



SPELARUTBILDNINGSPLAN

för fotbollsverksamheten

Reviderad av styrelsen 2024

OM FÖRENINGEN

VÅR AMBITION

Bergsbyns SK:s ambition är att kunna erbjuda fotbollsverksamhet för alla åldrar, där alla är välkomna i syfte att vara en viktig del i människors meningsfulla och aktiva fritid.

VÅR VERKSAMHET

Vi erbjuder verksamhet från Boll & Lek upp till ungdomslag så länge underlag och intresse finns.

VÅR VÄRDEGRUND

Föreningens värdegrund ska genomsyra all vår verksamhet, där värdeorden "Glädje, gemenskap och mod" är viktiga för oss.



GLÄDJE



GEMENSKAP



MOD

RIKTLINJER TRÄNING OCH MATCH 3 MOT 3 (6–7 ÅR)

ALLMÄNNA RIKTLINJER

- Glädje med boll, leken i centrum
- Vinterträning uppmuntras för att behålla gemenskap
- Andra idrotter uppmuntras och prioriteras under vinterhalvåret

RIKTLINJER LEDARE

- Spelarformsutbildning 3 mot 3
- 1 ledare/5 spelare
- Föräldrar-ledare från både flick- och pojksidan

RIKTLINJER VÅRDNADSHAVARE

- Spelarformsutbildning 3 mot 3 vid föräldramöte inför säsongen
- Bör delta i träningen under första året

RIKTLINJER TRÄNINGAR


- 1 träning/vecka á 45 min + 15 min fruktstund med samtal
- Stationsträning med hög aktivitet
- Låt spelarna växla positioner

RIKTLINJER MATCHER


- 7 åringar rekommenderas att delta i seriespel 3-manna
- Beroende på antalet spelare rekommenderas att anmäla fler matchlag (cirka 6 spelare/match)
- Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
- Sträva efter att göra laguppställningar för att skapa så jämna matcher

PRIORITERINGAR I TRÄNING

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

 **Färdigheter för laget**


Färdigheter för laget

 **Färdigheter för spelaren**

Driva Vända
Skjuta

Färdigheter för spelaren

Bryta

 **Extra färdigheter för målvakten**

Extra färdigheter för målvakten

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen
Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en aktivitet på träning som han/hon tycker är rolig.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare tar tillbaka bollen när han/hon tappat den.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som anstränger sig för att ta tillbaka bollen.

RIKTLINJER TRÄNING OCH MATCH 5 MOT 5 (8-9 ÅR)

ALLMÄNNA RIKTLINJER

- Glädje med boll, leken i centrum
- Gemenskapen är särskilt viktig
- Andra lagaktiviteter utanför fotbollen rekommenderas för gemenskapen
- Vinterträning uppmuntras för att behålla gemenskap
- Andra idrotter uppmuntras och prioriteras under vinterhalvåret

RIKTLINJERLEDARE

- Minst 1 ledare/lag SvFF D
- Eventuellt SvFF Mv D
- Spelarformsutbildning 5 mot 5
- 1 ledare/6 spelare

RIKTLINJER VÅRDNADSHAVARE

- Fotbollens Spela Lek och Lär vid föräldramöte inför säsongen

RIKTLINJER TRÄNINGAR

- 1-2 träningar/vecka á 60 min
- Stationsträning med övningar som följer tema
- Låt spelarna växla positioner
- Mer fotbollsinriktade övningar och börja introducera olika positioners uppgifter
- Alla bör testa spela målvakt + enkla målvaktsövningar som en del i ordinarie träning för alla. Minst 1ggr/månaden
- Knäkontroll som en del i uppvärmning vid varje träning

RIKTLINJER MATCHER

- Deltar i seriespel
- 1 match/spelare/vecka
- Beroende på antalet spelare rekommenderas att anmäla fler matchlag (11 spelare/match)
- Eventuella cuper inom Skellefteå Kommun
- Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
- Sträva efter att göra laguppställningar för att skapa så jämna matcher
- Låt spelarna växla positioner
- När lagen behöver låna in spelare till match gäller följande
 - Vi lånar alltid från yngre lag. Undantag vid brist på spelare
 - Alla som vill ska ges möjlighet så långt som möjligt. Dialog mellan ledare och vårdnadshavare

PRIORITERINGAR I TRÄNING

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi...	i Kontringar ska vi snabbt...		i Återerövringen ska vi snabbt...	i Förhindra speluppbyggnad ska vi...
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.



