

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## SOLÄNGEN BK:S SPELARUTBILDNINGSPPLAN 2015

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Inledning

Den övergripande målsättningen med vår spelar utbildningsplan är att den skall vara ett levande dokument som regelbundet används vid planering och genomförande av fotbollsträning i Solängens BK . Syftet är att skapa struktur i verksamheten så att de aktiva spelarna upplever att de utvecklas i tekniskt och i sin spelförståelse. De skall utvecklas både som fotbollsspelare och individer.

Solängens BK:s spelar utbildningsplan är avsedd att vara till hjälp i arbetet med att förbättra och utveckla fotbollen i Solängens BK. Planen är att följa de riktlinjer och rekommendationer som Göteborgs Fotbollsförbund satt upp enligt spelar utbildningsmatris bilaga 1. Denna skall ses som ett hjälpmedel för ledare, tränare, spelare samt föräldrar; ett levande dokument för alla aktiva i föreningen.

Vi skall skapa förutsättningar för ett bestående intresse där varje spelare, tränare, förälder är välutbildade, trygg och positiv i den roll som man besitter. Då skapar Vi ett bestående intresse och alla förutsättningar för att under lång tid ge alla en möjlighet till engagemang.

Varje år skall nya och gamla ledare få ta del av en genomgång/utbildning i hur Solängen BK:s utbildningsplan kan användas utifrån dess syfte av de olika delarna, detta för att skapa en gemensam grund för hur föreningslivet i Solängen BK skall bedrivas.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Målsättning

Den övergripande målsättningen med vår spelar utbildningsplan är att den skall vara ett dokument som regelbundet används vid planering och genomförande av fotbollsträningen i Solängens BK.

Syftet är att få alla spelare i föreningen utbildade enligt de riktlinjer som Göteborgs fotbollsförbunds spelar utbildningsmatrix erbjuder.

1. Vi skall i Solängens BK erbjuda barn och ungdomar möjlighet att spela och utvecklas genom fotbollsverksamheten inom föreningen.
2. Fostra spelarna till ansvarskännande människor som visar respekt för regler och normer både inom fotbollen och i samhället i övrigt samt till andra människor, såväl vuxna som barn.
3. Skapa en klubbkänsla där spelarna är stolta över Solängen BK och att de agerar på och bredvid planen som goda representanter för föreningen.
4. Genom bredd skapa bra förutsättning för att utvecklas i föreningen efter bästa förmåga, på den nivå man befinner sig.
5. Ge spelarna en utbildning som följer den spelar utbildningsmatrix som Göteborgs fotbollsförbund satt upp.
6. Vi skall erbjuda alla ledare utbildning och ge dem möjligheter att ta hand om de spelare som söker sig till föreningen.
7. Att genom duktiga ledare och bra utbildning få så många spelare att delta så länge som möjligt.
8. Samverkan är ett nyckelbegrepp i Solängen BK:s verksamhet. Denna samverkan skall omfatta spelare, ledare, styrelse, anställda, föräldrar, medlemmar, supporters, sponsorer och samhällets institutioner.
9. Solängen BK måste ständigt sträva efter att på alla områden lära av andra för att kunna vidareutveckla sin verksamhet.
10. Beslut i Solängens BK måste bygga på dokumenterade och tillförlitliga fakta. Varje medarbetare måste inom sitt arbetsområde få möjlighet att mäta och analysera fakta av betydelse för sin verksamhet.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Tio Moral och ordningsfrågor för ledare och spelare och föräldrar att leva upp till i vår förening:

Att vara/ha:

- Klubbkänsla
- Ställa upp för varandra och visa hänsyn
- Ödmjuk
- Krav på ledare och spelare på lämplig nivå
- Positiv inställning på träning och match
- Disciplin, ordning och reda
- Rättvis
- Öppen för kritik
- Välutbildade
- Bra uppträdande mot domare, andra ledare och spelare m.fl.

Ledarna lär ut egenskaperna till spelarna och lever upp till dem själva dvs. är föredöme.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Tränarens och ledarens roller

Ledaren och tränare har ett stort ansvar när det gäller att vara goda föredömen för vad som gäller moral och uppträdande mot varandra. Ledarna skall föregå med gott exempel. Ledarna ska tänka på att barnen inte gör som vuxna säger, utan att de gör som vuxna gör. Det är av stor vikt att skapa gott klimat i den grupp man har ansvar för och att tidigt ge spelarna normer, ordningsregler samt att sätta gränser. Ledaren och tränaren ska också förmedla goda värderingar där nyckelord som ansvar, hänsyn, respekt och omdöme ska stå i centrum.

1. Samla spelarna vid en bestämd plats när träningen börjar.
2. Inför träning och match tänk igenom vad du bör ta upp. Uttryck dig enkelt och tydligt vid övningarnas start.
3. Presentera övningarna genom att visa med hjälp av taktik tavla, koner eller någon spelare. Det är lättare att se än att bara lyssna.
4. Använd fotbollstermer vid träning och match
5. Visa tålamod, om en övning ej fungerar beror det på att den kanske är för svår. Byt övning eller förenkla.
6. Det är tränaren/ledarens ansvar att allt material plockas in efter träning och match. Omklädningsrum och material rum skall städas ur och låsas.
7. Ge mycket beröm! Visa att du bryr dig om alla spelare.
8. Tränare skall delta i Solängens BK:s ungdomsledarträffar.
9. Tränaren rekommenderas att gå utbildningar som erbjuds av Solängen BK.
10. Tränare/ledare skall genomföra föräldrträffar, där Solängen BK:s verksamhetsplan går igenom.
11. Tränaren/ledaren skall föra närvarostatistik.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Träningsmängd

Målsättningen är att varje spelare skall träna eller spela minst 2 timmar/dag eller totalt 10.000 timmar som ungdomsspelare. All träning består dock inte av fotboll utan all form av lek och rörelser räknas in. Man skall alltid träna mer än man spelar match. Solängens BK erbjuder följande antal tillfällen (träningar och matcher) under högsäsong:

Ålder	Föreningstillfälle	Fri träning (skola)	Totalt
16 till 18	4 till 5	3	7 till 8
13 till 15	3 till 4	2	5 till 6
09 till 12	2 till 3	1	3 till 4
5 till 8	1 till 2	1	2 till 3

Lagträning kompletteras också med av Gbg:s fotbollsförbunds arrangerade talang träning, målvakts- och målgörar skolor samt annan distriktsverksamhet.

Träning i skolan skall ha fokus på individuell teknik träning. Metod som skall tillämpas är S2S eller fotbollens hemligheter med tillhörande KAF-metod.

S2S= Secret to Soccer

Hemsida:[www.S2S.net](http://www.S2S.net)

Inloggning:

Användarnamn=**Talangtranare**

Lösen:**Spelarlyftet**

KAF=(K)oncentration,(A)vspänning,(F)öreställning

Kontakta Fredrik Westerdal <tel:070-9150718> eller [solangen\\_p02@westerdahl.st](mailto:solangen_p02@westerdahl.st)

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Ledarutbildning

För att kunna erbjuda bra träning måste ledarna ha goda kunskaper. Ledarutbildningen är en garanti för att ledarna har rätt kunskaper. Alla ledare skall ha genomgått utbildning i S2S samt Gbg:s fotbollsförbunds utbildningsstege.

Kontakta Peter Lauenstein eller Patrik Nordström för information gällande lämplig utbildning.

Gå även in på Göteborgs fotbollsförbunds hemsida under rubriken Tränarutbildning finns ett antal kurser som är anpassade utifrån den nivå man befinner sig på.

## Övriga kurser

Tejp kurs om det är aktuellt att tejp spelare (ej i för unga år).  
Skadekurs lämpligt då behov finnes.  
Träning och tävlingspsykologi

## Tänk på:

Att alltid utbilda och utveckla dig själv som ledare och tränare.  
Följ fotbollsdebatten och var intresserad av nya id'eer.

## Strategi

Det skall vara roligt att spela fotboll i Solängens BK, föreningen skall motivera och stimulera ledarna till att bedriva en bra fotbollsverksamhet.

