

SPELARUTBILDNINGSPLAN

Floda BoIF



Innehåll

Generella riktlinjer för fotbollsträning – sid 2

3 mot 3 – sid 3

5 mot 5 – sid 4

7 mot 7 – sid 5

9 mot 9 – sid 6

11 mot 11 – sid 7

Trygg fotboll – sid 8

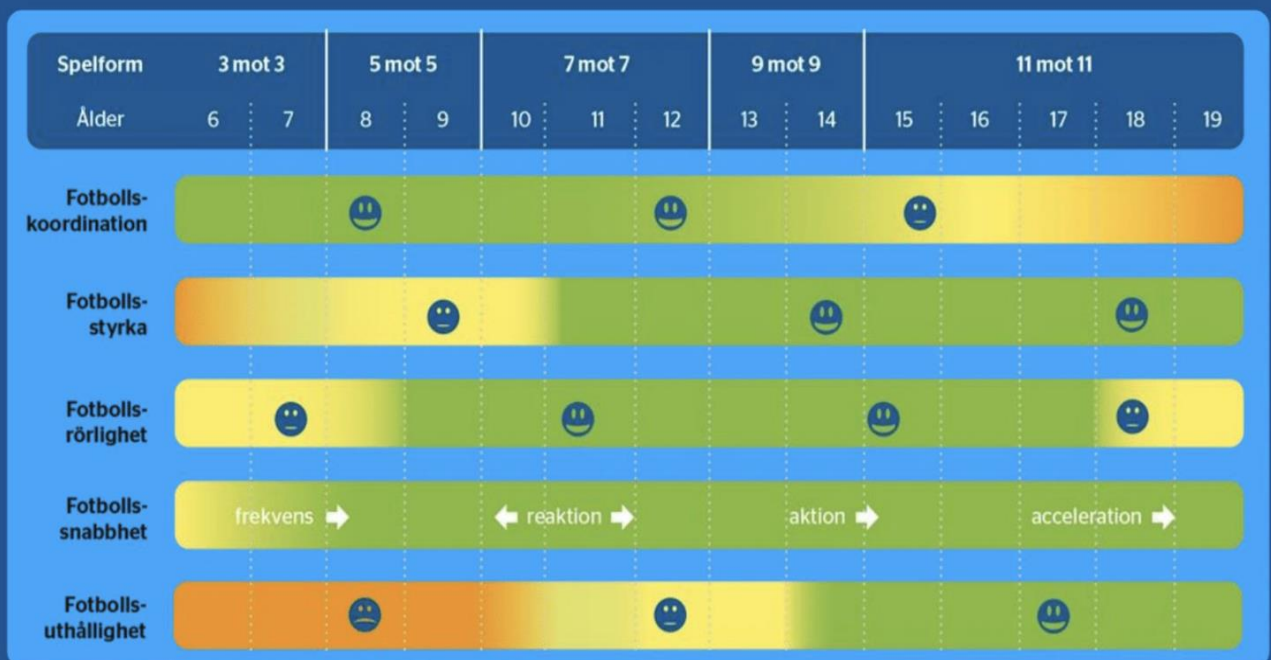
Version 5.0, 2023-09

Generella riktlinjer för fotbollsträning

Typer av spel			
	7 mot 7 10-12 år	9 mot 9 13-14 år	11 mot 11 15>> år
Stort spel	6-7 spelare/lag	8-9 spelare/lag	8-11 spelare/lag
Mellanstort spel	4-5 spelare/lag	5-7 spelare/lag	5-7 spelare/lag
Litet Spel	2-3 spelare/lag	2-4 spelare/lag	3-4 spelare/lag

Planstorlekar för träning			
	7 mot 7 10-12 år	9 mot 9 13-14 år	11 mot 11 15-19 år
Djup	Antal utspelare x 8	Antal utspelare x 9	Antal utspelare x 10
Bredd	Antal utspelare x 5	Antal utspelare x 6	Antal utspelare x 6

Prioritering av fysiska grundkvaliteter





Så spelar och tränar vi 3 mot 3

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		Färdigheter för laget
 Färdigheter för spelaren Driva Skjuta	Vända	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.
Leken är central

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.

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	2-5 poolspel/cuper per säsong och spelare per år

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 6 spelare
Ledarutbildning	SvFF D – Spelformsutbildning 3 mot 3
Föräldrautbildning	Spelformsutbildning 3 mot 3

Länk till övningar: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>



Så spelar och tränar vi 5 mot 5

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.

 Spelbarhet	Färdigheter för laget	Färdigheter för laget	
 Driva Skjuta Ta emot bollen	Färdigheter för spelaren Vända Passa Utmana, finta och dribbla	Färdigheter för spelaren Bryta Markera	Pressa
 Rulla bollen	Extra färdigheter för målvakten Kasta bollen	Extra färdigheter för målvakten Fånga bollen	Kasta sig

Fotbollsfys

Koordinationsövningar med och utan boll, stafetter och hinderbanor.
Leken är central

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 Alla skall agera mv och spela på olika positioner.

