



IF Viken Ungdom

Spelarutbildningsplan



Riktlinjer för IF Viken Ungdom

IF Vikens Spelarutbildningsplan bygger på Svenska Fotbollförbundets spelarutbildningsplan som i sin tur bygger på "Fotbollens Spela, Lek och Lär" (FSL) och FN:s barnkonvention. Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis.

Varje lag i föreningen ska på årlig basis komma överens om vad riktlinjen betyder för dom och regelbundet följa upp detta i sin verksamhet. På så sätt blir riktlinjerna levande i lagens verksamhet

	Fotboll för alla	Barn- och ungdomars villkor	Fokus på glädje, ansträngning och lärande	Hållbart idrottande	Fair Play
Föreningen verkar för att:	Alla är välkomna i vår ungdomsverksamhet	Alla ska ha en trygg miljö att utvecklas efter egna förutsättningar	Vi jobbar med långsiktig utveckling	Vi utvecklar och tränar människan, fotbollen är en del av helheten	Vi visar respekt för varandra och våra olika förutsättningar
	Ingen ska diskrimineras på grund av kön, sexuell läggning, etnisk tillhörighet, trosuppfattning eller funktionsvariation	Vi jobbar med kamratskap både på och utanför planen	Vi fokuserar alltid på ansträngningen och lärandet framför resultat	Dubbelidrottande ger allsidig träning vilket är bättre för bland annat motoriken i det långa loppet.	Diskriminering och mobbing tillåts inte och motverkas
	Flickor och pojkar har samma förutsättningar	Barn och ungdomar ska känna delaktighet i föreningens verksamhet	Egen utveckling är i fokus, alla utvecklas olika	Skadeförebyggande träning vävs in via t.ex knäövningar	Under matchen respekterar vi våra ledare, motståndare och domaren
	Alla får vara med oavsett fotbollsmässig utveckling		Glädjen är viktig för att så många som möjligt vill fortsätta med fotbollen	Ledare är uppmärksamma på "karriärövergångar" och totalbelastning	Ledare och vuxna är förebilder och ska uppträda korrekt och föregå med gott exempel
	Ingen permanent nivåindelning				

Vårt lag:					



Detta dokument har tidigare tillhört "Fotbollens Väg". Inför säsongen 2022 delades detta dokument upp i tre delar, *Policydokument*, *Ledarhandbok* och *Spelarutbildningsplan* (detta dokument).

Version	Datum	Utfärdare	Status	Kommentar
2.5	2021-10-17	Arbetsgrupp utsedd av US	Bearbetning	Uppdelning i 3 delar, Policy, Spelarutb, Ledarhandbok
2.6	2022-12-14	Rudi Martinsen	Bearbetning och anpassning til SvFF SUP	
2.7	2023-02-20	Rudi Martinsen	Förslag till SUP framtagen	
2.8	2023-03-08	US	Presenterad för US	
3.0	2023-04	US	Klar inför säsong 2023	Presenteras på Spelformsutbildningar

IF Viken vill spela en lustfylld anfallsfotboll där spelarnas unika förutsättningar tas tillvara i ett effektivt samspel med lagkamrater.

Vi gillar att spela bollen till varandra och skapar ytor för varandra med löpningar, passningar och dribblingar. Vår ambition är alltid att göra nästa mål.

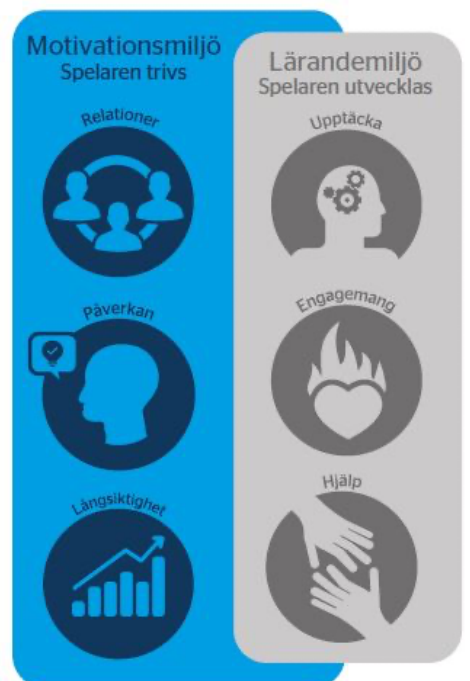
IF Vikens Spelarutbildningsplan ger föreningens lag och ledare riktlinjer och stöd i planering och prioritering av sin fotbollsverksamhet. Spelarutbildningsplanen kompletteras av Ungdomsverksamhetens policydokument med riktlinjer kring hur föreningen och lagen organiseras och bedrivs.

Spelarutbildningen ska präglas av långsiktighet och utveckling. Ansträngning, lärande och mästring (ALM) prioriteras före resultat. Ungdomsverksamhetens Policydokument beskriver föreningens riktlinjer kring ALM.

Ledare ska sträva efter att skapa goda **utvecklingsmiljöer**. Sex principer inom motivationsmiljö respektive lärandemiljö är centrala och är viktiga för spelarnas utveckling. Principerna diskuteras i SvFF:s tränarutbildningar

Svensk fotboll är uppdelat i spelformer och Spelarutbildningsplanen utgår från dessa. IF Viken strävar efter att bedriva verksamhet inom alla spelformer för både flickor och pojkar.

