

SÄTER IF FK

SPELARUTBILDNINGSPPLAN



Handledning för tränare, spelare samt föräldrar inom föreningen.
Reviderad och antagen av Säter IF FK styrelse 2021 uppdat. 210720

INLEDNING

Säter IF FK:s, senare även nämnd som *föreningen*, spelarutbildningsplan utgår från *Svenska Fotbollförbundets Spelarutbildningsplan* samt föreningens egna policys. Mål och riktlinjer är att föreningen ska bedriva fotbollsverksamhet för juniorer och seniorer. Målet med verksamheten är att i första hand skapa meningsfull sysselsättning för alla fotbollsintresserade juniorer. Med detta mål grundas även försörjningen av spelare från egna led till våra seniorlag. Under spelarens aktiva tid i föreningen, från fotbollsskola till spel i A-lag, ska spelaren få stöd av välutbildade tränare och ledare som stöttas av föreningens spelarutbildningsplan.

I de yngre åren ska verksamheten utformas så att alla ska kunna delta och framför allt ha kul. I föreningen får spelare lära sig att det är lika viktigt med ett gott uppträdande utanför som på fotbollsplanen. Spelarens individuella utveckling går före lagets. När våra ungdomar blir äldre ska det även finnas bra förutsättningar för dem som vill satsa och spela seniorfotboll och att de kan göra detta med Säter IF FK som moderklubb. Syftet med denna spelarutbildningsplan är att väva ihop föreningens verksamhet med de utbildningssteg som rekommendera utefter ålder.

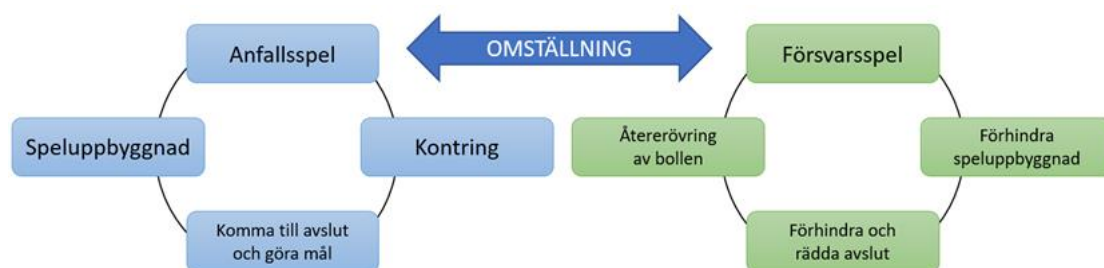
LÅNGSIKTIG UTVECKLING

Syftet med en spelarutbildningsplan är att tränare och ledare inom Säter IF FK ska bli medvetna om föreningens syn på barn- och ungdomsfotboll samt hur tränings- och matchmiljön bör bedrivas. Det ger även föräldrarna möjlighet att bilda sig en uppfattning om vad de kan ha för förväntningar samt vad de själva kan bidra med till verksamheten. Målet är att forma en lärandemiljö som utvecklar spelaren och ger förutsättningar för ett livslångt lärande och en aktiv livsstil.

Säter IF FK:s vill att *”Så många som möjligt, så länge som möjligt”* ska vilja spela fotboll. Det betyder att föreningen har en långsiktighet i förhållningssättet till verksamheten. Så många som möjligt ska uppleva fotbollsglädje i sitt utövande.

SPELETS GRUNDER

Spelets grundläggande idé är enkel. När det egna laget har bollen spelar laget anfallsspel och när motståndarna har bollen spelar laget försvarsspel. Målet med anfallsspelet är att vinna spelytor i djupled och att göra mål. Omvänt är målet med försvarsspelet att vinna tillbaka bollen, förhindra motståndarna från att vinna spelytor i djupled och förhindra dem från att göra mål. Övergången mellan anfalls- och försvarsspel kallas omställning och är karaktäristiskt för spelet.



Enligt Dalarnas Fotbollförbunds regler deltar alla ungdomslag i divisionsspel. Målsättningen med divisionsspel är att den enskilda spelaren skall få spela på den nivå som denna för tillfället befinner sig i sin utveckling. Detta innebär att en spelare kan spela i en eller flera divisioner under samma säsong. Det är viktigt är dock att spelaren alltid tillhör sin träningsgrupp.

