



SPELARUTVECKLINGSPLAN

2024



SIGTUNA IF

Fotboll

Vad bygger spelarutvecklingsplanen på?

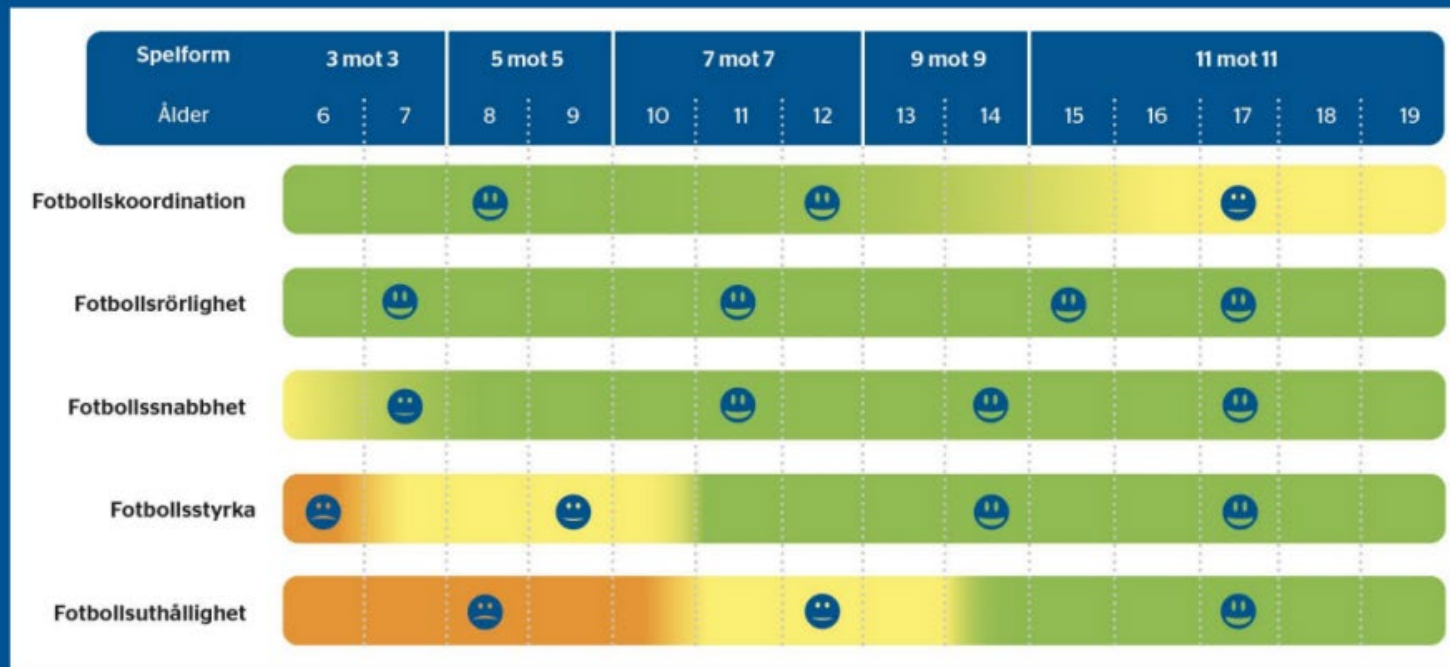
Sigtuna IF Fotbolls spelarutvecklingsplan är baserad på SvFFs forskning och samlad erfarenhet. Den utgår ifrån SvFFs riktlinjer *Fotbollens spela, lek och lär* ([FSLL Fotbollens spela, lek och lär - Förening och aktiva \(svenskfotboll.se\)](https://www.svenskfotboll.se/foorening-och-aktiva)), samt den uppförandekod som Riksidrottsförbundet formulerat [Idrottsrörelsens uppförandekod.pdf \(rf.se\)](https://www.svenskfotboll.se/foorening-och-aktiva). Föreningen har tagit fram en egen version som kopplar till nuvarande verklighet och förutsättningar.

Sammanfattningsvis bygger den på att vi har ett tydligt utvecklingsfokus snarare än fokus på resultat. Träningsmiljön är därför vårt viktigaste fokusområde för utveckling. Som förening tar vi hand om hela människan och har som mål att utveckla både individen och spelaren. Föreningen har också som mål att utveckla individer utifrån deras egna behov och förutsättningar.

Utvecklingsplanen är åldersanpassad och bygger på att barn och ungdomar utvecklas och mår bäst långsiktigt om träning och matchande följer de riktlinjer som anges. Av erfarenhet vet man också att upplägget skapar förutsättningar på lång sikt att så många som möjligt fortsätter med fotboll eller annan fysisk aktivitet även som vuxna.

