

F O T B O L L E N



PELA, LEK OCH LÄR

Mål och riktlinjer för svensk barn- och ungdomsfotboll

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR

Mål och riktlinjer för svensk barn- och ungdomsfotboll

www.svenskfotboll.se

© Svenska Fotbollförbundet AB

Produktion: Holmbergs i Malmö AB

Foton: Petter Serkinen s 8, 32, övriga Bildbyrån

Tryck: Holmbergs i Malmö AB 2004

ISBN: 91-88474-14-3

INNEHÅLL

F otbollens spela, lek och lär _____	4
S vensk barn- och ungdomsfotbolls inriktning ____	7
N ågra ord till dig som är spelare, ledare, förälder __	9
L edstjärnor _____	12
F air Play – Rent spel_____	15
T räna och lära_____	16
L eka och spela _____	19
T alangutveckling – Flickor och pojkar _____	24
N ågra råd till föreningen _____	25
S tudieplan _____	30

FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR

Mål och riktlinjer för svensk barn- och ungdomsfotboll

Det viktigaste målet för svensk fotbolls stora barn- och ungdomsverksamhet in i 2000-talet är att erbjuda alla barn och ungdomar, flickor och pojkar möjlighet att delta i fotbollsrörelsen.

Svensk fotbolls motto: En förening i varje by, skapar goda förutsättningar för detta. Bredd- och elitverksamhet ska komplettera varandra och alla – oavsett förmåga – ska kunna delta som spelare, men även som domare, tränare eller ledare av annat slag.

LEKA – LÄRA – TÄVLA

Svenska Fotbollförbundet delar in fotbollen enligt följande:

Barnfotboll upp till 12 år **Ungdomsfotboll från 13–18 år**

I **barnfotboll** låter vi barnen leka och lära sig fotboll. Vid matchlika situationer är det viktigt att alla får delta lika mycket och att pröva olika platser i laget.

I **ungdomsfotboll** erbjuds teknikträning och stimulerande matcher. Talanger ska ges möjlighet att utvecklas.

Svenska Fotbollförbundet vill sammanfatta barns och ungdomars idrott i två punkter:

Barn och ungdomar ska ha roligt med sin idrott. **Barn och ungdomar ska idrotta på sina egna villkor.**

Det är Svenska Fotbollförbundets förhoppning att ovan nämnda riktlinjer ska genomsyra föreningarnas arbete. Ovanstående går också i linje med Riksidrottsförbundets idéskrift Idrotten vill (www.svenskidrott.se/rf/).

UTARBETA DIN FÖRENING "BARN- OCH UNGDOMSPOLICY"

Häftet **Fotbollens spela, lek och lär** visar Svenska Fotbollförbundets mål och riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Dessa riktlinjer är ett stöd för alla som vill utveckla barn- och ungdomsfotbollen i den egna föreningen. Därför är det viktigt att det sprids till alla berörda. Distriktsförbunden till föreningarna, föreningarna vidare till alla sina ungdomsledare som i sin tur utbildar föräldrarna.

Vi rekommenderar studiecirkeln som arbetsform (mer information på sista sidorna) och årscykeln nedan som arbetsmodell.



Det är Svenska Fotbollförbundets förhoppning att alla föreningar varje år arbetar med mål och riktlinjer för sin barn- och ungdomsfotboll, gärna enligt modellen ovan.



Lycka till!
Svenska Fotbollförbundet

HUR SKAPAR VI VÅR FÖRENINGSGARN- OCH UNGDOMSPOLICY?

Utarbeta din förenings barn- och ungdomspolicy. Dela in materialet i en del "Så här gör vi i vår förening" där ni samlar in regler om förhållnings-sätt och uppträdande på och utanför planen, för spelare, ledare och för-äldrar, samt en andra del med utbildningsplan för spelare och ledare.

Använd **Fotbollens spela, lek och lär** som stöd i ert arbete. Lägg också till områden som lokalt gynnar er verksamhet. Er barn- och ungdomspo-licy ska vara föreningens ansikte utåt, samtidigt ett instrument för era medlemmar att arbeta efter och ett perfekt sätt att välkomna nya med-lemmar med. Var noga med viktiga punkter som förankring, efterlevnad och förnyelse när ni arbetar med att forma er policyhandling.

Läs igenom studieplansanvisningarna i slutet av häftet innan ni startar detta arbete. Diskussionsfrågorna nedan ska ni ta med er under hela ert arbete med detta material. Ta gärna kontakt med SISU Idrottsutbildarna och Fotbollförbundet i ert distrikt för stöd i ert arbete att skapa föreningens barn- och ungdomspolicy.



Samtala om:

1. Hur arbetar vi med barn- och ungdomsfotbollen idag? Vad är bra? Vad kan vi förbättra?
2. Hur förankrar vi vår barn- och ungdomspolicy? Hos vem?
3. Vad gör vi för att föreningens barn- och ungdomspo-licy efterlevs?
4. När representerar vi vår förening? Hur representerar vi vår förening idag? Hur vill vi bli representerade?

SVENSK BARN- OCH UNGDOMS- FOTBOLLS INRIKTNING



SVENSK BARN- OCH UNGDOMSFOTBOLL SKA:

- ◆ erbjuda fotboll som en positiv och meningsfull samsättning, så att **alla som vill** kan vara med, både de som vill **"satsa"** och de som vill **"hålla på"** med fotboll.
- ◆ se till att fotbollen bidrar till barns och ungdomars **allsidiga fysiska** utveckling i en stimulerande och personlighetsutvecklande miljö.
- ◆ verka för att alla barn och ungdomar som vill, ska ha möjlighet att spela fotboll **året runt**.
- ◆ se till att barn och ungdomar får möjlighet att utvecklas **i den takt som passar varje individs förutsättningar**.
- ◆ inte hindra barn och ungdomar att jämsides med fotboll delta i andra idrotter.
- ◆ inte acceptera att andra idrotter hindrar barn och ungdomar att spela fotboll.
- ◆ se till att ungdomar med speciell fallenhet och speciellt intresse för fotboll får möjlighet till utveckling av sina talanger.
- ◆ verka för att barn och ungdomar på olika sätt får möjlighet att påverka barn- och ungdomsfotbollens utveckling, t ex genom ungdomsråd i föreningen, eller som ledamot i ungdomssektion/ungdomsstyrelse. Ta kontakt med ditt distriktförbund för mer information om ungdomsråd.