## Målsättning

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## **Fotbollsskola, 7-14:år**

Varje åldersindelad grupp har som mål att verka, öva och lära enligt spelarutbildningsplanen så att ungdomssektionens och fotbollskolans inriktning följs. Möjlighet till spel med ett år äldre om spelaren själv vill.

## **15:år**

Spelare kan få delta i äldre åldersklasser , möjlighet till senior fotbollsträning ges. Allt detta om det anses lämpligt och att han/hon själv vill.

## **16:år**

Få fram spelare till A-trupp, försöka vinna de tävlingar man deltar i. Utbilda spelarna så att de är fotbollsmässigt grundutbildade inför A-truppsåren. Möjlighet till A-lags spel.



# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Översikt

Vilka moment tränar vi på och vid vilken ålder. Nedan finns översikt över vilken ålder respektive övergripande moment tränas.

### Momentplan:

Ålder	Spelsätt	Boll Stl	Lek	Teknik	Smålag-spel	Anfalls-spel	Försvars-spel	Fys	Mv
16 till 18	11-manna	5	1	5	5	5	5	4	5
14 till 15	11-manna	5	3	5	5	5	3	3	5
13	9-manna	5	3	5	5	5	2	2	3
10 till 12	7-manna	4	5	5	5	3	1	1	3
7 till 9	5-manna	3	5	5	5	1	0	0	1
5 till 6	3-manna	3	5	1	5	0	0	0	0

5=Skall tränas, 4=Bör i hög grad tränas, 3=Bör tränas, 2=Kan tränas, 1 Behöver inte tränas, 0=Skall inte tränas

I momentplanen finns angivet i vilken ålder man tränar på vilket moment. Genom att följa utbildningsplanen har man en garanti för att olika moment tränas vid rätt ålder och att spelarna får en heltäckande fotbollsutbildning. Planen anger när man börjar träna på ett moment. Detta behöver sedan underhållas och fortsättas tränas på även om det inte står med i utbildningsplanen.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## P/F5-6

<b>SPELSYSTEM</b>
Inga matcher.
<b>ALLMÄNT OM TRÄNING</b>
För de allra yngsta skall träningen helt vara inriktad på lekfulla teknikövningar och smålagspel. Målsättningen med träningen är att varje spelare i sin egen takt kan bli vän med bollen. Övningarna bör stegras efter hand och anpassas efter individens förutsättningar. Avsluta alltid träning med lek. Smålags spel 3 mot 3 (ingen målvakt) minst halva tiden. Gärna på sargplan. Uppmuntra till att barnen provar på flera olika idrotter.

## P/F7-8

<b>SPELSYSTEM</b>
5-manna: 1mv, 4 utespelare, 4 avbytare. 9 st spelare/match. Turas om att vara utespelare och avbytare. Byte i hela kedjor (4:or). Gärna på sargplan Andra året i femmanna spelsystem 2-2.
<b>ALLMÄNT OM TRÄNING</b>
För de allra yngsta skall träningen helt vara inriktad på lekfulla teknikövningar och smålagspel. Målsättningen med träningen är att varje spelare i sin egen takt kan bli vän med bollen. Övningarna bör stegras efter hand och anpassas efter individens förutsättningar. Avsluta alltid träning med lek. Smålags spel 3 mot 3 (ingen målvakt) minst halva tiden. Gärna på sargplan. Uppmuntra till att barnen provar på flera olika idrotter. Lekfullt. Avsluta alltid träning med lek. Smålags spel halva tiden. Samtliga Spelare skall ha avklarat teknikmärke Grön och Blå. Uppmuntra till att barnen provar på flera olika idrotter.

Fotbollstermer som kan nämnas för de yngre är:

- Dribbla/Passa
- Finta
- Utmana
- Finta
- Nicka
- Mottagning
- Markering
- Fasta situationer (inkast- avspark-frispark-straffspark)

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## P/F-9

TEKNIK	SKOTT	MOTTAGNING
PASSNINGAR MOMENT 1 FOTENS INSIDA	SKOTT MOMENT 7 MED VRISTEN	BOLLMOTTAGNING MOMENT 22 MED FOTEN
BOLL- KONTROLL MOMENT 45 BOLLEN NÄRA FOTEN		
	<b>ANFALLSPEL</b>	
GRUNDERNA I ANFALL MOMENT 61 SPELBAR		
	<b>FÖRSVAR SPEL</b>	
	<b>FYS</b>	
INGET SPECIELLT UTÖVER VAD SOM FÅS I ÖVRIGA MOMENT.		
	<b>MÅLVAKTSSPEL (ALLA TESTAR)</b>	
MÅLVAKT RÖRELSETEKNIK MOMENT 121 GRUNDSTÄLLNING	MÅLVAKT FÅNGA BOLL MOMENT 124 SKOPAN	MÅLVAKT FÅNGA BOLL MOMENT 125 GREPP LÅGA BOLLAR
MÅLVAKT IGÅNGSÄTTNINGAR MOMENT 134 LÅGA UTKAST		
	<b>SPELSYSTEM</b>	
5-manna: 2 backar, 2 forwards, 2 avbytare. 7 st spelare/match. Turas om att vara mv, back, fw, avbytare och lagkapten. Blanda alltid nya och jämna lag.	<u>ANFALLSSPEL:</u> RULLA UT FRÅN MV TILL BACK. 2 SPELBARA FW. PASSA BOLLEN EFTER MARKEN. FOKUS SPELBARHET.	<u>FÖRSVARSSPEL:</u> BACKA TILL HALVA PLAN DÅ MOTSTÅNDARNAS MV HAR BOLLEN.
	<b>ÖVRIGT</b>	
<b>KAF</b> -metoden tillämpas. <b>Egenträning:</b> Uppmuntra trixning/jonglering, lära känna bollen. Ha den i handen/studs. Bollekar. Teknikmärket.	<b>SAMTLIGA SPELARE SKALL HA AVKLARAT TEKNIKMÄRKE GRÖN OCH BLÅ. UPPMUNTRA TILL ATT BARNEN PROVAV PÅ FLERA OLIKA IDROTTER.</b>	FÖRENINGSDOMMAR UTBILDNING RESURSTRÄNARE

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## P/F-10

TEKNIK		
PASSNINGAR MOMENT 2 FOTENS UTSIDA	SKOTT MOMENT 9 FOTENS UTSIDA	FINTER & DRIBBL. MOMENT 28 UTMANA
FINTER & DRIBBL. MOMENT 30 PASSNINGSFINT	FINTER & DRIBBL. MOMENT 36 TEMPOFINT MED BOLLEN	FINTER & DRIBBL. MOMENT 39 RIKTNINGS ÄNDRINGS FINT
NICKA MOMENT 17 LÅGA BOLLAR PÅ MÅL		
	<b>ANFALLSPEL</b>	
ASSNINGSSPEL MOMENT 65 ENKEL BOLLMOTTAGN	PASSNINGSSPEL MOMENT 66 LYFTA BLICKEN	
	<b>FÖRSVARSPEL</b>	
	<b>FYS/MÅLVAKT</b>	
INGEN SPECIELL UTÖVER VAD SOM FÅS I ÖVRIGA MOMENT.		
MÅLVAKT FÅNGA BOLL MOMENT 126 GREPP HÖGA BOLLAR	MÅLVAKT FALLTEKNIK MOMENT 127 LÅGA BOLLAR	MÅLVAKT IGÅNGSÄTTNINGAR MOMENT 135 HÖGA UTKAST, FRÅN P11
MÅLVAKT SPELTEKN. MOMENT 139 LÅGA BOLLAR		
	<b>SPELSYSTEM</b>	
7-manna: 2 backar, 2 mittfältare, 2 forwards, 3 avbytare (1/lagdel). 10 st spelare/match. Turas om att vara mv, back, mf, fw, avbytare och lagkapten. Blanda alltid nya och jämna lag.	<u>Anfallsspel:</u> Rulla ut från mv till back. 2 spelbara mf. Mf vänd upp, 2 spelbara fw. Passa bollen efter marken. Fokus spelbarhet och passningsspel. Om motståndarna pressar, snabb igångsättning efter marken eller precisionsutkast mot kanterna.	<u>Försvarsspel:</u> Backa med fw till halva avståndet mellan straffområdet och mittlinje då motståndarnas mv har bollen.
	<b>ÖVRIGT</b>	
<b>KAF</b> -metoden tillämpas. <b>Egenträning:</b> Uppmuntra trixning/jonglering, lära känna bollen. Ha den i handen/studs, även på	Uppmuntra till flera idrotter. Uppmuntra och tipsa spelarna om hemmaträning med boll.	Samtliga Spelare skall ha avklarat teknikmärke Grön och Blå, Gult märke. Uppmuntra till att barnen provar på flera olika idrotter.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



