar uthållighetsträning ”snabbhetsfönstret” genom att den snarast stimulerar tillväxten av långsamma muskler (förutom att den tar tid från den helt grundläggande koordinations-, spänst- och teknik-träningen).
  - o För det tredje, den typ av uthållighet och arbetsförmåga en fotbollsspelare behöver med växelvis explosiv löpning/kvicka vändningar och lugn jogging/gång tränas allra bäst upp med smålagsspel. Undersökningar visar entydigt att för unga fotbollsspelare är även lågintensivt spel bättre än traditionell konditionsträning utan boll - fotboll är helt enkelt jobbigare än vad man som åskådare tror.

### Regler

- Rättvis speltid, minst halva matchen. Alla som är uttagna till allmänt match- eller cupspel skall ges rättvis speltid. Alla uttagna spelare ska spela minst halva matchen i alla sammanhang.
- En trupp med flera lag. Hela åldersgruppen ska se sig själva som en enhet som spelar fotboll tillsammans. Permanenta uppställningar med tidigt utvecklade spelare (”toppade lag”) får inte förekomma i denna ålder.
- Alltid jämna lag i seriespel. Åldersgruppens spelare ska fördelas så att truppens lag blir så jämnstarka som möjligt. Det innebär anmälning till den serienivå som representerar ett genomsnitt av truppens förmåga och kunskap.
- Regel för undantag. Vi accepterar att åldersgruppen vid enstaka matcher spelar sina lag på olika spelnivåer. Hårt motstånd kan vid vissa tillfällen mötas med starkare uppställningar, svagt motstånd kan mötas med svagare uppställningar. Man kan exempelvis vid ett dubbelmöte komma överens med motståndarna om att man ställer upp med ett lag med ett större inslag av nybörjare och ett lag där fler är vana. Olika spelnivå vid ett enstaka tillfälle innebär absolut inte att gruppen tillåts att splittras i permanent nivåseparerade uppställningar. Det får inte finnas en fast indelning i ett första- och ett andralag. Alla spelare ska blandas under säsongen och målet är att barnen ska känna gemenskap i hela truppen.
- Alltid jämna lag till cuper - utan undantag. Vid cupspel gäller alltid principen om föreningsstyrka. Är två eller flera lag anmälda till cupspel skall dessa lag vara jämnstarka. Vid anmälning till cuper skall så många lag som truppen tillåter anmälas, alltså inte någon form av toppning av enstaka lag. Uttagning skall göras utifrån träningsnärvaro. Alla spelare som tränar regelbundet skall få spela flertalet cuper (närvaro över 50 procent är en rimlig nivå). Laguttagning till större och populära cuper, där lagantalet är begränsat, skall baseras på träningsnärvaro under den gångna säsongen.
- Ibland nivågruppering på träning. Under träning tillåts en lös nivåindelning om det finns särskilda behov, men bara under delar av ett träningspass. Indelningen får aldrig vara permanent och fixerad över tid. Om gruppen delas in efter spelstyrka skall ledare vara tydliga med att värdera grupperna lika och lägga sitt fokus där stödet behövs mest. Kom ihåg att det är viktigare för lagets långsiktiga utveckling att jämna ut skillnader än att befästa dem!
- Alla träningar är öppna för alla. Inga specialträningar för utvalda spelare. Ju fler som har intresse av att träna desto bättre.
- Alltid spel i rätt åldersklass. Hela åldershomogena lag tillåts inte att spela i en åldersklass högre än den man tillhör, vare sig i seriespel eller i cup. Däremot kan åldersblandade lag i cupspel vara ett bra medel att bygga samarbete på.
- 11-mannaspel i rätt ålder. 11-mannaspelet skall inte forceras fram i förtid. För de allra flesta är det lagom att börja spela 11-mannafotboll vid just den ålder Svenska fotbollförbundet rekommenderar, nämligen vid 13 års ålder. Låt barnen längta. På hösten året innan man börjar spela 11-manna finns många möjligheter till träningsmatcher, använd dessa till att pröva på 11-mannaspelet. Använd även möjligheterna som finns för samarbete med årskullen över.

# Riktlinjer för träning – Att lära sig fotboll (10-12 år)

---

## Ålder 10 år

### Allmänt

Spelarnas tekniska och taktiska färdigheter vidareutvecklas. Teknikträningen har stor prioritet. Alla får möjlighet att spela på olika platser i laget. Träning kvalificerar för match. Vikten av laganda och kamratskap betonas. Spelarnas självförtroende/självkänsla stärks och utvecklas och får inte vara beroende av matchresultat. Att spela lika mycket i alla matcher är bra för alla barn. Det är viktigt att spelarna får turas om att starta matcher och spela på olika positioner. Spelarna ska även turas om att få vara lagkapten.

### Träning

Träningen sker 1-2 g/v, en extra träning per vecka kan erbjudas. Träningen bör omfatta 60-90 min. Träning och match karaktäriseras av teknik- bollbehandling, spelförståelse, fotbollssnabbhet med boll, tempoväxling och smålagsspel. Träning karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer).

### Spelet

- Förstå alla olika rollers lika betydelse/värde för lagspelet.  
Kommentar: Alla skall förstå att varje eget mål startar från målvaktens utkast, laget som helhet skapar målchansen - glädjen över gjorda mål skall genomsyras av delaktighet.
- Lära sig att hantera vinst likväl som förlust.  
Kommentar: En god balans mellan erfarenheter från både vinster och förluster utvecklar förmågan att fungera som en lojal lagspelar i både mot- och medgång

### Individen

- Känna suget, ha lust att själv gå ut och trixa och träna skott.  
Kommentar: Ledarskap handlar om att entusiasmera och visa på möjligheter till förbättringar! Skäll och gnäll leder oftast inte till gott resultat, vare sig på individ- eller gruppnivå.
- Börjar få små, små insikter om träningens betydelse (fortfarande klarar sig många barn i denna ålder med "råtalang").  
Kommentar: Det är nu barnen börjar märka att det kan ta emot ibland. Tvinga inte på barnen för stort allvar. Ta det lugnt. Ha tålmod. Väck lusten så kommer fliten som ett brev på posten. Glöm aldrig bort att det är roligt att spela fotboll!

### Gruppen

- Utveckla klubblojalitet och bli stolt över att vara med i RefteleÅs.  
Kommentar: Vid matcher och cuper skall spelare och ledare vara klädda i klubb-representativa kläder, det är en viktig yttre signal som visar att vi är ett lag. Vi är RefteleÅs.
- Förstå att olika spelare kan behöva träna på olika saker.  
Kommentar: Vid träning kan ibland individuella svagheter och styrkor specialtränas. Att spela hemma själv eller med kompisar är också något som bör uppmuntras. Man växer i styrka och laget blir bättre.

### Teori

Regler för 7-mannafotboll. Spelarna skall praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll.

Grunder i anfallsspel:

1. Passningsskugga
2. Spelbredd
3. Spelavstånd
4. Speldjup

Grunder i försvarsspel:

1. Försvarssida
2. Markering
3. Press
4. Understöd

## Riktlinjer för träning – Att lära sig fotboll (10-12 år)

---

### Rekommenderade grundmoment

Nu är det viktigt att bygga vidare på tekniska grunder såsom passningar, mottagningar, finter och skott.

En stor del av träningen skall bestå av smålagsspel där instruktionspunkter i drillövningar följs upp.

Enskilda moment bör tränas under några veckor i streck och sedan repeteras. Teknikbanor med inslag av kropps-motoriska övningar är kul. Träna på kullerbyttor, språngnickar, tigersprång, grodhopp och så vidare tillsammans med bolltekniken.

### Rekommenderad teknikdrill

Bollkontroll: finter och dribblingar. Mottagning/vändning. Skott: liggande, rullande, studsande boll, nedtagning, volley. Nick. Passningsspel: långa, korta pass, utsida, breddside (höger och vänster fot), väggspel. Målvaktens teknik (för alla spelare): Fånga höga bollar; fallteknik; helvolleyutspark; spelteknik låga bollar.

### Snabbhetsträning

Totalt fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktion och hoppspänst – ALLTSÅ ingen konditionsträning utöver den man får av fotbolls-spel. Snabbhetsträning innebär kort explosivt arbete i max 6 sekunder och lång vila. Snabbhetsträning läggs in i början på passet efter uppvärmningen (alltid boll på uppvärmning). Olika former av stafetter fungerar bra (spring/hoppa på ett ben/hoppa sick-sack/springa baklänges och så vidare).

## Ålder 11-12 år

### Allmänt

Spelarnas tekniska och taktiska färdigheter vidareutvecklas. Teknikträningen har stor prioritet. Alla får möjlighet att spela på olika platser i laget. Träning kvalificerar för match. Vikten av laganda och kamratskap betonas. Spelarnas självförtroende/självkänsla stärks och utvecklas och får inte vara beroende av matchresultat.