Samtala om:

1. Går dessa inriktningar att rangordna? Vilka är i så fall viktigast för oss? Vad har vi för inriktning på vår barn- och ungdomsfotboll idag?
2. Erbjuder vår förening plats till alla som önskar spela fotboll, oavsett ålder och kapacitet? Barn- och ungdomsfotboll innebär pojkar och flickor upp till och med 18 år.
3. Hur säkrar vi vår verksamhet så att alla spelare får möjlighet att utvecklas i den tak som passar varje individ?

NÅGRA ORD TILL DIG SOM ÄR...



...SPELARE

Välkommen i fotbollsfamiljen! Här finns det plats för alla. Du får kompisar som du kommer att ha många roliga stunder tillsammans med. Du kommer att uppleva både framgång och besvikelse. Du kommer också att känna gemenskap och du får lära dig att ta hänsyn. Det är du själv som bestämmer hur skicklig du vill bli. Det hänger också till stor del på dig själv hur roligt du kommer att få. Det är viktigt att du som spelare känner till vad detta häfte står för.

...LEDARE

Alla barn och ungdomar är välkomna till fotbollsfamiljen. Vi ledare måste gemensamt ta ansvar för att alla som söker sig till fotbollen känner sig hemma här, både socialt och idrottsligt.

För dagens och framtidens fotboll finns två ledord: **spelglädje** och **teknik**. Låt barnen och ungdomarna få uppleva detta under träning och match. Vi hoppas att leken och glädjen ska skapa ett livslångt fotbollsintresse. Du som ledare har en stor del av ansvaret för detta.

LEDARUTBILDNING

Alla som har ett intresse av att vara ungdomsledare kan vara det. Klokhet och sunt förnuft lägger grunden. Därtill erbjuder Svenska Fotbollförbundet, Distriktförbunden och SISU Idrottsutbildarna olika utbildningar, som ger förståelse för barnens och ungdomarnas förutsättningar, så att verksamheten kan ske på deras villkor. I utbildningarna påvisas, att vi ska arbeta med spelglädje och teknik, liksom vikten av att vi utbildar oss i takt med att barnen och ungdomarna utvecklas. Det är viktigt att alla ungdomar får möjlighet att utvecklas så långt det är möjligt för var och en – både som aktiva, blivande ledare och domare.

Läs mer om ledarutbildning i slutet på häftet.

...FÖRÄLDER

Vår fotbollsfamilj växer ständigt och därmed också behovet av ledare. Vi hoppas att du som förälder engagerar dig i ditt barns fotbollsintresse. Du kommer snart att upptäcka att det är oerhört stimulerande att delta i gemenskapen kring ett fotbollslag. Det finns många arbetsuppgifter i en fotbollsförening, alltid är det någon som passar dig. Se det som en förmån att få dela ditt barns glädje i fotbollen!

- ◆ **Känner du att "det lilla som jag kan göra inte spelar någon roll?"** Då ska du veta att all hjälp uppskattas och behövs. Ju fler som delar jobbet, desto mindre blir belastningen på den enskilde ledaren. Du får möjlighet att lära känna andra föräldrar och föreningens ledare.
- ◆ **Vill du hjälpa till på något sätt?** Ta kontakt med föreningen eller ledarna för laget och tala om dina önskemål.
- ◆ **Hur ska du veta vilka riktlinjer som gäller för barn- och ungdomsfotboll i din förening?** Fråga efter din förenings "barn- och ungdomspolicy".
Här i **Fotbollens spela, lek och lär** finner du också svar på många av dina frågor.



TIPS!

DET ÄR VIKTIGT ATT DU SOM FÖRÄLDER TÄNKER PÅ:

- ◆ att ge beröm i stället för att vara felsökare. Beröm ger barn och ungdomar självförtroende.
- ◆ att stödja ditt och andras barn och ungdomar i med- och motgång.
- ◆ att aldrig tala illa om tränaren eller domaren.
- ◆ att besöka både träningar och matcher.
- ◆ att **Fotbollens spela, lek och lär** liksom **Träna och leda små lirare** är bra föräldrautbildningar.
- ◆ att även du representerar föreningen.



Samtala om:

1. Hur ska vi verka för att spelaren ska känna sig hemma i föreningen, både socialt och idrottsligt?
2. Hur viktigt är det att föräldrar följer de tips som ges ovan?
3. Vilka uppgifter kan föräldrar arbeta med? Hur engagerar vi andra föräldrar? Engagerar vi både mammor och pappor?
4. Hur tar vi emot blivande ledare?

LEDSTJÄRNOR

Vår barn- och ungdomsfotboll är en av de finaste sociala verksamheter som finns om vi bedriver den på rätt sätt. Det är därför barn- och ungdomsledaren är en så viktig person. Han eller hon är inte bara tränare eller lagledare utan även medmänniska, extraförälder, vägledare och föredöme. Även föräldrar, andra ledare och föreningen har viktiga roller.



