



DEN SVARTVITA TRÅDEN

MÅL OCH RIKTLINJER FÖR SPÖLAND
VÄNNÄS IF'S FOTBOLLSVERKSAMHET

Syftet med denna spelarutbildningsplan är att fungera som stöd till alla som är involverade i verksamheten, såväl spelare och ledare som vårdnadshavare. I utbildningsplanen har vi fastställt tydliga riktlinjer för träning och utveckling i de olika spelformerna. Med en tydlig plan över vad spelare bör lära sig och vilka förväntningar föreningen ställer på spelare, ledare och vårdnadshavare skapas trygghet. Målet med spelarutbildningsplanen är att garantera hög och likvärdig kvalitet på fotbollsutbildningen för alla spelare, oavsett ålder eller lag.



VÅRA VÄRDEORD

Vi som representerar **Spöland Vännäs IF** är föreningens ansikte utåt! Oavsett om vi är spelare, ledare, styrelsemedlemmar, ideellt arbetande vid arrangemang anordnade av föreningen eller anställda är det viktigt att tänka på hur vi uppträder. Till vår hjälp har vi våra värdeord som grund vilket för oss innebär:

Glädje

Föreningens hela verksamhet ska präglas av en uppmuntrande miljö. Vi ska glädjas åt varandras framgångar och stötta varandra vid motgångar.

Respekt

Respektera, acceptera och förstå varandras olika roller. Uppmuntra till ett gott uppträdande såväl inom som utanför idrotten. Allas åsikter och olikheter ska tas tillvara.

Gemenskap

Alla, oavsett kön och ålder, ska kunna vara med utifrån sina förutsättningar i föreningens aktiviteter. Alla ska få känna tillhörighet och att de får delta på sin egen nivå.

Trygghet

Ledares och aktivas engagemang ska erkännas, uppmuntras och ges möjlighet till utveckling. Alla ska känna att man duger och kan vara sig själv.



SVIF tar avstånd från all typ av mobbing och diskriminering

Samhällsfrågor

SVIF tar avstånd från all typ av mobbing och diskriminering kopplat till de sju diskrimineringsgrunderna; köns-överskridande identitet eller uttryck, etnisk tillhörighet, religion eller annan trosuppfattning, funktionsnedsättning, sexuell läggning och ålder.

Alkohol, narkotika, doping & tobak

Alkohol ska inte förekomma bland vare sig ledare eller aktiva i samband med SVIF:s barn- och ungdomsverksamhet. Alkohol är förbjudet för alla under 18 år och narkotika är en illegal drog som vi tar avstånd från – nolltolerans råder. SVIF vill bedriva en snus- och rökfri idrottsmiljö.

Ledarförsörjning

SVIF anser att välutbildade ledare är en avgörande faktor för att bedriva en trygg och kvalitativ verksamhet.

- Rekryteringen av ledare i ungdomslagen ansvarar lagen själva för med stöd av fotbollssektionen
- Tränarutbildningar finns tillgängliga via Västerbottens Fotbollsförbund och Svenska Fotbollsförbundet
- Utbildningar och material för utvecklingsinsatser av både lag och ledare kan RF-SISU Västerbotten tillhandahålla

Lagorganisation

För att kunna bedriva en hållbar verksamhet med god kvalitet är det viktigt att varje lag har ett väl fungerande ledarteam runt omkring sig. Se separat ledardokument för mer information.

Fair play

Fair Play kan enkelt översättas till rent och schysst spel. Inom svensk fotboll är huvudsyftet med Fair Play att skapa en lugn, trygg och utvecklande match- och träningsmiljö för barn och ungdomar. Fokus ska ligga på glädje, gemenskap och allas lika värde. SVIF jobbar för att ge barn och ungdomar en trygg fotbollsmiljö att vistas i (se separat dokument).

För att uppnå detta jobbar vi med:

- Matchvärd
- Grönt kort
- Brotsregisterutdrag

Matchvärd

Vid alla SVIF:s hemmamatcher i fotboll ska det finnas en matchvärd. Matchvärderna är föreningens representant för matchen. Det är därför viktigt att matchvärderna använder matchvärdsväst och uppträder på ett föredömligt sätt.