liggande boll. Bollekar.		
--------------------------	--	--

## Och så lite på vägen...

Det är lämpligt att nämna något om de olika positionerna i laget, såsom målvakt, back, mittfältare och forward. Det är viktigt att låta alla som vill få pröva på alla positioner i laget i största möjliga mån. En av de viktiga bitarna för de unga är att få mycket bollkontakt och att känna glädje.

För de äldre grupperna i sju manna fotboll bör fortfarande tyngdpunkten läggas på varierad teknikträning för att ytterligare förbättra tekniken som gör spelarna till ännu bättre "vänner med bollen".

Man kan dessutom ha högre målsättning i utbildningen vad beträffar spelförståelse, organisation av ett lag samt taktiskt medvetenhet. Träningspassen bör vara något längre så man kan bryta en övning för att ge fler eller klarare instruktioner. Den äldre gruppen kan utan större problem klara träningspass på upp till 90 minuter.

Ytterligare termer som kan tas upp bland de äldre är:

### Anfallsfotboll:

- Täcka bollen
- Väggspele
- Passningsskugga
- Uppspel
- Vara spelbar
- Spelbredd

### Försvarspele:

- Press
- Försvarssida
- Markering

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## P11

	<b>TEKNIK</b>	
PASSNINGAR MOMENT 4 HALVVRIST	SKOTT MOMENT 8 FOTENS INSIDA	ATT FULLFÖLJA MOMENT 20 PASSNINGAR OCH AVSLUT
BOLLMOTTAGNING MOMENT 23 MED LÅRET	FINTER & DRIBBL. MOMENT 33 KROPPSFINT	FINTER & DRIBBL. MOMENT 38 BAKOM FOTEN FINT
FINTER & DRIBBL. MOMENT 40 MOMENTER STEGSFINT	DRIVA BOLL MOMENT 46 BOLLEN NÄRA FOTEN	VÄNDNINGAR MOMENT 48 I ETT STEG
NICKA MOMENT 16 HÖGA BOLLAR PÅ MÅL		
	<b>ANFALLSPEL</b>	
GRUNDERNA ANFALL MOMENT 62 SPELAVSTÅND	2-1 SITUATION MOMENT 69 VÄGGSPEL	INLÄGG MED AVSLUT MOMENT 86 ANDRA INSPEL
	<b>FÖRSVARSSPEL</b>	
GRUNDER FÖRVAR MOMENT 101 FÖRSVARSSIDA		
	<b>FYS</b>	
Ingen speciell utöver vad som fås i övriga moment.		
	<b>MÅLVAKTSSPEL (Alla testar)</b>	
MÅLVAKT RÖRELSETEKNIK MOMENT 122 FÖRFLYTTN.	MÅLVAKT PARADER MOMENT 129 RETURER	MÅLVAKT POSITIONER MOMENT 143 SKOTTVINKLAR
MÅLVAKT AGERANDE VID SKOTT MOMENT 145 GRUNDER		
	<b>SPELSYSTEM</b>	
7-manna: 2 backar, 2 mittfältare, 2 forwards, 3 avbytare (1/lagdel). 10 st spelare/match. Turas om att vara back, mf, fw, avbytare och lagkapten. Grupp av mv turas om att stå i mål och spela ute. Blanda alltid nya och jämna lag. precisionsutkast mot kanterna. <u>Försvarsspel:</u> Backa med fw till halva avståndet mellan straffområdet och mittlinje då motståndarnas mv har	<u>Anfallsspel:</u> Rulla ut från mv till back. 2 spelbara mf. Mf vänd upp, 2 spelbara fw. Passa bollen efter marken. Fokus passningar, spelbarhet och spelavstånd. Ibland längre bollen back till fw, fw tillbakaspel eller mf till fw i djupled. Om motståndarna pressar, snabb igångsättning efter marken eller precisionsutkast mot kanterna.	<u>Försvarsspel:</u> Backa med fw till halva avståndet mellan straffområdet och mittlinje då motståndarnas mv har bollen. Lämna men var medveten om motståndare på "sniken".
	<b>ÖVRIGT</b>	
<b>KAF</b> -metoden tillämpas. <b>Egenträning:</b> Uppmuntra trixning/jonglering, lära känna bollen. Ha den i handen/studs, även på liggande boll.. Bollekar. Passa i vägg, trixa med kompis 2 och 2 till varandra	Uppmuntra till flera idrotter. Uppmuntra och tipsa spelarna om hemmaträning med boll.	

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



Och så lite ytterligare på vägen....

## Nio/Elva manna fotboll

Stor vikt läggs på teknikträning. Små lags spel i alla former 2 mot 2, 3 mot 3 o.s.v. Teknikträningen har alltid hög prioritet på alla nivåer. Kraven på spelförståelse ökar när man börjar med elva manna fotboll. Man kommer mer och mer in på fysiska övningar såsom konditionsträning, styrketräning och skadeförebyggande rörlighetsträning. Det ställs också högre krav på tränarens kunskaper och det är lämpligt att tränaren bygger på sina kunskaper med mer utbildning.

## Fotbollstermer som tillkommer är:

- Markering (zon och kombinationsmarkering)
- Taktisk medvetenhet
- Vända spelet
- Speldjup

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Fotbollstermer

### ANFALLSSPEL

Spelavstånd:

Avstånd mellan bollhållaren och passningsmottagaren.

Spelbredd:

Innebär att spelaren har förmåga att utnyttja hela planens bredd.

Speldjup:

Innebär att bollhållaren har medspelare både framför och bakom sig.

Passningsskugga:

Är det område bakom den motståndare som angriper bollhållaren och till vilken bollhållaren inte kan spela bollen.

Tillbakaspel:

Bollhållaren passar bakåt för att behålla bollen inom laget.

Uppspel:

Att spela från egen planhalva till motståndarens planhalva, och där ha bollen under kontroll.

Dribbla:

Bollhållaren försöker passera motståndaren med bollen under kontroll

Finta:

Bollhållaren försöker få motståndaren att tro att han ska göra en sak, och sedan göra något annat.

Utmana:

Bollhållaren försöker skapa 1 mot 1 situation genom att driva bollen mot en motståndare.

Vända spelet:

Att i anfallet flytta över spelet från ett område till ett annat.

Kross boll:

Lång passning från den ena sidan planen till den andra sidan.

### FÖRSVARSPEL

Försvarsida:

Spelaren skall placera sig mellan bollen och det egna målet

Press:

Bollhållaren angrips av närmaste försvarare och får därigenom svårt att spela bollen framåt.

Markering:

Spelaren befinner sig så nära sin motståndare att han kan bryta en passning innan motståndaren hinner ta emot den.



# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## P-12/F-12

	<b>TEKNIK</b>	
PASSNINGAR MOMENT 5 MED VRISTEN	SKOTT MOMENT 11 HELVOLLEY FRAMIFRÅN	SKOTT MOMENT 14 LOBBAR
BOLLMOTTAGNING MOMENT 24 MED BRÖSTET	FINTER & DRIBBL. MOMENT 32 SKOTTFINN	FINTER & DRIBBL. MOMENT 35 KLACKFINN
FINTER & DRIBBL. MOMENT 37 TEMPOFINN SPELA FÖRBI BOLL.	DRIVA BOLL MOMENT 47 DELAD SYN	NICKA MOMENT 18 NICKPASSNINGAR
	<b>ANFALLSPEL</b>	
GRUNDERNA ANFALL MOMENT 63 SPELBREDD	GRUNDERNA ANFALL MOMENT 64 SPELDJUP	2-1 SITUATION MOMENT 71 ÖVERLÄMNING
	<b>FÖRSVARSSPEL</b>	
GRUNDER FÖRVAR MOMENT 102 MARKERING		
Introducera stretching	(Töjning i uppvärmning och sträckning i ned varvning).	
	<b>MÅLVAKTSSPEL</b> ( Specialträning påbörjas, låt flera testa )	
MÅLVAKT RÖRELSETEKNIK MOMENT 123 HOPPTEKNIK	MÅLVAKT FALLTEKNIK MOMENT 128 HÖGA BOLLAR	MÅLVAKT SPELTEKN. MOMENT 140 HÖGA BOLLAR
MÅLVAKT POSITIONER MOMENT 142 SPEL NÄRA EGET MÅL	MÅLVAKT IGÅNGSÄTTNINGAR MOMENT 136 HELVOLLEY UTSPARKAR	
7-manna: 2 backar, 3 mittfältare, 1 forwards, 3 avbytare. 10 st spelare/match. Turas om att vara back, mf, fw, avbytare och lagkapten. Grupp av mv turas om att stå i mål och spela ute. Blanda nya och jämna lag.	<u>Anfallsspel:</u> Rulla ut från mv till back. 2 av mf och en fw spelbara. Uppspel på fw, tillbakaspel och lägg ned på ytan där ym löper i djupled. Alt. Uppspel på mf, mf vänd upp, 1 spelbar fw på ytan. Passa bollen efter marken. Fokus speldjup och spelbredd. Nu praktiserar vi alla grundförutsättningarna i anfallsspel: Spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Tydliga inslag av 2 mot 1 situationer i spelet.  Om motståndarna pressar, snabb igångsättning efter marken eller precisionsutkast eller precisionsutspark mot kanterna.	<u>Försvarsspel:</u> Backa med fw till halva avståndet mellan straffområdet och mittlinje då motståndarnas mv har bollen. Introducera grunderna i försvarsspel: Försvarssida och markering. Lämna, men var medveten om motståndare på "sniken".
	<b>ÖVRIGT</b>	

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



<b>KAF</b> -metoden tillämpas. <b>Egenträning:</b> Trixa, träna den minst bra foten. Bollekar.	Uppmuntra till flera idrotter. Uppmuntra och tipsa spelarna om hemmaträning med boll.	
---	--	--

## P13/F12

	<b>TEKNIK</b>	
SKOTT MOMENT 10 HALV-VOLLEY	BOLLKONTROLL MOMENT 44 TITTA UPP FÖRE	BOLLMOTTAGNING MOMENT 26 TÄCKA BOLLEN
TACKLINGAR MOMENT 53 MOTLÄGG	FASTA SITUATIONER MOMENT 56 (DELMOMENT STRAFFSPARKAR)	
	<b>ANFALLSSPEL</b>	
PASSNINGSSPEL MOMENT 68 FÅ TILLSLAG	SPELFÖRSTÅELSE MOMENT 95 SPELFÖRSTÅELSE	AVSLUTNING MOMENT 89 FRILÄGEN ALLMÄNT
LÖPNINGAR MOMENT 77 PLATSBYTEN	LÖPNINGAR MOMENT 75 DJUPLDSLÖPNING	
	<b>FÖRSVARSSPEL</b>	
GRUNDER FÖRVAR MOMENT 104 PRESS	GRUNDER FÖRVAR MOMENT 105 UNDERSTÖD	FÖRSV. VID FASTA SITUATIONER MOMENT 119 LÅNGA FRISPARKAR
FÖRSV. VID FASTA SITUATIONER MOMENT 120 (DELMOMENT) SKOTTFRISPARKAR		
	<b>FYS</b>	
Stretching. Introducera styrka och spänst med egen kropp och alltid bollen med. Ex. sittups med nick eller sneda mv.sittups.	Spänst = t.ex. nickträning. Fokus på balans och rörlighet.	Separat kondition, spjälkning, snabbhet endast vid dåligt väder (alt. träning).
	<b>MÅLVAKTSPEL</b> (Specialträning låt flera få testa om dom vill)	
MÅLVAKT POSITIONER MOMENT 141 SPEL LÅNGRE UT PÅ PLAN	MÅLVAKT POSITIONER MOMENT 144 SPEL PÅ KANTERNA	MÅLVAKT FASTA SITUATIONER MOMENT 156 SKOTT,FRISPARKAR
MÅLVAKT IGÅNGSÄTTNINGAR MOMENT 137 HALVVOLLEY UTSPARKA		
	<b>SPELSYSTEM</b>	
9-manna: 3 backar, 3 mittfältare, 2 forwards, 3 avbytare. 12 st spelare/match. Fortsätta att variera spelarnas positioner. Grupp av mv turas om att stå i mål och spela ute. <u>Anfallsspel:</u> Rulla ut från mv till yb. 2 av mf och en fw spelbara. Uppspel på fw, tillbakaspel och lägg ned på ytan där ym löper i djupled. Alt. Uppspel på mf, mf vänd upp, 1 spelbar fw på ytan.	Alt. Tillbakaspel på ib som gör spelvändning till andra yb. Variera med korta passning efter marken och längre bollar efter marken eller i luften. Fortsätta tillämpa grundförutsättningarna i anfallsspel: spelbar, spelavstånd, spelbredd och speldjup. Anpassa anfallsspelet till offside. Tillämpa spelvändning. Om motståndarna pressar, snabb igångsättning efter marken eller precisionsutkast eller precisionsutspark mot kanterna.	<u>Försvarsspel:</u> Backa med fw till halva avståndet mellan straffområdet och mittlinje då motståndarnas mv har bollen. Tillämpa grunderna i försvarsspel: Försvarssida, markering, press, understöd. Lära sig offside.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



	<b>ÖVRIGT</b>	
KAF-metoden tillämpas.	<b>Egenträning:</b> Trixning olika svårighetsgrad, höga-snurra runt.	<b>Egenträning:</b> Tillslagsträning mot plank. Bollekar

## P14/F14

	<b>TEKNIK</b>	
PASSNINGAR MOMENT 6 INLÄGG	SKOTT MOMENT 13 HELVOLLEY BORTRE FOT	SKOTT MOMENT 15 (DELMOMENT) BICICLETA
FINTER & DRIBBL. MOMENT 31 INLÄGGSFINT	FINTER & DRIBBL. MOMENT 27 HÅLLA AVSTÅND	FINTER & DRIBBL. MOMENT 41 TVÅFOTS- DRIBBLING
FINTER & DRIBBL. MOMENT 43 EGNA FINTER	VÄNDNINGAR MOMENT 51 MED ÖVERSTEGSFINTER	TACKLINGAR MOMENT 54 KROPPSTACKLINGAR
FASTA SITUATIONER MOMENT 60 (DELMOMENT) SKOTTFRISPARKAR		
	<b>ANFALLSSPEL</b>	
LÖPNINGAR MOMENT 80 U-LÖPNING	LÖPNINGAR MOMENT 81 FÖRBI OFFSIDELÖP	AVSLUTNING MOMENT 90 FRILÄGEN – GOTT OM TID
AVSLUTNING MOMENT 91 FRILÄGEN – ONT OM TID	AVSLUTNING MOMENT 92 SKAPA EGNA LÄGEN	FASTA SITUATIONER MOMENT 96 (DELMOMENT) INSPARK
FASTA SITUATIONER MOMENT 100 (DELMOMENT) SKOTTFRISPARKAR		
	<b>FÖRSVARSPEL</b>	
GRUNDER FÖRVAR MOMENT 103 TÄCKNING	GRUNDER FÖRVAR MOMENT 107 FARLIGASTE YTORNA	FÖRSV. VID FASTA SITUATIONER MOMENT 116 INSPARKAR
	<b>FYS</b>	
Stretching. Styrka och spänst med egen kropp och alltid bollen med. Fokus på balans och rörlighet	samt bål- och benstyrka, mage, armar, vader/fotleder och rygg. Snabbhet tränas regelbundet under träning.	Separat kondition och spjälkning endast vid dåligt väder (alt. träning).
	<b>MÅLVAKTSPEL(Specialträning)</b>	
MÅLVAKT AGERANDE- FRILÄGEN MOMENT 147 GRUNDERNA	MÅLVAKT AGERANDE- FRILÄGEN MOMENT 148 BOLLH. HAR LITE TID	MÅLVAKT AGERANDE- FRILÄGEN MOMENT 149 BOLLH. HAR MYCKET TID
MÅLVAKT AGERANDE- FRILÄGEN MOMENT 150	MÅLVAKT IGÅNGSÄTTNINGAR MOMENT 138	