SVENSK FOTBOLL FÖLJER DESSA LEDSTJÄRNOR:

- ◆ Barn och ungdomar **ska ha roligt** i sin fotbollsverksamhet. Allvaret måste tonas ner.
- ◆ Var **positiv och uppmuntrande** – det skapar glädje och ökar förutsättningarna för god atmosfär och effektiv inläring.
- ◆ **Främja kamratandan.** Ägna tid åt alla spelare, men glöm inte individen – **sätt ”spelaren i centrum”**.
- ◆ Låt barn och ungdomar spela på **olika platser i laget** för att utvecklas som fotbollsspelare.
- ◆ Var **försiktig med antalet matcher** i unga år. Speciellt våra talanger är i riskzonen om de får spela i flera lag utan erforderlig vila och träning mellan matcherna.
- ◆ Låt aldrig en **sjuk** eller **skadad** spelare delta i träning eller match.
- ◆ Ställ inte större **krav** på spelaren och laget än de kan klara med tanke på kunskaper, utveckling och ålder.
- ◆ Verka för **rent spel – både på och utanför planen**. I detta ligger att du själv är ett föredöme och följer de regler som gäller. Försök alltid att **entusiasmera spelare och alla runt laget** till fina insatser för svensk fotboll.
- ◆ Påverka ungdomarna till **sunda levnadsvanor** utan droger, alkohol, tobak och snus.
- ◆ Ge barnen och ungdomarna information om **rätt sammansatt kost** och **rätt mängd sömn**. Var uppmärksam på ätstörningar.
- ◆ Planera noga så att det blir tid för **både skolarbete och fotboll**.
- ◆ Hindra inte barn och ungdomar att delta i **andra idrotter** jämsides med fotboll.
- ◆ Uppmuntra spelare på olika nivåer att åta sig **domar-** eller **ledaruppdrag**.

- ◆ Gör en långsiktig planering för föreningens **cupdelta-gande och resor**. Dessa bör ransoneras i de lägre åldrarna. Efterhand som spelarna blir äldre kan föreningen delta i allt attraktivare arrangemang, vilket stimulerar både spelare och ledare. Detta ska framgå av föreningens barn- och ungdomspolicy.
- ◆ **Som ungdomsledare i fotboll representerar du både din förening, ditt distrikt och hela den svenska fotbollen.** Tänk på detta i ditt uppträdande i alla sammanhang. Tänk också på att vara rätt klädd vid träning, match och resor.
- ◆ **Alla som vill ska få vara med.** Det är viktigt att föreningen har en sådan öppenhet och beredskap i sin verksamhet att man **alltid** kan ta emot alla barn och ungdomar som vill spela fotboll. Det ska finnas plats både för spelare som vill "satsa" på fotboll och de som vill "hålla på" med fotboll.
- ◆ Verka för att barn och ungdomar får **medinflytande** i föreningsverksamheten.

Samtala om:

1. Arbetar din förening efter dessa ledstjärnor? Vilka ledstjärnor känns viktigast? Finns det ytterligare ledstjärnor som är viktiga för oss? Vilka är ledstjärnorna till för?
2. Hur förankrar vi våra ledstjärnor?
3. Kan man som ledare ägna sig åt alla spelare och samtidigt sätta spelaren i centrum?
4. Varför ska barn och ungdomar få prova att spela på olika platser i laget?
5. Barn och ungdomar ska ha roligt. Allvaret måste tonas ner. Dessa två påståenden är självklara. Hur ser det ut hos oss?

FAIR PLAY – RENT SPEL

I svensk barn- och ungdomsfotboll ställer ledare, spelare och föräldrar upp bakom följande:

- ◆ Vi följer fotbollens regler!
- ◆ Vi respekterar domarens beslut!
- ◆ Vi uppmuntrar till juste spel!
- ◆ Vi hejar på och stöttar vårt eget lag och vi hånar inte motståndarna!
- ◆ Vi hälsar på varandra före matchen!
- ◆ Vi tackar motståndare och domare efter matchen!
- ◆ Vi arbetar för att hålla fotbollen drogfri!
- ◆ Vi har god stil på och utanför planen!

Arbetet med **Fair Play** är viktigt för oss alla! Det senast uppdaterade utbildningsmaterialet hittar du på Svenska Fotbollförbundets hemsida: www.svenskfotboll.se

Samtala om:

I nedanstående diskussionsfrågor – fundera även på hur ni vill att andra ska agera: spelare, ledare, föräldrar och föreningen.

1. Två spelare i ditt 12-årslag protesterar regelbundet mot domslut. Vad gör du? Trots din åtgärd fortsätter spelarna protestera även på följande matcher. Vad gör du då?
2. En spelare i laget avslöjar högt och tydligt i omklädningsrummet att han/hon filmade till sig den straff som gav laget segern. Hur agerar du i den situationen?
3. Du hör ryktesvägen att några spelare i laget snusar på "fritiden". Hur agerar du?
4. Hur kan ni konkret arbeta med Fair Play-frågor i ditt lag/din förening? Varför är det viktigt att arbeta med Fair Play-frågor?

TRÄNA OCH LÄRA

FOTBOLLSTRÄNING FÖR BARN OCH UNGDOM BASERAS PÅ FÖLJANDE

- ◆ Utgångspunkt för verksamheten är barns och ungdomars **naturliga behov av rörelse** där glädje, engagemang, delaktighet, samverkan och förståelse är viktigt.
- ◆ Det är vår skyldighet att ta hänsyn till barns och ungdomars **psykiska och fysiska utveckling** när vi lägger upp träningen. Vi måste anpassa bollar, plan- och målstorlek samt antal spelare per lag i spel och övningar **efter barnens förutsättningar**.
- ◆ Grunden för all fotbollsträning med barn och ungdom är **teknik** och **spel** i olika former. Bra tips ges i utbildningsmaterialen **Vän med bollen**.
- ◆ Barn- och ungdomsträning ska genomsyras av **mycket bollkontakt** för alla spelare. Detta får vi genom att spela **mycket smålagsspel** och bedriva övningar utan ”köer”.
- ◆ Lekfullhet, spelglädje och kreativitet främjas av att barnen uppmuntras till egna initiativ. **Spontanfotboll** kan då uppstå i barnens hemmiljö och i skolan.
- ◆ Uppmuntra till **egen träning** med boll för att främja tekniken.
- ◆ Fotbollsträning **under alla årstiderna** utvecklar spelarna inte minst tekniskt.
- ◆ **Antalet träningar** bör vara minst dubbelt så många som antalet matcher. Sträva därför efter att alltid ha minst två träningar mellan matcherna.
- ◆ För att få kontinuitet i föreningens barn- och ungdomsträning bör föreningen göra upp en **utbildningsplan** för spelarutbildning. Målsättningen med spelarutbildningen i föreningen bör vara att ungdomarna är fotbollsmässigt välutbildade i 16–18-årsåldern.

