



Vetlanda FF

Spelarutbildningsplan

Utbildningsplan för barn och ungdomar i Vetlanda FF

Innehåll

1. INLEDNING	3
Syftet med Vetlanda FF:s spelarutbildningsplan	3
Mål med spelarutbildningsplanen.....	4
2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN	4
Prestation framför resultat!.....	4
3. FRÅN KNATTE TILL U-LAG	5
5–7 år	6
8–9 år	8
10–12 år	10
13–14 år	12
15- ÅR	14
4. RIKTLINJER VID TRÄNING	16
Svenska FF:s utbildningsplan är grunden.	16
Förberedelseträning (Uppvärmning).....	17
Utgå från matchen!.....	19
Tydliga mål och Smålagspel	19
Övningsbank	20
Pedagogikmetoder	21
Fysträning i barn- och ungdomsfotboll.....	22
Knäkontroll	23
5. RIKTLINJER VID MATCH	24
Ledaren som coach	24
Fair play.....	24
Prestation framför resultat.....	24
Laguttagning	24
Förberedelser före match – Rutiner.....	25
Vi roterar positioner	25
Undvik övermatchning.....	25
6. RIKTLINJER VID CUPDELTAGANDE	26
Syfte med Cupdeltagande	26
Åldersspecifika riktlinjer	26
Anmälningpolicy vid cuper	26
Riktlinjer vid deltagande i fler än en cup.....	26
7. SÄSONGSPLANERING	27
Lagindelning.....	27
Hospitering	27
Serieanmälan	27

Samsyn med andra idrotter.....	28
Vår syn på huvudsåsonger	28
8. ÅLDERSINTEGRERING (HOSPITERING)	29
Bakgrund.....	29
Riktlinjer.....	29
9. MÅLVAKTSUTBILDNING	31
Inga målvakter förrän vid 9 år	31
Målvaktens gyllene regler	31
10. SPELSYSTEM I VETLANDA FF	32
BILAGA 1: SPELSYSTEM.....	34
Vad är ett Spelsystem?	34

1. INLEDNING

Syftet med Vetlanda FF:s spelarutbildningsplan

Vetlanda FF är idag en av de största föreningarna i Vetlanda kommun och har idag fler än 350 aktiva spelare och drygt 75 hängivna ledare.

Vi grundar vår fotbollsutbildning på Svenska FF:s spelarutbildningsplan i kombination med riktlinjer framtagna av våra ledare för en mer skraddarsydd spelarutbildning.

Målet med vår spelarutbildningsplan är att skapa en enhetlig syn bland alla ledare i föreningen när det gäller hur vi formar fotbollsspelare inom vår förening.

Utbildningsplanen fungerar även som en trygghet för de spelare och föräldrar som väljer Vetlanda FF som klubb för sin fotbollsutbildning.

Vi tar hänsyn till barn och ungdomars individuella mognadsnivåer för att anpassa träning och matcher efter deras fysiska, psykiska och sociala förutsättningar. Vetlanda FF strävar efter samma synsätt som Svenska fotbollsforbundet "Fotbollens Spela, lek och lär" där barnets/ungdomens bästa alltid står i centrum. Utgångspunkten är barnkonventionen med barns rättigheter och lika värde. Vi vill att Vetlanda FF ska vara en förening som alla barn har i sina hjärtan, och vi strävar efter att göra varje fotbollsaktivitet med Vetlanda FF rolig och givande.

Vår verksamhet strävar efter att skapa glädje och gemenskap, och vi ger barn och ungdomar möjligheten att utvecklas till skickliga fotbollsspelare. Vetlanda FF har som målsättning att skapa välutbildade spelare och lag som spelar en kreativ och positiv fotboll.

Mål med spelarutbildningsplanen

Vår spelarutbildningsplan är ett levande dokument som kontinuerligt utvärderas, utvecklas och förbättras i en oavslutad process.

Vetlanda FF:s övergripande mål i spelarutbildningen är att så många som möjligt spelar fotboll så länge som möjligt.

Vår fotbollsfilosofi är att spela en passningsinriktad fotboll som kännetecknades av stort bollinnehav. Vi vill spela en konstruktiv, kreativ och offensiv fotboll genom alla lagdelar där alla är delaktiga.

En tydlig konsekvens av detta synsätt är att vi i 3 mot 3, 5 mot 5 och 7 mot 7 alltid försöker rulla/kasta ut boll från målvakt i vår speluppbyggnad istället för långa utsparkar.

Fokus för vår fotbollsverksamhet är spelarutbildning där vi vill fostra bolltrygga fotbollsspelare med väl utvecklade individuella och kollektiva färdigheter.

Utifrån denna spelidé och våra ledord bygger vi vår spelarutbildning.

2. LÅNGSIKTIGHET I SPELARUTBILDNINGEN

Prestation framför resultat!

Som ledare måste vi inse att det tar lång tid att utbilda barn och ungdomar till färdigutbildad fotbollsspelare. Många ledare (och spelare) förväntar sig att man ska vara som bäst i 17–18 års ålder vilket är en missuppfattning. Man brukar säga att fotbollsspelare når sin topp någon gång i åldrarna 25–30 år och målvakter något senare. Som ledare måste vi anta ett långsiktigt perspektiv och skynda långsamt. Vi måste se bortom kortsiktiga segrar och istället fokusera på prestation.

Att vinna matcher i ungdomsfotboll är många gånger väldigt enkelt. T.ex. genom att till match bara ta ut de spelare som kommit längst i sin fysiska mognad. Kortsiktiga segrar kan ge ledare självförtroende och status i föreningen men säger egentligen ingenting om kvalitén på spelarutbildningen.

Resultat är naturligtvis inte oviktiga men ungdomar är fullt kapabla att tänka på resultatet på egen hand utan hjälp av oss ledare. Kortsiktiga segrar är heller inte syftet med vår spelarutbildning och stark resultatfokusering är många gånger kontraproduktivt. I Vetlanda FF vill vi istället fokusera på **prestation** och långsiktig utveckling vilket handlar om:

1. Egen insats

Vi fokuserar på vår egen insats för det kan vi påverka. Vi försöker göra vårt bästa varje gång. Om var och en gör sitt bästa är vi positiva även om ansträngningen inte leder till vinst, det är viktigare att vi gör vårt bästa än att vi vinner. Frågan vi kan ställa är "Var du nöjd med din egen insats idag?"

2. Lärande

Vi jämför oss inte med någon annan. Vi fokuserar istället på lärande och ständig utveckling istället för resultat. Den egna prestationen kan vi påverka och förbättra. Vi sätter först och främst prestationsmål som vi själva kan påverka. Det är viktigare att vi lär oss något och förbättrar oss än vinner

Utifrån Svenska FF:s och Vetlanda FF:s spelarutbildningsplaner använder vi träningar och matcher till att lära ut fotbollens färdigheter. Frågor vi kan ställa är "Hade vi ett bättre passningsspel idag?", "Sköt vi oftare i dag?"

3. Misstag

Med prestationsfokus är man inte rädd att göra misstag. Man ser det som en oundviklig del av förbättringsprocessen. Man kan helt enkelt inte lära sig nya avancerade färdigheter utan att begå misstag på vägen. Frågan man kan ställa innan match är "Vad ska du träna på idag?"

3. FRÅN FOTBOLLSSKOLA TILL U-LAG

Vetlanda FF följer Svenska FF:s spelarutbildningsplan och de nivåer som en spelare passerar i sin utveckling från barn till seniorspelare. Vetlanda FF har ambitionen att vara representerade i alla årskullar för U-lags serier där sådana finns.

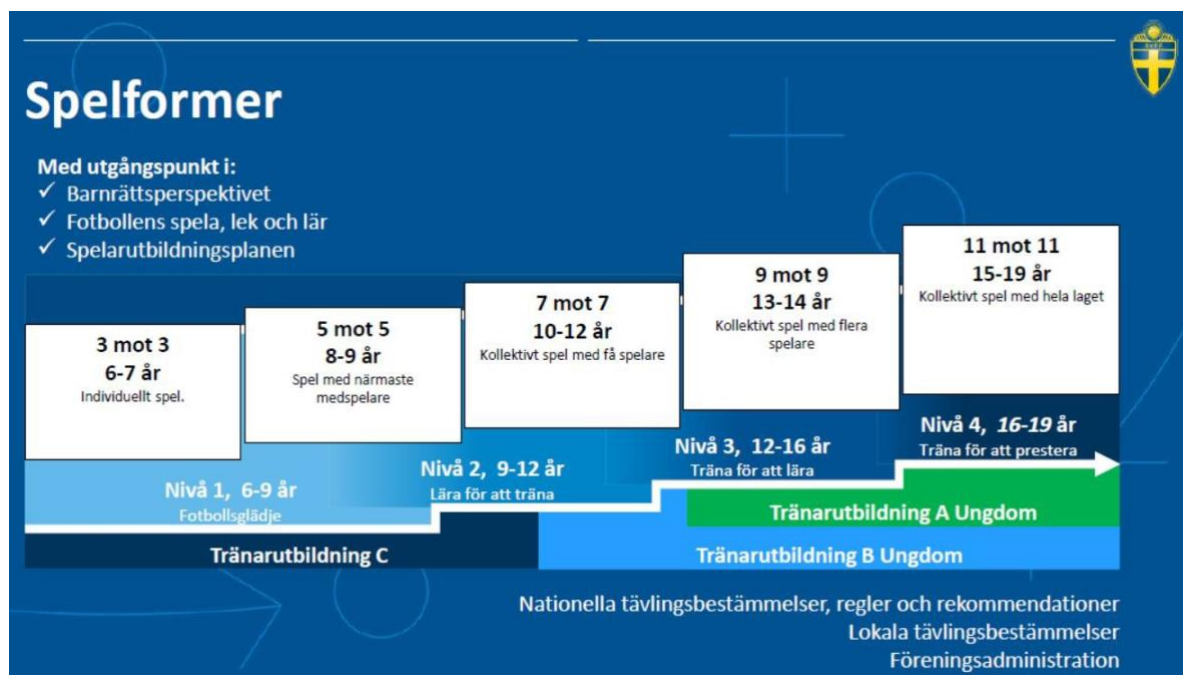
Vår filosofi i Vetlanda FF är att utveckla bolltrygga och passningssäkra fotbollsspelare som spelar fotboll genom alla lagdelar där alla är delaktiga. Utmaningen för ledaren är att koppla denna fotbollsfilosofi till hur vi lägger upp våra träningar.