### Träning

Träningen sker 2-3 g/v. Träningen bör omfatta 60-90 min. Träning och match karaktäriseras av teknik- bollbehandling, spelförståelse, fotbollssnabbhet med boll, tempoväxling och smålagsspel. Träning karaktäriseras av många bollkontakter (undvik köer).

### Spelet

- Njut av segrarna och lär av förlusterna. Öva förmågan att dra lärdom av erfarenheter från både match och träning.  
Kommentar: Lärandet är en långsiktig process. Matchsituationer är tillfällen att dra lärdom. Men det tar tid, vi ser inte alltid förändring från en dag till en annan. Ha tålamod!
- Njut av de ”goa” segrarna – väck lusten att spela både med list och elegans.  
Kommentar: Fokusera på de lyckade ögonblicken och spelsekvenserna. Uppmana spelarna att skapa inre bilder där de känner och återupplever perfekta skott, passningar och dribblingar – ett beprövat knep att utveckla både tekniken och lusten att spela.

### Individen

- Väck ambitionen och lusten att öka den egna och lagets förmåga.  
Kommentar: Försök locka fram lusten och längtan att lära sig mer. Ta tillvara tillfällen att prata med spelarna. Förklara att laget är beroende av allas helhjärtade engagemang, ... men säg inte en sak och gör en annan: favorisera inte de redan starka ... ge varje enskilt barn ett helhjärtat erkännande för dess engagemang.
- Börja längta efter 11-mannaspelet.  
Kommentar: Vi strävar efter öppna lagindelningar där man som spelare ibland spelar på en enklare nivå och ibland på en svårare. Förklara och motivera: låt spelarna förstå att spelstyrka till stor del handlar om fysisk mognad i de tidiga tonåren, medan intresse och inställning ger resultat i de sena tonåren. Vår ambitionsnivå för spelarutveckling är lika hög oavsett serienivå.

## Riktlinjer för träning – Att lära sig fotboll (10-12 år)

---

### Gruppen

- Matchspel ger en realistisk bild av den egna och lagets förmåga.  
Kommentar: I mötet med motståndaren formas bilden av lagets styrka. Bygg en långsiktig "vinnarkänsla" genom att steg för steg lära lite till. Det är en fin känsla när laget för första gången vinner över ett tidigare oöverberrinnligt motståndarlag.
- Betona vikten av att alla känner sig delaktiga och vill satsa.  
Kommentar: Viktigt för ledarna och spelarna att förstå att spel i serier kräver breda trupper – peppa alla att hänga i. Spelares fotbollsmässiga utveckling varierar stort fram till junior- och senioråldern.

### Teori

Regler för 7-mannafotboll och 9-mannafotboll. Spelarna skall praktiskt förstå och behärska baskunskaperna i fotboll.

Grunder i anfallsspel:

1. Passningsskugga
2. Spelbredd
3. Spelavstånd
4. Speldjup

Grunder i försvarsspel:

1. Försvarssida
2. Markering
3. Press
4. Understöd

### Rekommenderade grundmoment

Nu är spelarna mer mottagliga för instruktioner. Då kan tränaren instruera angående olika detaljer i spelet. Det är viktigt att spelarna utbildas i grunderna i anfalls- och försvarsspel då barnen efter denna ålder går över till att spela 11-manna. Tränarna bör utveckla teknikträning med en ökad svårighetsgrad. Stort fokus på den individuella tekniken och spelförståelsen. Alla ska börja förstå grundläggande begrepp i anfallsspel – passningsskugga, spelbredd, spel-avstånd, speldjup – och i försvarsspel – försvarssida, markering, press, understöd. Träna även på byggstenarna i 11-mannaspelets speluppbyggnad.

Det är fortfarande viktigt att spelare och tränare inte tänker på att vinna serien utan varje match är en ny utmaning. Under säsongen är det viktigt att det inte blir för mycket för ungdomarna för fotbollen ska fortfarande ses som en kul aktivitet. Det räcker med en match i veckan. Matchen ska ses som en "belöning" för att spelarna deltagit på träningarna då det är under träningarna ungdomar lär sig och finslipar på olika detaljer som de kan använda i match.

### Rekommenderad teknikdrill

Passningar insida/utsida/halvvrst. Skott insida/utsida/helvolley. Nickteknik. Fullfölja pass/avslut. Bollmottagning låret/bröstat. Fint och dribbel: kroppsint/bakom foten finten/överstegsfint/skottfint/tempofint/klackfint. Driva bollen/vändning. Löpning i spelet/platsbyte. Målvaktens teknik: rörelseteknik/fallteknik/förflyttning/parad/utkast/inspark. Målvaktens spel: skottvinklar/grundagerande.