TRÄNA OCH LÄRA UR MEDICINSK SYNVINKEL

- ◆ All fotbollsträning ska bedrivas med boll. Tänk på att åldern inte säger allt, eftersom **barn och ungdomar utvecklas i olika takt.**
- ◆ Barn och yngre ungdomar är **ej små vuxna.** Det sker stora individuella förändringar i såväl mentala som kroppsliga kvaliteter under uppväxttiden.
- ◆ Barn kan behöva **upp till tre gånger längre** tid än vuxna att förstå en instruktion. Visa även praktiskt hur t ex övningen ska genomföras. Barn behöver också längre tid än vuxna att utföra dessa uppgifter.
- ◆ Att kunna spela fotboll är en summa av många olika kapaciteter, bland annat teknik, styrka, kondition och en rad olika mentala förmågor. Betänk att dessa utvecklas olika i olika åldrar. **Teknik lärs in bäst i åldrarna före puberteten.**



- ◆ Det är mycket viktigt att barn och ungdomar **äter tillräckligt med mat** före och efter träningar/matcher.



Samtala om:

1. Finns det någon av ovanstående punkter som just vi kan förbättra utifrån vår verksamhet idag?
2. Hur kan ett träningsupplägg med mycket bollkontakt och inga köer se ut? Diskutera fram ett förslag och prova det gärna på nästa träning. Hur går vi vidare för att fortbilda oss i träningsupplägg och övningsförråd?
3. Vad innebär egen träning? Hur stimulerar vi till egen träning så att den blir ett naturligt inslag i barns och ungdomars fotbollsutbildning?
4. Du konstaterar att många i laget alltför ofta slarvar med lunchen i skolan och dessutom inför träning och match. Hur löser du denna situation? Vilka har ansvar?
5. Hur kan vi sprida kunskap, idéer och övningar i föreningen?

LEKA OCH SPELA

Spela, lek och lär är mottot för all barn- och ungdomsfotboll. Det är viktigt att matcher spelas som ett stimulerande led i utbildningen.

7-9 ÅR

5-manna utomhus ska lära våra barn att spela fotboll på ett lekfullt sätt med mycket bollkontakt. Detta ska genomsyra ledares och föräldrars sätt att agera vid träningar och matcher. Planer, mål och linjer som används vid träning och match kan vara enkla lösningar (hemsnickrade mål, enkla konmål, linjer utstakade av koner).

RAMAR FÖR 5-MANNA UTOMHUS I KORTA DRAG

- ◆ Matcher spelas i max 5-mannalag.
- ◆ Barnen ska leka fotboll.
- ◆ Alla spelare måste använda benskydd.
- ◆ Bollstorlek 3.
- ◆ Målstorlek 2 x 3 m som rekommendation – ej större. Enklare lösningar tillåtna.
- ◆ Planstorlek 30–40 m x 15–20 m.
- ◆ Linjer kritade eller med koner.
- ◆ Serietabeller bör ej förekomma.
- ◆ Vi rekommenderar max 5 avbytare per match. Vid fler spelare – anmäl ett lag till.
- ◆ Domaren kan vara förälder, ledare eller ungdomsspelare.
- ◆ Speltiden vid enstaka matcher 2 x 15 min första året och sedan 2 x 20 min.
- ◆ SvFF rekommenderar dock att spela i sammandragsform i närområdet under en dag med 2–4 matcher. Sammanlagd speltid bör då ej överstiga 1,5 tim.
- ◆ Deltagandet i cupturneringar ska vara begränsat och ske inom distriktet eller i närområdet. Deltagande i cupturnering i närområdet, men i angränsande distrikt måste alltid godkännas av det egna distriktsförbundet.

Cupturneringen genomförs över en dag med 2–4 matcher per lag och utan slutsegrare, alltså inga tabeller.

- ◆ Det är viktigt att alla barn:
 - får spela lika mycket i matchen.
 - får turas om att starta matcherna.
 - får spela på olika platser i laget.
 - får turas om att vara lagkapten.

10–12 ÅR




- ◆ Matcher spelas i max 7-mannalag.
- ◆ Alla spelare måste använda benskydd.
- ◆ Bollstorlek 4.
- ◆ I 7-mannafotboll får man ha fritt antal avbytare. Fem avbytare är en rekommendation.
- ◆ Matcherna spelas lokalt och varje match ska ses som en tävling i sig. Detta innebär att serietabeller ej är nödvändiga.
- ◆ Det är viktigt att alla barn:
 - får spela lika mycket i matchen.
 - får turas om att starta matcherna.
 - får spela på olika platser i laget.
 - får turas om att vara lagkapten.
- ◆ Under säsongen rekommenderas en match/vecka.
- ◆ Fr o m 10 år bedrivs serieverksamheten inom det egna distriktet med distriktsförbundet som ansvarigt.
- ◆ Cupturneringar bör ske inom distriktet/regionen. Dock bör utbytet över distriktsgränsen ske med viss försiktighet och vara godkänt av det egna distriktsförbundet. Arrangerande förenings distriktsförbund är tillståndsansvarig enligt SvFF:s tävlingsbestämmelser. Att kora slutsegrare är ej nödvändigt.




13–14 ÅR

- ◆ Matcher spelas i max 11-mannalag.
- ◆ Alla spelare måste använda benskydd.
- ◆ Bollstorlek 4 för flickor och bollstorlek 5 för pojkar.
- ◆ I 11-mannafotboll får man ha högst fem avbytare.