MÅLBILD

Spelarutbildningsplanen består av fyra nivåer. Det finns en övergripande målbild som gäller alla nivåerna och specifika målbilder för varje nivå.

ÖVERGRIPANDE MÅLBILD

Den övergripande målbilden är att alla spelare deltar i anfallsspelet och att alla spelare deltar i försvarsspelet. Omställningar till anfall och försvar sker snabbt och spelet kännetecknas av att spelarna uppfattar, värderar, beslutar och agerar för lagets bästa i alla situationer. De olika nivåerna förtydligar vad träningen bör fokusera på i de olika åldrarna.

FOTBOLLSAKTION

En fotbollsaktion är när spelaren gör ett ingripande. Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera moment – till exempel när en spelare löper, driver och avslutar med skott.aktionen kan också vara ett enstaka moment – till exempel en nickduell med upphopp och landning. En aktion varar sällan i mer än i fem sekunder. När en spelare till ex. gör en längre löpning, med eller utan boll, kan dock aktionen pågå i mer än fem sekunder.

För att förstå komplexiteten i en fotbollsaktion bör vi beakta dess olika delar. Innan spelaren utför aktionen behöver denne först *uppfatta* vad som händer, *värdera* situationen, fatta ett *beslut* och *agera* utifrån beslutet. Utföranden och beslutsprocessen påverkas i sin tur av spelarens *psykologi*, *fysiologi*, *spelförståelse* och *teknik*.

SPELARE

Som spelare i förningen får du möjlighet till bra utbildning, fin gemenskap, träning och god kondition, seriespel, cuper och turneringar.

Som spelare i föreningen ställer du upp på att

- vara en bra kompis
 - ta hänsyn till ledare, kamrater och föräldrar
 - lyssna på och följa ledarnas instruktioner
 - tränar du inte så spelar du inte
 - respektera motståndarna
 - respektera domare och dess domslut
 - spela rent spel
 - avstå från kriminalitet och droger
 - undvika tobak, snus och alkohol
 - ställa upp på de arrangemang som klubben arrangerar
 - samt kommer till träningar och matcher i god tid.
-

FÖRÄLDRAR

Som förälder till barn och ungdomar ställer du i föräldrarollen upp på att

- ge beröm i stället för att vara felsökare - beröm ger självförtroende
- stödja ditt och andras barn och ungdomar i med- och motgång
- inte tala illa om tränaren, motståndarlag eller domare
- framföra eventuella åsikter sansat och sakligt till ledarna
- du är välkommen att besöka träningar och matcher
- du är en representant för ditt barn och föreningen
- all hjälp uppskattas och behövs - vi ska bli fler som gör mindre
- hjälpa ditt barn att komma i god tid till träning och matcher och med rätt utrustning.
- ställa upp på de arrangemang som klubben arrangerar
- alla transporter i samband med såväl match som träning skall ske med nyktra och drogfria förare.

TRÄNARE

Som tränare och ledare ska du bedriva verksamhet enligt utbildningsplanen och vara ett gott föredöme. Med en kunskap om fotboll och barns utveckling kan tränaren känna sig trygg i sitt ledarskap samt utbilda lagets spelare med ett pedagogiskt tillvägagångssätt. Utbildningarna skapar även en grund för ett gemensamt fotbollsspråk.

Som tränare i föreningen ska du även verka för att

- ställa upp på de arrangemang som klubben arrangerar
 - vara lyhörd och aktivt arbeta för att
 - ingen mår dåligt i laget
 - ge klar och rak information till spelare och föräldrar
 - ansvara för att du själv och spelarna
 - bära föreningens utrustning när ni representerar klubben
 - komma ihåg att alla spelare utvecklas i olika takt
 - ha en positiv inställning till domare och motståndare
 - vara lojal mot föreningen
 - att alltid komma till träningar och matcher i god tid och väl förberedd
 - alla transporter i samband med såväl match som träning skall ske med nyktra och drogfria förare.
-

UTBILDNING

För att leda och utbilda barn och ungdomar krävs kunskap. Sätters IF FK eftersträvar att föreningens tränare och ledare genomför tränarutbildningar enligt aktuellt utbildningsmaterial, på den nivå som förbundet rekommenderar. Utbildningen kan ske i föreningen regi men även via SISU:s samt via Svenska fotbollsförbundet. Utbildningen är kostnadsfri för dig som ledare.