Svenska fotbollsförbundet har utarbetat en Spelarutbildningsplan som är grunden i Vetlanda FF:s spelarutbildningsplan. Den ger bland annat en god vägledning till vad vi ska träna i respektive åldersgrupp. För varje nivå finns en klar målbild för vad som ska präglade fotbollsutbildningen.

Träningar och matcher planeras efter spelarnas nivå och ålder. För varje nivå finns en rad färdigheter som spelarna bör lära sig och träna på under den aktuella nivån.

Följande fyra nivåer finns:

- Nivå 1:** 6–9 år Fotbollsglädje
- Nivå 2:** 9–12 år Lära för att träna, Lag U10, U11, U12
- Nivå 3:** 12–16 år Träna för att lära, Lag U12, U13, U14, U15, U16
- Nivå 4:** Träna för att prestera (MVFK/FCV)



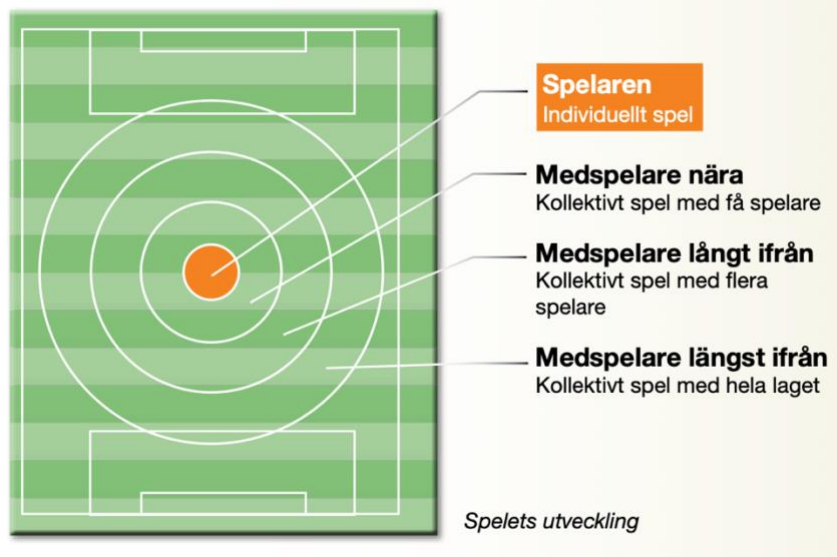
NIVÅ 1 – Fotbollsglädje (5-9 år)

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Ge utrymme för barnens fantasi
- Få och tydliga anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar • Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder



Målbild – Spelfilosofi

Lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas genom att utmana, dribbla och finta.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar för att ta tillbaka bollen.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Pressa med närmsta spelare

Pressa bollhållaren.

Medspelare nära

Kollektivt spel med få spelare

Medspelare långt ifrån

Kollektivt spel med flera spelare

Medspelare längst ifrån

Kollektivt spel med hela laget

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi motståndaren. I försvarsspelet – kom på försvarssida och ta tillbaka bollen.

Avsluta

Skjut när det finns möjlighet.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut.

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

5-7 år - Start i vår fotbollsutbildning – Individuellt spel

Målet med spelformen 3 mot 3 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar för att utföra många fotbollsaktioner.

DELMÅL

- Genom lek med boll aktivera barnen, väcka och stimulera deras intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet samt ge dem en allsidig motorisk träning.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler.
- Skapa intresse för fotboll och för Vetlanda FF.
- Rekrytera ledare, och föräldrar till ungdomsverksamheten i VFF och erbjuda dem en grundkurs som fotbollsledare.

KUNSKAPSMÅL

- Koordination / balans / Teknik / 1 mot 1

RIKTLINJER

TRÄNING

- En gång i veckan på Vitalavallen under utomhussäsongen.
- När barnen är 5-6 år tränar pojkar och flickor tillsammans.
- Målsättningen med fotbollsträningen är att skapa en positiv bild av fotboll där enklare övningar blandas med lekar och spontana aktiviteter för att stimulera rörelse och fotbollsglädje hos deltagarna.


MATCH

- Matcher/Poolspel anordnas minst en gång per säsong.
- Spel 3 mot 3
- Alla ska spela ungefär lika mycket i matchen.
- Vid spel med flera lag skall lagen vara jämbördiga

Förutsättningar

	Storlek planyta 15 x 10-12m	Rekommendationer 15 x 10 m med sarg/nät.
	Storlek mål Max 1,6 x 1,15 m.	1,5 x 1 m.
	Storlek boll 3.	Boll av god kvalitet.
	Speltid Speltid 4 x 3 minuter.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
	Antal spelare 3 spelare per lag på planen (Ingen målvakt).	3 avbytare per lag.
	Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
	Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Regler

	Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark): Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och Inkast tillämpas ej.	Rekommendationer
	Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.	Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.
	Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 4 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 4 spelare.

Spelarutbildningsplan

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.
---	--	---	--	---

8-9 år - Fokus på fotbollsglädje och vidare fotbollsutbildning – Spel med närmast spelare

Målsättningen med spelformen 5 mot 5 är att matcher och träningar ska vara glädjefyllda tillfällen där utgångspunkten är barnens behov. Alla spelare ska ges förutsättningar att utföra många fotbollsaktioner.

DELMÅL

- Genom lek med boll aktivera barnen, väcka och stimulera deras intresse för idrott i allmänhet och fotboll i synnerhet samt ge dem en allsidig motorisk träning.
- Lära barnen ta hänsyn till varandra och respektera enkla regler.
- Skapa intresse för fotboll och för Vetlanda FF.
- Rekrytera ledare och föräldrar till ungdomsverksamheten i VFF och erbjuda dem en grundkurs som fotbollsledare.

KUNSKAPSMÅL

- Koordination / balans / Teknik / 1 mot 1

RIKTLINJER

TRÄNING

- 2 gånger i veckan på Vitalavallen under säsong.
- Väl anpassade, varierade och lekfulla övningar med betoning på bollkontroll, tekniklekar och bollspel efter ett pedagogiskt utformat program i grupper om högst tio barn per ledare.
- Fokus på övningar som ger mycket bollkontakt och olika aktioner
- Stöd av "Supercoach App" erbjuds

MATCH

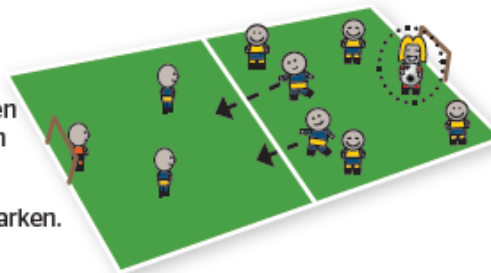
- Spelform 5 mot 5, Poolspel med lokala föreningar två till fyra gånger per år utan serietabell
- Alla ska spela ungefär lika mycket i matchen och under säsongen provar man på olika positioner i laget.
- Vid spel med flera lag skall lagen vara jämbördiga
- Vi nivåanpassar inte vid träning eller match.
- Låt alla prova målvaktsspel.
- Uppmuntra träning hemma.
- Under senare delen av säsongen kan Poolspel anordnas som 7 mot 7 och som en förberedelse inför kommande säsong. (för barn 8-9 år)
- Skulle ledare anse att laget, vid 9 års ålder, är moget att spela 7 mot 7 under kommande säsong, kan laget, efter samråd med styrelse lyftas upp i seriespel.

Förutsättningar


	Storlek planyta 30 x 15-20 m.	30 x 15 m med sarg/nåt.
	Storlek mål 3 x 1,5-2 m.	3 x 1,5 m.
	Storlek boll 3.	Boll av god kvalitet.
	Speltid 3 x 10 minuter, sammandrag. 3 x 15 minuter, enskild match.	Lika speltid för alla. Sammandrag (2-4 matcher).
	Antal spelare 4 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.	4 avbytare per lag.
	Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
	Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje

Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska det andra laget backa till sin egen planhalva (retreatlinje) och stanna där tills bollen lämnat målvaktens händer. Spelet sätts igång genom att målvakten rullar ut bollen eller lägger ner bollen och passar efter marken.



Regler

	Fasta situationer (avspark, sidlinjespark, hörna, frispark): Alla fasta situationer startas genom att driva eller passa bollen efter marken. Avståndet är alltid tre meter. Alla fasta situationer är indirekta (får ej skjutas direkt i mål). Straff och inkast tillämpas ej.	
	Gula och röda kort tillämpas ej. Vid olämpligt uppträdande får spelaren byta med en annan spelare.	Beroende på vad som har skett kan det vara bra att spelaren får lugna ner sig innan denne byts in igen.
	Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 6 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 6 spelare.