- 
- ◆ Matchen ska vara ett stimulerande inslag i utbildningen och resultaten ska komma i andra hand. Ledarnas och föräldrarnas resultatfixering bör tonas ned.
 - ◆ Alla spelare som är uppsatta på laguppställningen bör spela aktuell match.
 - ◆ Spelarna måste få frihet att utvecklas efter sin egen förmåga och talang. Taktik och spelsystem får inte överdrivas.
 - ◆ Seriespelet ska anpassas så att alla kan delta. Distriktsförbundet ansvarar för tävlingsverksamhetens utformning.
 - ◆ Talangerna ska ges möjlighet att utvecklas.
 - ◆ Ett lämpligt matchantal är 25–30 (tränings-, serie- och cupmatcher) per år. Tänk på att ej spela mer än tre matcher under en tvåveckorsperiod.
 - ◆ Deltagande i cuper kan nu vara både nationellt och internationellt och bör spridas över hela året (enligt gällande sanktionsbestämmelser). Dock bör det internationella utbytet ske med försiktighet.

15–16 ÅR

- ◆ Bollstorlek 4 för flickor t o m 15 år. Därefter storlek 5.
- ◆ Alla spelare måste använda godkända benskydd.
- ◆ I 11-mannafotboll t o m 16 år får man ha högst fem avbytare.
- ◆ Från och med 15 år får man använda fotbollsskor med skruvdubbar (löstagbara dubbar, 6–8 dubbar per sko).
- ◆ Ett lämpligt matchantal är 30–40 (tränings-, serie- och cupmatcher) per år. Tänk på att ej spela mer än tre matcher under en tvåveckorsperiod.
- ◆ Duktiga spelare kan flyttas upp i högre åldersklasser för att utvecklas på ett bättre sätt. Talangutveckling!
- ◆ Svenska Fotbollförbundet arrangerar regionala serier med slutspel om SM för 16-åriga pojkar. Distrikten utser sina representanter, exempelvis genom kval.
- ◆ Distriktsförbundet arrangerar seriespel och kan även ha elitserie.
- ◆ Distriktsmästerskap kan arrangeras av distriktsförbundet.

- 
- ◆ Cupdeltagande kan ske både nationellt och internationellt.
 - ◆ SvFF arrangerar SM-slutspel i 5-manna inomhus för 15-åringar, både pojkar och flickor. Distriktsförbunden arrangerar kvalspel.

17-18 ÅR, JUNIORER

- ◆ Antalet avbytare (3-5) i juniorfotbollen avgörs av respektive tävlingsstyrelse.
- ◆ Alla spelare måste använda godkända benskydd.
- ◆ Svenska Fotbollförbundet arrangerar juniorelitserier och regionala serier med slutspel om JSM för pojkar. Antal lag per distrikt är oförändrat från år till år och upp- och nedflyttning sker mellan allsvenskan och div I. Eventuella kval till de regionala serierna arrangeras av distrikten.
- ◆ Distriktsförbundet arrangerar seriespel och eventuella elit-/regionala serier.
- ◆ Distriktsmästerskap kan arrangeras av distriktsförbundet.

REGLER UPP TILL OCH MED 12 ÅR

SVENSKA FOTBOLLFÖRBUNDETS REGLER SKA GÄLLA MED VISSA UNDANTAG

- ◆ Domarens roll ska vara mera undervisande än dömande i de allra lägsta åldrarna.
- ◆ I matcher, där inte serietabell förekommer, ska spelarna få göra om felaktigt utförda inkast, insparkar, avsparkar m m.
- ◆ I de lägsta åldrarna ska man vara mycket tolerant vid bedömningen av hur målvakten sätter igång spelet.
- ◆ Regeln för spel till egen målvakt och frilägesutvisning tillämpas inte i 7-manna- eller 5-mannafotbollen.



INOMHUSFOTBOLL

Fotboll är både en utomhus- och en inomhusidrott. I inomhusfotbollen använder vi de riktlinjer och bestämmelser som gäller för utomhusfotbollen (se föregående sidor). Anpassa dessa riktlinjer med de inomhusregler som gäller så att barnen och ungdomarna känner trygghet och kontinuitet.

5-MANNA INOMHUS

Denna speciella del av inomhusfotbollen, som spelas företrädesvis i sport-hallar, spelas enligt FIFA:s regler (men med anpassning till svenska förhållanden). Detta innebär t ex att

- ◆ ingen sarg användes.
- ◆ om spelet varit avblåst måste det sättas igång inom 4 sekunder. Annars utdöms indirekt frispark till motståndarna.
- ◆ målvakten får inte ta med händerna om bollen kommer från en medspelare enligt samma regler som för ”utefotbollen”.
- ◆ speciell inomhusboll finns och ska användas.

För mer information läs Svenska Fotbollförbundets **Spelregler för 5-mannafotboll, inomhus**.



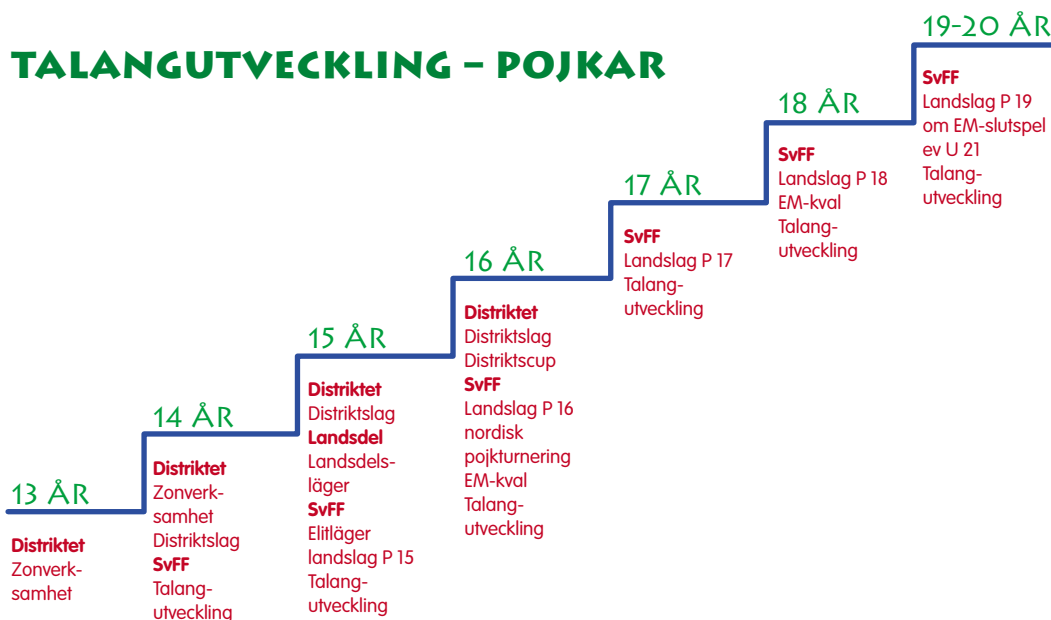
Samtala om:

1. Studera skillnaderna från ett åldersintervall till nästa åldersintervall. Hittar vi något samband? Vilka är vinsterna?
2. Arbetar vi efter åldersuppdelningarna ovan? Vilka förändringar behöver vi göra? Hur genomför vi förändringarna?