Rollen som matchvärd innebär att:

- Hälsa motståndarlag och domare välkomna samt visa dem vattenutkastet samt de yttre toaletterna
- Finnas tillgänglig för motståndarlaget och domaren för att svara på frågor
- Hänvisa publiken till motsatt sida av planen än där lagens avbytarbänkar finns
- Vara ett domarstöd i paus och efter match
- Under matchen bevaka så att ingen i publiken uppträder störande för ledare, spelare eller domare samt försöka stävja alla former av diskriminerande företeelser
- Vid grövre händelser rapportera detta till Västerbottens Fotbollförbund



Rekrytering av spelare från andra föreningar

Grundidén är att man börjar i vår förening om man bor inom vårt upptagningsområde som består av Vännäs kommun. Värvingar får EJ ske på ungdomssidan (6–15 år).

Varken ledare eller föräldrar får ta kontakt med andra ungdomar som tillhör andra föreningar. Ibland händer det att en familj hör av sig för att deras barn vill byta till vår förening, då gäller det att vi tillsammans sköter kontakten mellan föreningar, ledare, föräldrar och barn på ett bra och rättvist sätt! Inställningen är alltid att inget barn ska byta förening i tidig ålder utan att särskilda omständigheter föreligger. Det finns en gemensam överenskommelse mellan föreningarna i Västerbotten att man "spelar där man bor".

Vid händelse av bostadsflytt är det såklart okej att byta förening om så önskas. Vi vill alltid att det berörda laget hör av sig till vår barn och ungdomsutvecklare i frågor som gäller övergångar. Det är viktigt att föreningarna sinsemellan är överens om en övergång innan den sker. Därför är det inte okej att som ledare eller förälder ta egna beslut om eventuellt byte av förening. Vi vill inte skada våra relationer med andra föreningar och önskar således ha en god dialog mellan varandra. Varje fall måste behandlas utifrån omständigheterna där barnets bästa alltid ska vara i fokus.

Miljöträning inom föreningen

SVIF har som ambition att alla våra spelare ska ges möjlighet att utvecklas efter sin egen förmåga. Därför vill vi möjliggöra för miljöträning mellan lagen (från 7-manna) inom föreningen, dvs att spelare ges möjlighet att träna med äldre eller yngre lag 1 ggr/vecka. Se separat dokument för förslag på upplägg.

Följande saker gäller:

- Det är spelarnas val, ingen över 10 år ska tvingas eller stoppas att miljöträna
- Miljöträningen sker en ålderskull uppåt och/eller nedåt
- Dialogen ska alltid ske mellan tränare i respektive lag först
- Miljöträningen ska vara extra träning men det egna lagets träningar går alltid först
- Rättvisprincipen gäller
- Från 15 år och uppåt får drivet/önskan komma från tränare

Föreningsjobb

Vi har ett antal föreningsjobb varje år som skall utföras av fotbollens aktiva.

Detta är för närvarande:

10 x bingotillfällen (4–10 pers)

Utförs av föräldrar till 7–13 åringar

Inventering på ICA (ca 30 pers)

Utförs av de som är 14 år-senior

4 x packning på ICA (ca 25 pers)

Utförs av de som är 14 år-senior

Spölandscupen

Alla föräldrar samt spelare från 14 år



Uppstart av nya lag

Varje år har vi som mål att starta upp nya lag för 6-åringar i föreningen. Detta gör vi genom uppstartsmöten/träningar med föräldrar/barn inom kommunen.

Målet är att starta upp träningsgrupper för både flickor och pojkar varje år.

Lagtilhörighet

Då vi har lag i samtliga årskullar mellan 6-15 år på både pojk och flicksidan, så finns det fullgod möjlighet att spela fotboll med den åldersgrupp man tillhör. Det ska föreligga synnerligen särskilda skäl för att frångå detta och skulle detta uppstå skall alltid fotbollssektionen kontaktas, dessa beslut får **EJ** tas mellan tränare och föräldrar.

Nivåanpassning

Målet är att alla aktiva spelare skall utmanas utifrån sina förutsättningar men utan att skapa segregeringar i gruppen. Vi nivåindelar aldrig på ett sådant sätt som att "de bästa" har svarta västar och "de sämsta" har gula västar.