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

Länk till övningar: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>

Så spelar och tränar vi 7 mot 7

Vi gör varandra bättre genom att kommunicera på planen!

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 Återörvringen 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

*Spelbarhet
*Spelbredd
Positionering
Spelvändning
Väggspel

*Speldjup
*Spelavstånd
Djupledsspel
Uppflyttning

Färdigheter för laget

Försvarssida
Uppflyttning

Täckning
Nedflyttning



Färdigheter för spelaren

Driva
Skjuta
Ta emot bollen

Vända
Passa
Utmana, finta och dribbla

Färdigheter för spelaren

Bryta
Markera

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.
Leken är central

Fotbollpsykologi

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

Förbereda sig/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. Alla skall agera mv och spela på olika positioner.

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

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

Länk till övningar: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>





Så spelar och tränar vi 9 mot 9

Vi gör varandra bättre genom att kommunicera på planen!

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...
<ul style="list-style-type: none">Uppfylla *grundförutsättningarna.Ha spelbarhet i alla spelytor.	<ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåt.Vara spelbara i spelyta 2 och 3.		<ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.Förhindra passningsalternativ.	<ul style="list-style-type: none">Samla laget i lagdelar.Förhindra spel genom lagdelarna.
för att Komma till avslut och göra mål ska vi...			för att Förhindra och rädda avslut ska vi...	
<ul style="list-style-type: none">Ha de flesta av avsluten i straffområdet.Vara snabba på returer.			<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	Färdigheter för laget
<ul style="list-style-type: none">SpelbarhetSpelbreddPositioneringSpelvändningVäggspeAvledande rörelse	<ul style="list-style-type: none">SpeldjupSpelavståndDjupledsspelUppflyttningÖverlappning
 Färdigheter för spelaren	Färdigheter för spelaren
<ul style="list-style-type: none">DrivaSkjutaTa emot bollenNicka	<ul style="list-style-type: none">VändaPassaUtmana, finta och dribbla
 Extra färdigheter för målvakten	Extra färdigheter för målvakten
<ul style="list-style-type: none">Rulla bollenUtspark	<ul style="list-style-type: none">Fånga bollenKasta sigBoxa bollen
	<ul style="list-style-type: none">PalmingBryta djupledspassingUpphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare sätter upp mål inför träning och match samt utvärderar.
Förbereda sig/Göra nästa aktion: t ex att en spelare går in i en närkamp även om han/hon förlorat en närkamp 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	1-4 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar

Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA C – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 9 mot 9
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Länk till övningar: <https://utbildning.sisuforlag.se/fotboll/tranare/traningsplaneraren/ovningar/>




Så spelar och tränar vi 11 mot 11

Vi gör varandra bättre genom att kommunicera på planen!

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...
<ul style="list-style-type: none">Uppfylla *grundförutsättningarna.Ha spelbarhet i alla spelytor.Ha spelbarhet i alla korridorer.	<ul style="list-style-type: none">Erbjuda speldjup framåt/bakåt.Vara spelbara i spelyta 2 och 3.Vara spelbara i flera korridorer.		<ul style="list-style-type: none">Pressa bollhållaren.Förhindra passningsalternativ.Förhindra spel framför och bakom backlinjen.	<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...			för att Förhindra och rädda avslut 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.			<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 *Spelbarhet *Spelbredd Positionering Spelvändning Väggspele Avledande rörelse	Färdigheter för laget *Speldjup *Spelavstånd Djupledsspel Uppflyttning Överlappning Positionsbyten Spela på 2a/3e rörelsen	Färdigheter för laget Försvarssida 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 djupledspassing Upphopp, fånga- och boxa bollen

Fotbollsfys

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

Fotbollpsykologi

Långsiktig utveckling: t ex att en spelare planerar och prioriterar mellan fotboll, andra idrotter, skola och fritid.
Förbereda sig/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	1-7 st
Träningens längd	60-90 minuter
Antal matcher per spelare och vecka	Max 1,5 i snitt per säsong

Rekommenderade utbildningar för ledare och föräldrar	
Ledartäthet	1 ledare / 10 spelare
Ledarutbildning	UEFA B, UEFA Youth B – SvFF Mv C – Spelformsutbildning 11 mot 11
Föräldrautbildning	Fotbollens Spela Lek och Lär

Föreningsmedlemmarnas trygghet har alltid högsta prioritet och föreningen har ett förebyggande arbete för att undvika att någon far illa. 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.

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

Flödesschema

Hantering av ärende vid oro för barn och ungdomar i föreningen

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

Kontakta föreningens kontaktperson för trygghetsfrågor.

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

Gäller ärendet oro inom den utsattes familj.

JA

Kontakta socialtjänsten i er kommun.

NEJ

Kontakta familjen.

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.

Kontaktperson i Floda BoIF för trygghetsfrågor

Thomas Holgersson

E-post: thomas.holgersson@flodaboif.se

Telefon: 0736844470