Färdigheter för laget

Spelbarhet

Färdigheter för laget



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

Pressa



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare väljer en egen lösning under övning.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare vågar utmana igen när han/hon tappat bollen.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare säger "bra kämpat" och "försök igen" till sina lagkamrater.

RIKTLINJER TRÄNING OCH MATCH 7 MOT 7 (10–12 ÅR)

ALLMÄNNA RIKTLINJER

- Glädje med bollen i fokus
- Uppmuntra spelarna att våga testa nya saker på fotbollsplanen
- Fokus på gemenskap och bidra till en god laganda på och utanför planen
- Andra lagaktiviteter utanför fotbollen rekommenderas för gemenskapen
- Vinterträning uppmuntras för att behålla gemenskap. Samarbeta gärna med andra lag
- Andra idrotter uppmuntras och prioriteras under vinterhalvåret

RIKTLINJER LEDARE

- Alla tränare/lag SvFF D
- Eventuellt SvFF UEFA C
- Eventuellt SvFF Mv D
- Spelarformsutbildning 7 mot 7
- 1 ledare/8 spelare
- Individuella samtal med spelarna i början av säsongen

RIKTLINJER VÅRDNADSHAVARE

- Fotbollens Spela Lek och Lär vid föräldramöte inför säsongen

RIKTLINJERTRÄNINGAR

- 2-3 träningar/vecka á 60-90 min
- Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
- Mer fotbollsinriktade övningar och ökat fokus på positionsspel (samspel med lagkamrater)
- Låt spelarna växla positioner
- Alla bör testa spela målvakt + enkla målvaktsövningar som en del i ordinarie träning för alla. Minst 2ggr/månaden
- Knäkontroll som en del i uppvärmning vid varje träning

RIKTLINJER MATCHER

- Delta i seriespel
- Max 1,5 matcher/spelare/vecka
- Till match kallas max 10-13 spelare
- Eventuella cuper inom regionen
- Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
- Sträva efter att göra laguppställningar för att skapa så jämna matcher
- Låt spelarna växla positioner
- När lagen behöver låna in spelare till match gäller följande
 - Vi lånar alltid från yngre lag. Undantag vid brist på spelare
 - Alla som vill ska ges möjlighet så långt som möjligt. Dialog mellan ledare och vårdnadshavare

RIKTLINJER MILJÖTRÄNING

Föreningen vill möjliggöra miljöträning mellan lagen inom föreningen, dvs att spelare ges möjlighet att träna med yngre eller äldre lag. Detta för att våra spelare ska ges bästa förutsättningar att utvecklas efter sin förmåga. Följande saker gäller:

- Alla som vill får under säsongen möjlighet att testa träna med äldre eller yngre lag
- Dialogen ska alltid ske mellan berörda tränare
- Miljöträningen ska vara extra träning. Egna lagets träningar går alltid först
- Miljöträningen ska alltid ske en årgång uppåt eller nedåt

PRIORITERINGAR I TRÄNING

Anfallsspel		Omställningar	Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen			Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Täckning Nedflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Pressa Tackla
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Kasta bollen 		Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Palming Bryta djupledspassning

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare reflekterar över vad han/hon lärt sig i samband med träning och match.

Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att vara spelbar även i motgång.

Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare berömmar lagkamrater som är spelbara.