TALANGUTVECKLING – FLICKOR



TALANGUTVECKLING – POJKAR



RÅD TILL FÖRENINGEN

LEDARUTBILDNING

Fotbollen har alltid haft goda ledare och starka idrottsprofiler. Behovet av ledare blir allt större i framtiden. Därför satsar Svenska Fotbollförbundet på ett utbildningssystem, som ger **alla som vill, möjlighet att utbilda sig till ännu bättre ledare**. Det är också ett sätt att ta vara på dem som inte vill eller kan vara aktiva spelare.

Mängden av ämnen i utbildningsutbudet ger möjlighet för alla att **utveckla det egna specialintresset**. Kanske vill man utbilda sig till tränare, domare eller hur man arbetar som ordförande, sekreterare och kassör. Kanske vill man lära sig hur man marknadsför sin förening, etc.

ATT ARBETA MED UTBILDNINGEN I FÖRENINGEN

Ett bra sätt att organisera utbildningen i föreningen är att utse minst en intresserad **utbildningsansvarig**, som ska kartlägga ledarnas utbildningsbehov och sprida information om den utbildning som finns. Utarbeta föreningens eget utbildningupplägg, gör den åskådlig och placera den i klubblokalen. Ta gärna hjälp av idrottens eget studieförbund "SISU Idrottsutbildarna" och ditt distriktsförbund.

Det senast uppdaterade utbildningsmaterialet hittar ni på Svenska Fotbollförbundets hemsida:

www.svenskfotboll.se



MÅL

Ungdomsledarnas uppgift är så viktig att det bör finnas vissa riktlinjer om deras utbildning.

MÅL FÖR UTBILDNINGEN I FÖRENINGEN KAN VARA

- ◆ Att alla ungdomsledare ska ha genomgått **Fotbollens spela, lek och lär** och din förenings ”barn- och ungdomspolicy”.
- ◆ Att alla som tränar barn upp till 9 år ska ha genomgått **Träna och leda små lirare** (ingår i **Grundkursen** men kan genomföras separat) eller hela **Grundkursen**.
- ◆ Att alla som tränar barn 10–12 år ska ha genomgått minst **Grundkursen** eller **Ungdomstränarkurs 1 (U1)**.
- ◆ Att alla som tränar ungdomar 13–16 år ska ha genomgått minst **Ungdomstränarkurs 2 (U2)** alternativt **Seniortränarkurs 1 (S1)**.
- ◆ Att alla som tränar ungdomar 17–18 år ska ha genomgått minst **Ungdomstränarkurs 3 (U3)** alternativt **Seniortränarkurs 2 (S 2)**.
- ◆ Att alla i ungdomsstyrelsen eller motsvarande ska ha genomgått någon administrativ kurs.
- ◆ Att ungdomar utbildas till domare i föreningens regi och används i 5- och 7-mannafotbollen. De ska vara mer matchledare än enbart domare, dvs mer undervisande än domaren är normalt.

REKRYTERING AV LEDARE – KOM IHÅG UNGDOMARNA

Inom varje förening pågår ständigt rekrytering av nya ledare. Ledarämnen söks bland föräldrarna, seniorspelarna, f d spelare osv. När kontakt tas med en tilltänkt ledare är det viktigt att din förening presenteras på ett bra sätt (visa er förenings ”barn- och ungdomspolicy”) och att den tillfrågade erbjuds en konkret och avgränsad ledaruppgift att ta ställning till.

En kategori som bättre kan tillvaratas är föreningens egna ungdomar i 15–20-årsåldern, vilka av en eller annan orsak slutat som aktiva spelare. Ta tillvara deras kunskaper genom att erbjuda dem ledaruppdrag och ledarutbildning. En bra start är kursen **Träna och leda små lirare**.

Att låta ungdomar fungera som hjälpledare för yngre lag kan vara inkörsporten för dem att bli nya ledare.

SKAPA INTRESSE – BIBEHÅLLA INTRESSE

Målet med ”spelarrekrytering” är att skapa ett varaktigt intresse för fotboll som en positiv och meningsfull sysselsättning för så många barn och ungdomar som möjligt.

Vårt motto är: Fler ska spela fotboll längre.

Inrikta föreningens information om fotbollsverksamheten på att nå barn och ungdomar som bor i närheten av föreningen. Ett bra sätt att komma i kontakt med samtliga barn och ungdomar är att använda skolan som kanal. Informationen ska givetvis också rikta sig till skolans personal och barnens föräldrar.

NÅGRA KONTAKTMODELLER

- ◆ Ett enkelt sätt att informera om fotboll är att sätta upp **föreningsmeddelande** på anslagstavlor (skolans, affärens m m), uppdatera föreningens hemsida.
- ◆ **Sommarfotbollsskola**, är en annan bra metod för att intressera ungdomarna för fotboll.
- ◆ **Personlig inbjudan till fotbollsskola** till samtliga barn som bor i närheten av föreningen kan också vara ett sätt att få kontakt. Tänk också på att presentera föreningens verksamhet för föräldrarna, t ex med hjälp av en enkel folder.
- ◆ Att inbjuda ungdomar till **kvartersfotboll** kan vara ett alternativ.
- ◆ Föreningen kan inbjuda barn och ungdomar tillsammans med föräldrar till en A-lagsmatch och presentera föreningen.
- ◆ Arrangera någon enkel fotbollsaktivitet i samband med något samhällsarrangemang (marknad e d) och informera om/inbjud till föreningsverksamhet.
- ◆ Erbjud ungdomar att delta i distriktets **breddläger**, utan att de behöver känna elittänkande.
- ◆ Erbjud alternativa tävlingsformer t ex mixade lag, blandade åldersgrupper eller variera lagstorleken.