DEN GODA UTVECKLINGSMILJÖN



Spelformerna är:

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

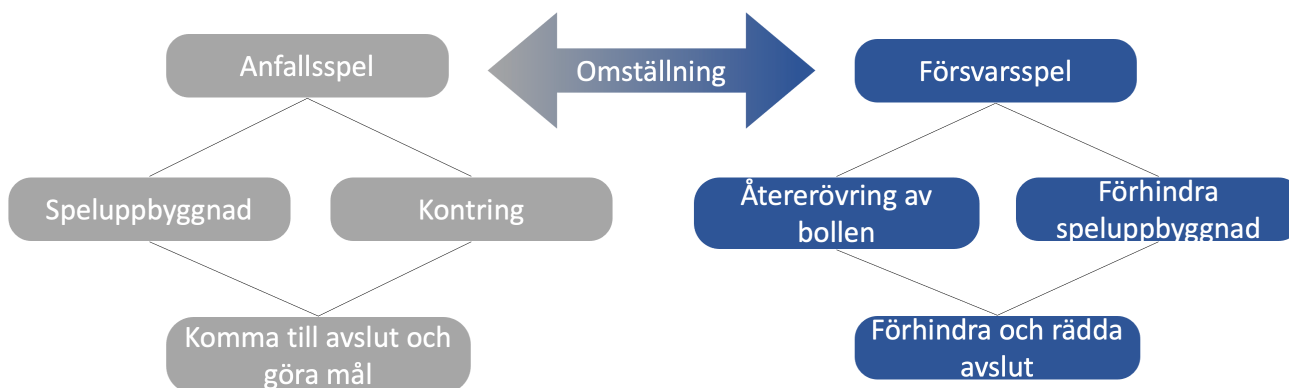
13-14 år

Kollektivt spel
med flera spelare

11 mot 11

15- år

Kollektivt spel
med hela laget



Anfallsspel

Speluppbyggnad är skedet när laget har bollen och motståndarna har intagit försvarsformation.

Kontring är skedet när laget erövrar bollen och motståndarna inte har hunnit inta försvarsformation.

Komma till avslut och göra mål är skedet när laget kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

Försvarsspel

Förhindra speluppbyggnad är när motståndarna har bollen och laget intagit försvarsformation.

Återerövring är skedet när motståndarlaget erövrar bollen och laget inte har hunnit inta försvarsformation.

Förhindra och rädda avslut är skedet när motståndarna kan komma till avslut genom skottförsök, centralt genombrott eller inlägg/cut-back.

All fotboll kan beskrivas genom sex skeden i spelet. Uppdelningen kan hjälpa lag och spelare att strukturera spelet. I spelet står alltid två skeden mot varandra. När det ena laget är i ett anfallsskede är det andra laget i motsatt försvarsskede.

Spelets Skeden bör införas tidigt. Även i spelformen 3 mot 3 kan man med fördel diskuteras med spelarna skillnad på anfalls- respektive försvarsspel.

I Spelform 3 mot 3 och 5 mot 5 läggs fokus på att "Komma till avslut och göra mål" i anfallsspelet och motsatsen "Förhindra och Rädda avslut" i försvarsspelet.

Spelet är utgångspunkten för våra träningar och övningar. I planering av spelövningar lägger vi fokus på ett eller flera av spelets skeden.



I en match ställs spelarna inför otaliga unika situationer där de behöver ta beslut om vad de ska göra. I de flesta situationer finns det flera olika möjligheter att välja mellan.

Lagets spelsystem kan vägleda spelarnas beslutsfattande, men det bör vara utformat så att det inte tar bort spelarnas egen kreativitet. Situationerna på planen kan ha både individuella och kollektiva lösningar.

Vi jobbar långsiktigt med de olika möjligheterna. Spelarutbildningsplanen ger rekommendation för när de olika ska ges prioritet utifrån spelformen.

Grundförutsättningar anfalls/försvårspel

De fyra grundförutsättningarna i anfallsspelet är, *spelbarhet, spelbredd, speldjup* och *spelavstånd*. Spelbarhet introduceras i spelform 5 mot 5, övriga prioriteras från spelform 7 mot 7.

De fyra grundförutsättningarna i försvarsspelet, *press, markering, täckning* och *understöd* introduceras i spelform 7 mot 7 med vidare prioritering och fokus i spelformen 9 mot 9.

Typer av försvarsspel

Det finns två typer av försvarsspel: positionsförsvar och markeringsförsvar.

Vi tillämpar **positionsförsvar som utgångspunkt**, men för äldre lag kan en kombination av de olika typerna av försvarsspel, så kallat **kombinationsförsvar**, användas beroende på skede och lagets arbets sätt.

Kollektiva metoder

För att effektivisera både anfalls- och försvarsspel kan lag använda olika kollektiva metoder. Spelarutbildningsplanen anger när de olika metoderna kan ges prioritet utifrån spelform (Lagets färdigheter).