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



I-1 MOT MÅL

INSPARKAR

## P14/F14

SPELSYSTEM	
<p>11-manna: 4-4-2 alt 4-3-3, 3 avbytare. 14 st spelare/match. Fortsätta att variera spelarnas positioner. Grupp av mv turas om att stå i mål och spela ute. Växla mellan rak backlinje och liberospel i backlinjen.</p> <p><u>Anfallsspel:</u> Rulla ut från mv till yb. 2 av mf och en fw spelbara. Uppspel på fw, tillbakaspel och lägg ned på ytan där ym löper i djupled. Alt. Uppspel på mf, mf vänd upp, 1 spelbar fw på ytan. Alt. Tillbakaspel på ib som gör spelvändning till andra yb. Variera med korta passning efter marken och längre bollar efter marken eller i luften. Fortsätta tillämpa grundförutsättningarna i anfallsspel. Anpassa spelet till stor plan. Hålla bollen inom laget. Anfalla bakom motståndarnas backlinje.</p> <p>Om motståndarna pressar, snabb igångsättning efter marken eller precisionsutkast eller precisionsutspark mot kanterna.</p> <p><u>Försvarsspel:</u> Backa med fw till halva avståndet mellan straffområdet och mittlinje då motståndarnas mv har bollen. Tillämpa grunderna i försvarsspel: Försvarssida, markering, press, understöd. Täckning. Växla mellan rak backlinje och liberospel i backlinjen. Prioritera överflyttning och centrering.</p>	
ÖVRIGT	
<p><b>KAF</b>-metoden tillämpas.</p> <p><b>Egenträning:</b> Trixning , tretaktare. fotbollssquash= fotarbete+tillslag. Styrketräning bål- och ben, mage-armorvader/fotleder och rygg.</p> <p>MV-styrka, fingrar-handleder, krama gummiboll eller liknande.</p> <p>Uppmuntra till flera idrotter.</p> <p>Uppmuntra och tipsa spelarna om hemmaträning med boll.</p>	

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## P15/F15

<b>TEKNIK</b>		
PASSNINGAR MOMENT 3 SKARVNINGAR	SKOTT MOMENT 12 HELVOLLEY FRÄMRE FOT	BOLLMOTTAGNING MOMENT 21 GÖRA SIG SPELBAR
FINTER & DRIBBL. MOMENT 42 TUNNEL	VÄNDNINGAR MOMENT 49 TÄCKA BOLLEN	VÄNDNINGAR MOMENT 50 MED KROPPSFINTER
FASTA SITUATIONER MOMENT 58 HÖRNOR		
<b>ANFALLSSPEL</b>		
2-1 SITUATION MOMENT 70 VÄGGSPEL MED LYFT	2-1 SITUATION MOMENT 72 ÖVERLÄMNING, KLACK	LÖPNINGAR MOMENT 78 V-LÖPNING
LÖPNINGAR MOMENT 82 SKAPA YTOR FÖR ANDRA	LÖPNINGAR MOMENT 83 BAKOM RYGGEN-LÖP	INLÄGG MED AVSLUT MOMENT 85 SENA INLÄGG
AVSLUTNING MOMENT 87 POS. VID INLÄGG		
<b>FÖRSVARSSPEL</b>		
GRUNDER FÖRVAR MOMENT 108 PRATA I SPELET	FÖRSV. VID 1-1 SITUATION. MOMENT 109 FELVÄND	FÖRSV. VID 1-1 SITUATION MOMENT 110 RÄTTVÄND- BRYTA
FÖRSV. VID 1-1 SITUATION MOMENT 111 RÄTTVÄND- FÖRDRÖJA	FÖRSV. VID FASTA SITUATIONER MOMENT 118 HÖRNOR	GRUNDER FÖRVAR MOMENT 106 FÖRDRÖJA
<b>FYS</b>		
<p>Stretching.                      Styrka och spänst med egen kropp och alltid bollen med. Fokus på balans och rörlighet samt bål- och benstyrka, mage, armar, vader/fotleder och rygg.                      Snabbhet tränas regelbundet under träning.                      Separat kondition och spjälkning endast vid dåligt väder (alt. träning).</p>		
<b>MÅLVAKTSSPEL (Specialträning)</b>		
MÅLVAKT PARADER MOMENT 132 STYRA LÅGA BOLLAR	MÅLVAKT PARADER MOMENT 133 STYRA HÖGA BOLLAR	MÅLVAKT AGERANDE- INLÄGG MOMENT 151 OATTACKERAD
MÅLVAKT AGERANDE- INLÄGG MOMENT 152 ATTACKERAD		

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



P15/F15

## SPELSYSTEM

11-manna: 4-4-2 alt 4-3-3, 3 avbytare. 14 st spelare/match. Fortsätta att variera spelarnas positioner. Grupp av mv turas om att stå i mål och spela ute. Växla mellan rak backlinje och liberospel i backlinjen.

Anfallsspel: Rulla ut från mv till yb. 2 av mf och en fw spelbara. Uppspel på fw, tillbakaspel och lägg ned på ytan där ym löper i djupled. Alt. Uppspel på mf, mf vänd upp, 1 spelbar fw på ytan. Alt. Tillbakaspel på ib som gör spelvändning till andra yb. Variera med korta passning efter marken och längre bollar efter marken eller i luften. Fortsätta tillämpa grundförutsättningarna i anfallsspel. Hålla bollen inom laget. Utveckla anfallsspelet på motståndarnas planhalva: djupledsspel och inlägg.

Försvarsspel: Backa med fw till halva avståndet mellan straffområdet och mittlinje då motståndarnas mv har bollen.

Tillämpa grunderna i försvarsspel: Försvarssida, markering, press, understöd. Täckning. Växla mellan rak backlinje och liberospel i backlinjen. Prioritera press m. understöd och djuptagning i backlinje.

## ÖVRIGT

**KAF**-metoden tillämpas.

**Egenträning:** Trixning, tretaktare. fotbollssquash= fotarbete+tillslag. Styrketräning bål och ben, mage, armar, vader/fotleder och rygg.

Frisparkar. MV-styrka, fingrar, handleder, krama gummiboll eller liknande.

Fotbollstaktisk utbildning påbörjas, teoretiskt.

Hindra ej spelare att delta i flera idrotter.