Nivåanpassa kan man göra genom att dela in i olika grupper som tränar på olika saker, vissa behöver träna tillslag medans andra behöver träna finter.

Nivåanpassningen ska aldrig bli en statisk grupp som kan ge känslan av bra och dålig, utan fokus ska ligga på att alla behöver träna på olika saker bara. Detta är också viktigt att prata med spelarna om, att alla är bra på olika saker och alla olika delar behövs för att bilda ett lag.

Förväntningar på ledare:

- Använda "Svartvita tråden" som styrdokument
- Ge positiv feedback och uppmuntran till alla spelare
- Ge utrymme för spelarnas fantasi
- Ge tydliga och få anvisningar
- Använda frågeteknik***
- Se varje individ***
- Skapa goda relationer med såväl föräldrar, anhöriga som motståndare och domare
- Representera SVIF på bästa möjliga vis
- Gå tränarutbildning SvFF D via Västerbottens Fotbollsförbund*
- Delta i interna ledarträffar och utbildningstillfällen
- Delta i säsongsutvärdering

**Föreningen står för kostnaderna kring dessa utbildningstillfällen.*

Förväntningar på spelare:

- Kom i tid
- Använda ett vardat språk
- Man ska kunna spela och utföra övningar tillsammans med alla i laget
- Förstå att alla är bra på olika saker och att alla behövs för att vara ett lag
- Förstå att föreningen vill utveckla individer utifrån varje individs nivå
- Ha med rätt utrustning på träning och match
- Äta och dricka innan träning och match
- Lyssna på ledare och lagkamrater som pratar



I denna ålder fokuserar vi på individuellt spel

Bollek • 6–7 år • 3 mot 3

Träning

Antal: 1 gång/vecka

Träningstid: 60 min.

Övrigt: Varje träning startas och avslutas genom samling i grupp.

Match

Ålder: 6–7 år • **Spelform:** 3 mot 3

Bollstorlek: 3 • **Matchtid:** 4x3 min.

Yta: 15x10 m. • **Målstorlek:** 1,5x1 m.

Speltid: Lika speltid för alla

Allmänt

I denna spelform är det endast fokus på lek och glädje under träningarna. Viktigt att träningen blir allsidig när det gäller lekar och övningsval.

Tränarutbildning

- SvFF D

Träningsinnehåll

- Samling
- Färdighetsövning individuellt
- Smålagsspel
- Lek
- Avslutning med sammanfattning, "vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?"

Fysiska grundförutsättningar

1. Koordination

2. Snabbhet
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Färdighetsinnehåll

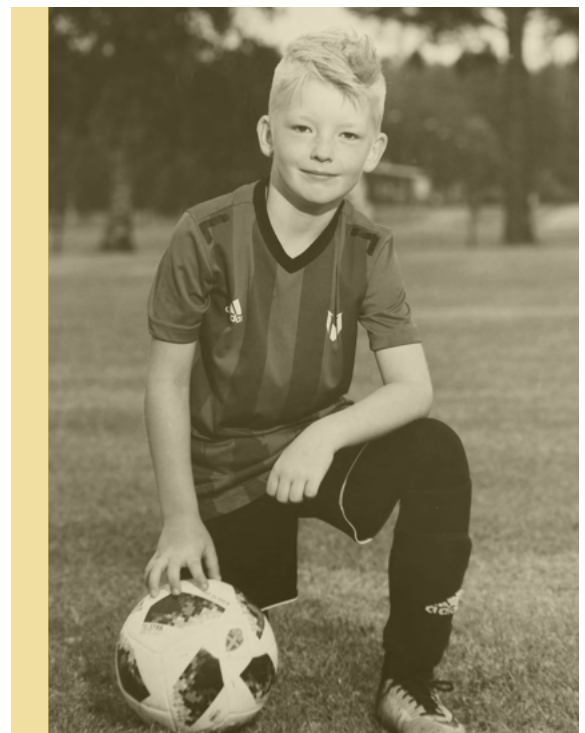
Individuellt:

Driva, vända, skjuta, bryta.

Cup

7-åringarna deltar i Spölandscupen.