Kollektiva anfallsmetoder är:

- Positionering
- Uppflyttning
- Djupledsspel
- Spelvändning

Kollektiva försvarsmetoder är:

- Centrerung
- Uppflyttning
- Nedflyttning
- Överflyttning

Anfallsvapen

Metoder för att passera motståndare är anfallsvapen. Spelarutbildningsplanen anger när olika anfallsvapen kan ges prioritet utifrån spelform (Spelarens färdigheter).

- Utmana, finta och dribbla
- Överlappning
- Väggspelet
- Avledande rörelse
- Positionsbyten (korslöpning, motrörelse, rotation)



Ett lags spelsystem består av **formation**, **arbetssätt**, **roller** och **spelartyper**. Spelsystemets olika delar bör introduceras och utvecklas successivt genom spelformerna. Kom ihåg att spelarutbildning pågår under en hel fotbollskarriär, vi jobbar med långsiktig utveckling i fokus.

Lagets **formation** anger antal spelare per lagdel, till exempel 4-4-2 eller 3-4-3. Laget är i formation när spelarna har intagit sina utgångspositioner. Formationen är ofta kopplad till skedena speluppbyggnad och förhindra speluppbyggnad. Formationer införs i spelform 7 mot 7 och rekommendationen är att vi tidigt arbetar med **tre lagdelar**. Mest utvecklande är att variera formation så att spelarna kan få öva på att spela på olika sätt.

Arbetssättet beskriver lagets prioriteringar i spelets olika skeden, till exempel att snabbt pressa bollhållaren i skedet återerövring. I varje spelform finns förslag på prioriteringar i olika skeden. Arbetssätt införs i spelform 7 mot 7.

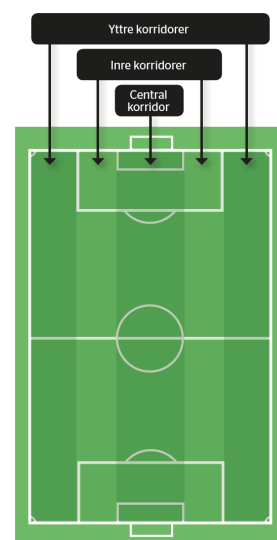
Spelarna har olika uppgifter/**roller** i spelets olika skeden. Spelarna på en viss position kan ha samma roller eller olika. I speluppbyggnad kan till exempel båda mittbackarna ha samma roll medan innermittfältarna kan ha olika – den ena ska komma högre upp i banan än den andra. Var tydlig med att **inkludera målvaktens roll** i alla spelets skeden. Roller införs i spelformen 9 mot 9

Olika spelare har olika egenskaper. En spelares alla egenskaper formar en **spelartyp**. Spelartypen kan beskrivas med hjälp av fotbollsaktionen, där spelaren har olika egenskaper i aktionens olika delar. Spelartypen är inte konstant utan förändras över tid allt eftersom en spelare utvecklas. Spelartyper införs i spelformen 11 mot 11.

Planens indelning används för att på ett enklare sätt beskriva hur vi vill spela och agera utifrån vårt arbetssätt och motståndarnas positioner.

Planen kan delas in i fem **korridorer** (från 11 mot 11):

- Två **Yttre** korridorer, från sidlinje till en tänkt linje som följer straffområdet kanter
- Två **Indre** korridorer, från straffområdets kant till en tänkt linje som följer målområdets kanter
- En **Central** korridor, som följer målområdet



I anfallsspel vill vi ha spelbara spelare i alla fem korridorer. I försvarsspelet prioriterar vi att täcka de tre närmsta korridorerna.

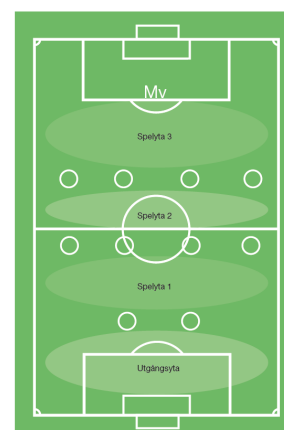
Planen delas även in i fasta **tredjedelar**. Första, central och sista. Tredjedelarna tar utgångspunkt i vår anfallsriktning. Tredjedelar införs i 9 mot 9

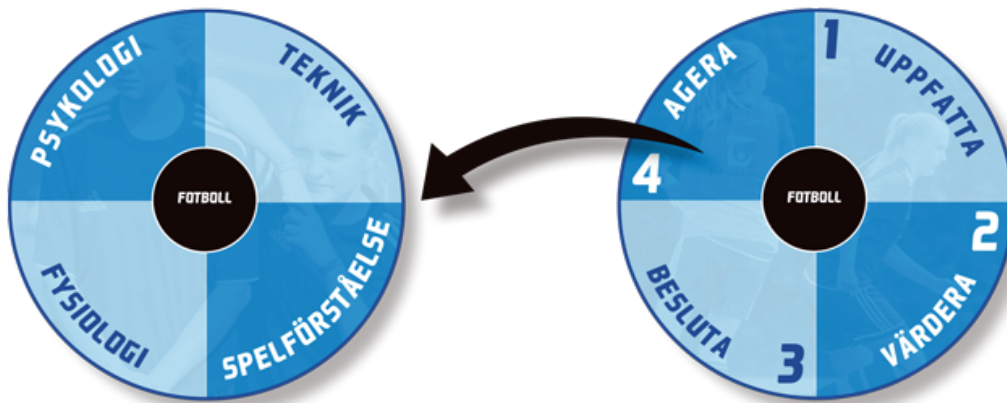
Spelytor skiftar beroende på våra motståndare. Vi har fyra spelytor:

- Utgångsyta, framför motståndarnas forwards
- Spelyta 1, bakom motståndarnas forwards och framför deras mittfält
- Spelyta 2, bakom motståndarnas mittfält och framför deras backlinje
- Spelyta 3, bakom motståndarnas backlinje.