Uppmuntra och tipsa spelarna om hemmaträning med boll.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Juniorer P/F16-18

<b>TEKNIK</b>		
NICKA MOMENT 19 I FÖRSVARSSPELET	BOLLMOTTAGNING MOMENT 25 MED HUVUDET	FINTER & DRIBBL. MOMENT 29 DÖLJA PASSNING
FINTER & DRIBBL. MOMENT 34 BALANSFINT	VÄNDNINGAR MOMENT 52 MED EGNA FINTER	TACKLINGAR MOMENT 55 GLIDTACKLINGAR
FASTA SITUATIONER MOMENT 57 INKAST	FASTA SITUATIONER MOMENT 59 LÅNGA FRISPARKAR	LÖPNINGAR MOMENT 76 DIAGONAL-LÖPNING
<b>ANFALLSPEL</b>		
PASSNINGSSPEL MOMENT 67 PASSNINGS-VINKLAR	2-1 SITUATION MOMENT 74 UNDERLAPPNING	LÖPNINGAR MOMENT 79 SKAPA EGNA YTOR
INLÄGG MED AVSLUT MOMENT 84 TIDIGA INLÄGG	AVSLUTNING MOMENT 88 LÖPN. VID INLÄGG	AVSLUTNING MOMENT 93 ANFALL I MITTEN
FASTA SITUATIONER MOMENT 97 INKAST	FASTA SITUATIONER MOMENT 99 LÅNGA FRISPARKAR	FASTA SITUATIONER MOMENT 98 (DELMOMENT) HÖRNOR
OMSTÄLLNINGAR MOMENT 94 KONTRINGAR		
<b>FÖRSVARSSPEL</b>		
FÖRSV. VID STRAFFOMR MOMENT 112 ANFALL I MITTEN	FÖRSV. VID STRAFFOMR MOMENT 113 ANFALL PÅ. KANTEN	OMSTÄLLN. TILL FÖRSV MOMENT 115 BRYTNING & KONTRING
FÖRSV. VID FASTA SITUATIONER MOMENT 117 INKAST	OMSTÄLLN. TILL FÖRSV. MOMENT 114 OMST. TILL FÖRVAR	
<b>FYS</b>		
<p>Stretching. Styrketräning hela kroppen. Funktionell styrka. De mest/tidigaste utvecklade spelarna träna även med vikter (endast efter instruktion).</p> <p>Kondition, spjälkning, snabbhet, spänst. Regelbundet min 1ggr/vecka.</p> <p>Fys-träning bedrivs utanför planen i speciallokaler.</p>		
<b>MÅLVAKTSSPEL</b>		
MÅLVAKT PARADER MOMENT 130 BOXA LÅGA BOLLAR	MÅLVAKT PARADER MOMENT 131 BOXA HÖGA BOLLAR	MÅLVAKT AGERANDE VID SKOTT MOMENT 146 STRAFFSPARKAR
MÅLVAKT PRATA I SPELET MOMENT 154 MÅLV. PRAT	MÅLVAKT FASTA SITUATIONER MOMENT 155 HÖRNOR, INKAST LÅNGA FRISPARKAR	MÅLVAKT OMSTÄLLNINGAR MOMENT 153 KONTRINGAR

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Juniorer P/F16-18

### SPELSYSTEM

11-manna: 4-4-2, 3 avbytare. 14 st spelare/match. Börja hitta spelarnas rätta positioner. Bekanta sig med seniorlagets spelsystem för medverkan i t.ex. B-lag. Spelsystemsträning. Tillämpa moment i spel.  
Anfallsspel: Utveckla anfallsspelet på sista 1/3-delen av planen. Avslut, positioner i straffomr, 2 mot 1-situationer, instick etc. fasta situationer. Prioritera snabba omställningar.  
Försvarsspel: Växla mellan högt och lågt försvarsspel. Använd rak backlinje. Tillämpa kombinationsmarkering (Zonförsvar med inslag av markering). Prioritera snabba omställningar.

### ÖVRIGT

**KAF**-metoden tillämpas.  
**Egenträning:** Trixning, tretaktare, fotbollsquash= fotarbete + tillslag.  
Styrketräning bål, ben, mage, armar, vader/fotleder och rygg.  
De mest/tidigaste utvecklade spelarna träna även med vikter (endast efter instruktion)  
Frisparkar.  
MV-styrka, fingrar, handleder, krama gummiboll eller liknande.  
Fotbollstaktisk utbildning, teoretiskt. Fotbollstaktiska problemlösningar i grupparbeten.



# Spelarutbildningsplan Solängens BK



**Till Solängen BK:s fotbollsföräldrar** (Överlämnas till förälder för genomgång med spelaren).

**ATT VARA FOTBOLLSFÖRÄLDER** är i bland det roligaste som finns. Solängens BK välkomnar alla föräldrar att delta efter egen vilja och förutsättning. Du får möjligheten att följa ditt barn på nära håll på träningar och matcher och fotbollen kan fungera som en naturlig mötesplats för alla i samhället, såväl vuxna som barn.

**IBLAND KAN DET VARA JOBBIGT** att vara fotbollsförälder. Idrottslivet innebär både segrar och förluster. Man vinner inte alla matcher och givetvis är det tillåtet att förlora. Man lär sig många gånger mera av en förlust än av en vinst och barn tar aldrig en förlust lika hårt som vuxna. De glömmer fort och ser framåt i stället. Trösta, stötta och uppmuntra i alla lägen. Det är intresset och engagemanget som är det viktiga och inte prestationerna! Ställ inte för höga krav.

**MAMMA OCH PAPPA ÄR FÖREBILDER.** Respektera alltid domaren, motståndarlaget och tränarna. Det är viktigt att vi tänker på vad vi säger och stöttar och peppar alla i laget på ett positivt sätt. Överlåt coaching åt ledarna.

**FÖRÄLDRARNA BEHÖVS I VERKSAMHETEN.** Hjälp ungdomarna att planera inför träningar och matcher så att de har med sig rätt utrustning och kommer i tid. Följ gärna med och visa ditt intresse. Prata om hur det har varit. Fokusera på att det är viktigt och roligt att röra på sig och att fotbollen i sig – inte bara resultatet eller - "vann ni?".

**En spelare gör inget lag, men ett lag gör en spelare.**

**TILLSAMMANS SKAPAR VI EN BRA UNGDOMSVERKSAMHET FÖR DITT BARN OCH VÅRA UNGDOMAR I SOLÄNGENS BK I EKLANDA.**

**KAN DU HJÄLPA TILL MED NÅGOT??? HÖR AV DIG TILL DITT BARNES LEDARE ELLER DIREKT TILL SOLÄNGENS STYRELSE.  
KONTAKTPERSONER FINNER DU PÅ VÅR**

**HEMSIDA:** [www.laget.se/solangensbk](http://www.laget.se/solangensbk)

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Spelarmall (Överlämnas till förälder för genomgång tillsammans med spelaren).

**Spelarna** är en oerhört viktig del i Solängens BK:s verksamhet och det finns riktlinjer och regler att följa. Spelarna ansvarar själv för den egna utvecklingen. Spelarna skall vara införstådda med att de står under ständig utveckling och att det är upp till dem själva hur långt de når i fotbollskarriären. Ledarna i föreningen finns som hjälp för spelarna så att dessa kan utvecklas så bra som möjligt. Det är därför viktigt att spelarna lyssnar på ledarnas instruktioner och litat på deras kunskaper.

**Ledarna** är ytterst ansvariga när det gäller träningen. De är även ansvariga för vilka och hur mycket spelarna spelar under matcher. Däremot har alltid spelarna och föräldrar alltid rätt att få en förklaring till ledarnas val vid träning eller match. Då måste de vara beredda på att få ett sanningsenligt svar.

Spelarna representerar föreningen i alla sammanhang och skall då uppföra sig på ett sätt som överensstämmer med vår policy.

## Träning och match

**Spelarna** skall infinna sig på utsatt tid för samling vid träning och match. Om förutsättning finns på idrottsplatsen bör varje spelare duscha efter träning och match. Spelarna skall visa respekt och ha en positiv inställning till domare, med- och motspelare. Om en spelare vid något tillfälle inte kan delta på träning eller match bör han/hon meddela tränaren/ledaren i god tid.

## Personlig utveckling

**Spelare** som är tidigt utvecklad sin åldersgrupp skall erbjudas att träna med en äldre åldersgrupp. Spelarna skall fortfarande tillhöra sin åldersgrupp och i första hand spela sina matcher där.

I de fall då åldergrupper är för få deltagare skall hela ålderskullar erbjudas spel tillsammans med äldre årskullar.

I vissa fall har Solängens BK tillsammans med Mölndal fotboll slagit ihop två årskullar på grund utav för få deltagare, detta samarbete har visat sig bli mycket framgångsrikt, och spelare och ledare har utvecklats på alla fronter tillsammans .