RIKTLINJER TRÄNING OCH MATCH 9 MOT 9 (13–14 ÅR)

ALLMÄNNA RIKTLINJER

- Glädje med bollen i fokus
- Uppmuntra spelarna att våga testa nya saker på fotbollsplanen
- Fokus på gemenskap och bidra till en god laganda på och utanför planen
- Andra lagaktiviteter utanför fotbollen rekommenderas för gemenskapen
- Vinterträning uppmuntras för att behålla gemenskap. Samarbeta gärna med andra lag
- Andra idrotter uppmuntras och prioriteras under vinterhalvåret

RIKTLINJER LEDARE

- Alla tränare/lag SvFF D
- UEFA C?
- Eventuellt SvFF UEFA C
- Eventuellt SvFF Mv D
- Spelarformsutbildning 9 mot 9
- 1 ledare/10 spelare
- Individuella samtal med spelarna i början av säsongen

RIKTLINJER VÅRDNADSHAVARE

- Fotbollens Spela Lek och Lär vid föräldramöte inför säsongen

RIKTLINJERTRÄNINGAR

- 2-3 träningar/vecka á 60-90 min
- Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
- Mer fotbollsinriktade övningar och ökat fokus på positionsspel (samspel med lagkamrater)
- Mer målvaktsträning erbjuds för dom spelarna som är intresserade
- Låt spelarna växla positioner
- Knäkontroll som en del i uppvärmning vid varje träning

RIKTLINJER MATCHER

- Delta i seriespel
- Max 1,5 matcher/spelare/vecka
- Till match kallas 13 spelare
- Eventuella cuper i och utanför regionen
- Träningsnärvaro premieras vid kallelse till match
- Alla spelare kallade till match spelar lika mycket och turas om att starta
- Vid cupspel ska samtliga spelare erbjudas deltagande
- Sträva efter att göra laguppställningar för att skapa så jämna matcher
- Låt spelarna växla positioner
- När lagen behöver låna in spelare till match gäller följande
 - Vi lånar alltid från yngre lag. Undantag vid brist på spelare
 - Alla som vill ska ges möjlighet så långt som möjligt. Dialog mellan ledare och vårdnadshavare

RIKTLINJER MILJÖTRÄNING

Föreningen vill möjliggöra miljöträning mellan lagen inom föreningen, dvs att spelare ges möjlighet att träna med yngre eller äldre lag. Detta för att våra spelare ska ges bästa förutsättningar att utvecklas efter sin förmåga. Följande saker gäller:

- Alla som vill får under säsongen möjlighet att testa träna med äldre eller yngre lag
- Dialogen ska alltid ske mellan berörda tränare
- Miljöträningen ska vara extra träning. Egna lagets träningar går alltid först
- Miljöträningen ska alltid ske en årgång uppåt eller nedåt

PRIORITERINGAR I TRÄNING

Anfallsspel		Försvarsspel	
Uppgiften är att passera motståndarna med bollen		Uppgiften är att ta bollen från motståndaren	
i Speluppbyggnaden ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Uppfylla *grundförutsättningarna. Ha spelbarhet i alla spelytor. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Erbjuda speldjup framåt/bakåt. Vara spelbara i spelyta 2 och 3. 	i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> Pressa bollhållaren. Förhindra passningsalternativ. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Samla laget i lagdelar. Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Ha de flesta av avsluten i straffområdet. Vara snabba på retur. 		för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på retur. 	

För att kunna spela så som vi vill ska nedanstående färdigheter prioriteras i träning.

 Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspel Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida Uppflyttning Centrerung Understöd 	<ul style="list-style-type: none"> Täckning Nedflyttning Överflyttning
 Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla Blockera
 Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassning Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning.
Löpningsövningar med hastighets- och riktningförändringar.

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en nickduell även om han/hon förlorat en nickduell tidigare.
Göra lagkamrater bättre: t ex att en spelare visar positiva gester mot lagkamrater.