Spelarutbildningsplan

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.
--	--	---	--	--

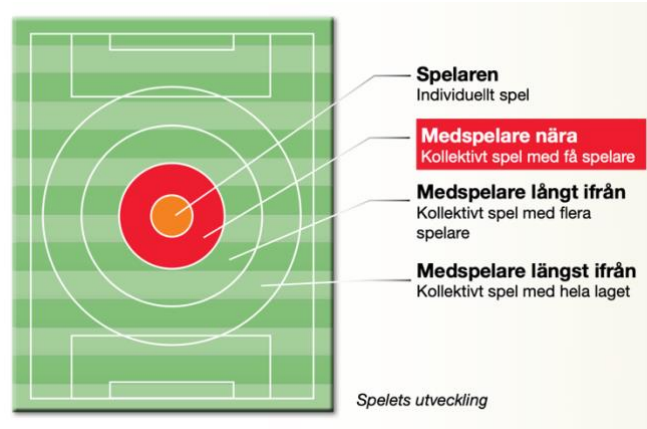
NIVÅ 2 - Lära för att träna (10-12 år)

Tränarstil för nivå

- Positiv feedback och uppmuntran
- Tydliga men få anvisningar
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelarna ge feedback till varandra

Träningen karaktäriseras av

- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar
- Positioner under spelträningen
- Små ytor
- Antal tränare/barn = 1/10
- Få spelare per lag/grupp
- Hög aktivitet och många bollkontakter
- Korta arbetsperioder
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa



Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare deltar i anfallsspelet och utifrån sin position i försvarsspelet.

Skapa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytor stora och skapar tid med bollen.

Kontrollera bollen

Spelarna kontrollerar bollen i anfallsspelet.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled.

Passningsinriktat spel

Spelarna behärskar mottagning och korta passningar på marken.

Skapa målchans och avsluta

Avslut skapas med anfallsvapnen utmana, dribbla, väggspel. Spelarna är beslutsamma i avslutslägen och kan skjuta med precision.

Bollorienterat försvarsspel

Bollens position bestämmer positionerna för lagets försvarsspel.

Press på bollhållaren

Spelarna pressar motståndarnas bollhållare för att ta tillbaka bollen och förhindra motståndarnas djupledsspel.

Målbild – Färdigheter laget

Lagspel

Alla spelare är delaktiga i anfallsspelet och i försvarsspelet.

Skapa spelbredd och speldjup

Laget behöver både spelbredd och speldjup för ett bra anfallsspel.

Numerära överlägen

Sträva efter att skapa numerära överlägen i anfallsspelet och undvika numerära underlägen i försvarsspelet.

Djupledsspel

Sträva efter att spela framåt i djupled.

Uppflyttning i anfallsspel

Flytta upp laget när bollen spelas framåt.

Pressa med närmsta spelare

Närmsta försvarsspelare pressar bollhållaren, övriga spelare täcker ytor eller markerar.

Målbild – Färdigheter spelare

Speluppfattning och perception

Lyft blicken och se spelet.

Spelbarhet

Sök upp öppna ytor och öppna en passningslinje för bollhållaren för att skapa spelbarhet.

Rättvänd

Sträva alltid efter att bli rättvänd.

Mottagning

Var medveten om vad som ska göras med bollen innan mottagning. Gör en kontrollerad mottagning med första tillslaget bort från press till öppen yta.

Passningar på marken och noggrannhet

Passa bollen efter marken så ofta som möjligt.

Driv framåt

Driv bollen framåt om det finns yta.

Beslutsam 1 mot 1

Var beslutsam i 1 mot 1-situationer. Spela enkelt i anfallsspelet, driv bollen, dribbla förbi

försvaren. I försvarsspelet – kom snabbt på försvarssida och försök ta tillbaka bollen genom bra press eller genom att bryta framför motståndaren.

Avsluta

Var beslutsam, använd båda fötterna och skjut med precision.

Skydda målet

Skydda målet om motståndaren kommer till avslut

Ta bollen

Ta bollen innan motståndaren kommer till avslut.

Igångsättning

Lugn igångsättning med utkast.

10-12 år – Lärande utveckling – Kollektivt spel med få spelare

DELMÅL

- Genom lekfull träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll samt introducera grundläggande speluppfattning.
- Lära spelarna att ta hänsyn till varandra och att respektera de regler som finns i "Gröna Tråden"
- Stimulera föräldrarna till ett fortsatt aktivt stöd för verksamheten.

KUNSKAPSMÅL

- 10 år skapa 2 mot 1
- 11 år väggspel
- 12 år överlappning

RIKTLINJER

TRÄNING

- Två gånger i veckan.
- Fokus på hög aktivitetsnivå och möjlighet till mycket bollkontakt och olika aktioner
- Tillfälliga nivåanpassningar vid träning används försiktigt.
- Smålagsspel är en viktig del i vår träning (2 mot 2, 3 mot 3 och 4 mot 4)
- Stöd av "Supercoach App" erbjuds
- Uppmuntra träning hemma.
- Vinterträning erbjuds i mån av resurser och är främst för de barn som ej har annan vinteridrott. Vetlandamodellen efterföljs där ordinarie vinteridrott har förtur.

MATCH

- Spelform 7 mot 7
- Målsättning att åka på minst en cup per säsong
- Alla ska spela ungefär lika mycket i matchen och under säsongen provar man på olika positioner i laget.
- Uttagning till match baseras på träningsnärvaro. För att bli uttagen till match skall spelare ha minst 50% träningsnärvaro under en 4 veckorsperiod. Hänsyn skall tas till andra sommaridrotter.
- Laguppställning vid matchstart skall blandas så att alla får prova på att vara med från start.
- Vid spel med flera lag skall lagen vara jämbördiga
- Vid avsaknad av spelare inför match, skall frågan om möjligt gå till spelare i samma åldersgrupp innan yngre spelare tillfrågas. Vid båda fallen skall förfrågan i första hand gå till spelare med högst träningsnärvaro. Förfrågningar skall i största möjliga mån gå till flera olika spelare under en säsong.

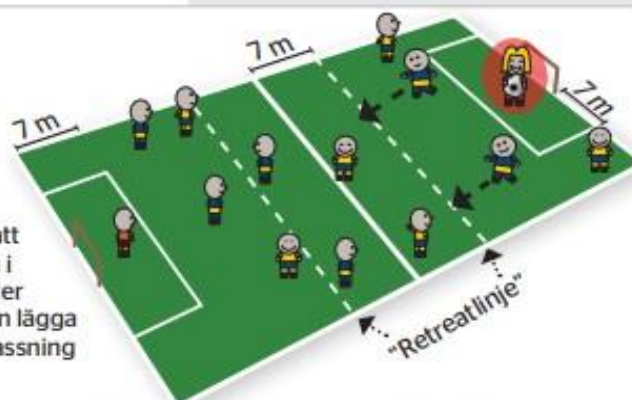
Förutsättningar

	Storlek planyta 50-55 meter x 30-35 m. Straffområde: 19 x 7 m. Retreatlinje: 7 m från mittlinjen.	Rekommendationer 10-11 år 50 x 30 m. 12 år 55 x 35 m.
	Storlek mål Max 5 x 2 m.	5 x 2 m.
	Storlek boll 4.	Boll av god kvalitet.
	Speltid 3 x 20 min vid enskild match 3 x 15 min vid sammandrag (2-3 matcher)	Lika speltid för alla.
	Antal spelare 6 utespelare och 1 målvakt per lag på planen.	3 avbytare per lag.
	Byten Fria byten.	Byten företrädesvis i paus.
	Utrustning spelare Tröja, byxor, strumpor, skor och benskydd.	Enhetliga matchkläder.

Retreatlinje


Vid målvaktsutkast eller när målvakten fångar bollen i spel ska andra laget backa till retreatlinjen och stanna där tills bollen har lämnat målvaktens händer eller fötter (se nedan).

När målvaktsutkast dömts efter att bollen passerat kortlinjen är bollen i spel genom att målvakten rullar eller kastar ut bollen. Målvakten får även lägga ner bollen till sig själv och slå en passning med fötterna.



2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.

Regler

	En utvisad spelare får i 7 mot 7 ersättas av en annan spelare.	Rekommendationer Ersätt den utvisade spelaren med en annan spelare.
	Vid underläge med fyra mål eller mer får laget som ligger under spela med 8 spelare tills ställningen är lika.	Spela med 8 spelare.

Spelarutbildningsplan

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.
--	--	---	--	---

Nivå 3 - Träna för att lära (12-16 år)

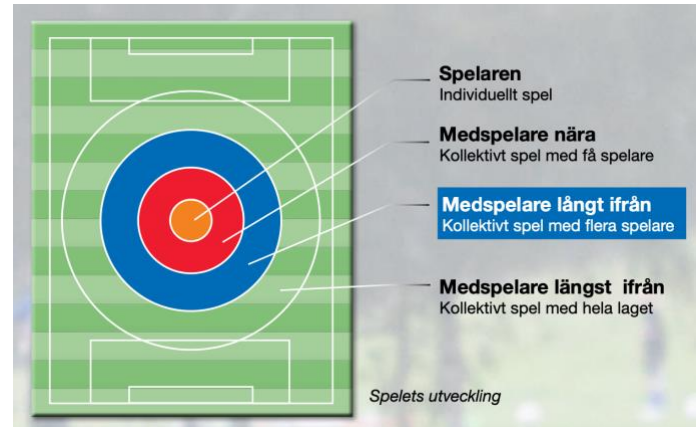
- Hög aktivitet, intensitet och många bollkontakter
- Fokus på prestation och att göra sitt bästa

Tränarstil för nivån

- Positiv feedback och uppmuntran
- Använd frågeteknik
- Uppmärksamhet till alla
- Låt spelare ge feedback till varandra
- Uppmuntra och utmana spelarnas eget beslutsfattande

Träningen karaktäriseras av

- Små och stora ytor
- Korta samlingar
- Spelträning
- Variation
- Enkla övningar med fokus på kvaliteten
- Positioner under spelträningen
- Antal tränare/spelare = 1/10
- Få och flera spelare per lag/grupp



Målbild – Spelfilosofi

Positionsbestämt lagspel

Alla spelare i laget deltar i anfallsspelet när det egna laget har bollen och alla spelare deltar, utifrån sin position, i försvarsspelet när motståndarna har bollen.