"Tänk på att positiv feedback hjälper barn att känna sig motiverade. Det är viktigt att fokusera på vad barnet gör rätt och att ge beröm när de gör framsteg!"





I denna ålder fokuserar vi på spel med närmaste spelare

Fotbollsglädje • 8–9 år • 5 mot 5

Träning

Antal: 1-2 ggr/vecka

Träningstid: 60–75 min.

Övrigt: Varje träning startas och avslutas genom samling i grupp.

Match

Ålder: 8–9 år • **Spelform:** 5 mot 5

Bollstorlek: 3 • **Matchtid:** 3x15 min.

Yta: 30x20 m. • **Målstorlek:** 3x2 m.

Speltid: Lika speltid för alla

Allmänt

I denna spelform börjar det läggas fokus på passningsspel samtidigt som barnen får börja lära sig "fotbollstermer" exempelvis försvara på rätt sida och spelbarhet. Fortsatt viktigt att träningarna blir allsidiga när det gäller lekar och övningsval. Tänk på att använda er av positiv feedback.

Tränarutbildning

- SvFF D, SvFF Mv D

Fysiska grundförutsättningar

1. Koordination
2. Snabbhet
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

"Att skapa en trygg miljö där unga kan utvecklas som idrottare är ett framgångsrecept, istället för att 'leta efter talanger'. Dessutom visar både nationell och internationell forskning att "talang" alltför ofta förväxlas med fysisk och social mognad."

Färdighetsinnehåll

Individuellt:

Driva, vända, skjuta, passa, ta emot bollen, utmana, finta, dribbla, bryta, markera, pressa.

Laget:

Spelbarhet, passningsspel, förklara fotbollstermerna som används.

Målvakt:

Rulla bollen, kasta bollen, fånga bollen, kasta sig.

Träningsinnehåll

- Samling
- Färdighetsövning individuellt
- Smålagsspel
- Lek
- Avslutning med sammanfattning, "vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?"

Cup

- Båda åldrarna deltar i Spölandscupen
- 9-åringarna kan också åka på en endagscup i närområdet (ex Röbbäckscupen).



I denna ålder fokuserar vi på kollektivt spel med få spelare

Lära för att träna • 10–12 år • 7 mot 7

Träning

Antal: 2-3 ggr/vecka

Träningstid: 60-90 min.

Övrigt: Varje träning startas och avslutas genom samling i grupp.

Match

Ålder: 10-12 år • **Spelform:** 7 mot 7

Bollstorlek: 4 • **Matchtid:** 3x20 min.

Yta: 50x30 m. • **Målstorlek:** 5x2 m.

Speltid: Lika speltid för alla

Allmänt

I denna spelform fortsätter lagets utveckling av passningsspel genom en utmanande och allsidig träningsmiljö. Viktigt att spelarna växlar positioner under träning och match för att gynna den långsiktiga utvecklingen.

Användandet av fotbollstermer fortsätter från tidigare spelform för att underlätta kommunikationen på träning och match samt för att öka spelarnas spelförståelse.

Tränarutbildning

- SvFF D, SvFF Mv D, UEFA C

Fysiska grundförutsättningar

1. Snabbhet

2. Koordination
3. Rörlighet
4. Styrka
5. Uthållighet

Cup

- Samtliga deltar i Spölandscupen
- En eller flerdagscup i närområdet (ex. fotbollsfestivalen) för 11 och 12-åringarna
- Ev. övernattningscup för 12-åringarna

Färdighetsinnehåll

Individuellt:

Driva, vända, skjuta, ta emot bollen, utmana, finta. Bryta, pressa, markera och tackla.

Lag:

Anfallsspel - Spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd. Positionering, djupledsspel, spelvändning, oppflyttning och väggspel.

Försvarsspel - Försvars sida, täckning, upp- och nedflyttning, centrering.

Målvakt:

Rulla bollen, kasta bollen, fånga bollen, palming, kasta sig, bryta djupledspassningar.

Träningsinnehåll

- Samling
- Färdighetsövning individuellt
- Färdighetsövning lag
- Spel
- Avslutning med sammanfattning, "vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?"