TRÄNARUTBILDNING

Sätters IF FK strävar efter att varje år erbjuda föreningens tränare, ledare och föräldrar utbildningstillfälle i *Sätters IF FK's Spelarutbildningsplan* och *Svenska fotbollförbundets spelarutbildningsplan*. Utöver det har föreningen som krav att tränare genomför Svenska fotbollförbundets olika och senast uppdaterade tränarutbildningar enligt tabellen nedan. Detta för att alla tränare inom föreningen ska ha samma grund att stå på och verka för.

	6-9 år	9-12 år	12-16 år	16-19 år
Tränare	C-diplom	C-diplom	B Ungdom 1	B Ungdom 1+2
Ass.tränare	C-diplom	C-diplom	B Ungdom 2	B Ungdom 1+2
Hjälptränare	-	-	-	-
Målvaktstränare	-	C-diplom Målvaktstr. C	C-diplom Målvaktstr. B	B Ungdom 1 Målvaktstr. B

I PRAKTIKEN

Generellt

Som tränare i Sätters IF FK ger vi positiv feedback, mycket uppmuntran och visar uppmärksamhet till alla. Vi ger få och tydliga anvisningar. Vi tillämpar ett reflekterande ledarskap där vi utvärderar våra träningar och matcher.

NIVÅERNA

6-9 år	9-12 år	12-16 år	16-19 år
Ge utrymme för barnens fantasi.	Uppmuntra och uppmana spelarnas eget beslutsfattande.		
	Ge utrymme för spelarna att ta eget ansvar.		
	Låt spelarna ge feedback till varandra.		
		Utvärdera och analysera tränings- och matchperioder med spelarna.	Låt spelarna utvärdera och analysera tränings och matchperioder.

TRÄNING

Generellt

Samlingarna bör vara korta och övningarna enkla men varierande. Träningen ska genomsyras av hög aktivitet, mycket bollkontakt, inga köbildningar och präglas av ett specifikt tema. Arbetsperioderna bör vara korta och 50 – 60 % av träningstiden ska vara spelmoment. Vi värnar alltid om *Fair play* och respekterar *Samsyn*.

6-9 år	9-12 år	12-16 år	16-19 år
Så mycket boll som möjligt			
Få spelare per grupp			
Lekfullt	Matchlika övningar med fokus på glädje		Matchlika övningar med fokus på kvaliteten
	Spelarna tränar utifrån varierande positioner		Spelarna tränar mer utifrån specifika positioner

PLANERING

För den tränare som inte är van vid att planera kan uppgiften kännas övermäktig, men det är utan tvekan en metod som underlättar och utvecklar verksamheten på lång sikt. För att få en positiv effekt behöver tränaren regelbundet planera och utvärdera. Utvärdering är det bästa instrumentet för att justera och förbättra planeringen.

Ibland utvecklas spelare 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.

Som tränare kan man använda sig av olika metoder för att lära ut och utvecklas i övningarna tillsammans med laget:

METODIK

	Instruktion	Frågor och svar	Observation och feedback	Guided discovery	Trail and error
Samverkan mellan tränare och spelare	Tränaren berättar och visar en lösning.	Tränaren leder med frågor för att få svar från spelaren.	Spelare och tränare observerar.	Tränaren ställer en fråga eller ger en utmaning.	Spelarna och/eller tränaren beslutar om vilken utmaning.
Exempel	<i>"Jag vill att du ska..."</i>	<i>"Kan du berätta för mig vad du kan göra här?"</i>	<i>"Titta på det här!"</i>	<i>"Kan du visa mig?"</i>	<i>"Försök själv...?"</i>
Beskrivning	Tränaren väljer vad som ska visas i praktiken.	Tränaren ställer frågor och spelaren ger muntliga förslag på lösningar.	Diskussion om den feedback som spelaren fått.	Tränaren frågar och spelaren visar sin tolkning.	Spelare uppmuntras att hitta en lösning med minimalt stöd.