### Snabbhetsträning

Fortsatt fokus på lekfull snabbhetsträning, koordination, reaktion och hoppspänst. Lär ut hur man gör mångsteg. Introducera repstegen och koordinationssteg som ett ständigt återkommande moment under uppvärmningen. Viktigt att även bål och ryggträning tas med som återkommande inslag som komplement till snabbhetsövningar och hoppspänst. All styrkegymnastik kan göras under lekfulla former. Ett kort inslag av styrkegymnastik mellan fotbollsövningarna är ett bra sätt att samla gruppen.

## Riktlinjer för träning – Att utveckla spelet (13-16 år)

---

### ATT UTVECKLA SPELET (13-16 år)

#### Genomgripande tema

Kamratskap och fotbollsintresse står i fokus. Viljan att utveckla sitt fotbollskunnande växer ur lusten att spela och gemenskapen i laget. Lusten att lära visar sig i hög träningsnärvaro, stadig utveckling, intresse för spelet och klubblojalitet.

I ungdomsåren handlar det mesta av fotbollsförmågan om fysisk mognad och i tonåren är barnen kapabla att förstå det – om de får saken förklarad. I slutändan är det intresse och träningsflit som avgör hur långt man når som fotbolls-spelare, inte vilken serie eller klubb man spelade i som 14-åring.

Vi praktiserar åldersintegrering allt mer systematiskt, först och främst vid träning men till viss del även i matchspel. Vinsten är dubbel: det är roligt att utöka gemenskapen över åldersgränserna, och det ska vara utvecklande för spelarna. I dessa åldrar är det viktigt att även seriöst satsande ungdomar känner att de får optimala förutsättningar att utvecklas i klubben. Man måste tänka på att alla intresserade spelare, oavsett förmåga, är lika viktiga för vår förening. Visa uppskattning, ge respons till var och en, var rättvis och rak i kommunikationen.

#### Viktigt att betona

Uppmuntra kamratskap, lagmoral och individuellt ansvar. Chansen att få utveckla sitt lag ända upp i juniorålder ökar med ett ledarskap där varje enskild spelare blir sedd och bekräftad.

#### Ledarutbildning

TBD. Föreningarna kommer arbeta vidare med att ta fram en utbildningsplan.

#### Riktlinjer

- De sociala banden. Forskning visar att den avgörande faktorn för att behålla ungdomar inom idrotten är de sociala banden – det gäller både "talanger" och andra. Detta är ännu ett skäl som talar emot utslagning i ungdomsidrotten; om den lovande spelarens svagare kompis slutar är risken stor att också stjärnan försvinner. Vårt självklara mål måste vara att skapa en verksamhet där så många som möjligt tycker att är roligt att spela fotboll! Det ger dubbla vinster: Klubben får en bred verksamhet och en bra grogrund för en stimulerande idrottssatsning. För spelarna blir laget en fast punkt i tillvaron, en rolig och trygg miljö under tonårstiden.
- Gemenskap. Klubbkänslan skall främjas genom gemensamma aktiviteter över åldersgränser och mellan pojk- och flicksidan.
- Kvalitet. Genomtänkt strukturerad träning, ökad betoning på taktik, rörelse-mönster, ansvar, lojalitet. Ta hjälp av Övningsbanken, Fotbollens Hemligheter och Svenska Fotbollsforbundet utbildningsmaterial och av andra tränare i föreningen. Viktigt att övningarna följs upp med tydliga instruktioner.
- Realism. Viktigt att ledaren förmedlar en realistisk bild av lagets/lagens nivå och vad som krävs för att höja den. Spelarna, ledarna och föräldrarna bör komma överens om vilken nivå som är rimlig för laget som helhet.
- Tävling. Vi strävar efter att ligga så högt i seriesystemet med våra lag som truppen klarar av. Spelarutveckling skall dock fortsatt vara i fokus snarare än resultat. Att ligga på en bekväm serienivå som passar en bred trupp skapar en stabil utveckling av laget som helhet och minskar påfrestningarna på truppen.
- Alla spelares intresse är lika värdefullt. Att vårda bredden i åldersgruppen har mycket hög prioritet. Varje enskild spelares intresse skall tas på allvar oavsett fysisk mognad. Ungdomarna behöver se att ledarna är rättvisa och kunniga och att alla får chansen att utvecklas.
- Samhörighet. Sent utvecklade spelare med ett stort intresse måste få chansen att växa. Samhörigheten ska finnas i fotbollsintresset, inte i utvecklingsnivån.
- Trygghet. Det är viktigt att inte skrämja bort spelare som inte vill hårdatsa för stunden. Intresset kan växla från år till år och från månad till månad. Spelarna måste känna trygga i och se möjligheterna att hitta sin nivå. Puberteten i sig innebär en väldig omställning, då kan det vara skönt att slippa känna press från fotbollen.