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Laganda (Överlämnas till förälder för genomgång tillsammans med spelaren).

### Omklädning & dusch

All omklädning sker gemensamt. Ledarna byter om tillsammans med spelarna. Föräldrar, spelare informeras om varför, (hygien, medicinskt och gemenskapen). I omklädningsrummet finns extra handdukar om någon skulle glömma detta.

### Kring aktiviteter

Laget skall under säsongen genomföra gemensamma (spelare, ledare och föräldrar) kring aktiviteter. Gemensam avslutning både sommar och vinter. En aktivitetshelg med Bowling, bad, brännboll o.dyl, lägga in andra idrotter i planeringsschemat, föräldralista med namn och telefonnummer skall finnas tillgängligt.

### Känd fotbollsprofil

Bjuda in känd fotbollsprofil som skall betona vikten av laganda. Tag hjälp av kansliet eller seniorlagets tränare. Målsättning att alla lag i föreningen skall ha en fadder från föreningens seniortrupp. Fadder skall också fungera som mentor för viss träningslära. En från dam -och herrlaget på varje åldersgrupp.

### Lagets laganda

Spelarna skall utforma några korta punkter som representerar laget laganda. Gemensam laganda affish som alla spelare, föräldrar och ledare skriver under. Viktigt !!!! att alla punkter är positiva.

### Klubblokalen

Rökförbud gäller i Solängens BK:s alla rum i klubbhuset. Detta skall även gälla i direkt anknäytning till klubbhuset. Alla skall ta av sig sina fotbollskor innan man går in i klubblokalen och omklädningsrum. Detta gäller även vid bortamatcher. En skolinje skall respekteras i alla omklädningsrum och klubblokalen man använder. Regeln gäller även föräldrar. Omklädningsrummet skall alltid städas efter träning och match. Spelarlista för material ansvar bör även innehålla ett städansvar för varje åldersgrupp. Ställ alltid i ordning efter Dig när Du lämnar ditt klubbhus. Reglerna gäller för alla. Alla ledare skall våga säga till spelare som bryter mot reglerna oavsett vilket lag som spelar.

### Utrustning

Respektera övriga Solängens lags utrustning, undvik att "låna". Ledaren bör skaffa sig ett extraförråd av träningsutrustning. Efter varje träning och match räkna in utrustningen. Informera spelarna om kostnaderna. All matchutrustning märks upp innan säsongsstart. Skapa ett fungerande system för gemensamt ansvar av match – och träningsutrustning. Spelarlista med materialansvar. Låta spelare lägga "gubbe" efter varje match. All matchutrustning skall till tvätt med korrekt ifyllt tvättlista. Placera tvättlistan i fack utanpå skåpet. Räkna noggrant utrustningen som skall till tvätt. Spelarna skall alltid använda Solängens BK:s matchutrustning. Informera spelare och föräldrar.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## **Rent spel** (Överlämnas till förälder för genomgång tillsammans med spelaren).

### **Det skall vara kul att spela fotboll**

- För samtliga ledare måste detta finnas med i alla moment.
- I Solängens BK toppas inga 7-manna lag.
- Som ledare bör Du alltid försöka utveckla ditt ledarskap via utbildning och samarbete med övriga ledare.
- Låt spelarna vara med och bestämma i många frågor.
- Tvinga aldrig någon att spela fotboll eller delta i andra aktiviteter.

### **Vi skall lära oss att acceptera domslut.**

- Samtliga 7-manna ledare i Solängens BK skall genomgå förenings domarkurs.
- Lär spelarna de enklaste reglerna.
- Uppträd lugnt och harmoniskt i din ledarroll.

### **Med stolthet våga vara föredömen och uppträda reko och schyst mot domare, motståndare och lagkamrater.**

- Använd din domarroll i 7-manna fotbollen att påverka och ändra attityder.
- Lär spelarna be om ursäkt efter en incident.
- Uppmuntra de spelare som visar bra attityder.
- Hälsa alltid på domaren och motståndarnas ledare innan match.

### **Vi tackar alltid motståndare och domare efter matchen.**

- Gör proceduren till en självklarhet, kort och korrekt.
- Undvik att diskutera domarens bedömningar i närheten av dina spelare.
- 

### **Förebygga och aktivt motarbeta bestraffnings ärenden vid match.**

- Diskutera med spelarna inför säsongen vilka förhållningsregler ni skall ha vid match.
- Använd statistik från föregående säsong, kommande säsong bör innehålla x% färre bestraffnings ärenden.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Cuper (Överlämnas till förälder för genomgång tillsammans med spelaren).

I Solängens BK börjar vi spela Cuper när Vi är 7år, föreningen står för en vintercup (inomhus) och en sommarcup (utomhus), vill laget delta i mer än dessa cuper får man självklart göra detta men då är det laget själva som står för anmälningsavgiften.

### Rekommenderade cuper är: (Utomhus)

Myscupen	Gunnilse	juni	7 år -	Gräs	5-manna
Tölöcupen	Tölö	Juni	7-11 år	Gräs	7-manna
Albertslund Pingstcup	Albertslund	Maj	9 år -	Gräs	11-manna
Åsacupen	Åsa	Juni/Juli	9 år -	Gräs	7-manna
Göteborgscupen	Kviberg	Maj	10-17 år	Gräs	7+11-manna
Ulvacupen	Skövde	Juni	10 år -	Gräs	7+11-manna
Gothia Cup	Göteborg	Juli	11-18 år	Gräs	7+11-manna
Dana Cup	Fredrikshamn, Hjörning			Gräs	7+11-manna
Skona Cup	Välen	Augusti	8 år -	Gräs	5+7-manna
KBI cupen	Kungsbacka	Augusti	9 år -	Gräs	7+11-manna
FIF Sommarcup	Åbyfältet	Augusti	7-11 år	Gräs	5+7-manna
Aftonbladet cup	Göteborg	September	7 år -	Grus	7-manna
Pepsi Cup	Kortedala	Oktober	7-10 år	Grus	7-manna
Askimscupen	Askim	Mars	9-11 år	Grus	7-manna
LIS cupen	Lerum	Mars/April	10-12 år	Grus	7-manna
Påskcupen	Uddevalla	Påsk	9-13 år	Plast	7+11-manna

### (Inomhus)

Sanktan	Göteborg	Nov-Mar	7-år serieform
Tomtecupen	Göteborg	Dec/Jan	9-år
Citroen Cup	Göteborg	Dec	9-år
Mölnlyckecupen	Mölnlycke	Jan	6-år
Minilirar cupen	Möln dal	Feb/Mars	7-år
Snickarcupen	Lindome	Jan/feb	8-år
Crawford cup	Torslanda	November	9-år
Nolcupen	Nol	November	9-år
Luciacupen	Möln dal	Dec	7-9år Handicapp

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## **Lagkassa** (Överlämnas till förälder för genomgång med spelaren).

Laget skall bygga och ansvara för en egen lagkassa, en kassör tillsammans med lagledaren/tränare skall ansvara för attest och uttag ur lagkassan. Ett eget lagkonto skall öppnas på bank. Alla pengar som laget får in till lagkassan tillfaller laget. Redovisning av lagkassan skall ske till laget/föräldrarna 2 ggr per år samt till Solängens BK:s styrelse 1 gång per år. Lagkassan bör inte överstiga 20.000:-.

### **Träningskläder och spelarmaterial.**

Föreningen har skrivit samarbetsavtal med Intersport. Allt material skall följa föreningens riktlinjer och policy. Material kan beställas genom <http://intersportteamvast.jetshop.se/solangens-bk>. Betalning sker när man hämtar ut varorna på Intersport Klubbshop flöjebergsgatan i Mölndal.