FOTBOLLSFYS

Fotboll handlar bland annat om att behärska en rad oväntade fysiska moment vilka beror på hur medspelare och motståndare agerar och hur bollen förflyttas. Rörelsemönstret är oregelbundet och består av löpningar framåt och bakåt, i sidled och med rotationer. Farten i dessa löpningar är ständigt växlande. Ibland kräver situationen att spelarna måste kunna hoppa och landa samt bromsa in för att göra snabba riktningssändringar.

I samtliga *fotbollsaktioner* som spelarna utför kombineras fysisk och psykisk förmåga, teknik och spelförståelse.

FÄRDIGHETER

Utespelare

	6-9 år	9-12 år	12-16 år	16-19 år	
ANFALLSPEL	Spelbarhet				
		Spelavstånd			
		Speldjup			
		Spelbredd			
			Spelvändning		
		Väggspel	Väggspel/Överlapp		
	Djupledsspel				
	Driva/Finta				
	Vända				
		Passa kort		Passa långt	
Medtag					
Skott					
		Nicka			
			Avledande rörelse		
FÖRSVARSPEL	Försvarssida				
	Pressa		Pressa och täcka		
			Överflyttning/Centrering		
			Uppflyttning/Retirering		
			Bryta/Tackla		
			Nicka		
				Återerövring	
				Fasta situationer	

Målvakt

	6-9 år	9-12 år	12-16 år	16-19 år	
ANFALLSPEL	Spelbarhet				
		Speldjup bakåt			
			Spelvändning		
	Rulla/Kasta ut boll				
				Utspark med volley	
	Medtag				
	Driva				
	Passa kort		Passa kort och långt		
FÖRSVARSPEL	Fånga boll				
	Kasta sig (fallteknik)				
		Förflytta sig			
			Djupledsspel/Friläge/Inlägg		
			Boxa bollen		

MATCHER

Matchen är ett utbildningstillfälle i likhet med träning. Under matchen låter ledare och föräldrar spelarna själva lösa matchsituationerna. Varje matchtillfälle bör innehålla en individuell eller kollektiv uppgift. Vi värnar alltid om *Fair play* och respekterar *Samsyn*.

6-9 år	9-12 år	12-16 år	16-19 år
Fokus på att matchen ska vara rolig. Resultatet är oviktigt.	Fokus på att matchen ska vara rolig och utvecklande. Resultatet är oviktigt.		Fokus på prestation och utveckling.
Enkla rutiner och genomgångar.			
Spela som under träning – matchen är ett utbildningstillfälle.	Spela som under träning – matchen är ett utbildningstillfälle som präglas av temat som laget för tillfället tränar på.		
Speltid under match fördelas jämnt bland deltagande spelare. Resultatet är oviktigt.			Mycket speltid och få avbytare.

SPELFORMER

Vidare följer här en förenklad matris hur man för respektive spelform kan planera och genomföra verksamheten utefter ålder och tillhörande spelform. Genomgående för samtliga spelformer är att man men en god planering skapar goda möjligheter för tydlig kommunikation med föräldrarna och spelarna i ett tidigt skede. Det är viktigt att ha en tydlig rollfördelning i ledargruppen. Bestäm vad som ska göras, vem som ska göra det och när det ska göras. Ju fler vuxna som hjälper till, desto bättre är förutsättningarna för att göra ett bra jobb – men samverkan mellan många personer kräver bättre samordning och struktur.

SPELARUTBILDNINGSPLAN				
3 mot 3 6-7 år	5 mot 5 8-9 år	7 mot 7 10-12 år	9 mot 9 13-14 år	11 mot 11 15-19 år
Individuellt spel	Spel med närmaste spelare	Kollektivt spel med få spelare	Kollektivt spel med flera spelare	Kollektivt spel med hela laget

I kommande textdel ges en övergripande beskrivning hur respektive spelform som delas upp i:

- Spelet
- Träning
- Match
- Ledarutbildning
- Andra aktiviteter

Spelregler

Generellt ska matchen i barn- och ungdomsfotboll ska ses som en del av träningen. Lärande ska på ett naturligt sätt bestå av både träning och match där utgångspunkten är barnens bästa och deras behov. Aktuella spelregler för respektive spelform och säsong går att ta del utav via Svenska Fotbollsförbundet.

SPEL 3 mot 3

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

Spelet

I spelformen 3 mot 3 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel. När laget har bollen är alla spelare anfallsspelare. När motståndarna har bollen är alla spelare försvarsspelare. Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

Träning

Spontan och allsidig träning bör dominera för spelare i sex- och sjuårsåldern. De bör träna en gång i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek. Det bör finnas många ledare per spelare så att alla spelare kan få beröm och uppmärksamhet. Träningar ska ha hög aktivitetsnivå och ge möjlighet till många bollkontakter.

Match

Matcher ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att minst en ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning C. I sex- och sjuårsåldern bör det vara få spelare per vuxen eftersom barnen behöver mycket uppmärksamhet och stöd. Därför bör hela föräldragruppen gå igenom Utbildningen 3 mot 3. På så vis blir alla föräldrar insatta i fotbollsverksamheten och förberedda på att hjälpa till vid behov.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i sex- eller sjuårsåldern.

Rekommendationer för 6-7 åringar

Antal träningar i veckan för en spelare	1
Träningens längd	60 min
Matcher	2-5 poolspel/cuper per spelare och år. Alla i närområdet.
Ledarutbildning	TUC – Tränarutbildning C SFU – Spelformsutbildning
Föräldrautbildning	SFU – Spelformsutbildning 3 mot 3

SPEL 5 mot 5

Målet är likvärdigt med ovannämnda, då spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Lika så ska alla spelare ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner. Här kan barnen hantera enklare uppgifter i försvars- och anfallsspel.

Spelet

I spelformen 5 mot 5 tillåter barnens utveckling inte något avancerat spelsystem. Däremot kan de hantera enkla uppgifter i anfalls- och försvarsspel.

Träning

I åtta- och nioårsåldern bör spontan och allsidig träning dominera. Därför rekommenderas att träna en eller två gånger i veckan under en begränsad tid av året. Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll samt möjliggöra och stimulera till fysisk aktivitet även utanför fotbollsträningen, till exempel genom deltagande i andra idrotter, spontanfotboll eller annan spontan lek.

Match

Matcher kan ska vara roliga och ses som en del av träningen. De sker oftast i poolspel där laget spelar flera matcher samma dag för att sedan inte spela match under några veckor. Det rekommenderas att alla matcher genomförs i närområdet. Perioderna är korta så att byten i första hand kan ske i pauserna.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning C och Utbildningen 5 mot 5. Föräldrarna bör utbildas i FSLL vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det öka lagets sammanhållning och spelarnas motivation för fotboll. Enkla aktiviteter som till exempel korvgrillning eller föräldramatch kan med fördel genomföras någon eller några gånger redan i åtta- eller nioårsåldern.

		Rekommendationer för 8–9 åringar
Antal träningar i veckan för en spelare	1-2	
Träningens längd	60-75 min	
Matcher	2-6 poolspel/cuper per spelare och år. Alla i närområdet.	
Ledarutbildning	TUC = Tränarutbildning C SFU = Spelformsutbildning	
Föräldrautbildning	FSLL = Fotbollens Spela, lek och lär	

SPEL 7 mot 7

Målsättningen med spelformen 7 mot 7 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar att utvecklas utefter sina förutsättningar. I de lägre åldrarna är det viktigt att alla känner att de är lika mycket värda - vem som helst kan utvecklas till en bra fotbollsspelare när de blir seniorer. Därför spelar också alla spelare i 7 mot 7 lika mycket. Matchning kan tillämpas i distriktsmästerskap.

Spelet

Spelformen 7 mot 7 varar över tre år, och spelarna gör ofta stora framsteg under de åren. Många spelare har flera års erfarenhet av fotboll och utvecklar en allt större förståelse för spelet fotboll. Därför introduceras alla spelets skeden och lagets spelsystem i den här spelformen. Dessutom väljer många lag att spela med tre lagdelar, och planens indelningar kan börja att vara till hjälp för spelarna.