Målsättningen för vår speluppbyggnad är att ta sig in i spelyta 3.

Spelytor införs i 9 mot 9





När en spelare gör ingripande i spelet kallas det för en **fotbollsaktion**. Fotbollsaktionen kan vara sammansatt av flera moment, till exempel att en spelare löper, driver och avslutar med skott. Alla aktioner bygger på en samverkan mellan *spelförståelse, teknik, fysiologi* och *psykologi*

Fotbollsaktionen är utgångspunkten för färdighetsövningar, dock kan det vara svårare att träna psykologi och spelförståelse i färdighetsövningar. Detta tränas bäst i spelövningar. En mix av färdighetsövningar och spelövningar är därför lämpligt i ett träningspass, minst 50 % av tiden bör läggas på spelövningar.

Informationsprocessen beskriver spelarnas beslutsfattande på planen. Det är viktigt att spelare tillåts ta egna beslut utan rädsla för att misslyckas. På så vis lär sig spelarna av både lyckade och misslyckade aktioner och märker med tiden vad som fungerar bäst för dem.

Spelarna bör själva ta beslut om hur de ska hantera olika situationer på planen. På så vis påverkar de sin egen utveckling och kommer med tiden att märka vad som fungerar bäst just för dem. Olika lösningar kan fungera olika bra för olika spelare, och genom spelarnas beslut utvecklas olika spelartyper.

Fotbollspsykologi är en viktig del av en fotbollsaktion. Det är även betydelsefullt för långsiktig utveckling och motivation samt för samarbetet med lagkamrater. Därför är det viktigt att fotbollspsykologiska färdigheter tränas och utvecklas. I spelarutbildningsplanen ges förslag på färdigheter som kan utvecklas för respektive spelform och ålder.

De fotbollspsykologiska färdigheterna delas in i tre områden:

- *Långsiktig utveckling* innebär att spelarna ska kunna ta ansvar, reflektera och göra val som är bra för glädje, lärande och utveckling på lång sikt.
- *Göra nästa aktion* handlar om att spelarna ska kunna genomföra en fotbollsaktion med hög kvalitet oavsett vad som hänt tidigare. Detta är generellt kopplat till möjligheterna i spelet för respektive spelform.
- *Göra lagkamrater bättre* innebär att spelarna ska kunna berömma och uppmuntra lagkamrater samt ta initiativ till kommunikation i syfte att utveckla sig själva, lagkamraterna och samarbetet i laget.

De fotbollspsykologiska färdigheterna utvecklas främst på fotbollsplanen, och träningen av dessa färdigheter bör integreras i fotbollsövningar och hur vi resonerar och diskuterar ute på planen.



Fotbollsfys är en viktig del av en fotbollsaktions kvalitet. Löpningar med snabb acceleration, effektiva inbromsningar och riktningssändringar i hög fart är exempel på fysiska krav i en fotbollsaktion. Spelarna bör därför kunna utföra fotbollsaktioner där de fysiologiska grundkvaliteterna ligger på en hög nivå. Detta är viktigt inte bara för kvaliteten på aktionerna utan också för att spelarna skall kunna utföra fotbollsaktionerna på ett säkrare sätt och därmed undvika skador.

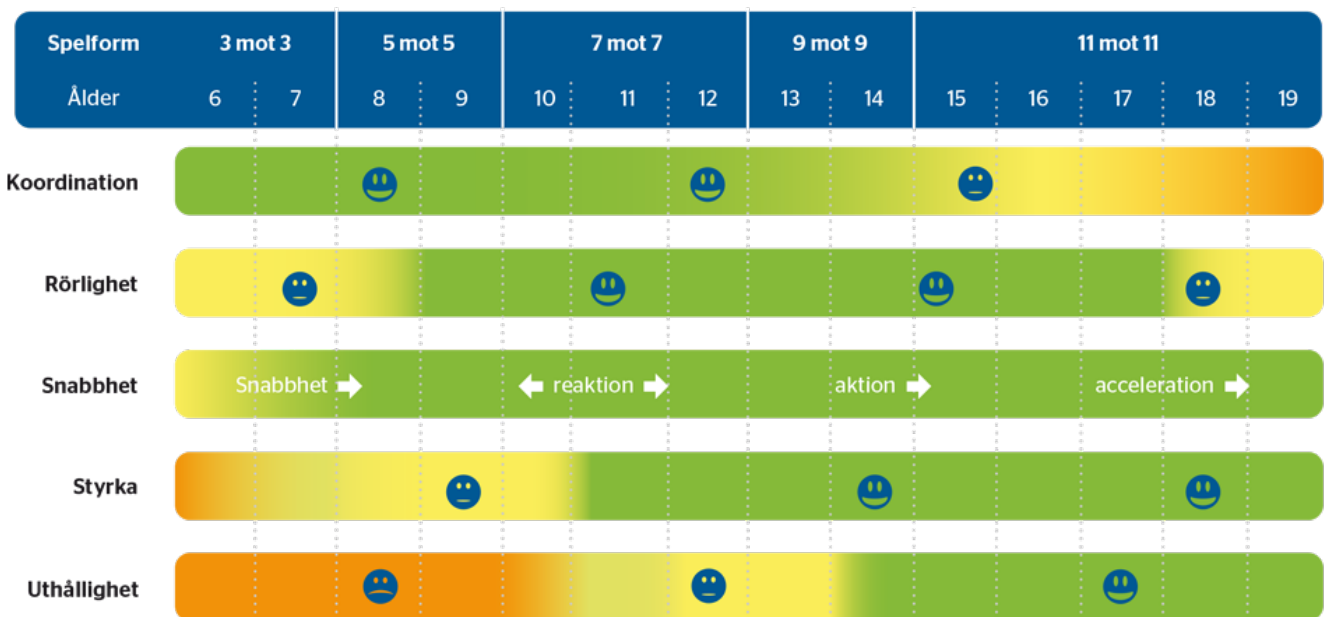
De fem fysiska grundkvaliteterna:

- snabbhet
- uthållighet
- styrka
- koordination
- rörlighet

De fysiologiska grundkvaliteterna utvecklas genom allsidig träning och lek. De är en viktig del i spelarutvecklingen och stimulerar till ett livslångt intresse för fysisk aktivitet.

De fysiska grundkvaliteterna prioriteras olika beroende på spelarnas ålder

PRIORITERING AV DE FYSISKA GRUNDKVALITETERNA



Lekar kan i alla åldrar vara ett bra sätt att träna någon eller några av de fysiska grundkvaliteterna.

Lekens har störst betydelse inom barnfotbollen, men används gärna även i ungdomsfotbollen. När spelarna blir äldre förändras förhållandet till leken men även bland ungdomar och seniorer är det viktigt att fotbollen uppfattas som avslappnad, lustfylld och rolig.

Skadeförebyggande träning

Genom väl anpassad allsidig och skadeförebyggande träning kan många skador förebyggas. Övningar från till exempel knäkontrollprogrammet, FIFA 11+ Kids eller FIFA 11+ bör finnas med i fotbollsuppvärmningen/förberedelseträningen. Detta förbereder kroppen för det aktuella träningspasset men är också en del i den långsiktiga skadeförebyggande träningen



Målvaktsträning

Målvaktsspelet ingår i spelets alla skeden, men i olika omfattning. Målvakten gör flest aktioner i skedena speluppbyggnad, förhindra speluppbyggnad samt förhindra och rädda avslut

Målvaktens roll och förväntade egenskaper skiljer sig från övriga spelare i både spelet, i fotbollsfysen och inte minst när det kommer till fotbollpsykologi.

I Spelet finns särskilda tekniker, t.ex. fånga bollen, kasta sig och fånga bollen och kasta ut bollen är färdigheter som endast finns hos målvakten. Även Spelförståelsen skiljer sig från utespelare med t.ex. bryta djupledspassningar och igångsättningar.

Fotbollsfys för en målvakt kräver en hel del koordination och dynamisk rörlighet. Även styrka skiljer sig från utespelare t.ex. i och med att en målvakt ofta behöver kasta sig för att fånga bollen.

Fotbollpsykologi är en av de viktigaste bitarna i målvaktens roll och oftast den som är svårast att arbeta med. Målvakten är utsatt i och med att misstag lättare kan ge utslag i insläppt mål och ge ett direkt avgörande i en match. För att jobba med en förståelse för detta bör både spelare och föräldrar inkluderas.

Träning av målvaktens färdigheter görs, likt som för utspelarna, bäst i matchlika spelövningar. Dock kan färdighetsövningar vara viktiga för att jobba in målvaktsspecifika tekniker.

Till och med spelformen 7 mot 7 strävar vi efter att alla försöker sig på målvaktsrollen i träning och match. Målvaktsträning kan med fördel ske samlat med hela laget för att öka förståelsen för målvaktsrollen. Från spelform 9 mot 9 börjar målvakter att specialisera sig, men kan med fördel även vara utespelare ibland. Vi strävar efter att ha minst två målvakter i laget för att inte bli beroende av en spelare och att underlätta MV träningen.

Några praktiska tips för att inkludera målvakten:

- Målvakten är en del av laget. Diskutera målvaktsrollen med hela laget så att alla får en förståelse för vilka utmaningar och möjligheter målvakten har
- Börja en spelövning med en målvaktsaktion, t.ex. ett tillbakapass mot MV som tar emot med fötterna och startar speluppbyggnad
- Kör spelövning utan fasta situationer (t.ex. hörna, inkast), starta spelet med målvaktsinspark/kast
- Vid skottövningar låt MV vila eller byta efter 3–4 skott. Det gör det mer match likt och det ger bättre förutsättningar för kvalitet i målvaktens del av övningen
- Lägg till ett störande moment i skottövningen, t.ex. en försvarare, en sidledsförflyttning eller ett beslutsfattande (inte förutbestämt)



Planering av lagets verksamhet genom en hel säsong ger goda möjligheter till tydlig kommunikation med föräldrar och spelare och mellan ledare.