## Riktlinjer för träning – Att utveckla spelet (13-16 år)

---

- Åldersintegrering. Före 16 års ålder ser vi inga fotbollsmässiga skäl att systematiskt flytta upp spelare i äldre åldersgrupper. Däremot är det en rolig stimulans för spelarna att lära känna klubbkompisar i äldre lag och att känna på en svårare spelnivå. Klubben ser de sociala värdena som de viktiga i detta sammanhang. I junioråldern behöver åldersgrupper vanligtvis samarbeta för att kunna behålla en bra och bred verksamhet. Därför är mycket vunnet om spelarna redan från unga år känner varandra väl.

Åldersintegrering bör initialt baseras på ett rullande schema för ett ganska brett urval av spelare, företrädesvis på träning men även ibland på match vid lämpliga tillfällen. Det exakta utseendet på samarbetet beror i hög grad på förutsättningarna i respektive åldersgrupp. Det får aldrig uppstå "dragkamp" om enskilda spelare i syfte att maximera lagstyrka i två åldersklasser.

- Spelsystem och speluppbyggnad. En av de roligaste sidorna av fotboll är taktiken. Ledare är fria att själva bestämma spelsystem utifrån förutsättningarna i gruppen. Om man lär spelarna huvudlinjerna i ett system och med åren utvecklar det till ett annat får spelarna en god taktisk utbildning (4-3-3 kan exempelvis bli 4-5-1 som kan utvecklas till 4-4-2 och tvärtom).
- Vi vill stimulera kreativitet och problemlösning så överdriv inte systemtänkandet. Framför allt, betona inte zonspel före 16 års ålder. Arbeta istället med den grundläggande spelförståelsen, tekniken och de allmänna begreppen kring speluppbyggnad, anfalls- och försvarsspel. I de yngre 11-mannaåldrarna handlar fotbollstaktiken mest om att sprida ut spelarna över planen så att man får balans i försvarsspelet och lagom spelavstånd i anfallsspelet.

### Regler

- Alltid rättvis speltid. Alla uttagna spelare ska spela minst halva matchen. Spelare som rör sig mellan olika nivåer (inom åldersgruppen eller mellan åldersgrupper) kan dock få mindre speltid i endera nivån. Vi accepterar exempelvis att spelare får göra ett kortare inlägg för att känna på tempot i en äldre årskull. I förekommande fall måste spelaren få förutsättningarna klara före match.
- Alltid fair play. Ledare och spelare i RefteleÅs skall alltid vara prestigelösa och hålla huvudet kallt – även vid felaktiga domslut och vid hetsiga situationer ute på plan. Goda relationer med domare och motståndare skall vara vårt signum.
- Ingen alkohol, ingen rökning. Gör klart för tonåringarna att alkohol och rökning inte hör samman med idrott. När det gäller föräldrarna ska de tillsammans med ledare diskutera fram ett rimligt och måttfullt förhållningssätt till alkohol för de vuxna under cuper och läger. Det är helt oacceptabelt för ledare och föräldrar att i klubbssammanhang uppträda påverkade av alkohol eller andra droger.

### Ålder 13-14 år

#### Allmänt

Spelarna skolas in i 11-manna fotbollen, om det är lämpligt, slås lagen samman. Tempot på träningar och matcher ökas, därmed ökar kraven på spelarnas vilja att förbättra sig som fotbollsspelare. Spelarnas kreativitet utvecklas vidare genom utbildning, samt att man spelar på olika platser i laget. Spelarna lär sig de vanligaste fotbollstermerna. Vikten av laganda och kamratskap betonas. Vid denna ålder kan även tidigt utvecklade spelare med träna/ spela tillsammans med en äldre åldersgrupp efter samråd med tränare/förälder. Resultat, tabeller, spelarövergångar, licenser, försäkringar blir påtagliga faktorer att hantera inom laget och klubben.

#### Träning

Träningen sker 2-3 g/v. Träningen bör omfatta 60-90 min.

Träning och match karaktäriseras av bollbehandling och teknik, spelförståelse, individuellt försvarsspel, fotbollssnabbhet, tempoväxling, rörlighet och smålagsspel.

#### Spelet

- Börja få insikter om spelets komplexitet, börja förstå grundläggande fakta om positioner, rörelser och enklare taktiska begrepp.  
Kommentar: I och med 11-mannaspelets start ställs större krav på spelarna att "tänka fotboll" – krav som



## Riktlinjer för träning – Att utveckla spelet (13-16 år)

---

kan ställas först när den enskilde spelaren är mentalt mogen. Det är långt ifrån alla som fattar med en gång. Ha stort tålamod! Grundläggande taktiska begrepp skall dock börja introduceras för spelarna vid kontinuerliga (men korta) teorigenomgångar.

- Se och förstå spelets möjligheter.  
Kommentar: Arbeta med ett grundspel. Rulla runt bollen mellan lagdelar, överflyttning och sedan väggspel, instick och djupledsbollar vid rätt tillfälle.

### Individen

- Älska fotboll! I alla dess aspekter. Kolla matcher, spela matcher, snacka om matcher! Känna tillfredsställelse i den egna satsningen på fotboll – världens mest fängslande sport!  
Kommentar: Tänk brett, få ungdomarna att inse alla fascinerande aspekter av fotbolls-kulturen. Fotboll är mer än bara proffsdrömmar och Champions League ....

### Gruppen

- Hitta och känna tillhörighet. Inse vilken nivå man själv och laget befinner sig på och lockas att vilja bli (ännu) bättre.  
Kommentar: Oavsett nivå skall lagen ha som mål att sträva uppåt i seriesystemet – satsningen är på så vis helt lika. Det är viktigt att tänka långsiktigt. Räkna med att några starka spelare på sikt försvinner från gruppen, då gäller det att andra spelare kan ta över de centrala rollerna.
- Tydligt uttalad klubb- och lagkänsla.  
Kommentar: Varje enskild spelare skall bemötas med rättvisa och omtanke på alla plan. Positiva ”morötter” som t.ex deltagande i större cuper är andra viktiga faktorer för att svetsa samman laget.

### Teori

Regler för 11-manna. Fotbollstermer. Allmänt om spelsystem med mera. Kosthållning. Livsföring.

### Rekommenderade grundmoment

Alla grunderna i fotbollen är fortfarande lika viktiga. Det är viktigt att ungdomarna får tillfälle att finslipa på alla detaljer. Nu är nämligen spelarna mottagliga för mer detaljerade instruktioner. Så nu är det dags för dig som tränare att instruera mer detaljerat i anfallsspel och teknik. Träningarna ska nu innehålla övningar med krav på högre tempo. Spelaren ska utveckla sin spelförståelse och fysik vilket innebär att spelarna kan börja styrketräna, men spelaren får absolut inte använda sig av vikter.

Spelarna skapar sig nu en större spelförståelse och den taktiska förmågan utvecklas. Alla spelarna ska nu få utrymme för mer personlig träning, alltså positionsanpassad träning. Då får spelarna lära sig hur de ska agera på olika positioner under en match.

Spelarna ska ha frihet att utvecklas efter sin förmåga och talang. Därför ska inte taktik och spelsystem överdrivas. Under träningar ska tränaren därför börja använda sig av fler övningar med olika inslag av matchliknande situationer, men på en lätt nivå.

Det är viktigt att tränarna och föräldrarna inte är resultatfixerade, för att resultaten ska komma i andra hand även i denna ålder.

### Rekommenderad teknikdrill

Inlägg, inläggsfint, titta upp innan du får bollen, hörnor, frisparkar. Tackling/motlägg. Passningsspel/få tillslag. Omställning till försvarsspel, inspark/hörna/frispark. Målvaktens positionsspel. Målvaktsspel vid hörna/frispark/inlägg.

### Snabbhetsträning/styrka

Fortsatt fokus på snabbhet och snabbhetsstyrka (hopp samt styrkegymnastik för bålen med egen kropp som redskap). Ingen konditionsträning utöver den man får av fotbollsspel. Flertalet av övningarna ska träna löpstyrka, en del ska stimulera explosiv löpstyrka och andra uthållighet, samtidigt som man tränar fotboll.

Det är slöseri med tid att skicka ut 13–14-åringar på löprundor när de istället kan gå ut och träna skott och brassefotboll.

## Riktlinjer för träning – Att utveckla spelet (13-16 år)

---

Efter uppvärmning med boll är det bra att köra koordinationsstege, reaktionsövningar, sprint och hopp under 5-8 minuter i början av varje pass. Nu behöver styrkegymnastiken lite mer tid, men kan med fördel vara utspridd som korta inslag mellan fotbollsövningarna och som avslutning på passet. På så vis märks knappt den ökade intensiteten. Utfallssteg är mycket effektiv snabbhetsträning.