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Bilaga 1

Spelarutbildningsmatris Göteborgs Fotbollsförbund (090601)				
	Teknik	Anfallsspel	Försvårsspel	Spelsystem
10år	Passningar: insida/utsida	Grundf-Spelbar		7-manna 2-2-2 eller 3-3
11år	Driva Mottagning:Insida/utsida	Grundf-Spelavstånd 2 mot 1:Väggspel	Grundf - Försvårssida	7-manna 2-3-1 eller 3-3
12år	Nick – Grund Skott:Bredsida/vrist	Passningsspel 1 – Icke riktningbest (Spelbar, Spelavstånd) 2 mot 1:Överlämning		7-manna 2-3-1 eller 3-3
13år	Mottagning:Medtagning Vändningar	Grundf – Spelbredd Passningsspel2 – Spelvändning Avslut:Friläge	Grundf-Markering	9-manna 1:3-1-3
14år	Finter/dribbla:div.finter Mottagning: Lår/Bröst, möta/försvårskontakt	Grundf – Speldjup Avslut:Skott Passningsspel 3 - Rättvänd/Felvänd Speluppbyggnad:Rulla i backlinje	Grundf-Press & Understöd Markeringsförsvår: Kombinationsmarkering	11-manna 1:3-1:2-3
15år	Passningar:halvvrst,chip Nick- forts	Anfallsvapen:Inlägg Passningsspel 4 -Trianglar 2 mot 1:Överlappning	Grundf- Press & Täckning Markeringsförsvår: Kombinationsmarkering	11-manna 4-1:2-3
16år	Finta/dribbla: täcka/utmana	Skapa yta:U-och V-löpning Passningsspel5- Vårdera Speluppbyggnad – Korta uppspel	Kollektivt försvår- Centrering/Överflyttning Positionsförsvår	11-manna 4-1:2-3
17år	Skott:Hel- och halvvolley	Anfallsvapen:Instick Passningsspel 6-2 tillslag Speluppbyggnad-Långa uppspel	Farliga ytor Kollektivt försvår-Uppflyttning Kollektivt försvår – Lågt och högt försvårsspel	11-manna 4-4-2
18år	Bryta/tackla	Omställningar – Försvår till anfall Passningsspel 7-1 tillslag	Fördröja Omställningar – Anfall till försvår	11-manna 4-4-2
19år		Rörelseschema:2:a boll	Samarbete målvakt och försvår	11-manna 4-2:3-1

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Bil 2 Solängen BK

### Specifikation ersättningar

Lag:.....

Utlägg för kostnader förenade med föreningens verksamhet  
Ersättning för resor med egen bil 18,50 per mil. Ange resväg och antal mil.

**Specifikation**

**Belopp**

Specifikation	Belopp

**Totalt att  
utbetala:**

### ALLA UPPGIFTER MÅSTE FYLLAS I FÖR ATT ERHÅLLA ERSÄTTNING

Lämnas eller skickas per post till kassören för utbetalning

Namn:

Datum:

Telefon:

Bankkonto att utbetala till:

**OBS! Glöm ej att fästa kvitton på specifikationen**



# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Introduktion för nya spelare

Välkommen till Solängens Bollklubb - Fotbollsföreningen i Mölndal!

Vi har pojklag och flicklag för varje årgång, från 5- till 15-åringar. Både pojkar och flickor är välkomna.

Vid 5-6 års ålder går barnen i fotbollsskola. Denna verksamhet bygger i första hand på att barnen skall ha roligt under organiserade former, lära sig fungera i grupp samt att bekanta sig med bollen som lekredskap. Här är det fritt fram att prova på ett år utan att behöva erlagga medlemsavgift eller träningsavgift.

Träningen för de yngsta lagen sker sommartid utomhus på Eklanda grusplan.

När barnen är 7 år så är man ett lag och börjar spela 5-manna matcher i Mölndalsalliancen. Inga poäng eller statistik förs här utan matcherna spelas för att barnen ska ha roligt och utvecklas.

Seriespel införs då barnen fyller 10 och börjar spela 7-manna spel. Vid 13 års ålder övergår man till 9-manna för att slutligen som 14-åring spela 11-manna.

Vårt A-lag spelar i division 6 och har Frejaplan som hemmaplan.

På Solängens hemsida, [www.laget.se/solangensbk](http://www.laget.se/solangensbk), hittar du information om föreningen, länkar till samtliga lag samt vår policy som bl a beskriver hur vi arbetar inom Solängen BK. Här hittar du också information om bl a medlemsavgifter, kommande evenemang och andra aktiviteter.

Har du frågor så kontakta i första hand din ledare. Övriga frågor rörande 5-manna hänvisas till föreningsutvecklare. På föreningens hemsida finns en komplett kontaktlista för föreningen med telefonnummer och e-post adresser.

Din ledare heter:.....Tel:.....

E-post:.....

Vi hälsar dig ännu en gång varmt välkommen till Solängens BK och hoppas du ska trivas!

-----*Avskiljs och lämnas till din ledare*-----

Namn: .....

Personnummer: .....

Adress: .....

Telefon hem: .....

Föräldrars namn: .....

Telefon mobil: .....

E-post: .....

# Spelarutbildningsplan Solängens BK



## Introduktion för nya ledare

Välkommen till Solängens BK, fotbollsföreningen i Mölndal!

Ledarens/tränarens roll är att lära barnen grunderna inom fotboll med god moral och etik som led ord. Naturligtvis ska ledaren också vara ett föredöme, både utåt och mot barnen i laget.

Varje ny ledare erhåller ett startpaket med en representationsoverall att ha under träningarna.

Ledare för nya åldersgrupper ingår i ett slags mentor system, där ledarna i åldersgruppen över ansvarar för att de nya ledarna blir introducerade på ett bra sätt. Detta omfattar gemensamma träningar, möten och planering. Målsättningen är att varje ny ledare under första året ska genomgå en intern introduktionsutbildning en presentation av föreningens rutiner och styrdokument görs. Utdelning av Solängens BK:s Policy, Riktlinjer och Verksamhetsbeskrivning samt spelarutbildningsplan ger ledaren en flygande start. Introduktionsutbildningen brukar vara i november.

Styrelsen ansvarar för att nya tränare/ledare introduceras och informeras om föreningens organisation, stadgar och policy.

En förutsättning för att nya åldersgrupper ska "överleva" är att det finns tillräckligt med spelare och ledare. Att vara ensam ledare i en ny åldersgrupp kan vara en alltför tuff uppgift att lösa. Målsättningen är att ha en spelargrupp på upp mot 30 spelare och vara 1 ledare på 5 barn för att kunna hantera träningsupplägg, hemsida mm. På sikt är det också lämpligt att en föräldragrupp engageras för "runt omkring-uppgifterna". Föräldragruppens uppgift är att vara lagledarnas förlängda arm ut till föräldrarna då det bl a krävs engagemang till diverse aktiviteter och arrangemang.

På Solängens hemsida, [www.laget.se/solangensbk](http://www.laget.se/solangensbk) hittar du information om föreningen, länkar till samtliga lag samt vår policy som bl a beskriver hur vi arbetar inom Solängen BK. Här hittar du också information om bl a medlemsavgifter, kommande evenemang och andra aktiviteter.

Första söndagen i var tredje månad kl 18 så hålls ledarmöte i Solängens klubbstuga, där föreningen informerar om kommande evenemang och aktiviteter. En ledare från varje åldersgrupp bör närvara för att kunna sprida informationen vidare i sitt lag. Två ggr per år har vi även en ledardag där vi träffas för någon form av utbildning och socialt umgänge.

Har du frågor så kontakta i första hand ledarna i åldersgruppen över. Övriga frågor hänvisas till föreningsutvecklare eller Solängens styrelse. På föreningens hemsida finns en komplett kontaktlista för föreningen med telefonnummer och e-post adresser. Självklart finns samtliga ledare i föreningen tillgängliga för att du ska få ett så bra stöd som möjligt.

För att kunna ta del av information etc. är det viktigt att du lämnar in dina personuppgifter enligt nedan.

Vi hälsar dig ännu en gång varmt välkommen till Solängens BK och hoppas du ska trivas!

-----Avskiljs och lämnas till Föreningsutvecklare -----

Namn: .....

Personnummer: .....

Adress: .....

Telefon hem: .....

Föräldrars namn: .....