Träning

I åldern 10–12 år bör spontan och allsidig träning dominera, men den strukturerade träningen kan öka i omfattning. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta, men spontan och allsidig träning bör fortsatt ha stort utrymme. I de strukturerade träningarna kan fokuset på lärande öka genom att tränaren ännu tydligare följer ett tema i träningen och baserar det på lagets spelsystem, spelarnas individuella utveckling och utvärdering av föregående match.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta på någon eller några få cuper varje år och då inom distriktet eller i närområdet.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning C och Fortbildningen 7 mot 7. Det är även bra om minst en ledare har gått Tränarutbildning B ungdom och Målvaktstränarutbildning C. Föräldrarna bör utbildas i FSLL vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen till fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Rekommendationer för 10–12 åringar

Antal träningar i veckan för en spelare	1-3
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsongen <i>Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.</i>
Ledarutbildning	TUC = Tränarutbildning C TUBU = Tränarutbildning B Ungdom SFU = Spelformsutbildning
Föräldrautbildning	FSLL = Fotbollens Spela, lek och lär

SPEL 9 mot 9

Matchen ska vara ett lek- och glädjefullt tillfälle där utgångspunkten är ungdomars behov. Alla spelare ska ges bra förutsättningar för att kunna utföra många fotbollsaktioner som till exempel att passa långt och kort, dribbla och skjuta.

Spelet

I spelformen 9 mot 9 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelarnas olika fysiska utveckling kan få stora konsekvenser för spelet, och ledaren bör se till att alla spelare är delaktiga. I spelformen introduceras offside medan retreatlinjerna försvinner. Detta gör spelet mer likt 11 mot 11, och spelarna behöver nu i större utsträckning samarbeta inom lagdelarna samt variera sig mellan långa och korta passningar.

Träning

I tretton- och fjortonårsåldern tar den strukturerade träningen ofta över allt mer. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Det rekommenderas att endast delta i cuper inom landet.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning B ungdom. Minst en ledare bör ha genomgått Målvaktstränarutbildning C. Alla ledare bör ha genomgått Fortbildningen 9 mot 9. Föräldrarna bör utbildas i FSLL vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen att fortsätta med fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Rekommendationer för 13–14 åringar

Antal träningar i veckan för en spelare	1-4
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsongen <i>Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.</i>
Ledarutbildning	TUCT = Tränarutbildning C TUBU = Tränarutbildning B Ungdom MVC = Målvaktstränarutbildning C SFU = Spelformsutbildning
Föräldrautbildning	FSLL = Fotbollens Spela, lek och lär

SPEL 11 mot 11

I spelformen 11 mot 11 har spelarna ofta flera års erfarenhet av fotboll och god förståelse för spelet. Spelets skeden och lagdelarna framgår tydligt. Spelare i 11 mot 11-lag skall också, om möjligt, spela lika mycket. Matchning kan börja tillämpas från division 3. För spelare i Division 2 och högre skall utbildningen inriktas mot utveckling att bli seniorspelare. Här kan en stomme i laget börja tillämpas, det vill säga, alla i laget skall fortfarande spela men inte nödvändigtvis lika mycket. Vilja, kunskap och intresse skall avgöra vem som skall spela.

Spelet

Målsättningen med spelformen 11 mot 11 är att spelarna ska ha roligt och samtidigt lära sig så mycket som möjligt. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utvecklas efter sina förutsättningar.

Träning

I åldern 15–19 år har den strukturerade träningen ofta tagit över. Därför kan antalet träningar per vecka öka för spelare som vill detta. Stort utrymme bör fortfarande lämnas för allsidig träning genom bland annat deltagande i andra idrotter och spontanfotboll.

Match

Matcher spelas ofta som seriespel med en match i veckan. Deltagande i cuper och läger kan vara roliga avbrott i den ordinarie verksamheten och kan öka spelarnas motivation att spela fotboll. Vid enstaka tillfällen kan lag delta i cuper även i utlandet.

Ledarutbildning

SvFF rekommenderar att flera ledare i varje lag har genomgått Tränarutbildning B ungdom. Minst en ledare bör ha genomgått Målvaktstränarutbildning C och B samt Tränarutbildning A ungdom. Alla ledare bör ha genomgått Utbildningen 11 mot 11. Föräldrarna bör utbildas i FSLL vilket ger dem insyn i fotbollens organisation och hjälper dem i föräldrarollen.

Andra aktiviteter

Om spelarna gör andra saker tillsammans än att spela fotboll kan det vara bra för kamratskapet och för motivationen att spela fotboll. Ledaren kan gärna planera in andra aktiviteter under säsongen, till exempel att åka på övernattningsläger, att utöva en annan idrott tillsammans eller att titta på en landskamp.