En tydlig och uttalat rollfördelning i ledargruppen underlättar både planering och genomförande, och troligt också möjligheten att rekrytera ytterligare ledare om så krävs.

En säsongsplanering bör ta höjd för spelarnas övriga aktiviteter, som t.ex. andra idrotter, skola med mera så att totalbelastningen inte blir för hög över tid. Det kan också göra det enklare att planera in t.ex. trivselaktiviteter som inte direkt är knuten till fotbollsträningen eller matchen.

Säsongsplaneringen bör utarbetas så att lagets- och spelarnas färdigheter täcks utifrån prioriteringarna i spelformen med olika teman.

De fyra förutsättningarna i anfallsspelet, *spelbarhet*, *spelbredd*, *speldjup* och *spelavstånd*, prioriteras från spelform 7 mot 7. Från spelformen 9 mot 9 ökar även fokusen på förutsättningarna i försvarsspelet, *press*, *markering*, *täckning* och *understöd*.

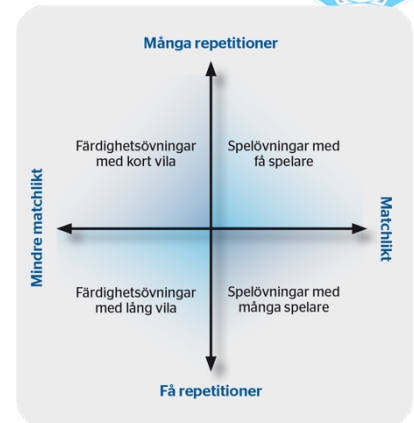
Veckoplaneringen detaljerar de teman som är planerade i säsongsplaneringen. Veckoplaneringen bör utarbetas på så sätt att tränarteamet vet vilka övningar som ska ingå och deras syfte redan innan träningens genomförande. Ett väl förberett tränarteam skapar engagemang, motivation och ger bättre träningar för våra barn och ungdomar.



Vi tränar som vi vill spela i match. Med detta strävar vi efter att våra träningar ska vara lika utvecklande som matchen.

Spelets skeden används för att prioritera och fokusera övningar i ett träningspass. Oftast är det lämpligt att ha ett skede och dets motsats som tema för ett träningspass och hitta övningar som fokuserar på detta skede.

”Uptons diagram” visar sambandet mellan matchlikhet och repetitioner och hur färdighets- respektive spelövningar kan användas.



Uptons diagram

Vid planering av träning strävar vi efter att ha minst 50% spelövningar i våra träningspass. I unga åldrar är många repetitioner och mycket bollkontakt viktig vilket gör att färdighetsövning med kort vila och i små grupper också bör prioriteras.

Vid spelövningar bör max spelformens planmått och antal spelare användas. För att ytterligare öka aktiviteten och antalet fotbollsaktioner kan ytorna vara mindre och antal spelare vara färre än för den aktuella spelformen.

Arbetsmodellen används som verktyg för planering och genomförande av övningar. Fokus läggs på **Vad**, **Varför** och **Hur**. Vi strävar efter att ha korta genomgångar med tydliga budskap. Sammanfattning efter övningen används för att förtydliga syftet med övningen.

Ett träningspass bör träna alla de fem fysiska grundkvaliteterna:

- snabbhet
- uthållighet
- styrka
- koordination
- rörlighet

Bollen kan med fördel finnas med vid träning av fysik, speciellt i yngre åldrar. Leken är ett bra sätt att få in flera av grundkvaliteterna på ett lustfullt och roligt sätt.

Övningar från Knäkontrollsprogrammet eller FIFA 11+ (Kids) ska finnas med i uppvärmingen/förberedelseträningen för skadeförebyggande träning.

ARBETSMODELLEN - GENOMFÖRANDE

Organisation	Förbered övningen på planen – mål, bollar, koner och västar.
Vad?	Redogör för målsättningen.
Varför?	Redogör för syftet?
Anvisningar	Visa och beskriv kortfattat övningen med spelarna i sina positioner.
Pröva	Låt spelarna pröva övningen.
Hur? Återkoppling	Ställ frågor, visa eller ge instruktioner.
Öva	Låt spelarna lära sig momentet med hjälp av övningen – ge återkoppling.
Sammanfattning	Summera tillsammans med spelarna.

Arbetsmodellen



Vi tränar som vi vill spela i match. Fokusen i matchen ska ligga på utveckling och ansträngning, inte resultatet. Matchen är även den ett inlärningsstillfälle. Som huvudprincip bör spelare inte spela fler än 1 match/vecka (gäller inte sammandrag/poolspelel).

I spelform 5 mot 5, 7 mot 7 och 9 mot 9 spelas matcher om 3 perioder. Vi strävar efter att alla ska få spela lika mycket. Rekommenderat antal avbytare är max 4. Detta gör det enklare att säkerställa tillräckligt med speltid för alla som är kallade till match. Sträva efter att alla ska få vara "startspelare" i matchen och de olika perioderna.

