



# Uppstartsträff Valbo FF 2025

# Föreningens sätt att träna och spela

---

- Fotbollens spela lek och lär
- Utvecklingsmiljön
- Spelarutbildningsplan
- Förälders engagemang före, under och efter träning och match



# Fotbollens spela, lek och lär

## I svensk barn- och ungdomsfotboll gäller:

- Fotboll för alla
- Barns och ungdomars villkor
- Fokus på glädje, ansträngning och lärande
- Hållbart idrottande
- Fair Play

- <https://www.youtube.com/watch?v=xogZW0YdGF>  
[M](#)



# Den goda utvecklingsmiljön



# Vad är viktigt för barn i fotboll?

## Positiva tränare

- Tränaren ger beröm för ansträngning
- Tränaren är trevlig och rolig
- Tränaren lyssnar

## Anstränga sig

- Göra sitt bästa
- Uppleva sig kompetent
- Träna och vara fysisk aktiv

## Gemenskap

- Peppa och bli peppad av lagkamrater
- Göra saker tillsammans
- Spelare uppträder sportsligt

## Lära sig

- Utvecklas i fotboll
- Lära sig nya saker
- Att använda det du tränat på i match



# Spelformer



**3 mot 3**  
**6-7 år**  
Individuellt spel



**5 mot 5**  
**8-9 år**  
Spel med  
närmaste spelare



**7 mot 7**  
**10-12 år**  
Kollektivt spel  
med få spelare



**9 mot 9**  
**13-14 år**  
Kollektivt spel  
med flera spelare



**11 mot 11**  
**15- år**  
Kollektivt spel  
med hela laget

# Riktlinjer för träning

- [Spelarutbildningsplan-2024 \(4\).pdf](#)
- Råd och vård vid idrottsskador:

Folksam 020 44 11 11





# Film, Känslan på sidlinjen



Hur ska jag uppträda  
under matcher?



# Sammanfattning

- Fotbollens spela lek och lär
- Utvecklingsmiljön
- Spelarutbildningsplan
- Förälders engagemang före, under och efter träning och match