SKOLAN

Fotbollen har alltid varit en idrott med stor föreningstradition, och fotboll har i alla tider också varit en populär idrott i skolorna både på idrottstimmer och raster. Därför är skolan en utmärkt rekryteringsbas för fotbolls-föreningarna.

Vi ser det som mycket angeläget att den fotboll som erbjuds eleverna i skolan på alla stadier ska innehålla mycket spel i lekfulla former. Vi rekommenderar därför **smålagsspel och fotbollslekar** i alla former som det grundläggande för en fotbollslektion.

För den rena fotbollsträningen och spelarutbildningen kan fotbolls-föreningarna erbjuda skolorna sina tjänster.

NÅGRA KONTAKTMODELLER MED SKOLAN

- ◆ Ta hand om en **idrottstimme** för att visa hur fotboll kan bedrivas såväl ute som inne. Presentera fotbollen på ett opretentiöst, enkelt och lekfullt sätt så att många blir intresserade och vill vara med. Det är också viktigt att informera föräldrarna om vad föreningens verksamhet står för.
- ◆ Ge barnen tillfälle till fotbollsverksamhet genom att samarbeta med skolan under **friluftsdagar**. Använd då enkla teknik- och spelövningar.
- ◆ Föreningens ledare kan också i samarbete med skolan genomföra **fotbollsskola** på ett antal friluftsdagar.
- ◆ Föreningen kan överlämna en **klassboll** och i samband därmed kortfattat presentera föreningens fotbollsverksamhet.
- ◆ Arrangera **klassturneringar**. Vintertid med fördel inomhus. Gärna mixade lag, årskurs 1–6.
- ◆ Stimulera årskurs 6 att delta i Svenska Fotbollförbundets landsomfattande inomhusturnering, där flicklag och pojklag samverkar.

*Genom **ett ökat samarbete** med skolan kan vi nå och intressera fler för fotboll. Vi skapar också förutsättningar för att ungdomarnas skolarbete inte försummas på grund av fotbollsengagemanget.*

FOTBOLL I GRUNDSKOLAN

För fotbollsintresserade ungdomar finns det möjligheter att gå i speciella **fotbollsklasser** under årskurs 7–9. En skola har möjlighet att profilera sig med fotboll och det ger då elever möjlighet att erhålla fotbollsutbildning på skoltid. Hur ser det ut i din kommun?

FOTBOLL PÅ GYMNASIET

För elitsatsande ungdomar finns **fotbollsgymnasier**. Eleverna får här möjlighet att kombinera sina studier med fotbollsutbildning på skoltid.

Studie- och kursplan, råd och anvisningar för fotboll i grundskolan och på gymnasiet kan rekvireras hos ditt distriktsförbund.



Samtala om:

1. Hur arbetar vi med utbildningen i föreningen? Vad behöver förbättras? Hur gör vi det?
2. Hur ser utbildningsplanen ut i vår förening? Diskutera målen för ledarutbildning.
3. Ska vi i laget/föreningen ställa krav på utbildade ledare?
4. Hur ska vi arbeta för att få fler att utbilda sig? Utbildningsform? Målgrupper?
5. Vilka kontakter har vi idag med närliggande skolor? Hur kan vi förbättra samarbetet ytterligare?

STUDIEPLAN



Fotbollens spela, lek och lär är riktad till alla i fotbollsfamiljen. Förtroendevalda, ledare, föräldrar och även spelare ska arbeta med materialet. Det innebär att alla kommer att ha en likartad syn på vår barn- och ungdomsfotboll, vilket i sin tur gynnar verksamheten i föreningen och även mellan föreningar.

SvFF vill gärna poängtera tanken med indelningen i åldersintervall i avsnittet **”Lek och spel”**. De har en mycket viktig funktion och är grundade på barns och ungdomars fysiska, psykiska och motoriska utveckling.

Med uppdelningarna och tillhörande text beskrivs den naturliga stegring som är så betydande för att barn och ungdomar ska trivas och få ett livslångt fotbollsintresse. Det är viktigt att återkommande få en ny stimulering, något att se fram emot och något nytt att lära sig.

Fotbollens spela, lek och lär ska även vara ett stöd för föreningen att skapa sin egen barn- och ungdomspolicy. Policyn kan arbetas fram enligt årscykeln nedan och är perfekt att ge till de nya förtroendevalda, ledare, föräldrar och spelare som kommer till föreningen.

Ett bra arbetssätt när ni ska arbeta med **Fotbollens spela, lek och lär**



är som studiecirkel. Kontakta SISU Idrottsutbildarna i ert distrikt för information.

CIRKELLEDAREN

Alla i gruppen ska bidra med sina kunskaper och erfarenheter. Du som cirkelledare har lite större ansvar än övriga. Rollen som samordnare, inspiratör och pådrivare är viktig. Det kräver extra förberedelser. Lyssna, visa engagemang och intresse. Använd olika typer av frågor, t ex

- ◆ **Allmänna frågor till gruppen:** Vad tycker ni om detta?
- ◆ **Direkta frågor till en speciell person:** Vad säger du Bo?
- ◆ **Passa vidare-frågor:** Din fråga kan säkert Eva svara på...
- ◆ **Returfrågor:** Intressant fråga! Vad tror du själv?
- ◆ **Laget runt-frågor:** Alla får komma till tals.

STARTEN ÄR VIKTIG

I starten är du som cirkelledare extra viktig. Ha inte för bråttom att komma igång. Inrikta dig på att alla ska få tid att lära känna varandra. Bläddra tillsammans i häftet **Fotbollens spela, lek och lär** så att alla får en överblick av innehållet. Diskutera hur ni ska arbeta. Vilka dagar? Vilken lokal? Något speciellt som måste förberedas och ordnas?