Under matchgenomgång presenteras spelarnas positioner, sträva efter att låta alla spelare testa alla positioner, men inte nödvändigtvis under samma match. En rekommendation är att man i alla fall under samma period har samma position. Matchgenomgången ska vara en kort repetition av det viktigaste laget har tränat på den senaste perioden och en kort repetition av vad vi vill fokusera på i vårt spelsystem.

Sträva efter att byta i pauserna, perioderna är anpassade efter spelform och kommer att ökas successivt.

Spelarna måste själva ta besluten ute på planen, ledare använder i stället periodpaus för att återkoppla och ge positiv förstärkning utifrån vad vi har tränat på och fokuserat på under matchgenomgången.

Under och direkt efter match fokuserar vi på ansträngningen. Kommande träningar kan användas för att prioritera vissa saker högre, dock måste detta anpassas efter den redan lagda säsongs- och veckoplaneringen.

Så spelar och tränar vi 3 mot 3



Anfallsspel		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	Färdigheter för laget
	Färdigheter för spelaren Driva Skjuta Vända	Färdigheter för spelaren Bryta
	Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten
	Begrepp att lära sig Anfallsspel Försvarsspel Fair Play Laget	Begrepp att kunna

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 6-7 år	
Antal träningar per spelare och vecka	1 st
Träningens längd	60 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Lagen anordnar egna matchsammandrag med det egna laget eller inom föreningen, ca 2 per spelare och säsong
Säsong	Huvudsäsong April-September, inomhus från januari om tider finns. Säsongsidrott prioriteras

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar	
Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3 Fotbollens Spela Lek och Lär



Så spelar och tränar vi 5 mot 5

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden

ska vi...

* Göra oss spelbara

för att **Komma till avslut och göra mål** ska vi...

i Kontringar

ska vi snabbt...

* Ta bollen framåt

Omställningar

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen

ska vi snabbt...

* Ta tillbaka bollen

för att **Förhindra och rädda avslut** ska vi...

i Förhindra speluppbyggnad

ska vi...

* Hitta hem

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



Färdigheter för laget

Spelbarhet

Hela laget är anfallare

Att göra sig spelbar

Uppflyttning (Flytta med upp i anfall)

Färdigheter för laget

Hela laget är försvarare

Ta tillbaka bollen så snabbt som möjligt



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



Begrepp att lära sig

Retreatlinje

Inspark

Målvakt

Begrepp att kunna

Anfallsspel

Försvarsspel

Fair Play

Laget

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen.

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollpsykologi

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 8-9 år

Antal träningar per spelare och vecka 1-2 st.

Träningens längd 60-75 minuter

Antal matcher per spelare och vecka 2-6 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Säsong Huvudsäsong April-September, inomhus från januari om tider finns. Säsongsidrott prioriteras

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet 1 ledare / 8 spelare

Ledarutbildning SvFF D

SvFF MV D

Spelformsutbildning 5 mot 5

Föräldrautbildning Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 7 mot 7



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"> • Erbjud 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 Väggspe 	<ul style="list-style-type: none"> *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> * Försvarssida Uppflyttning 	<ul style="list-style-type: none"> * 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 	<ul style="list-style-type: none"> Pressa Tackla
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen 	<ul style="list-style-type: none"> Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig 	<ul style="list-style-type: none"> Palming Bryta djupledspassning
Begrepp att lära sig <ul style="list-style-type: none"> Halvt rättvänd Felvänd 	<ul style="list-style-type: none"> Inkast Lagdelar (mv,back,mitt,fw) 	Begrepp att kunna <ul style="list-style-type: none"> Anfallsspel Försvarsspel 	<ul style="list-style-type: none"> Retreatlinje

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 10-12 år

Antal träningar per spelare och vecka	1-3 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong
Säsong	Huvudsäsong April-September, inomhus från januari. Säsongsidrott prioriteras

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D och UEFA C SvFF MV D Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Så spelar och tränar vi 9 mot 9



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. 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 returer. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> Förhindra avslut i straffområdet. Vara snabba på returer. 	

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 *Centrering Understöd Täckning Nedflyttning *Överflyttning
Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Driva Skjuta Ta emot bollen Nicka Vända Passa Utmana, finta och dribbla 	Färdigheter för spelaren <ul style="list-style-type: none"> Bryta Markera Nicka Pressa Tackla Blockera 	
Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Rulla bollen Utspark Kasta bollen 	Extra färdigheter för målvakten <ul style="list-style-type: none"> Fånga bollen Kasta sig Boxa bollen Palming Bryta djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen 	
Begrepp att lära sig <ul style="list-style-type: none"> Spelytor Korridorer Tredjedelar Offside 	Begrepp att kunna <ul style="list-style-type: none"> Lagdelar Halvt rättvänd Inkast 	

Fotbollsfys

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

Fotbollspsykologi

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.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 13-14 år

Antal träningar per spelare och vecka	2-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong
Säsong	Huvudsäsong April-Oktober, inomhus från januari. Säsongsidrott prioriteras

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D och UEFA C, SvFF MV C Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