Rekommendationer för 15-19 åringar

Antal träningar i veckan för en spelare	1-7 <i>Inklusive skolträningar och andra idrotter.</i>
Träningens längd	60-90 min
Matcher	Max 1,5/vecka och spelare i snitt under säsongen <i>Vid cuper med justerad speltid kan flera matcher spelas på kortare tid.</i>
Ledarutbildning	TUC = Tränarutbildning C TUBU = Tränarutbildning B Ungdom TUA = Tränarutbildning A Ungdom MVC = Målvaktstränarutbildning C MVB = Målvaktstränarutbildning B SFU = Spelformsutbildning
Föräldrautbildning	FSLL = Fotbollens Spela, lek och lär

UNGDOMSFOTBOLL UPP TILL 12 ÅR

Toppning

Riksidrottsförbundets definition av toppning ”En form av selektering som innebär att de bästa vid ett givet tillfälle får en eller flera av följande fördelar i tävlingssammanhang: en given plats i laget, mer speltid eller av de aktiva betraktat en attraktivare position i laget/gruppen.”

Risken med toppning kan vara

- En framgång på kort sikt (vinner en cup/tävling eller match.)
- De "bättre" spelarna utvecklas initialt men kommer samtidigt under stor press.
- De "sämre" spelarna får inte samma utvecklingsmöjligheter och känner inte att de är en del av gruppen.
- Det blir tufft att hantera mentalt när en "sämre" spelare/idrottare passerar en "bättre" i utvecklingen.
- Konsekvensen kan bli att spelare/idrottare som är "bättre" och "sämre" slutar på grund av detta.
- Det blir inte samma lagkänsla och trygghet i gruppen/laget.
- Toppning leder ofta till statistiskt indelade lag
- Inom Sätters IF FK får ingen typ av toppning förekomma.

Nivåindelning / Nivåanpassning

Nivåanpassning är när man sätter spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum.

- När man anpassar träning och matcher så att alla kan delta, utvecklas och ha kul.
- När man försöker få till så jämna matcher som möjligt.
- När tränaren tar ut laget för att spelarna ska utvecklas så mycket som möjligt och spelarna kan spela och kämpa för att vinna en jämn match.

Viktigt att poängtera är att nivåanpassning inte får innebära en statisk indelning av laget i olika grupperingar.

För att kunna bedriva en bra och effektiv träning måste du ibland dela in spelarna i mindre grupper. Det kan vara lockande att alltid dela in grupperna utifrån färdighets och kunskapsnivå, så kallad nivåindelning. Detta innebär att de för tillfället bästa spelare med varandra. Du kan då få kortsiktiga positiva effekter av att spelare får utmaningar som ligger på deras utvecklingsnivå och att träningen flyter på bra.

Det finns dock flera potentiellt negativa effekter med permanenta nivåindelningar över tid. Det största problemet är att utveckling och motivation är oförutsägbart och föränderligt, särskilt när det gäller unga spelare i en komplex idrott som fotboll. Det finns stor risk att spelare upplever att de får en "etikett" som är svår att få bort oavsett om de tillhör de bättre eller sämre.

Dessutom kan det skapa en resultatinkänt miljö där spelarna jämför sig med varandra i stället för att ha fokus på sin egen utveckling. I ett sådant klimat ökar risken för att spelarna blir mindre benägna att hjälpa lagkamrater och är rädda för att göra misstag.

Bästa sättet att hantera denna oförutsägbarhet och komplexitet är att variera gruppindelningen och att individanpassa utmaningarna. Om du kontinuerligt ändrar grupp sammansättningen får spelarna träffa nya kamrater med olika förutsättningar. En varierad gruppindelning underlättar även när spelare tar väldigt snabba kliv i sin utveckling. Detta innebär att spelarna hamnar i olika situationer – ibland spelar de med de som är lite sämre än de själva, ibland med de som är lika bra och ibland med de som är bättre.