Skapa och krympa spelytor

I anfallsspelet gör laget spelytorna stora och skapar tid med bollen. I försvarsspelet "krymper" laget spelytorna och ger motståndarna lite tid med bollen.

Kontrollera bollen

Laget kontrollerar bollen i anfallsspelet och klarar av att spela genom alla spelytor.

Djupledsspel

Bollen spelas främst framåt i djupled, men spelvändningar och djupledsspel bakåt, i form av understöd till bollhållaren, är viktiga moment för att skapa ett bra djupledsspel framåt och samtidigt behålla bollen inom laget.

Passningsinriktat spel

Passningsinriktat spel som kännetecknas av flyt. Spelarna är skickliga i mottagning och passning och behärskar korta och långa passningar, framför allt på marken.

13-14 år - Träna för att lära – Kollektivt spel med flera spelare

DELMÅL

- Genom rolig och meningsfull träning stimulera och utveckla spelarnas fotbollsteknik och bollkontroll i hög fart i såväl träning som match samt utveckla spelarnas spelförståelse.
- Lära spelarna Fair Play.
Stimulera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser.
- Samverkan med framtida samarbetsföreningar inleds. (Ex . gemensamma träningar, alternativa aktiviteter som Futsal och Beachfotboll mm.)

KUNSKAPSMÅL

- 13 år överlämning
- 14 år väggspel – överlämning - överlappning

RIKTLINJER

TRÄNING

- 2-3 gånger i veckan.
- Betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt introduktion av försvarsspel. Tillfälliga nivåanpassningar vid träning används försiktigt.
- Stöd av "Supercoach App" erbjuds
- Uppmuntra till träning hemma.
Vinterträning erbjuds i mån av resurser och är främst för de barn som ej har annan vinteridrott. Vetlandamodellen efterföljs där ordinarie vinteridrott har förtur.

MATCH

- Spelform 9 mot 9
- Uttagning till match baseras på träningsnärvaro. För att bli uttagen till match skall spelare ha minst 50% träningsnärvaro under en 4 veckorsperiod. Hänsyn skall tas till andra idrotter.
- Målsättning att åka på minst 2 cuper per säsong.
Alla ska spela ungefär lika mycket i matchen och under säsongen provar man på olika positioner i laget.

Förutsättningar



Storlek planyta
65-72 x 50-55 m.
Straffområde: 24 x 9 m



Storlek mål
5-7,32 x 2 - 2,44 m.



Storlek boll -13 år
4.
Storlek boll -14 år
5.



Speltid
3 x 25 minuter.



Antal spelare
8 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

13 år
65 x 50 m.
14 år
72 x 55 m.

6 x 2,2 m.
Om rekommenderad målstorlek inte
finns används målstorlekarna;
5 x 2 m för 13 år och 7,32 x 2,44 för 14-år.

Boll av god kvalitet.

Lika speltid för alla.

4 avbytare per lag.

Byten i paus.

Enhetliga matchkläder.

Offside

Spelare som befinner sig närmare motståndarnas mållinje än både bollen och den näst sista motspelaren när bollen spelas befinner sig i **offside** position. Detta gäller endast spelare på offensiv planhalva som är aktiva i spelet.

2020 införs ett förenklat igångsättande av spelet vid inspark och frispark i eget straffområde. Det vill säga att bollen behöver då inte spelas ut ur det egna straffområdet för att vara i spel.



Regler



Inspark:
Bollen måste ligga stilla på valfri plats i straffområdet.
Bollen är i spel när den sparkats och tydligt rört sig.
Motståndarna måste befinna sig minst 9 m från bollen.

Avstånd straffspark 9 m

Om rekommenderad målstorlek inte finns slås straff från:

- 7 m vid målstorlek 5 x 2 m för 13 år.
- 11 m vid målstorlek 7,32 x 2,44 för 14-år.

Spelarutbildningsplan

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.

15 år - Träna för att lära – Kollektivt spel med hela laget

DELMÅL

- Genom en variationsrik, rolig och intensiv träning med tonvikt på funktionell teknik i fart samt speluppfattning, erbjuda spelarna en kvalitativ utbildning.
- Erbjudna träning och spel på en nivå som för den enskilde spelaren bedöms vara mest utvecklande.
- Utbilda och utveckla spelare för spel i framtida junior-, herr- och damlag.
- Motivera spelarna till fortsatt Fair Play.
- Erbjudna spelarna ledar- och domarutbildning.
- Motivera föräldrarna till ett fortsatt stöd genom olika projekt och insatser.

RIKTLINJER

TRÄNING

- Tre gånger i veckan.
- Betoning på funktionell teknik och anfallsspel samt inläring och utveckling av försvarsspel.
- Nivåanpassningar kan ske vid träning.
- Alla erbjuds att åka på Smålands FF:s tematräningar.
- Stöd av "Supercoach App" erbjuds
- Vinterträning erbjuds i mån av resurser och är främst för de barn som ej har annan vinteridrott. Vetlandamodellen efterföljs där ordinarie vinteridrott premieras.

MATCH

- Uttagning till match baseras på träningsnärvaro. För att bli uttagen till match är målsättningen att träna minst 75% under en 4 veckorsperiod. Hänsyn skall tas till andra sommaridrotter.
- DM och minst 2 cuper under säsong.
- Uttagna spelare spelar minst halva matchtiden.
- I DM matchar ledare fritt.

Från och med 15 år gäller:

- Vid serieanmälan av fler än ett lag spelar ett lag i bästa möjliga serie.

Förutsättningar



Storlek planyta
90-120 x 45-90 m.
Straffområde 40,32 x 16,5 m.



Storlek mål
7,32 x 2,44 m



Storlek boll
5.



Speltid 15 år
2 x 40 minuter.
Speltid 16 år och uppåt
2 x 45 minuter.



Antal spelare
10 utespelare och 1 målvakt
per lag på planen.



Byten
Fria byten.



Utrustning spelare
Tröja, byxor, strumpor,
skor och benskydd.

Rekommendationer

105 x 65 m

Boll av god kvalitet.

Alla spelar minst halva matchtiden.

3 avbytare per lag.

Byten i paus.

Enhetliga matchkläder.

Regler

För spelregler gällande 11 mot 11 hänvisar vi till "Spelregler för fotboll".

Dokumentet finns tillgängligt på nedanstående adress:
<http://fogis.se/domare/regelsupporten/>



Spelarutbildningsplan

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.

4. RIKTLINJER VID TRÄNING Svenska FF:s utbildningsplan är grunden

Förberedelseträning (Uppvärmning)

Uppvärmningen, den så kallade förberedelseträningen, är ett perfekt tillfälle att integrera fysiska och tekniska färdigheter. Intensiteten i övningarna stegras gradvis och träningens huvudtema bör finnas med som ett tydligt inslag. Kombination av bollmoment och fysiska grundkvaliteter ger både en bra uppvärmning och på sikt ökad fysisk förmåga.

Även knäkontroll övningar bör ingå som rutin vid varje förberedelseträning. "Lite – men ofta" är rekommendationen. Träna några få varierade övningar från varje kategori nedan och gör detta varje träning, hela året.

Aktivering – Några lättare styrkeövningar för att stabilisera bål och höft samt styrkeövningar för övriga kroppen.

Dynamisk Rörlighet - Pendlingar för att tåla och klara av rörelser som till exempel långt löpsteg och tillslag på bollen.

Löpteknik – Skipping (Kör höga knäuppsdrag med knäet i 90 graders vinkel. Spänn mage och rygg så att överkroppen är rak och stark. Håll dig hela tiden uppe på framfoten och jobba med ordentliga löparmspendlingar), Hälkick (Jogging lätt framåt på tå, samtidigt som du kickar dig själv i rumpan. Variera tempo genom att kicka bakåt på vart tredje, alternativt varje steg.) Ravelli (Raka benpendlingar framför kroppen. Studsa på framfoten. Armarna rakt upp i luften). Framåt, bakåt, i sidled. Spelare som rör sig på ändamålsenligt sätt blir bättre på att accelerera, bromsa, och ändra riktning.

Fotarbete - Snabba fötter med förflyttningar i alla riktningar är en viktig del av spelet.

Hoppa-Landa-Löp - Hopp, landningar och korta sträckor med acceleration är vanliga inslag under spelet.

En vettig ramtid för förberedelseträning bör ligga mellan 10 och 30 minuter, beroende på passets totaltid. Det går alldeles utmärkt att varva olika teman. Ett speluppbyggnadspass lämpar sig lika väl som att ägna en hel träning åt omställningar. Det handlar mer om att anpassa ytor och tidsintervall så att spelarna kommer igång successivt. Intensiteten bör stegras efterhand. När förberedelseträningen är klar bör spelarna vara medvetna om vad träningen i stort har för syfte. De är dessutom fysiologiskt redo för att ta i maximalt tack vare att de genomfört de fem kategorierna som nämndes tidigare.

Hur bygger man in dessa i förberedelseträningen?

Exempelvis kan man bryta den inledande bollövningen var tredje minut och göra en rörlighetsövning eller två.

Exempelövning

Speluppbyggnad: djup före bredd.

Vad?

Speluppbyggnad som förberedelseträning.

Varför?

Som en del i förberedelseträningen jobbar vi med spelbarhet och korta passningar i djupled samt med spelvändningar. Vi bryter av varannan minut med de fem kategorierna i FT.

Hur?

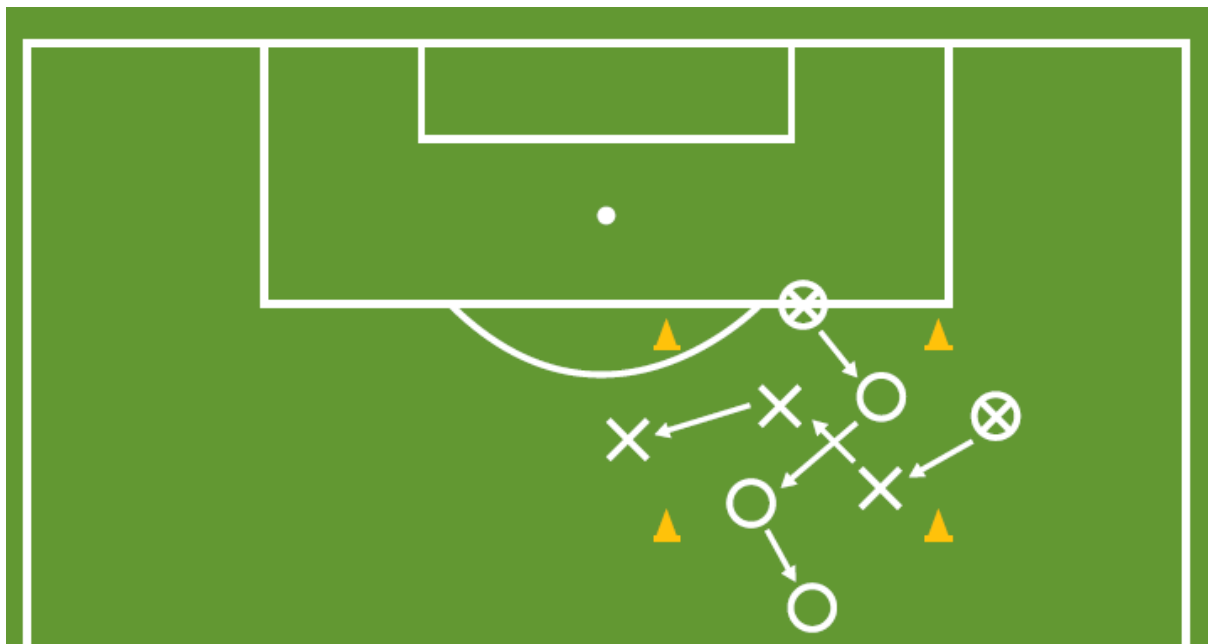
Spelbar så att kamraten på andra sidan kan nås med nästa passning. Ta emot med borte foten vilket leder spelet i rätt riktning. Avbrott för övningar med aktivering, dynamisk rörlighet, fotarbete, löpteknik och hoppa-landa-löp.

Öva – organisation.

Åtta spelare, fyra och fyra. Två från varje färg i mitten. Två från varje färg utanför kvadraten, mitt emot varandra. Cirka en minut med passningar följt av cirka två minuter med en FT-övning.

Öva – anvisningar.

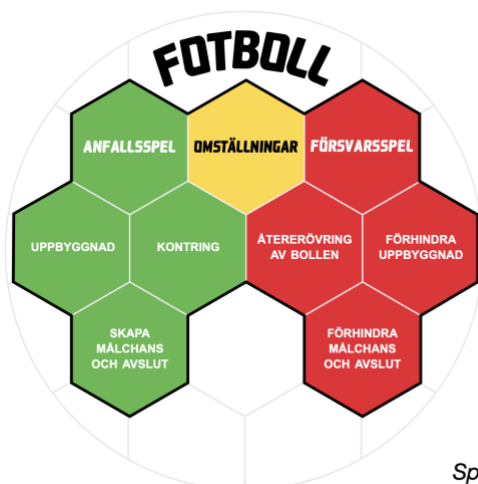
Spela bollen framåt om ni kan, bakåt om ni måste (gruppen med riktning i djupled). Spela över till andra sidan om ni kan, tillbaka om ni måste (gruppen med riktning i



sidled).

Utgå från matchen!

Spelets faser är analyserade och nerbrutna i anfallsspel och försvarsspel med omställning emellan. Därifrån kan man bryta ner respektive del ytterligare för att analysera vad man behöver träna på.



Spelets skeenden

(Fig: Spelets skeenden)

Utgå från matchen när ni planerar träningen. Analysera vilka delar av ert spel som fungerar bra och mindre bra och gör träningar utifrån det. Glöm inte bort att träna på det ni är bra på!

Tydliga mål och Smålagsspel

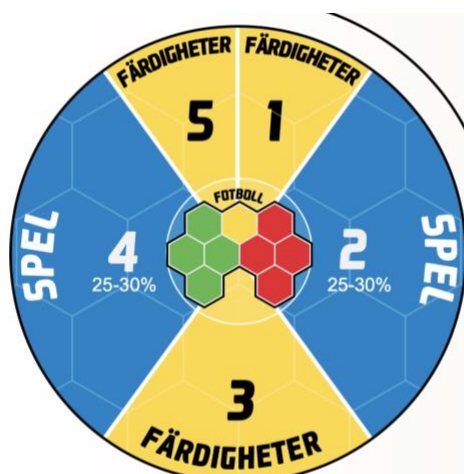
Varje träning ska präglas av en tydlig målsättning om VAD som ska tränas och VARFÖR. Vi rekommenderar en träningsmodell som varvar färdighetsträning med spelträning och där temat/målet med träningen blir en röd tråd genom alla övningar. Minst 50 % av träningstiden ska bestå av någon form av spelträning med enkla, funktionella och matchlika övningar. För att låta spelarna ta beslut även under träning är det viktigt med övningar där det finns både medspelare och motståndare att förhålla sig till.

På nivå 1 och 2 kan även stationsträning vara lämpligt om antalet barn överstiger 1/10 (tränare/barn).

5 FÄRDIGHETSTRÄNING
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

4 SPELTRÄNING
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

Träningspass nivå 1



1 FÄRDIGHETSTRÄNING
Tekniska och fysiska delar tränas – individuell-, par- eller gruppövning

2 SPELTRÄNING
Spelet tränas – smålagsspel, spelövning eller spel

3 FÄRDIGHETSTRÄNING
Delar av spelet tränas – spelmoment eller spelövning

Övningsbank

Svenska FF har tagit fram kompendier med exempelträningar för varje nivå i utbildningsplanen. Du får tillgång till dessa efter att gått Svenska Fotbillsförunder utbildningar. Du hittar dessa kompendier på SvFF hemsida.

<https://utbildning.sisuidrottsbocker.se/fotboll/tranare/>

Pedagogikmetoder

Samspelet mellan tränare och spelare är ofta avgörande för lärandet. Det är viktigt att tränaren låter spelarna äga sitt eget lärande och att spelarnas olika lärstilar hamnar i fokus. Målet är att se till varje spelares unika talang att lära sig idrotten fotboll. Tränarens förmåga att använda en mix av metoder är avgörande för en ung spelare när det gäller att förstå och lära sig spelet fotboll. Varje individ är unik och har olika sätt att ta emot och bearbeta information. Därför är det viktigt att se både till gruppen och till individen, målet som vill uppnås samt vilka delar träningen/övningen ska bestå av. Exempelvis väljer tränaren metod för att nå målbilden för träningspasset eller övningen. Valet av metod utgår ifrån gruppen eller individen och kommer att variera i en oavslutad process.

Vetlanda FF har tre olika metoder som ledarna bör behärska och variera mellan:

- **Instruktionsinläring:** Ledaren beskriver med ord hur spelaren ska utföra övningen.
- **Modellinläring:** Ledaren visar och spelarna härmar vårt utförande.
- **Guided discovery:** Lärande sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar genom tydliga inlärningsmål och genom att ge guidning i önskad riktning.

Matchlik träning med guided discovery

I *matchlik träning* är syftet att lära sig spelet genom matchlika situationer som skapar möjligheter för spelaren att fatta egna beslut och hitta kreativa lösningar, antingen på egen hand eller genom så kallad guided discovery. Det bästa lärandet sker när spelaren inte blir informerad eller anvisad hur utförandet ska gå till, men däremot får stöd och hjälp genom att tränaren sätter ramar och ger guidning i önskad riktning. Det kan exempelvis ske genom frågetekniker och positiv feedback, bra konstruerade övningar som leder till egen upptäckt, uppgifter med egen reflektion, problemlösningstekniker och andra material eller metoder som leder till egna initiativ från spelaren. Kärnan i metoden är att spelaren på egen hand, med hjälp av klok guidning, ska hitta den lösning som individuellt passar bäst. Om träningen ger möjlighet att förstå helheten i spelet, ökar också spelarens självbestämmande motivation.

Ställ frågor

En viktig del av guided discovery är att vi ledare ställer frågor som tvingar spelarna att själva komma med konstruktiva lösningar. Detta gäller både vid träning och match. Att använda frågetekniker med *vad, var, när, vem, vilken* och så vidare vill vi få våra spelare att själva hitta lösningar på matchlika situationer.

Upplägg för Guided discovery:

1 Mål – vad ska läras

- Tydliga och väldefinierade inlärningsmål för träning och match
- Utgå från helheten – *Spelets skeenden*

2 Matchlik övning

- Styr övningens *organisation* och *anvisningar* mot "egen upptäckt"
- Öva matchsituationer främst genom spelträning

3 Återkoppling

- Frågetekniker – *vad, var, när, vem, vilken*
- Positiv förstärkning

Fysträning i barn- och ungdomsfotboll

Inom **barnfotboll** (<12 år) bör vi fokusera på koordination och snabbhet medan vi i **ungdomsfotbollen** (>12 år) gradvis kan väva in styrkeövningar med enbart kroppsvikt för att stärka bålstabilitet och grundstyrka. Barns kondition kan tränas, men effekten är liten. Det kan liknas vid olika räntor på en bank där en vuxen får 25 eller 40 % ränta på hård konditionsträning medan barn får 5 eller högst 10 %. Dessutom är kondition något som snabbt försvinner. Det finns egentligen aldrig någon anledning att träna barn för att de ska få bra kondition längre fram i livet. Teknik, bollkontroll och spelförståelse (från ca 10 år) lär sig barnen däremot för resten av sitt idrottsliv. Dessutom tränas dessa saker bäst när barnen är just mellan 7–12 år (Den gyllene åldern för teknikträning).

När vi i ungdomsfotboll (>12 år) börjar väva in konditionsträning ska den ytterst sällan ske utan boll. Att löpträna 5–10 km i löpspår med unga fotbollsspelare fyller inget som helst syfte. Väv istället in konditionsträningen i den ordinarie träningen med boll där t.ex. smålagsspel 3 mot 3 kan vara enormt jobbigt om det läggs upp rätt. Tänk också på att inte lägga högintensiva pass innan teknikövningar på en träning för då försämrar vi förmågan till inläring. Lagg istället dessa efter teknikdelen.

Nedan ser ni inriktningar på vad vi ska prioritera i respektive ålder. 1=Hög prioritet och 9= Låg prioritet.

18



DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA

ÅLDER	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
Koordination	1	1	1	1	1	1	1	2	2	2	5	5	8	9
Styrka	10	9	8	7	6	5	4	3	2	1	1	1	1	1
Rörlighet	5	5	5	4	3	2	1	1	1	2	2	3	3	3
Snabbhet	3	3	3	1	1	1	1	1	1	3	4	5	6	7
Uthållighet	10	10	10	10	10	7	6	5	4	3	1	1	1	1

Knäkontroll

Knäskador är vanliga inom fotbollen och tonårsflickor tycks vara speciellt utsatta. En allvarlig knäskada, som tex en främre korsbandsskada, orsakar ofta lång frånvaro från idrottande och tvingar vissa att helt sluta med sin idrott. Risken att drabbas av en allvarlig knäskada såsom en främre korsbandsskada för en dam/flickfotbollsspelare i tonåren är ca 2–3 ggr vanligare än för män/pojkar. Skadan inträffar oftast under belastad riktningförändring eller vid landning efter hopp – de flesta sker utan kontakt med annan spelare.

Ett flertal studier har visat att övningar där man förbättrar knäkontroll, landningsteknik, styrka i fram- och baksida lår, bålstyrka samt koordinationen har en skadeförebyggande effekt om träningen utförs regelbundet och minst 2 ggr/vecka.

Vi ledare har ett stort ansvar att väva in Knäkontroll vid alla träningstillfällen. Genom att lägga 15 minuter/träning kan vi minska antalet skador hos fotbollsspelare mellan 13–17 år med upp till 50%!!! **Denna fysträning är absolut viktigast!**

Via hemsidan knakontroll.se hittar du ett fantastiskt bra verktyg med alla övningar du behöver som ledare. Sidan är anpassad för mobil, surfplatta och dator.



5. RIKTLINJER VID MATCH

Ledaren som coach

För att våra spelare ska lyckas i match och på träning är det viktigt att de får de rätta förutsättningarna från våra ledare.

Ledarens roll vid match är att utifrån tydliga prestationsmål se matchen som ett träningsstillfälle. Ett viktigt delmål i vår fotbollsutbildning är att forma självständiga spelare som tar egna beslut ute på plan. Därför måste vi ledare och föräldrar vid sidlinjen anta en coachande roll (guided discovery) och inte ta beslut åt spelarna genom att t.ex. instruera bollhållaren. Förutom vissa enkla påminnande direktiv (tex "flytta upp", "tänk på spelbredden") så fokuserar ledare på positiv förstärkning.

Fair play

Fotboll handlar givetvis ytterst om att tävla och vi försöker alltid att vinna matchen genom att spela en passningsinriktad fotboll med stort bollinnehav.

Men i barn- och ungdomsfotboll är matchen primärt ett träningsstillfälle där fair play är överordnat allt annat. Vi lägger stor vikt vid hur spelare och ledare uppträder mot varandra, motståndare, domare och publik. Vi ska alltid föregå med gott exempel och spela en juste fotboll.

Prestation framför resultat

Kortsiktiga segrar är inte syftet med vår spelarutbildning och stark resultatfokusering är många gånger kontraproduktivt. I Vetlanda FF vill vi istället fokusera på **prestation** och långsiktig utveckling (Se Långsiktighet i spelarutbildningen).

Laguttagning

Match är i barn- och ungdomsfotboll ytterst ett träningsstillfälle men syftar även till att främja laggemenskap. I Vetlanda FF anmäler vi så många lag till seriespel att varje spelare som tränar kontinuerligt kan erbjudas matchspel vid varje spelomgång.

Generellt sett är barn under 13 år starkt beroende av att föräldrar skjutsar dem till träning och i Vetlanda FF är vi därför generösa vid laguttagning i unga år. Upp till och med 15 år erbjuds alla spelare match om man tränar kontinuerligt. En rekommenderad definition av att "träna kontinuerligt" är:

- t.o.m. 13 år 50 % av träningarna under en 3–4 veckors period
- 14–15 år 75 % av träningarna under en 3–4 veckors period

En övergripande "regel" i ungdomsfotboll är att ju fler träningar en spelare genomför under en säsong desto fler matcherbjudanden får hen.

Matchöverskott

Vid de tillfällen då man i en spelomgång inte kan fylla sina lag i alla matcher (t.ex då spelare har förhinder eller att man överanmält antal lag) uppmuntrar vi i Vetlanda FF att man om möjligt bjuder in spelare från åldersgruppen under. Se mer om detta under kapitel Hospitering kap 8. I andra hand ger vi spelare i den egna åldersgruppen möjlighet att dubblera men fördelar dessa extra speltillfällen efter

träningsnärvaro upp till och med 13 år. Från och med 14 år fördelas dessa extra speltillfällen efter hospiteringskriterierna (se Kap 8: Åldersintegrering). Upp till och med 13 år erbjuds alla spelare, som tränar kontinuerligt, lika många matcher.

Matchunderskott

Vid de tillfällen då man i en spelomgång har fler spelare än tillgängliga matcherbjudanden (tex om man underanmält antal lag) tvingas man "ställa över" spelare. Här måste man som ledare hitta en rättvisa på lite längre sikt; bl.a. skall de spelare som tränar kontinuerligt erbjudas lika många matcher under säsongen.

Speltid

Upp till 14 år ska uttagna spelare ha ungefär lika speltid.
Från 15 år ska uttagna spelare spela minst halva matchtiden.

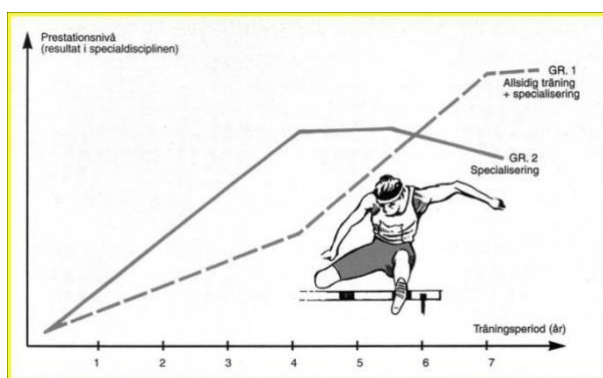
Förberedelser före match – Rutiner

- Samlingstid före match
- Genomgång
- Uppvärmning

Vid bortamatch ska föräldern se till att spelaren kan ta sig till matcharenan. Många lag skapar körscheman där det förväntas att föräldrar turas om att köra till och från bortamatcher.

Vi roterar positioner

Tidig specialisering kan ge snabba resultat men gynnar inte den långsiktiga spelarutbildningen. I Vetlanda FF uppmuntrar vi att spelare provar på flera olika positioner i syfte att skapa sig ett brett register av förmågor och erfarenheter som vi tror gynnar spelarutbildningen. I 11 mot 11 kan spelare börja spela lite mer på sin "favoritposition" men vi väntar med specialisering till efter 15 år.



Allsidig träning bättre på lång sikt.

Undvik övermatchning

Vi ser ibland en tendens att spelare i framkant spelar väldigt många matcher och hinner inte vila. Detta kan medföra "underträning" och de lär sig inte att träna på rätt sätt. Frekvent matchning kan innebära att spelaren går in i "överlevnads-mode" och går ner i tempo både i match och på träning. Samtidigt ökar skaderisken.

I Vetlanda FF anser vi att övermatchning hämmar spelarutbildningen och riskerar att försämra långsiktig motivation. Vi anser att varje spelare bör spela max 3 matcher på två veckor och helst med 48 timmars mellanrum mellan matcherna. Detta gäller framförallt från och med 14 år.

6. RIKTLINJER VID CUPDELTAGANDE

Syfte med Cupdeltagande

I Vetlanda FF ser vi cupdeltagande primärt som ett sätt att bygga gemenskap inom laget och att erbjuda ett minnesvärt äventyr för våra barn och ungdomar.

I Vetlanda FF anmäler vi så många lag till cuper att varje spelare som tränar kontinuerligt erbjuds att spela minst en cup/säsong.

Upp till 14 år ska uttagna spelare ha lika speltid.
Från 15 år ska uttagna spelare spela minst halva matchtiden

Från och med 15 år ges möjlighet att i ett eventuellt slutspel nivåanpassa laguttagning och spela för att vinna. Dock skall gruppspelet genomföras enligt principen minst halva matchtiden i de matcher man spelar.

Anmälningpolicy vid cuper

Notera att cuper i november - mars räknas som vintercuper, dessa ämnas första hand åt de som har fotboll som "året-runt" sysselsättning, uttagning till dessa baseras på träningsnärvaro under vintersäsongen.

- Lagens ledare skall i största möjliga utsträckning få en rättvis fördelning så att samtliga spelare vid säsongens slut har deltagit i lika många cuper.
- Lagens utgångspunkt är alltid att anmäla antal lag efter principen så många spelare som vill skall kunna delta.
- Om det endast finns plats för att erbjuda ett begränsat antal deltagare skall träningsnärvaro tillämpas vid anmälan, men slutdatum för anmälan skall alltid finnas med. **Vi använder aldrig "Först till kvarn"!**
- Om lagen inte är fulltaliga vid anmälingsdatum, kan yngre lag tillfrågas om hjälp med spelare. Då skall det yngre lagets ledare tillämpa föreningens hospiteringskriterier¹ för att förstärka laget som behöver hjälp.
- Om lagen inte fyllt upp kvoten vid sista anmälingsdatum för deltagare skall efteranmälan kunna ske, om inte administrationen (resa, boende, avgifter mm.) sätter hinder. Här beslutar ledaren från fall till fall, men föreningens målsättning är alltid att så många som möjligt skall kunna delta, även om föräldrar slarvar med anmälan. Vid efteranmälan åligger det föräldern till den sent anmälda spelaren att ombesörja nödvändig administration.

Riktlinjer vid deltagande i fler än en cup

Vid andra cuptillfället och framåt bör de som inte fick åka på första cupen prioriteras

förutsatt att de kommer in med anmälan innan sista anmälningsdatum. Träningsnärvaro bestämmer också ett möjligt cupdeltagande, vid överanmälan kan icke giltigt frånvaro medverka till spelarens deltagande eller inte i cup.

7. SÄSONGSPLANERING

Som ledare behöver vi göra en övergripande säsongspanering som består av tre faser; **Försäsong, Säsong och Eftersäsong**. När vi har stora ålderskullar behöver vi ibland dela upp laget i mindre grupper. Samtidigt måste vi hitta en bra struktur på våra träningar med grupper och innehåll. Vidare behöver vi tänka till runt antal matcher och träningar samt även planera in eventuella cuper och träningsläger.

Lagindelning

I barn- och ungdomsfotboll är gemenskap och fotbollsglädje prioriterat. Vi jobbar för att hålla ihop ålderslaget som en enhet där alla spelar och tränar med alla i så stor utsträckning som möjlig. De gånger vi behöver dela upp åldersgruppen i mindre grupper gör vi generellt alltid det i så jämna grupper som möjligt. Det är inte tillåtet att ha permanenta grupper efter fotbollsmognad.

Hospitering

Försiktig åldersintegrering (hospitering) genomförs enligt specifik plan (se Riktlinjer för hospitering).

Serieanmälan

Vid serieanmälan ska vi anmäla så många lag att varje spelare kan erbjudas en match/spelomgång. I övrigt gäller följande riktlinjer:

- Vid serieanmälan anmäler vi alltid i samma åldersklass. Om ledare har starka argument för att frångå dessa riktlinjer ska dessa presenteras och motiveras för huvudansvarig för Spelarutbildning och beslut tas i ungdomskommittén.
- Om vi anmäler flera lag till seriespel i samma åldersklass fördelar vi spelarna så att lagen blir jämnstarka.
- Vid anmälan av två eller flera lag i samma åldersklass får dessa **EJ** anmälas som ett bra och ett mindre bra lag. Vid spel med flera lag skall lagen vara jämbördiga. Man ska sträva efter att få så jämna matcher som möjligt.
- Vid serieanmälan av två lag i samma åldersklass skall ledarna genom någon form av roterande schema säkerställa att varje spelare deltar i båda serierna.
- Vid serieanmälan av tre eller fler lag i samma åldersklass rekommenderar vi mer fasta (men jämnstarka) lag med utsedda matchansvariga för varje lag. Detta för att skapa trygghet och underlätta spelarutbildningen då ledare har större möjlighet att följa varje spelare och ge personlig feedback. (Alternativt skapas jämnstarka "block" av spelare som roterar.)
- Ibland finns det skäl att tillsammans i två åldersgrupper anmäla ett extra lag i syfte att säkerställa att varje spelare får en match per spelomgång. Ett sådant upplägg ska presenteras ansvarig för Ungdomsfotboll och beslut tas i Ungdomskommittén.

Samsyn med andra idrotter

Budskapet i Svenska FF:s spelarutbildningsplan är att barns rörelseglädje och utveckling av de fysiska grundförutsättningarna bäst påverkar den långsiktiga fotbollsutvecklingen. Lek och fysisk aktivitet är grunden för barnets totala utveckling. Det innebär att spelarutbildningsplanen förordar allsidighet och variation, vilket innebär att det i unga år är fördelaktigt att hålla på med olika idrotter och aktiviteter. Vetlanda FF uppmanar att barn- och ungdomar håller på med flera olika idrotter så länge som möjligt. Vi har som förening ett ansvar för att underlätta detta tillsammans med Vetlandas övriga föreningar.

Vi bjuder in till öppen dialog med andra idrotter i Vetlanda för bästa lösningar. Kan vi göra detta under "Samsyn Småland" så är det bra.

Vår syn på huvudsäsonger

Alla idrotter tenderar att förlänga sina säsonger vilket har skapat tidsmässiga gränsländ med "konkurrens" mellan idrotterna. Barn- och ungdomar ställs många gånger inför svåra val och intressekonflikter. **Här måste vi som vuxna ledare i alla föreningar hjälpa våra barn och ungdomar att ta bra beslut.**

I Vetlanda FF anser vi att fotbollens huvudsäsong startar 1 april och slutar i och med sista seriematchen (runt första helgen i oktober). Under den huvudsäsongen anser vi att man upp till och med 15 år ska prioritera fotbollen i sin träningsnäravaro framför vinteridrotter. På samma sätt anser vi att vinteridrott går före när fotbollen inte är huvudsäsong.

I de fall som barn och ungdomar tränar annan idrott som har liknande säsong som fotbollen (t.ex. golf, gymnastik, simning) så måste vi som vuxna ledare hjälpa till att ta bra beslut.

Bland annat måste vi vägleda dem att skapa ett balanserat träningschema som undviker överträning och skaderisker.

8. ÅLDERSINTEGRERING (HOSPITERING).

Bakgrund

I Vetlanda FF förespråkar vi försiktig åldersintegrering som ett verktyg i spelarutbildningen från och med 10 år. Genom att erbjuda spelare att vid enstaka tillfällen spela match med sina äldre kamrater ges möjlighet till utveckling i mer utmanande miljö för enskilda spelare.

Det är alltid det äldre laget som erbjuder plats i kommande match men det är alltid det yngre lagets ledare som avgör vem eller vilka spelare som får matcherbjudandet. Från och med 13 år kan åldersintegrering även användas vid träningar där t ex ett par spelare erbjuds plats på det äldre lagets träningar under en begränsad period.

Riktlinjer

a) Alltid i rätt åldersgrupp

I Vetlanda FF spelar alla i sin egen åldersgrupp tills det år man fyller 15. Undantag kan medges, exempelvis om det finns starka sociala skäl (och om föreningen bedömer att spel i äldre åldersgrupp inte påverkar negativt på spelarens fotbollsutbildning).

b) **Brett urval.**

Utbytet mellan åldersgrupper introduceras i 7 mot 7. Vi förespråkar starkt att när möjlighet ges erbjuda yngre spelare match med det äldre laget. Samtidigt låter vi ett brett urval av yngre spelare få möjligheten, företrädesvis med ett rullande schema. Det får aldrig vara så att ett smalt urval av spelare ständigt hospiterar. Ju fler desto bättre.

c) **Tydlig information**

Det är av yttersta vikt att föreningen (ledare, ungdomsansvarig eller annan föreningsrepresentant) innan säsongen informerar föräldrar om hur vi arbetar med hospitering inom Vetlanda FF. Vidare är vi tydliga och "transparenta" med vilka spelare som hospiterar.

d) **Aldrig dragkamp**

Matchhospitering skall alltid ske på spelarens villkor och inte upplevas som en press eller dragkamp. Syftet med hospiteringen får aldrig vara att stärka upp spelstyrkan eller skapa "konkurrens" i den äldre åldersgruppen. Överhuvudtaget skall matchandet in i en äldre åldersgrupp ske varsamt.

e) **Kriterier**

Det är alltid det yngre lagets ledare som avgör vilka som skall hospitera. Hospitering sker efter följande kriterier:

- **Intresse**

Spelaren vill själv, och visar ett stort intresse för fotboll.

- **Inställning**

Spelaren har bra fokus vid matcher och träningar.

- **Attityd**

Spelaren visar att den följer "Fair play" och är en bra kompis.

- **Lyhörd**

Spelaren kan väl ta emot instruktioner och följa dessa.

- **Kvalitet**

Spelaren har goda färdigheter i fysik, spelförståelse och tillslag.

9. MÅLVAKTSUTBILDNING

Inga målvakter förrän vid 9 år

I Vetlanda FF har målvakten ingen avgörande roll i fotbollsskolan upp till och med 8 år. I dessa åldrar är glädjen till lek med fotbollen överordnad. Vi tror på idén att smålagsspel utvecklar barn och ungdomars motorik och spelförståelse och vikten av att alla deltar. Ingen utvecklas till fotbollsspelare genom att stå still mellan två stolpar i unga år. Spelar vi matcher innan 9 år roterar vi på vilka som blir målvakt. Från och med 9 år introducerar vi målvakten lite tydligare men under 7 mot 7 fortsätter vi att låta många spelare stå i mål. Under 9 mot 9 då man spelar med större mål och 11 mot 11 blir det mer naturligt med bestämda målvakter som står lite oftare.

Man kan som ledare börja introducera målvaktsträning till en bred grupp av spelare i 9-årsåldern. I unga år fokuserar vi mest på enkla övningar med greppteknik, fallteknik och positionsspel. Någon gång i 13–14 årsåldern kan man börja träna lite mer kontinuerligt med de spelare som vill spela målvakt. (Se Svenska FF:s utbildningsplan för övningar och målbilder)

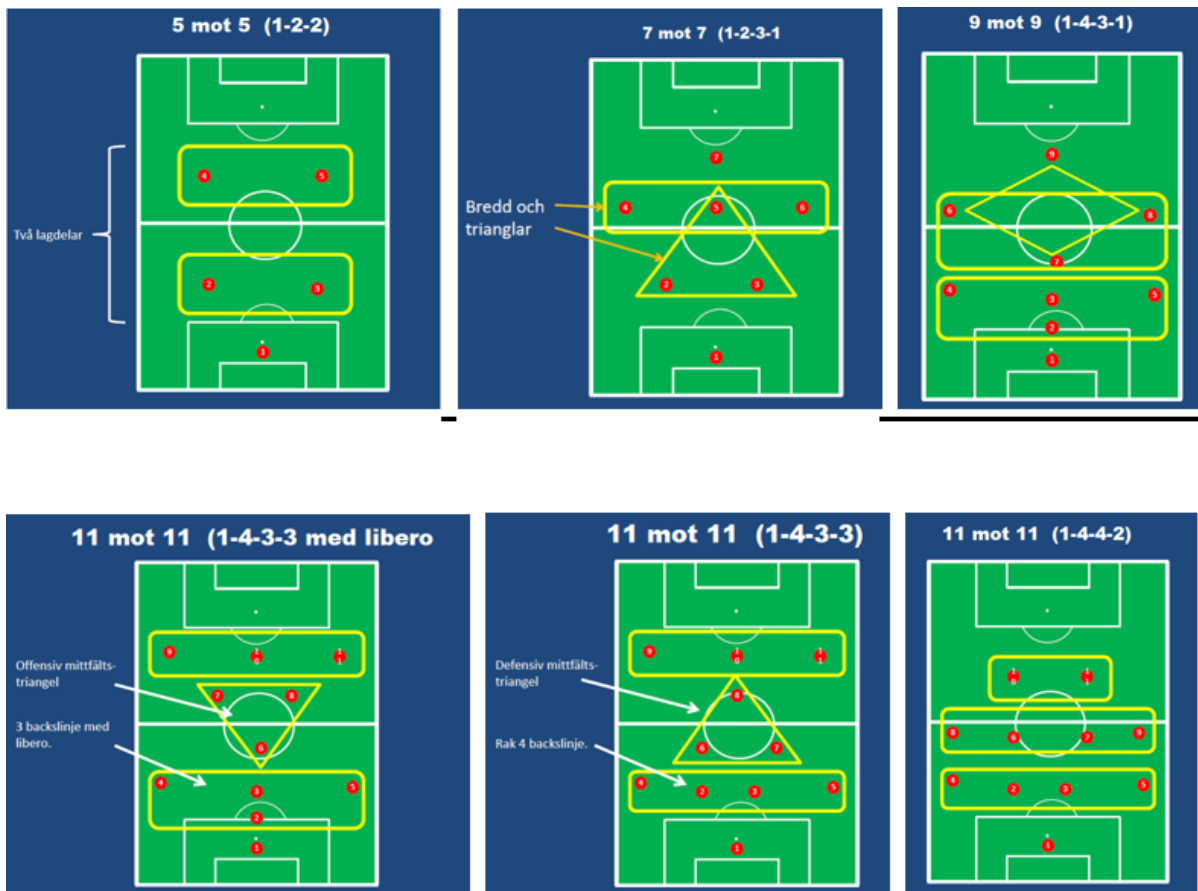
I Vetlanda FF har vi som målsättning att varje ungdomslag har en ledare som har ansvar för målvaktsträning. Lagets målvaktstränare genomför kontinuerligt målvaktsträning och deltar i föreningens internutbildning.

Målvaktens gyllene regler

I ungdomsfotboll utbildar vi våra målvakter efter följande gyllene regler:

- a) **Försök ta allt!**
Du kan kanske inte ta alla skott men om du försöker så kommer du att upptäcka att du tar fler skott som du tidigare trott var omöjliga. Du får också en bättre känsla av att du faktiskt försökte.
- b) **Upp snabbt efter räddning!**
När du kastat dig efter bollen så ta dig upp på benen så snabbt som möjligt.
- c) **Hundra procent!**
Allt vi gör, gör vi med full insats. Gör vi det halvhjärtat så kommer vi att missa räddningar.
- d) **Snacka högt!**
Kommunicera med och styr dina medspelare. Vid anfall positionerar vi oss minst vid straffområdeslinjen och bli ett naturligt understöd. Var engagerad i spelet oavsett var bollen är.
- e) **Bit ihop och kom igen!**
Du kommer att släppa in mål men lägg aldrig något fokus på vems fel det är. Häng aldrig med huvudet eller visa din frustration på plan. Under match biter vi ihop och jobbar tills slutsignalen går och förlorar vi matchen ser vi framåt mot nästa.

10. SPELSYSTEM I VETLANDA FF



Vetlanda FF har en spelarutbildningsplan där det bl.a. ingår att varje spelare bör känna till och behärska olika spelsystem med tillhörande utgångspositioner, anfalls- och försvarsmetoder samt lagets och spelarnas balans. Vi har en tydlig spelidé och en organisation av laget som spelare och ledare ska vara väl införstådda i och där man känner sig bekväm

I Vetlanda FF har vi utifrån vår spelidé och syn på spelarutbildning tagit fram riktlinjer för hur vi vill spela fotboll från 5 mot 5 till 11 mot 11. Spelmodellerna på 7 mot 7 respektive 11 mot 11 är uppbyggda enligt samma hörnstenar och skiljer sig främst i antalet spelare och att offsideregeln tillkommer i 9 mot 9.

Anledningen till att vi valt att jobba enligt gemensamma spelsystem är förutom trygghet att vi vill kvalitetssäkrar spelarutbildningen och underlättar åldersintegreringen (hospiteringen). Det är också ett viktigt verktyg vid spelarbedömning, rekrytering och vid vårt dagliga arbete med att utbilda fotbollsspelare.

Vi rekommenderar starkt att du som ledare följer dessa spelsystem för respektive åldersgrupp. Ibland kan man behöva vara lite flexibel i dessa spelsystem och det kan finnas goda skäl till att välja ett spelsystem tidigare eller senare än vad föreningens plan säger. Dock är det en stark rekommendation att följa föreslagen "trappa" av spelsystem eftersom de utvecklas och bygger på varandra och följer föreningens spelarutbildningsidé.

Ålder	Spelform	Spelsystem
6–7 år	3 mot 3	För 3 mot 3 är vår enkla rekommendation att inte använda något spelsystem alls. Låt helt enkelt barnen spela själva!
8–9 år	5 mot 5	2-2
10–12 år	7 mot 7	2-3-1
13–14 år	9 mot 9	4-3-1 med libero i försvarsspelet
15 år	11 mot 11	4-3-3 med rak 4 backlinje och defensiv mittfältstriangel.
16–19 år	11 mot 11	4-2-3-1 med kollektiv prägel
16–19 år	11 mot 11	4-4-2 med kollektiv prägel

BILAGA 1: SPELSYSTEM

Vad är ett Spelsystem?

Spelsystem inom fotboll anger spelarnas grunduppställning och taktiska disponering på planen. Olika spelsystem kan användas beroende på lagets taktik att vilja spela mer offensiv eller defensiv fotboll och ett lag kan alternera spelsystem under pågående matchen.

Spelsystem är beskrivna med antalet spelare i varje lagdel räknat från den defensiva delen, (målvakt ej inkluderad) Till exempel 4–4–2 som beskriver spelsystemet enligt följande: 4 backar, 4 mittfältare och 2 forwards.

Ett spelsystem i siffror säger en del, men inte särskilt mycket, om hur ett lag agerar på planen. Två lag som t ex spelar 4-4-2 kan göra detta på helt skilda sätt på grund av olikheter i spelarnas individuella egenskaper och på grund av att lagen prioriterar olika grundförutsättningar i spelet.

En fullständig redogörelse för ett lags spelsystem måste innehålla en beskrivning av såväl dess ORGANISATION, DISPOSITION, BALANS, som ARBETSMETOD.

Dessa begrepp är intimt förknippade och påverkar varandra i utformandet av spelsystemet.

ORGANISATION innebär att ange spelarnas utgångspositioner i laget uttryckt i siffror, t ex 1-2-5-2, 3-5-2, 4-4-2 eller 4-3-3.

Laget bör ha en organisation som gör att grundförutsättningarna i anfalls- och försvarsspel kan uppfyllas på bästa sätt. Organisationen ska också vara sådan, att arbetsfördelningen blir jämn mellan spelarna och ger dem en ram att arbeta inom. Med utgångspunkt från ramen ska det sedan finnas utrymme för individuella initiativ och prestationer.

DISPOSITION innebär att utifrån spelarnas individuella egenskaper (spelartyper) bestämma vilken position de ska ha i laget.

BALANS innebär att använda spelarnas egenskaper så att laget balanseras på bästa sätt och att samtidigt ge var och en förutsättningar att utnyttja sina starka sidor.

ARBETSMETOD innebär att prioritera de olika grundförutsättningarna i anfalls- respektive försvarsspel. På denna prioritering beror också spelarnas utgångspositioner och arbetsuppgifter.

Lag som i försvarsspelet prioriterar markering spelar oftast med en fri man - libero - bakom de markerande spelarna i backlinjen. Antalet markeringsspelare i backlinjen bestäms av hur många forwards motståndarna har. Antalet mittfältsspelare och forwards kan dels bestämmas av spelarnas individuella egenskaper och dels av hur dessa ska disponeras.

* Det är alltså sambandet mellan ORGANISATION, DISPOSITION, BALANS och ARBETSMETOD som avgör vilket spelsystem som är mest lämpligt.