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. • Ha spelbarhet i alla spelytor. • Ha spelbarhet i alla korridorer. 	i Kontringar ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Erbjud speldjup framåt/bakåt. • Vara spelbara i spelyta 2 och 3. • Vara spelbara i flera korridorer. 		i Återerövringen ska vi snabbt... <ul style="list-style-type: none"> • Pressa bollhållaren. • Förhindra passningsalternativ. • Förhindra spel framför och bakom backlinjen. 	i Förhindra speluppbyggnad ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Samla laget i lagdelar. • Förhindra spel genom lagdelarna. • Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.
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 returer. • Ha många löpningar in i straffområdet. 			för att Förhindra och rädda avslut ska vi... <ul style="list-style-type: none"> • Förhindra avslut i straffområdet. • Vara snabba på returer. • Försvara ytor 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 Väggspe Avledande rörelse 	<ul style="list-style-type: none"> * Speldjup * Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten 	Färdigheter för laget <ul style="list-style-type: none"> Försvarssida * Uppflyttning * Centrering 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 djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen
Begrepp att lära sig <ul style="list-style-type: none"> Bollsida Spelyta Korridorer 	<ul style="list-style-type: none"> Goal Zone Assist Zone 	Begrepp att kunna <ul style="list-style-type: none"> Tredjedelar 	<ul style="list-style-type: none"> Offside

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
 Parövningar och övningar med den egna kroppen som belastning, motståndsbånd.
 Löpningar med hastighets- och riktningförändringar, accelerationer och inbromsningar.

Fotbollspsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Göra nästa aktion: t ex att en spelare fortsätter att spela enligt lagets arbetssätt även i motgång.
Göra lagkamrater bättre: t ex att spelarna diskuterar med varandra på planen om hur de kan lösa olika situationer.

Rekommenderat antal träningar och matcher för spelare 15-19 år

Antal träningar per spelare och vecka	2-5 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong
Säsong	Huvudsäsong April-Oktober, inomhus från januari.

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	SvFF D och UEFA C, SvFF MV C Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär



Även om vi vill strävar efter att använda så mycket tid som möjligt på fotbollsplanen och i rörelse är det ofta bra om spelare också kan få input i en lugn omgivning och i form av ett teoripass/spelarmöte.

Ett spelarmöte bör diskutera spelets skeden och ett förtydligande kring hur vi vill spela beroende på spelform. Spelarmötet används också för att diskutera riktlinjerna i FSSL och hur vi agerar mot varandra och vår omgivning. Detta är givetvis saker vi hela tiden även har med oss och lyfter i situationer ute på planen, spelarmötet används för förtydligande och att lyfta ev. utmaningar kring riktlinjerna.

Från spelform 9 mot 9 rekommenderas att man håller ett individuellt spelarsamtal minst en gång per år. Lämpligt är antingen inför säsongstart eller efter säsongsslut. Vi fokuserar på vad spelarna tycker är roligt med fotbollen och anledningen till att de spelar. Låt spelarna reflektera över vad de själva vill utveckla, både egna färdigheter och lagets. Frågeställning kring ev utmaningar

Frågeställningarna i spelarsamtalet bör skickas med spelarna en tid innan samtalet äger rum så att de kan förbereda sig. Informera vårdnadshavare om samtalen och frågeställningarna.

Frågeställningar:

- Mina styrkor (Det här är jag bra på)
- Vill utveckla (Det här vill jag bli bättre på)
- Målbild (Därför spelar jag fotboll / det här vill jag med fotbollen)
- Lagets styrkor (Det här tycker jag är bra med vårt lag)
- Lagets utveckling (Det här tycker jag vi bör bli bättre på)

- Utvärdering och nya mål (används vid uppföljningssamtal)

Mall för spelarsamtal finns på hemsidan



Trygg fotboll

Föreningens medlemmars trygghet har alltid högsta prioritet och det görs ett omfattande förebyggande arbete för att undvika att någon fara illa i föreningen. Trots detta kan det aldrig uteslutas att någon blir utsatt för någon typ av övergrepp inom, eller utanför, föreningen. Därför är det viktigt för alla medlemmar att känna till hur man går tillväga om något skulle ske.

Flödesschema

Hantering vid oro för barn och ungdomar i föreningen

Föreningens kontaktperson i trygghetsfrågor
Ordförande i Ungdomssektionen,
<https://www.laget.se/ifviken-ungdomssektion/Contact>

Oro kan uppstå genom att en vuxen eller ett barn berättar eller genom att man ser tecken på att något är fel.

Oro rörande ett barn eller misstankar kring en vuxens beteende uppstår

Är det en livshotande situation eller ett pågående brott?

JA

Ring 112

NEJ

Oro kan uppstå kring brottsliga händelser som t ex sexuella övergrepp men kan även gälla brott mot föreningens värdegrund.

Misstänker ni att ett brott har begåtts?

JA

Kontakta polisen
Tel 114 14

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

NEJ

*Vill du inte kontakta föreningen i ärendet kan du istället vända dig till Riksidrottsförbundets Idrottsombudsman:
08-627 40 10, idrottsombudsmannen@rf.se*

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun

NEJ

Vid brott mot föreningens värdegrund kan oftast situationen lösas internt med berörda parter men föreningen kan även få stöd från RF/SISU eller sitt distrikts fotbollförbund.

Kontakta familjen