I denna ålder fokuserar vi på
kollektivt spel med flera spelare

Träna för att lära • 13–14 år • 9 mot 9

Träning

Antal: 2–3 ggr/vecka

Träningsid: 60–90 min.

Övrigt: Varje träning startas och avslutas genom samling i grupp.

Match

Ålder: 13–14 år • **Spelform:** 9 mot 9

Bollstorlek: 4 • **Matchtid:** 3x25 min.

Yta: 65x50 m. • **Målstorlek:** 6x2,2 m.

Speltid: Lika speltid för alla

Allmänt

I denna spelform fortsätter lagets utveckling av passningsspel och att uppfylla grundförutsättningarna i anfall och försvar. Spelförståelsen fortsätter att förbättras genom att spelarna själva får tänka och reflektera hur de kan lösa situationer som uppstår under träning och match. Spelformen spelas antingen 9 mot 9 liten eller 9 mot 9 stor.

Tränarutbildning

- UEFA C, SvFF Mv C

Fysiska grundförutsättningar

1. Snabbhet

2. Styrka
3. Rörlighet
4. Uthållighet
5. Koordination

Träningsinnehåll

- Samling
- Färdighetsövning individuellt
- Färdighetsövning lag
- Spel
- Avslutning med sammanfattning, "vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?"

Färdighetsinnehåll

Individuellt:

Driva, vända, skjuta, ta emot bollen, utmana, finta, nicka. Bryta, pressa, markera, tackla, blockera.

Lag:

Anfallsspel – Spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd. Positionering, djupledsspel, spelvändning, uppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse.
Försvarsspel – Försvarssida, täckning, upp- och nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd.

Målvakt:

Rulla bollen, kasta bollen, utspark, fånga bollen, palming, kasta sig, bryta djupledspassningar, boxa bollen, upphopp med fång/boxa bollen.

Cup

- Åka på åtminstone en övernattningscup men gärna en dagscup också

Annat

- Spelarna turas om att starta i matcherna och positioner och roller varierar.



I denna ålder fokuserar vi på
kollektivt spel med alla spelare

Träna för att prestera • Från 15 år • 11 mot 11

Träning

Antal: 2-4 ggr/vecka

Träningsid: 60-90 min

Övrigt: Varje träning startas och avslutas genom samling i grupp.

Match

Ålder: Från 15 år • **Spelform:** 11 mot 11

Bollstorlek: 5 • **Yta:** 105x65 m.

Matchtid: 15 år 2x40 min.

16 år och uppåt 2x45 min.

Målstorlek: 7,32x2,44 m.

Allmänt

Ett kollektivt spel både offensivt och defensivt prioriteras i träningsmiljön. Spelförståelsen fortsätter att förbättras genom att spelarna själva får tänka och reflektera hur de kan lösa situationer under träning och match. Viktigt att individerna och laget utmanas och motiveras under träning för att bidra till en god och utvecklande inlärningsmiljö.

Tränarutbildning

- UEFA B, UEFA Youth B samt SvFF Mv C

Fysiska grundförutsättningar

1. Snabbhet
2. Styrka
3. Rörlighet
4. Uthållighet
5. Koordination

Träningsinnehåll

- Samling
- Färdighetsövning individuellt
- Färdighetsövning lag
- Spel
- Avslutning med sammanfattning, "vad har jag lärt mig? Vad har varit kul?"

Färdighetsinnehåll

Individuellt:

Driva, vända, skjuta, ta emot bollen, utmana, finta, nicka. Bryta, pressa, markera, tackla, blockera.

Lag:

Anfallsspel - Spelbarhet, speldjup, spelbredd och spelavstånd. Positionering, djupledsspel, spelvändning, oppflyttning, väggspel, överlappning, avledande rörelse, positionsbyten.

Försvarsspel - Försvarssida, täckning, upp- och nedflyttning, centrering, överflyttning, understöd.

Målvakt:

Rulla bollen, kasta bollen, utspark, fånga bollen, palming, kasta sig, bryta djupledspassningar, boxa bollen, upphopp med fång/boxa bollen.

Övrigt

- Träna matchlikt och positionsanpassat
- Fotbollsaktioner med hög fart och kraft