



SPELARUTBILDNINGSPPLAN



Snogeröds IF



Riktlinjer för Snogeröds IF



Föreningens riktlinjer bygger på Svenska Fotbollförbundets riktlinjer för barn- och ungdomsfotboll. Totalt finns det fem riktlinjer där föreningen bör precisera vad de ska verka för inom respektive riktlinje. Riktlinjerna är bestående över tid medan vad föreningen verkar för utvärderas och revideras på årlig basis. Stöd för föreningens arbete med riktlinjer finns [här](#).

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:	Flickor och pojkar behandlas lika	Lagen varierar grupsammansättningen i träningar och matcher	Tränarna fokuserar på att berömma ansträngning och försök	Lagen ska skapa förutsättningar för dubbelidrott	Omklädningsrum lämnas städade

Vårt lag:	Alla hälsar på alla när vi kommer till träningar och matcher	Vi lyssnar alltid på den som pratar	Föräldrarna stöttar men coachar inte vid matcher	Föräldrar och spelare har kunskap om kostens betydelse	Vi visar alltid respekt för domare, motståndare, ledare och medspelare

3 mot 3

Så tränar och spelar vi



Omställningar

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i **Speluppbyggnaden**
ska vi...

- driva bollen framåt mot mål
- kollektivt förflytta oss framåt

i **Kontringar**
ska vi snabbt...

- driva bollen framåt mot mål

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

- **tillsammans** driva bollen framåt och ta oss nära motståndarens mål

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i **Återerövringen**
ska vi snabbt...

- ta bollen från motståndarna

i **Förhindra speluppbyggnad**
ska vi...

- ta bollen från motståndarna
- kollektivt förflytta oss bakåt och framåt

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

- komma nära motståndarna
- täcka skott
- bryta och återerövra bollen



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

Färdigheter för laget

Kollektivt förflytta oss framåt

Färdigheter för laget

Kollektivt förflytta oss bakåt och framåt



Färdigheter för spelaren

Driva

Vända

Färdigheter för spelaren

Bryta och återerövra

Täcka skott

Fotbollsfys

Rulla, kasta och fånga bollen

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Fotbollspsykologi

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.

Rekommendationer för spelformen 3 mot 3 (6-7 år)

Antal träningar per spelare och vecka 1-2 st under säsong

Träningens längd 60 minuter

Träningens innehåll Stationsträning med hög aktivitet och fokus på spelformens färdigheter

Antal matcher per spelare och vecka 6-8 poolspel/cuper per spelare och år

Speltid Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher

Ledartäthet 1 ledare / 6 spelare

Ledarutbildning SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3

Föräldrautbildning Spelformsutbildning 3 mot 3

Laguttagning Max 6 spelare per match

5 mot 5

Så tränar och spelar vi



Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden

ska vi...

- göra oss tillgängliga för att ta emot passning
- driva bollen framåt mot mål
- ta oss framåt mot mål genom korta passningar
- kollektivt förflytta oss framåt

i Kontringar

ska vi snabbt...

- driva eller passa framåt mot motståndarnas mål

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

- **tillsammans** driva och passa bollen framåt nära motståndarens mål

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen

ska vi snabbt...

- ta bollen eller pressa motståndarna genom den som är **närmast** bollen, övriga markerar varsin motståndare

i Förhindra speluppbyggnad

ska vi...

- pressa och markera
- ta bollen från motståndarna
- kollektivt förflytta oss bakåt och framåt

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

- pressa och markera bort från vårt eget mål
- komma nära motståndarna
- täcka skott
- bryta och återerövra bollen



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

Färdigheter för laget

- Spelbarhet
- Kollektivt förflytta oss framåt
- Passningsspel

Färdigheter för laget

- Kollektivt förflytta oss bakåt och framåt
- Kollektivt markerings- och press-spel



Färdigheter för spelaren

- Driva
- Skjuta
- Ta emot bollen
- Vända
- Passa
- Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

- Bryta och återerövra
- Markera
- Pressa
- Täcka skott



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.

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.



Rekommendationer för spelformen 5 mot 5 (8-9 år)

Antal träningar per spelare och vecka	1-2 st under säsong
Träningens längd	60-75 minuter
Träningens innehåll	Stationsträning med övningar som följer ett tema och fokus på spelformens färdigheter
Antal matcher per spelare och vecka	Seriespel och 2-3 cuper per spelare och år
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 8 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 5 mot 5
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Laguttagning	Max 9 spelare per match

7 mot 7

Så tränar och spelar vi



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...
• Uppfylla *grundförutsättningarna.	• Erbjud speldjup framåt/bakåt.		• Pressa bollhållaren.	• Samla laget i lagdelar.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
• Ha de flesta av avsluten i straffområdet.			• Förhindra avslut i straffområdet.	