Använd diskussionsfrågorna i varje avsnitt som stöd. I slutet av varje sammankomst bör ni göra en kort sammanfattning. Kom också överens vilka förberedelser som behövs till nästa träff.

FÖLJANDE SAMMANKOMSTER

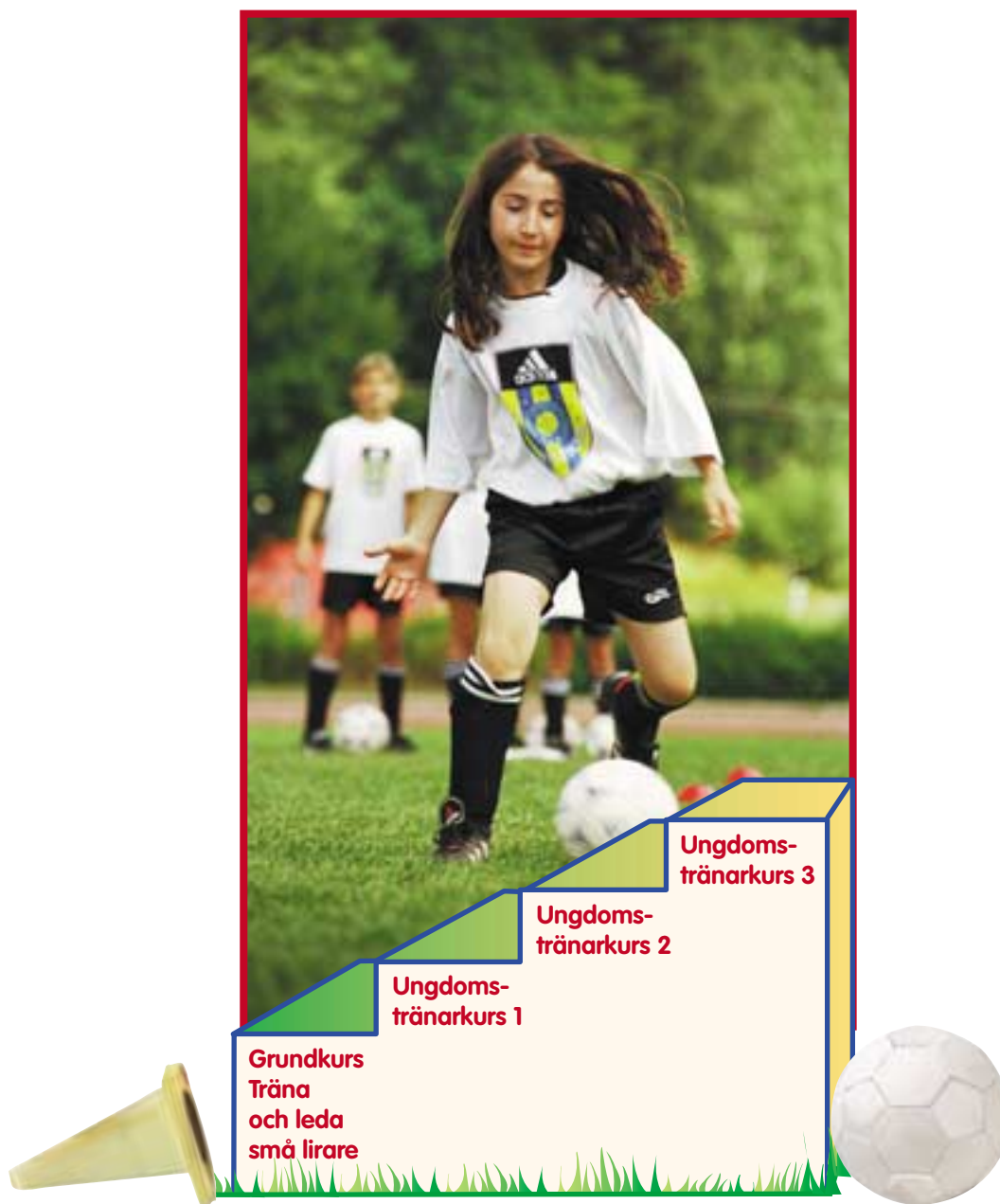
Till de följande sammankomsterna förbereder du dig genom att gå igenom de aktuella avsnitten och fundera på frågeställningarna. Planera hur tiden ska disponeras. Vid själva träffen kan du följa den här checklistan:

- ◆ Gör en laget-runt-vända och låt alla berätta vad de har funderat på sen sist.
- ◆ Sammanfatta innehållet i dagens sammankomst.
- ◆ Jobba utifrån arbets- och diskussionsfrågorna i studiematerialet.
- ◆ Ta en fikapaus om det börjar gå trögt.

SISTA SAMMANKOMSTEN

När det är dags att avsluta cirkeln kan det vara bra att fundera på om det finns intresse för fortsatt utbildning. Uppslag och idéer kan ni få av SISU Idrottsutbildarna (www.svenskidrott.se/sisu/) och Fotbollförbundet i ert distrikt.

UNGDOMSTRÄNARUTBILDNING



FOTBOLLENS SPELA, LEK OCH LÄR

- ◆ Är du intresserad av barn- och ungdomsfotboll?
- ◆ Är du med i föreningens ungdomssektion?
- ◆ Är du ledare, förälder eller spelare?
- ◆ Vill du ha en enkel och tydlig barn- och ungdomspolicy?

*Då är **Fotbollens spela, lek och lär**
ett inspirationsmaterial för dig och din förening.
Svenska Fotbollförbundet har med denna utgåva förtydligat
vad svensk fotboll står för i barn- och ungdomsfrågor
med sikte in i framtiden.*

*Tillsammans kan vi göra en bra verksamhet ännu bättre genom
att göra **Fotbollens spela, lek och lär**
till ett levande materiel.*



SVENSKA SPEL
Fotbollens Huvudsponsor

www.svenskfotboll.se/forlaget



ISBN 91-88474-14-3



9 789188 474148