### Ålder 15-16 år

#### Allmänt

Vi vill att spelarna skall få en helhet som gör dem väl förberedda för att hantera fortsatt individuell utveckling vad gäller fotboll, studier, arbete och relationer. Som ett led i den personliga fotbollsutvecklingen genomgår spelarna en grundkurs för domare. Föreningen kommer efter genomgången kurs att erbjuda interna domaruppdrag.

Spelarens individuella utveckling/utbildning sätts hela tiden i centrum och prioriteras före lagets resultat. Verksamheten skall kännetecknas av stor flexibilitet, allt för att tillgodose spelarnas behov i träning och match. Koncentrationen och medvetenheten börjar vid denna nivå att stegas. Tränarens roll är att skapa en stimulerande miljö för fotbollsutveckling. En kontinuerlig diskussion skall föras mellan lagens ledare, aktuell spelare, förälder och seniortränare i syfte att varje spelare skall placeras i en optimal tränings miljö. Spelarens kvalité, och inte ålder, styr uppflyttning till seniorverksamhet.

#### Träning

Träningen sker 2-4 g/v. Träningen bör omfatta 90-120 min.

#### Spelet

- När laget lär sig hantera spelets komplexitet och många möjligheter närmar vi oss fotboll både som problemlösning likt schack och glimtvis som en vacker konstart.  
Kommentar: När spelarna har grundtrygghet i spelet och besitter förmåga till improvisation och att bryta mönster både taktiskt och tekniskt visar sig lösningar som "ingen trodde var möjliga"! Vi vinner goa seggar mot på pappret övermäktiga motståndare och njuter.
- Behärska spelets möjligheter, behärska tekniken för varje möjlighet.  
Kommentar: Det är nu man börjar inse vad lite "talang" betyder i det långa loppet och hur avgörande det är med ett brinnande intresse.

#### Individen

- Hög ambition + lustfylld satsning = positiva resultat.  
Kommentar: Det långsiktiga tänkandet och det målmedvetna arbetet skall nu börja ge frukt. Fotboll blir extra roligt när man märker hur mycket man lärt sig.
- Vilja att visa världen att RefteleÅs spelar fantastiskt fin fotboll

#### Gruppen

- Se sig själv, laget och klubben som representanter för list och elegans.  
Kommentar: Spelare skall stimuleras att uppmuntra varandra att spela smart, göra det oväntade, söka tillfällen att utmana "naturlagarna" och höja sig över dem – det omöjliga är alltid möjligt för de som älskar spelet (i alla fall före avspark).
- Känn glädje för laget och klubben, värdesätt det mångåriga kamratskapet. Vänskapen som grundlagts under flera år kommer att bestå – inget svetsar samman människor så som ett gemensamt intresse i kombination med utmaningar där både sorg och glädje delas av alla.  
Kommentar: Åren går och inte riktigt alla spelare blir proffs eller stjärnor i allsvenskan – men ett pressat vristskott vid den bortre stolproten kommer alltid att vara lika njutbart oavsett sammanhang. Det finns alla skäl i världen att fortsätta spela även om vägen inte leder till drömmarnas mål. Fotboll är ändå oslagbart roligt!

#### Rekommenderade grundmoment

Här ska ungdomarna fortfarande jobba vidare med individuella, tekniska moment såsom passning, mottagning och skott. Spelarna ska även utveckla individuella kvalitéer som t.ex. finter och passningar. Det är nu

## Riktlinjer för träning – Att utveckla spelet (13-16 år)

---

spelarna själva ska ta ansvar för sin fotboll och vilja att utvecklas. I denna ålder bör även kraven på träning och match höjas något, och inslag av toppning kan förekomma.

Här inleds även styrketräning med vikter och spelarna får även möjlighet att bygga vidare på koordination. Inslag av snabbhets- och smidighetsträning bör också finnas med i träningen.

Träning skall karaktäriseras av matchlik teknisk skicklighet, spelförståelse i anfallsspel och försvarsspel, fotbollssnabbhet, fotbollskondition (smålagsspel), styrka och spänst (individuellt anpassad) och mental träning (för att spelaren ska kunna påverka sin prestationsförmåga).

Utveckling av speluppbyggnaden. Fortsätt att nöta de enkla passningsdrillarna och smålagsspelet – men ställ större krav på tempo och teknik. Träna på spel under press. Fortsätt att nöta rörelse med och utan boll – djupled, diagonalt, platsbyten, överlapp, V-löpningar. Nöt inlägg och spelet i straffområdet. I försvar skall zonspelet utvecklas: zon, överflyttning, press, täckning blir allt viktigare begrepp.