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

Färdigheter för laget

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

Färdigheter för laget

Försvarsida
Uppflyttning
Kollektivt markerings och
press-spel

Täckning
Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta och återerövra
Markera
Täcka skott

Pressa
Tackla



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

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.

Fotbollspyskologi

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.

Rekommendationer för spelformen 7 mot 7 (10-12 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2 st under säsong
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv D – Spelformsutbildning 7 mot 7
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Laguttagning	Max 10 spelare per match

9 mot 9

Så tränar och spelar vi



Omställningar

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.

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

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återerövringen ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.

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

- 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

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel
Avledande rörelse

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning
Överlappning

Färdigheter för laget

Försvarsida
Uppflyttning
Centrering
Understöd

Täckning
Nedflyttning
Överflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen
Nicka

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera
Nicka

Pressa
Tackla
Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen
Utspark

Kasta bollen

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen
Kasta sig
Boxa bollen

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 riktningsförändringar.

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.

Rekommendationer för spelformen 9 mot 9 (13-14 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2 st under säsong
Träningens längd	60-90 minuter
Träningens innehåll	Matchlika övningar med hög aktivitet som följer ett tema under träningen
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelar lika mycket och spelarna turas om att starta matcher
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Laguttagning	Max 13 spelare per match



11 mot 11

Så tränar och spelar vi



Omställningar

Anfallsspel

Uppgiften är att passera motståndarna med bollen

i Speluppbyggnaden ska vi...

- Uppfylla *grundförutsättningarna.
- Ha spelbarhet i alla spelytor.
- Ha spelbarhet i alla korridorer.

i Kontringar ska vi snabbt...

- Erbjud speldjup framåt/bakåt.
- Vara spelbara i spelyta 2 och 3.
- Vara spelbara i flera korridorer.

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

- Ha de flesta av avsluten i straffområdet.
- Vara snabba på returer.
- Ha många löpningar in i straffområdet.

Försvarsspel

Uppgiften är att ta bollen från motståndaren

i Återövringen ska vi snabbt...

- Pressa bollhållaren.
- Förhindra passningsalternativ.
- Förhindra spel framför och bakom backlinjen.

i Förhindra speluppbyggnad ska vi...

- Samla laget i lagdelar.
- Förhindra spel genom lagdelarna.
- Samla laget i de 3 korridorer som är närmast bollen.

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

- 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

*Spelbarhet	*Speldjup
*Spelbredd	*Spelavstånd
Positionering	Djupledsspel
Spelvändning	Uppflyttning
Väggspe	Överlappning
Avledande rörelse	Positionsbyten

Färdigheter för laget

Försvarssida	Täckning
Uppflyttning	Nedflyttning
Centrering	Överflyttning
Understöd	



Färdigheter för spelaren

Driva	Vända
Skjuta	Passa
Ta emot bollen	Utmana, finta och dribbla
Nicka	

Färdigheter för spelaren

Bryta	Pressa
Markera	Tackla
Nicka	Blockera



Extra färdigheter för målvakten

Rulla bollen	Kasta bollen
Utspark	

Extra färdigheter för målvakten

Fånga bollen	Palming
Kasta sig	Bryta djupledspassning
Boxa bollen	Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.

Parövningar och övningar med den egna kroppen med belastning, motståndsband och fria vikter.

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.

Rekommendationer för spelformen 11 mot 11 (15-19 år)

Antal träningar per spelare och vecka	2 st under säsong
Träningens längd	60-90 minuter
Träningen innehåll	Matchlikt och positionsanpassat
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 per vecka och spelare i snitt under säsong
Speltid	Alla spelare erbjuds matchspel och alla i matchtruppen spelar minst halva speltiden
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär
Laguttagning	Max 16 spelare per match



Tillämpning och utvärdering

Av föreningens spelarutbildningsplan



Tillämpning
Beskriv föreningens struktur för tillämpning Ungdomssektionen tillämpar och informerar om spelarutbildningsplanen genom ledarträff vid varje terminsstart samt vid rekrytering av ledare.
Hur ska föreningen rekrytera och utbilda ungdomssektionen? Genom styrelsen.
Vilka uppgifter ska föreningens ungdomssektion prioritera? Tillämpa och informera ledare om spelarutbildningsplanen.
Utvärdering
Hur fångar vi löpande upp utvecklings-/revideringsbehov under säsongen? Förbundsutbildare speglar ledare. Ungdomssektionen kallar till ledarträffar vid terminsstart för utvärdering och eventuellt revideringsbehov av spelarutbildningsplanen.
Vem beslutar om ändringar i innehåll och tillämpning? SUP-gruppen genom utvärdering från ledarträffar.





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

Infoga namn

Infoga mobilnummer

Infoga E-post

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