Det är viktigt att man inom en träningsgrupp arbetar för att skapa en känsla av samhörighet och för att bygga upp en lagkänsla. Det är därför förbjudet att inom en vanlig träningsgrupp skapa fasta undergrupper eller att bedriva näst intill all träning/matcher i statiska nivåindelade grupper. Efter ett tag uppstår ofta frågan hur årskullen ska organiseras för att spelarna så långt möjligt ska få träna och spela matcher på sin egen nivå. I Sätters IF FK är varje årskull unik, både vad gäller spelarantal och övriga förutsättningar är variationen stor.

Det är upp till ungdomsansvarig och ansvariga ledare i resp. årskull att, mot ovanstående bakgrund, komma fram till vad som är den mest lämpliga organisationen för resp. årskull.

Inom Sätters IF FK:

- Jobbar vi efter Fotbollens Spela leka & Lär.
 - Så sätter vi spelarens långsiktiga behov och utveckling i centrum.
 - Är det viktigt att bygga upp samhörighet och lagkänsla
 - Så många som möjligt – så länge som möjligt – så bra som möjligt
-

SAMMANFATTNING

Syftet med en spelarutbildningsplan är att tränare och ledare ska bli medvetna om föreningens syn på barn- och ungdomsfotboll samt att ge föräldrarna möjlighet att bilda sig en uppfattning om vår verksamhet. Målet är att forma en lärandemiljö som utvecklar spelaren och ger förutsättningar för ett livslångt lärande och en aktiv livsstil. Nyckelordet är *fotbollsglädje*.

Vi samarbetar inom föreningen med allas bästa i fokus. Som tränare anammar vi ett reflekterande ledarskap. Träningen är åldersanpassad och matcherna ett stimulerande led i utbildningen. Upp till 16 år ska speltiden fördelas jämnt mellan de som är uttagna till matchen. Resultatet är oviktigt. Vi värnar alltid om *Fair Play*. Vi respekterar *Samsyn* och uppmuntrar barnen att utöva flera idrotter.

Sätters IF FK 2021

Vidare följer information gällande rutiner inom verksamheten:

EKONOMI

Verksamheten finansieras genom ideella insatser, avgifter, olika inkomstbringande aktiviteter så som medlemsavgifter, aktivitetsstöd, kiosk vid matcher, reklam och sponsring samt ekonomiska bidrag.

SPELARE

Spelare står för följande typ av kostnader:

- Klubboverall (valfritt)
- Benskydd
- Vattenflaska
- Transport i samband med match och träning
- Fotbollsskor
- Strumpor
- Träningskläder

FÖRENINGSKASSAN

Ekonomiansvarig ansvarar för föreningskassan som används för följande kostnader:

- Domarkostnader
- Distriktsmästerskap (DD-cup)
- Säsongsavslutningar
- Sjukvårdsmaterial
- Alla matchkläder tillhör föreningen
- Ledarutbildning
- Anmälningavgifter till seriespel
- Spelarlicenser
- Bollar, västar, koner
- Matchtröjor och shorts
- Målvaktshandskar

LAGKASSAN

Varje lag har en egen lagkassa för kostnader som inte täcks av föreningskassan. Laget bestämmer om man vill arrangera ytterligare aktiviteter för att få in pengar. Pengarna sparas på lagets klubbkonto och tillhör alltid laget. Slutar en spelare får denne inte ta med sig några pengar, börjar en ny spelare i laget har denne samma rätt till lagkassan som alla andra spelare, förutom vid ev. utlandsresor eller liknande då det specifika laget kan ha egna bestämmelser. I det fall ett lag inte längre kan fortsätta med sin verksamhet, tex på grund av brist på spelare eller ledare, tillfaller lagkassan föreningskassan. Laget, vanligtvis lagledare eller av laget utsedd förälder, ansvarar, med hjälp av kassör, för redovisning av lagkassan. Exempel på kostnader som laget finansierar med lagkassan är deltagande i cuper samt andra gemensamma lagaktiviteter.

AVGIFTER OCH ARBETSINSATS

MEDLEMSAVGIFT

Medlemsavgiften i SIF FK gäller per barn och år. I avgiften ingår en försäkring som gäller för spelare i samband med träning och match.

ARBETSINSATS FÖR UNGDOMSLAG OCH FÖRÄLDRAR

Ställa upp på de arrangemang och aktiviteter som laget och klubben arrangerar i olika former.