### Rekommenderad teknikdrill

Bollmottagning/göra sig spelbar. Skott/helvolley bortre fot. Vändning/täcka bollen, vändning/kroppsfint/överstegsfint, tvåfotsdribbling. Passningsspel/lyfta blicken, överlapp/v-löpning/u-löpning, position vid inlägg. Diagonallöpning, skapa ytor för andra, timing för att undvika offside. Individuellt försvarsspel och understöd. Målvaktens spel: Parader/styra bollar/utboxningar.

### Snabbhetsträning/styrka

Utökad styrketränningsförberedande gymnastik under vintern, med fokus på mage, rygg, ljumskar och lårets baksida. Introduktion i skivstångsteknik. Observera: endast med kvastskäft eller stång utan vikter som förberedelse för skivstångsträning när kroppen vuxit färdigt. Brottningssträning ger utmärkt allsidighet och kan lämpligen läggas in under försäsong som komplement.

### Spelsystem och speluppbyggnad

I denna ålder lägger man större vikt vid olika spelsystem och speluppbyggnad. Avstämning med seniorlagen för att fasa in på spelare med rätt grunder i hur man spelar fotboll på denna nivå.

## Riktlinjer för match och cupspel

---

Svenska Fotbollsförbundets **Fotbollens Spela, Lek och Lär** gäller som översiktligt dokument med följande förtydliganden.

Vi ska eftersträva att föregå med gott exempel och visa öppenhet och respekt för människors lika värde vid match- och cupspel.

Vi ser matcherna som utbildning och värdesätter prestationer istället för resultat. Vi respekterar domarnas beslut. Alla som är uttagna till match ska få spela.

### Ålder 5-6 år

Inget matchspel eller cupspel förekommer. Träningsmatcher i samarbete med lokala föreningar.

### Ålder 7-8 år

#### Poolspel

- Laget deltar i poolspel och träningsmatcher i samarbete med lokala föreningar

#### Cupspel och träningsmatcher

- Eventuellt cupdeltagande sker i närområdet (angränsande kommuner)
- Rekommenderas att åka på 1-2 cuper per år
- Varje spelare skall ges möjlighet att delta i minst 1 av dessa cuper
- Träningsmatcher i samarbete med lokala föreningar
- Inga övernattningar

### Ålder 9-10 år

#### Seriespel

- 10-åringar spelar 7-manna i Smålands fotbollsförbunds regi

#### Poolspel

- 9-åringar deltar i poolspel med lokala föreningar

#### Cupspel och träningsmatcher

- Eventuellt cupdeltagande bör ske i närområdet (angränsande kommuner)
- Rekommenderas att åka på 2-3 cuper per år
- Varje spelare skall ges möjlighet att delta i minst 2 av dessa cuper
- Viss övernattning får ske med hjälp av föräldrar
- Träningsmatcher i samarbete med lokala föreningar

### Ålder 11-12 år

#### Seriespel

- 7-manna i Smålands fotbollsförbunds regi.

#### Cupspel och träningsmatcher

- Eventuellt cupdeltagande bör ske inom eller i angränsande län
- Övernattning kan förekomma
- Rekommenderas att åka på 2-3 cuper per år
- Varje spelare skall ges möjlighet att delta i minst 2 av dessa cuper
- Viss övernattning får ske med hjälp av föräldrar
- Träningsmatcher i samarbete med lokala föreningar

## Riktlinjer för match och cupspel

---

### Ålder 13-14 år

#### Seriespel

- 9-manna i Smålands fotbollsförbunds regi

#### Cupspel och träningsmatcher

- Sker i södra Sverige
- Övernattning kan förekomma
- Rekommenderas att åka på 2-3 cuper per år
- En stor cup med övernattning/ar
- Varje spelare skall ges möjlighet att delta i minst 2 av dessa cuper
- Träningsmatcher företrädesvis i samarbete med lokala föreningar

### Ålder 15 år och uppåt

#### Seriespel

- 11-manna i Smålands fotbollsförbunds regi.

#### Cupspel och träningsmatcher

- Sker i södra Sverige
- Rekommenderas att åka på 2-3 cuper per år
- En stor cup med övernattning/ar (om laget inte har åkt vid 13-14 år)
- Varje spelare skall ges möjlighet att delta i minst 2 av dessa cuper
- Träningsmatcher företrädesvis i samarbete med lokala föreningar