SIF Fotbolls har tagit fram spelprinciper som syftar till att skapa en röd tråd där alla åldrar arbetar mot samma typ av spel. Detta förenklar för spelarna att gå mellan lagen och för ledarna att kommunicera med varandra. Den reducerar också risken att lagen utvecklas till enskilda "öar" och det syftar till att stötta ledarna att ha samma målbild. Målet är att spelprinciperna ska leda till att SIF Fotboll spelar på ett sätt som är roligt både att spela och att titta på.

Prioritering av fysiska grundkvaliteter



Spelarutvecklingsplanen är åldersanpassad och bygger på att barn och ungdomar utvecklas och mår bäst långsiktigt om träning och matchande följer de riktlinjer som anges. Av erfarenhet vet man också att upplägget skapar förutsättningar på lång sikt att så många som möjligt fortsätter med fotboll eller annan fysisk aktivitet även som vuxna.



Be Your Own Coach



Lagspelar-förmågan

Fysiska förmågan

Återhämtningsförmågan

Ansvarsförmågan

Spelmomentet

Mentala förmågan

SIF Fotboll strävar efter att utveckla hela människan. Därför har vi riktlinjer som inte bara har fokus på själva spelet utan också innehåller punkter som syftar till att utveckla sociala förmågor och hälsosamma vanor.





3 mot 3

Så tränar och spelar vi

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

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



Färdigheter för laget

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Vända

Försök tidigt att få spelarna att använda bägge fötterna under träning

Färdigheter för spelaren

Bryta



Extra färdigheter för målvakten

Extra färdigheter för målvakten

Prioriteringar

Jag och bollen som grund
Fokus på koordination och balans
Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Bollglädje, försöka skapa en miljö som gör att spelarna tränar hemma för att det är kul med fotboll!!

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

Antal träningar per spelare och vecka	1 st. Ingen nivåanpassning.
Träningens längd	60 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med hög aktivitet. Ingen nivåindelning eller nivåanpassning, skillsträning. Smålagsspel 3-3 2-2
Antal matcher per spelare och vecka	2-5 poolspel/cuper per spelare och år. Ingen nivåindelning.
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

5 mot 5

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Alltid ha press med understöd på bollhållaren.			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

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

Färdigheter för laget		Färdigheter för laget	
 Spelbarhet		Uppflyttning, återerövring efter bolltapp, kollektivt	
Färdigheter för spelaren		Färdigheter för spelaren	
 Driva Skjuta Ta emot bollen	Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Bryta Markera	Pressa
Extra färdigheter för målvakten		Extra färdigheter för målvakten	
 Rulla bollen	Kasta bollen	Fånga bollen	Kasta sig

Prioriteringar

- Jag och bollen som grund
- Fokus på koordination och balans
- Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
- Första touch (med bägge fötterna)
- Återerövring efter bolltapp

Fotbollspyskologi

- Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.
- Göra nästa aktion:** t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.
- Göra lagkamrater bättre:** t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st, max en nivåanpassad.
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema, 2-mot2 skillsträning med spelare som kommit lika långt, smålagsspel med spelare som kommit lika långt. Nivåanpassa övningarna.
Antal matcher per spelare och vecka	2-6 poolspel/cuper per spelare och år. Ingen nivåindelning.
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Skapa tid och yta genom att springa och passa. Hjälpa varandra genom att vara spelbara tidigt och tydligt. Ha högt tempo med och utan boll. Söka medtagningar in i fria ytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Framåt i spelriktning Fylla på (spelare utan boll följer med i kontringen) 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Direkt återerövra bollen när vi förlorat den. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Alltid ha press med understöd på bollhållaren. Hålla ihop laget genom överflytt mot bollsida och uppflytt för att minska ytorna och tiden för motståndarna.

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

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Pressa Tackla
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Kasta bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta sig 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassing

Prioriteringar

Fokus på koordination och balans
 Smålagsspel där färdigheter som tränats sätts på prov på liten yta
 Första touch där medtag in i yta tränas dels isolerat i färdighetsövningar som sedan kopplas in i smålagsspel
 Mot 12-års ålder kan spel på tredje spelare vara prioritering att träna (hjärnkoordination)
 Återerövring efter bolltapp
 Första touch (med bågge fötterna)

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st. Max två med nivåanpassning.
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen. Nivåanpassa övningarna. Smålagsspel prioriterat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong. Nivåanpassa för jämnt motstånd.
Speltid	Alla spelar minst 2/3 av speltiden och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare



9 mot 9

Så tränar och spelar vi

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
<p>i Speluppbyggnaden ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> • skapa tid och yta genom att springa och passa in i ytor på rättvända spelare. • styra motståndarna med och utan boll för att skapa och passa in i fördelaktiga ytor. • hjälpa varandra genom att vara spelbara tidigt och tydligt. • ha högt tempo med och utan boll. • Sträva efter övertalighet i önskvärda ytor dvs skapa 2 mot 1, 3 mot 2 osv • söka medtagningar in i fria ytor. 	<p>i Kontringar ska vi snabbt...</p> <ul style="list-style-type: none"> • vid bollvinst ha som första tanke att spela bollen framåt. • erbjuda många offensiva löpningar i maxfart. 	<p>i Återerövringen ska vi snabbt...</p> <ul style="list-style-type: none"> • Direkt återerövra bollen när vi förlorat den. 	<p>i Förhindra speluppbyggnad ska ...</p> <ul style="list-style-type: none"> • vi alltid ha press med understöd på bollhållaren. • Vi hålla ihop laget genom överflytt mot bollsida och uppflytt för att minska ytorna och tiden för motståndarna. • Anfallare pressa och styra motståndarna att spela in bollen centralt eller upp på kanten och där vinner vi bollen. 	
<p>Teoretiskt förklara spelet fotboll Spelytor Korridorer</p>			<p>för att Förhindra och rädda avslut ska vi...</p> <ul style="list-style-type: none"> • vid förbisplade anfallare: Mittfältare fördröja och styra motståndarna ut mot kanterna för att komma ihop och hitta positioner • Vid förbisplat anfall och mittfält: Undvika att motståndarna passar bollen över eller mellan vår backlinje genom att närmsta spelare stöter och övriga faller. 	

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



Färdigheter för laget

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	Överlappning
Avledande rörelse	

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassing
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Prioriteringar

Kollektiva anfalls och försvarsmetoder bör prioriteras i detta skede
Smålagsspel kopplat till lagdelar kan tränas här (försvar, mittfält)
Fokus på att få upp tempo i alla delar av en träning (snabbare fötter)
Första touch (med bägge fötterna)
Direktåtererövring

Fotbollpsykologi

- Långsiktig utveckling:** t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

11 mot 11

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

- skapa tid och yta genom att springa och passa in i ytor på rättvända spelare.
- styra motståndarna med och utan boll för att skapa och passa in i fördelaktiga ytor.
- hjälpa varandra genom att vara spelbara tidigt och tydligt.
- ha högt tempo med och utan boll.
- Sträva efter övertalighet i önskvärda ytor dvs skapa 2 mot 1, 3 mot 2 osv
- söka medtagningar in i fria ytor.

i Kontringar ska vi snabbt...

- vid bollvinst ha som första tanke att spela bollen framåt.
- erbjuda många offensiva löpningar i maxfart.

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

- Cutback
- Få in bollen i golden zone
- Fyll på med spelare i straffområdet
- Avsluta anfall

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt...

- Direkt återerövringsbollen när vi förlorat den.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- vi alltid ha press med understöd på bollhållaren.
- Vi hålla ihop laget genom överflytt mot bollsida och uppflytt för att minska ytorna och tiden för motståndarna.
- Anfallare pressa och styra motståndarna att spela in bollen centralt eller upp på kanten och där vinner vi bollen.

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

- vid förbispelade anfallare: Mittfältare fördröja och styra motståndarna ut mot kanterna för att komma ihop och hitta positioner
- Vid förbispelat anfall och mittfält: Undvika att motståndarna passar bollen över eller mellan vår backlinje genom att närmsta spelare stöter och övriga faller.

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



Färdigheter för laget

- | | |
|-------------------|----------------|
| *Spelbarhet | *Speldjup |
| *Spelbredd | *Spelavstånd |
| Positionering | Djupledsspel |
| Spelvändning | Uppflyttning |
| Väggspele | Överlappning |
| Avledande rörelse | Positionsbyten |

Färdigheter för laget

- | | |
|--------------|---------------|
| Försvarssida | Täckning |
| Uppflyttning | Nedflyttning |
| Centrering | Överflyttning |
| Understöd | |



Färdigheter för spelaren

- | | |
|----------------|---------------------------|
| Driva | Vända |
| Skjuta | Passa |
| Ta emot bollen | Utmana, finta och dribbla |
| Nicka | |

Färdigheter för spelaren

- | | |
|---------|----------|
| Bryta | Pressa |
| Markera | Tackla |
| Nicka | Blockera |



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Utspark

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig
Boxa bollen

Palming
Bryta djupledspassning
Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

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

Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

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

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

Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär